

El mapa del bienestar.

NAVEGANDO MARES DE
EMOCIONES SIN
HACERTE DAÑO

C.F. Alzate Bonilla
J.D. Franco Buitrago
K.J. Rojas Palomino

Ed. 2024-I



Autores

C. F. Alzate Bonilla

J. D. Franco Buitrago

K. J. Rojas Palomino

Orientado por la docente

C. Pajón Rojas

Universidad Santo Tomás

Facultad de Psicología

Psicología de la Salud

7A

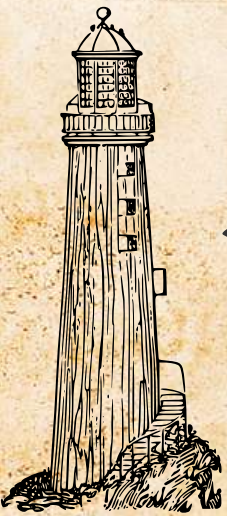
Junio 2024

NUESTRO RECORRIDO

Emociones



Ansiedad



Duelo



Depresión



Autocuidado



LAS EMOCIONES

Vamos a aprender a reconocerlas, nombrarlas y manejarlas.

Imagina que las emociones son **montañas rusas** dentro de tu cuerpo.

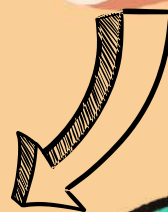
Son **respuestas intensas** a lo que sucede en tu alrededor, como si un **interruptor** dentro de tí se activara.

Una montaña rusa puede ser **emocionante** y **divertida** o **desagradable** y hasta un poco **aterradora**.

Lo importante es que estas emociones te ayudan a **adaptarte** al mundo que te rodea. Funcionan como señales que te indican **qué está pasando y cómo debes actuar**.

Empieza preguntándote a ti mismo, **¿Cómo me siento realmente?**

Piensa en qué palabra **describe** mejor cómo te sientes en este momento, por ejemplo:



Cansado/a



Alegre



Decepcionado/a



Enérgico/a

Nota: Al momento de que alguien te pregunte: ¡Ey!, ¿Cómo estás? Evita respuestas como “bien” “Ok” o “ahí voy”.



Según estudios, **etiquetar tus emociones** y crear un “vocabulario de sentimientos” puede ser muy bueno para tu salud.

¿Pero, por qué intentarlo?

Nombrar tus emociones **desactiva** las alarmas que le dicen a tu cerebro que se asuste o se enoje.

Y en lugar de **concentrarse** en esa emoción y acentuarla...

