



emociones

www.telepsicologa.com

Dra. Minia Miramontes

Alfabetización
,,,,,,en salud:


bienestar
emocional

¿Qué es estar bien
mentalmente?

La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad:

Organización Mundial de la Salud (OMS)





Cuanto más aprendamos sobre las
emociones, en mejor disposición
estaremos para incrementar tanto
nuestro bienestar mental como la
salud física



El bienestar mental implica:

Experimentar emociones positivas.

Ser capaz de regular adecuadamente las emociones negativas.

Desarrollar nuestras potencialidades para tener una vida plena, satisfactoria y con significado.

No solo se trata de sentirnos bien con nosotros mismos, sino sentirnos bien en nuestras relaciones con los demás.

Podemos aprender y aumentar las habilidades que nos proporcionarán ese bienestar personal y social que mejora nuestro estado mental. Además, debemos tener en cuenta que la mejora de nuestro estado mental repercute directamente en nuestro bienestar físico.



¿Qué es una emoción?

Una emoción es una reacción concreta, inmediata y automática ante algo que nos sucede y a lo que reaccionamos a nivel **físico** (sudoración, tensión muscular, rubor...), **conductual** (expresión facial, tono de voz, movimientos corporales...) y **cognitivo** (miedo, rabia, pena...). Esta reacción nos predispone a la acción.

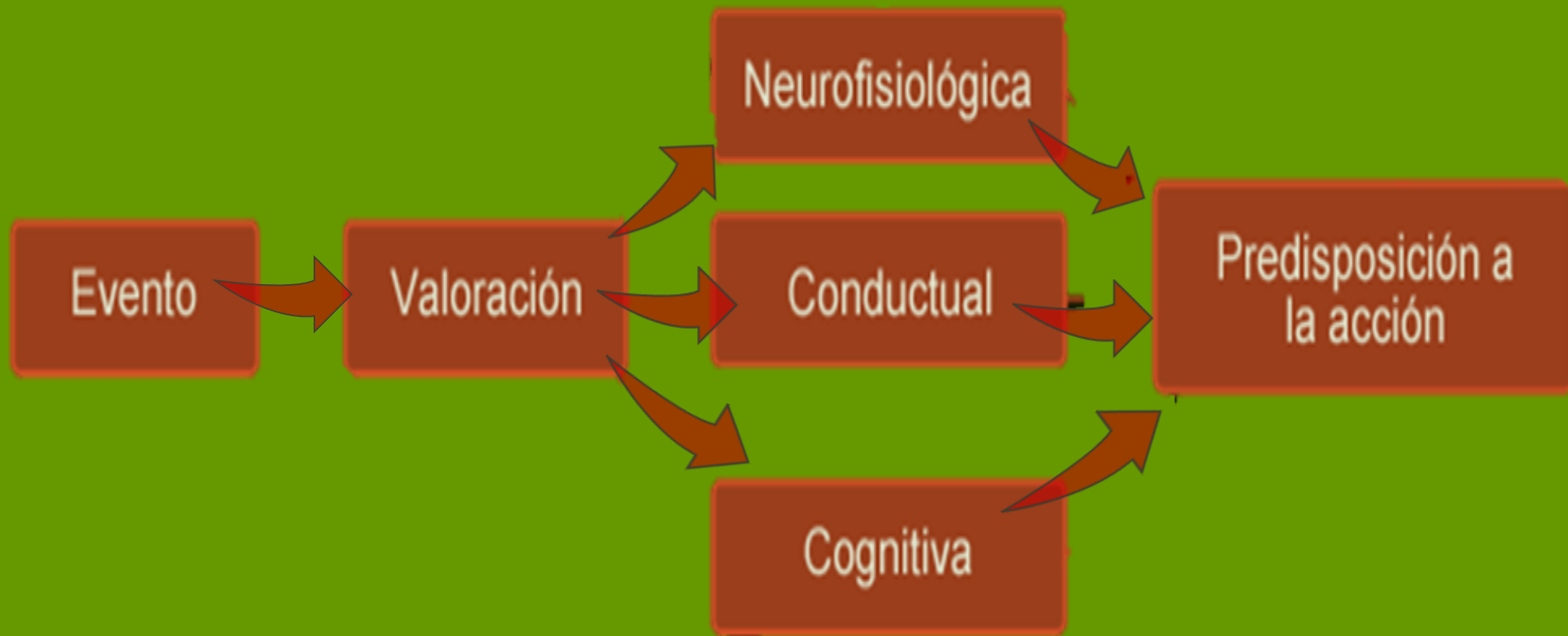
Las emociones son una respuesta biológica compartida por todos los humanos, aunque cada individuo las vive a su manera.

Se basa en una valoración automática de la situación que nos rodea, en relación a dos preguntas:

¿Lo que ocurre es beneficioso o perjudicial para nosotros?



¿Tenemos los recursos suficientes para afrontar lo que sucede?

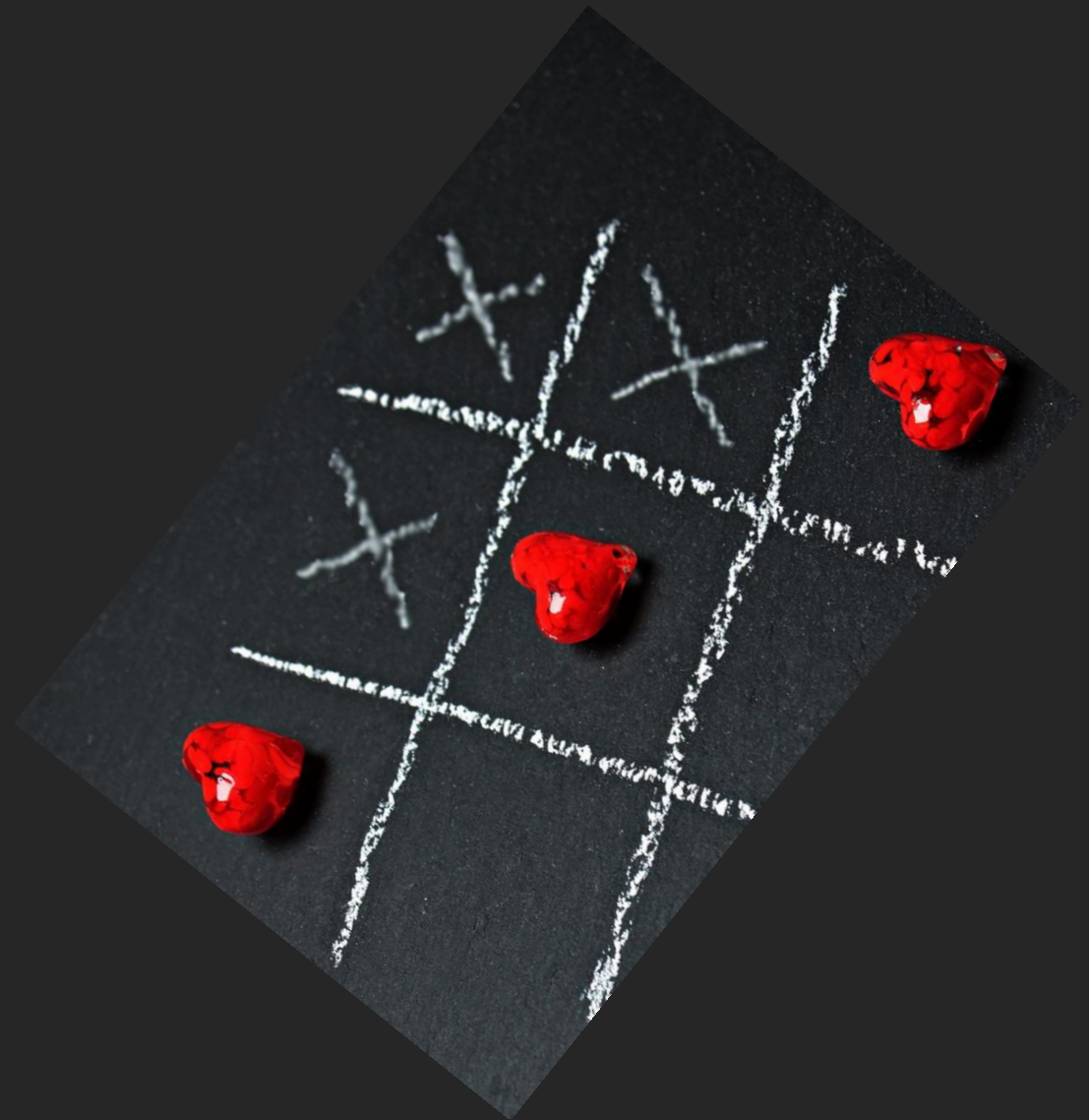


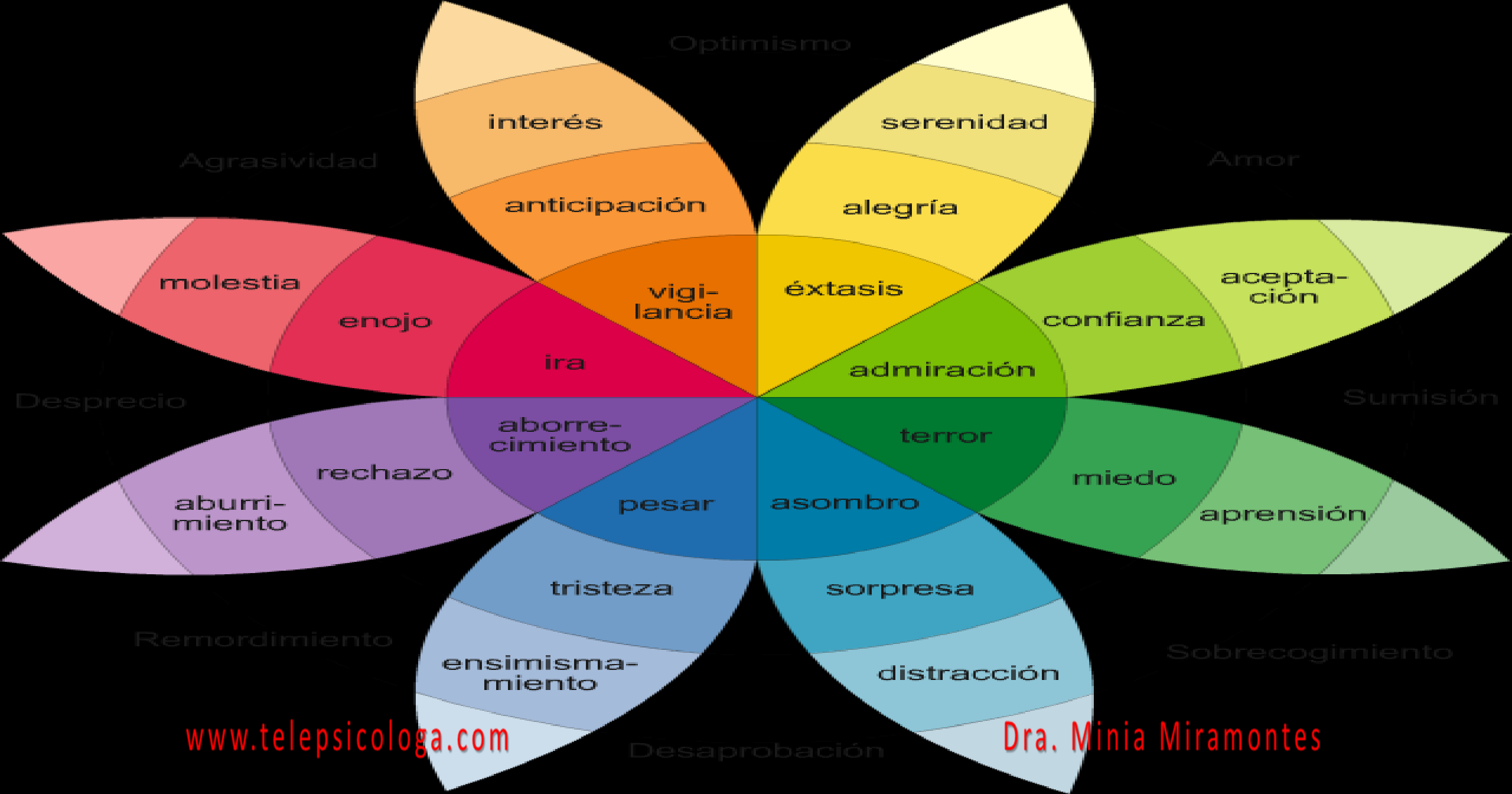
Tipos de emociones

Positivas: se experimentan, por ejemplo, cuando logramos nuestros objetivos (alegría, amor, felicidad...).

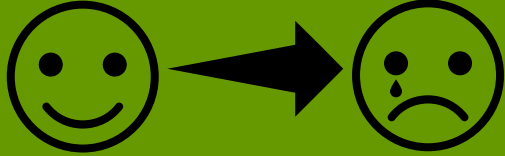
Negativas: respuesta a alguna forma de amenaza o de pérdida (tristeza, celos, ira...).

Ambiguas: varían según la situación o mezclan elementos positivos y negativos (sorpresa, compasión, esperanza...).





Gestión de las emociones y de los cambios emocionales



Todas las emociones cumplen su función. Es por ello que debemos conocerlas y respetarlas, tanto las nuestras como las de los demás. De esta forma, tendremos una buena autoestima y también unas relaciones satisfactorias.

Sin embargo, cuándo:

Los problemas y dificultades afectan a nuestras emociones, y las emociones afectan a nuestro comportamiento. Por lo tanto, debemos saber detectar cómo nos sentimos para evitar que nuestras emociones incidan negativamente sobre nuestros actos.



01 *Expresión emocional apropiada*

02 *Regulación de emociones y sentimientos*

03 *Habilidades de afrontamiento*

04 *Autogenerar emociones positivas*

Las competencias que nos ayudan a gestionar bien nuestras emociones son:

La expresión emocional: es la capacidad para expresar nuestras emociones, sin perder de vista que son subjetivas. Incluye ser conscientes de cómo afectan a nuestra conducta y a nuestras emociones.

La regulación emocional: es la capacidad para manejar las emociones de forma adecuada. Incluye el manejo de la ira, la tolerancia a la frustración o la perseverancia en nuestras metas.

Las habilidades de afrontamiento: implica equilibrar la intensidad y la duración de los estados emocionales de forma efectiva cuando nos enfrentamos a retos o conflictos.

La capacidad de autogenerarse emociones positivas: es importante que seamos conscientes de aquello que nos hace sentir bien para poder ponerlo en práctica cuando nos sintamos afectados emocionalmente.

Miedo, ansiedad y estrés

El miedo es una reacción básicamente física (sudoración, aumento del ritmo cardíaco...) que se desencadena ante un peligro real. Esta emoción facilita nuestra supervivencia porque nos permite detectar los peligros y reaccionar a ellos.



Cuando reaccionamos con miedo ante peligros poco probables (por ejemplo, que se caiga el avión), lo denominamos ansiedad. 😞

Cuando pensamos que las amenazas o retos superan los recursos que tenemos para hacerles frente (no cumplir con la fecha de entrega de un trabajo), entramos en un estado emocional llamado estrés. 😱

Para evitar que el miedo, la ansiedad o el estrés nos causen malestar, es muy útil identificar y nombrar aquello que nos asusta y elaborar estrategias para afrontarlo.

Ira

La ira es una de las emociones básicas más comunes y abarca expresiones que van desde el estar molesto hasta la furia más intensa. Su función es la autodefensa ante situaciones que no nos gustan.