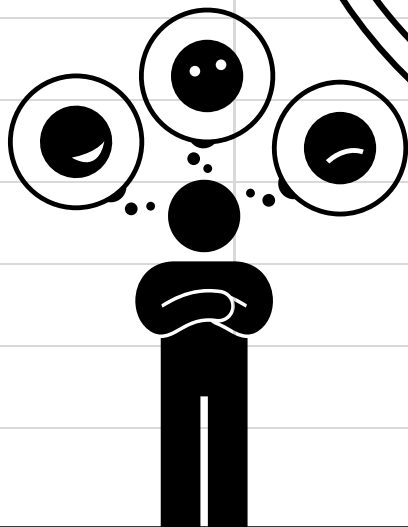
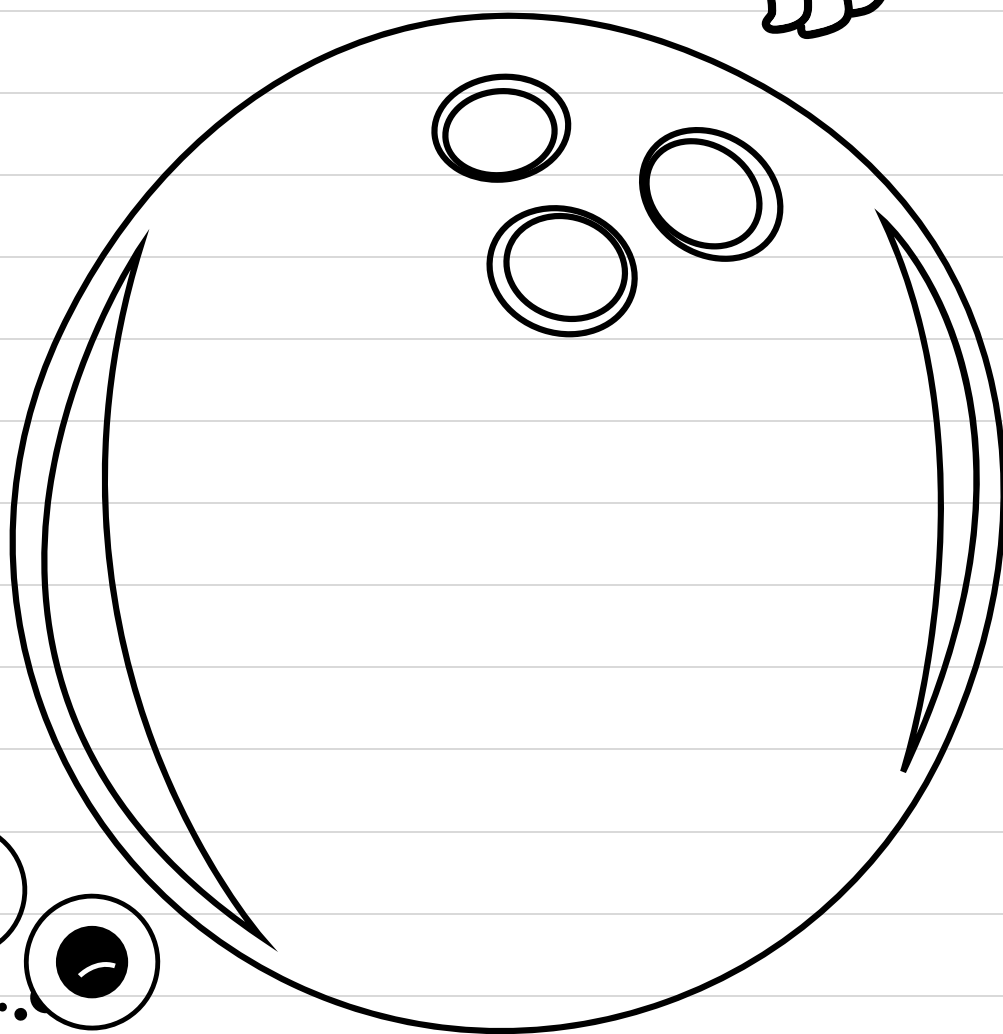
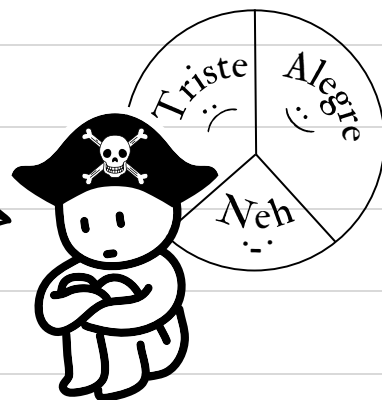
...Lo que sucede es que la suaviza, **permitiéndote avanzar** hacia otras cosas.



ACTIVIDAD GUIADA

EL COCO DE LAS EMOCIONES

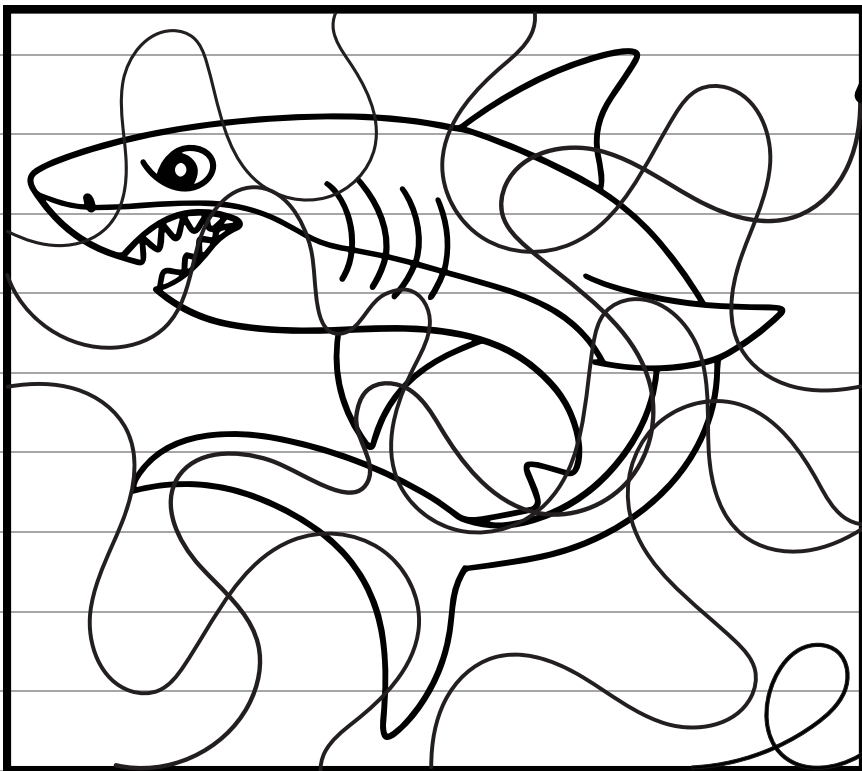
Identifica cómo te sientes hoy y escribe tus emociones en pedazos del coco según su tamaño, por ejemplo:



Dibuja uno cada vez que quieras identificar tus emociones.

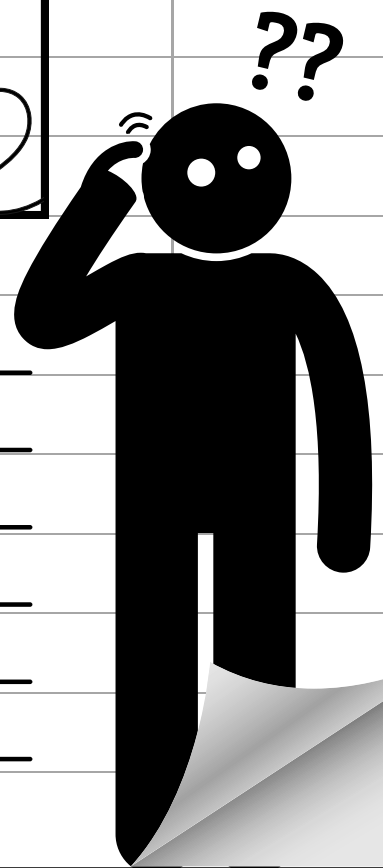
EL TIBURÓN DE LOS SENTIMIENTOS

Rellena cada espacio con el color del sentimiento que más se presentó cada día hasta completar el dibujo.





Me siento...



ANSIEDAD

Es un estado emocional en el que una persona experimenta **preocupación excesiva.**

Ante situaciones específicas o una amplia gama de situaciones cotidianas.

ATAQUES DE PÁNICO

¿Qué son?

Respuestas del organismo.

Luchar y escapar.

Que se presentan ante una amenaza (**que no suele ser real**) en la que el cuerpo se prepara para...

¿Cómo ayudar a alguien?

- 1 Pregunta qué puedes hacer.
 - Cada quien sabe que es lo que realmente le ayuda en ese momento.
- 2 Se comprensivo con lo que siente.
 - Evita compararlo contigo
- 3 Intenta tranquilizarlo diciendo:
 - “Estoy aquí contigo”.
 - “Estas a salvo en este lugar”.
 - “Todo va a pasar”.

ALGUNOS SÍNTOMAS SON:



Nota. Primero que nada debes mantener la calma para lograr transmitirle esa seguridad a quien está experimentando un ataque de pánico.

ACTIVIDAD GUIADA

EL PODER DE LOS SENTIDOS

Cuando sientas ansiedad, te recomendamos la técnica

5...4...3...2...1



1 cosa que
puedas probar.



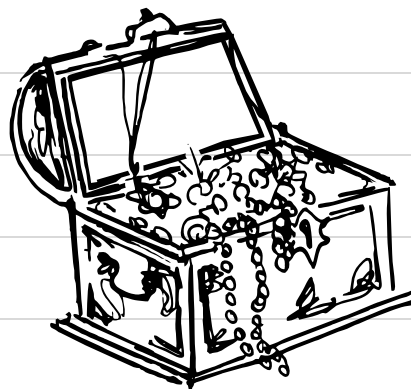
2 cosas que
puedas oler.



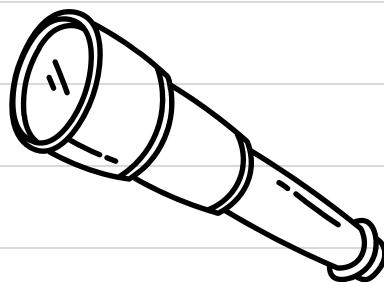
3 cosas que
puedas
escuchar.



4 cosas que
puedas tocar.



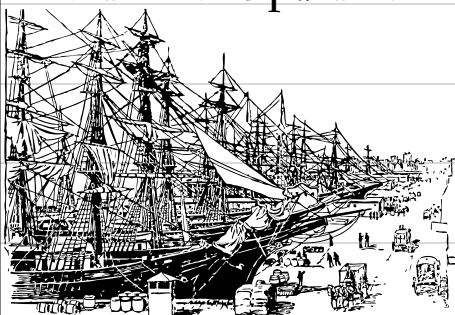
5 cosas que
puedas ver.



ACTIVIDAD GUIADA

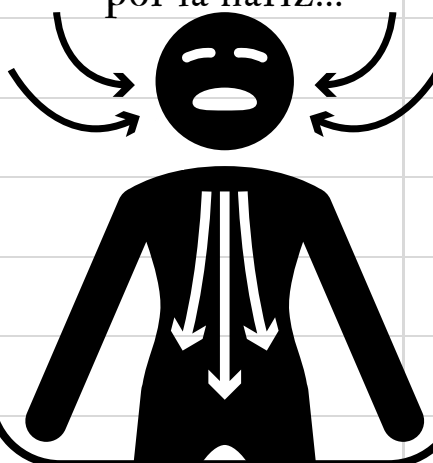
A ZARPAR!!

Imagina que eres un
barco en el puerto.



Ahora sube poco a poco
tus manos como si
fueras a izar la vela...

...inhala lentamente
por la nariz...

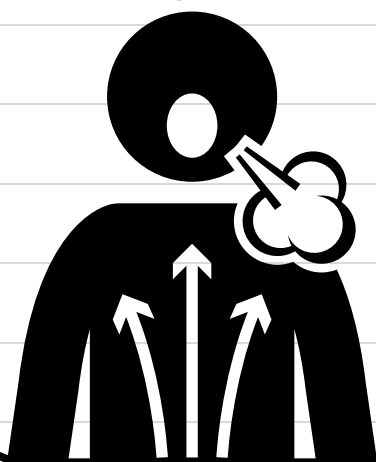


...hasta que tus
palmas se
juntan sobre tu
cabeza.

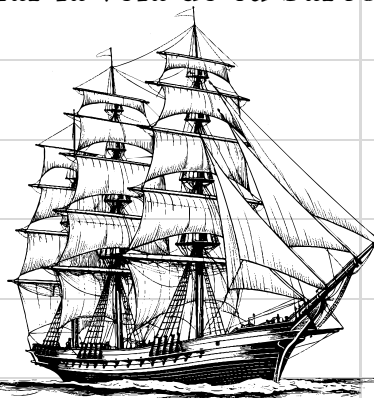


Y cuenta
hasta cinco
sin soltar el
aire...

...luego saca el aire en
una "explosión"...



...mientras bajas los
brazos. Haz logrado
izar la vela de tu barco.



Repítelo cinco veces para que el barco
pueda zarpar.

EL DUELO

Consejos para hacer menos doloroso el camino

El duelo es un **proceso natural** y necesario que surge tras una **pérdida significativa**, como la muerte de un ser querido, el fin de una relación o incluso la pérdida de un empleo o un hogar.

Es una experiencia **personal** y única que varía en cada persona. Además, cabe mencionar que no hay una forma correcta o incorrecta de **vivirlo**.

¿Cómo hablar con los niños sobre la muerte de un ser querido?

Es natural querer protegerlos, pero es mejor decirles **la verdad**.

Estos son algunos consejos de expertos para hablar con ellos:

1.Negación: La persona se niega a aceptar la realidad de su pérdida.

2.Ira: La persona siente ira hacia su pérdida, hacia sí misma o su entorno.

Aquí te cuento cuáles son las 5 fases del duelo.





Hablar con los niños sobre la **muerte** de un ser querido es un tema **difícil y delicado**, pero también es importante hacerlo de manera **honesta, abierta y amorosa**.