Cuando no regulamos bien nuestra ira, no pensamos con claridad y podemos llegar a comportarnos de forma violenta. Esto nos traerá problemas personales, laborales y de salud.

Estrategias adaptativas para la regulación de la ira

Distanciamiento temporal → Aplazar la respuesta cuando estamos enfadados.

Reestructuración cognitiva → Nuestra forma de pensar nos lleva a la emoción. Por lo tanto, si cambiamos nuestra forma de pensar podremos reducir la ira.

Respiración → Respirando de forma profunda, regularemos el latido cardíaco, la presión arterial y la tensión muscular, evitando así una respuesta agresiva. Relajando nuestro cuerpo, relajaremos nuestra mente.

Tristeza

Se desencadena por la pérdida de algo que se considera importante, lo que implica un detrimento de la sensación de placer, desinterés y una disminución de la actividad (excepto del llanto). Su función es doble: tener tiempo para asumir la pérdida y sentir la necesidad de buscar ayuda.

Cuando la tristeza se alarga demasiado en el tiempo y se vuelve muy intensa, se convierte en un episodio depresivo.

Debemos aceptar la tristeza en nuestra vidas, por lo que es necesario identificar aquellas cosas que nos la generan y permitirnos sentirla. Es importante darle tiempo para que siga su curso natural.

Conóciate a ti mismo

Una "profecía autocumplida" es una idea falsa sobre una situación que enfoca el comportamiento de la persona cara al cumplimiento de esa falsedad (por ejemplo, desistir en algo que creemos no poder lograr).

En este sentido, es importante la influencia que ejerce la opinión de los demás sobre nosotros, así como la propia visión que tengamos de nosotros mismos.

Apoyarnos en nuestros puntos fuertes, fomentándolos y explotándolos, predispone nuestra mente al cambio y da mejores resultados que centrarnos solo en mejorar nuestras habilidades.

Diversas investigaciones han demostrado la relación que existe entre las fortalezas y la satisfacción vital y el bienestar psicológico



www.telepsicologa.com

Dra. Minia Miramontes

Fortalezas	Virtudes
Sabiduría y conocimiento	Creatividad
	Curiosidad
	Apertura de mente
	Amor al aprendizaje
	perspectiva
Coraje	Autenticidad
	Valor
	Persistencia
	Vitalidad

Fortalezas	Virtudes
Humanidad	Bondad
	Amor
	Inteligencia social
Justicia	Justicia
	Liderazgo
	Trabajar en equipo

Fortalezas	Virtudes
Contención	Silencio
	Autorregulación
Trascendencia	Apreciación de la belleza y la excelencia
	Gratitud
	Esperanza
	Humos

Resumen

La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Cuanto más aprendamos sobre las emociones, en mejor disposición estaremos para incrementar nuestro bienestar mental y salud física.

www.telepsicologa.com

Dra. Minia Miramontes

Una emoción es una reacción concreta, inmediata y automática ante algo que nos sucede y a lo que reaccionamos a nivel físico (sudoración, tensión muscular, rubor...), conductual (expresión facial, tono de voz, movimientos corporales...) y cognitivo (miedo, rabia, pena...). Esta reacción nos predispone a la acción.

Podemos clasificar las emociones como positivas, negativas y ambiguas. Todas cumplen su función, por lo que debemos conocerlas y respetarlas (tanto las nuestras como las de los demás). De esta forma, tendremos una buena autoestima y también unas relaciones satisfactorias.

www.telepsicologa.com

Dra. Minia Miramontes

Las competencias que nos ayudan a gestionar bien nuestras emociones son la expresión emocional apropiada, la regulación de las emociones y sentimientos, las habilidades de afrontamiento y la autogeneración de emociones positivas.

Debemos centrarnos en nuestras fortalezas para explotarla y fomentarlas. Se trata de reforzar nuestra autoestima para poder afrontar nuestros retos de forma exitosa.