Aquí hay **algunos consejos** que te pueden ayudar:

1. **Elige el momento y el lugar adecuado**, donde el niño se sienta cómodo y tranquilo.
2. **Sé honesto y directo**, no “endulces” la realidad, habla con él de manera clara y simple.
3. **Utiliza un lenguaje que se pueda entender**, evita términos médicos o religiosos que puedan confundirlo.
4. **Responde con sinceridad las preguntas**.
5. **Permite la expresión de emociones**, no le digas al niño cómo debe sentirse.
6. **Ofrécele consuelo y apoyo**.
7. **Sé paciente**.
8. **Busca ayuda profesional si la necesitas**, como un psicólogo.

3. Negociación: la persona busca un trato con una fuerza superior para cambiar su realidad.

4. Depresión: La persona se siente apatía, tristeza y desesperanza.

5. Aceptación: La persona acepta su pérdida y sigue con su vida.

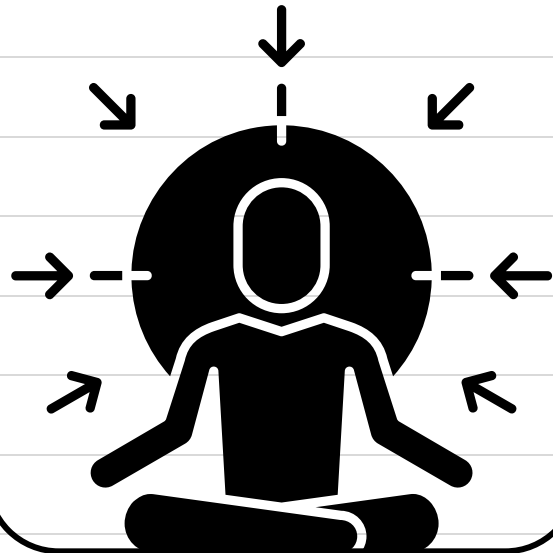
ACTIVIDAD GUIADA

BUENA MAR

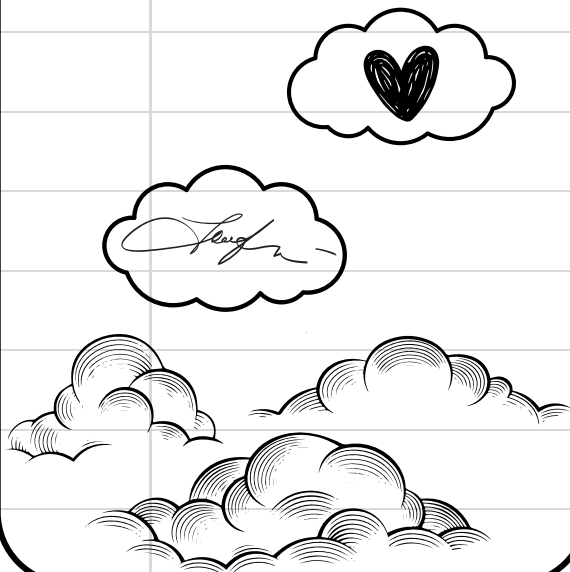
En un cuaderno, escríbele unas frases de despedida a tu ser querido.



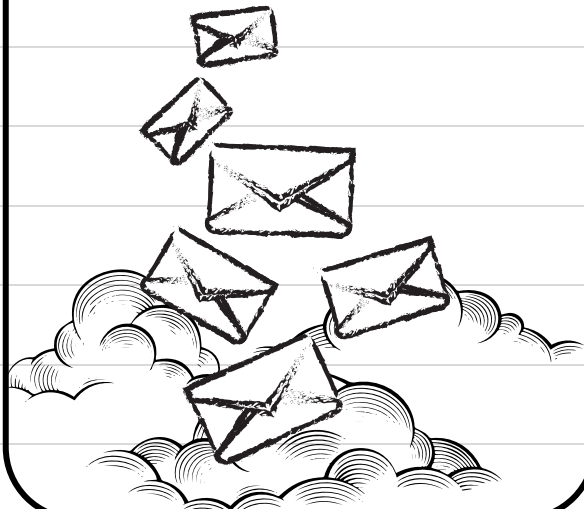
Cierra los ojos y enfoca tu atención en la respiración.



Ahora imagina que cada cosa escrita se convierte en una nube...



...y que con tu exhalación, este llega a reunirse con ese ser que tanto amas.

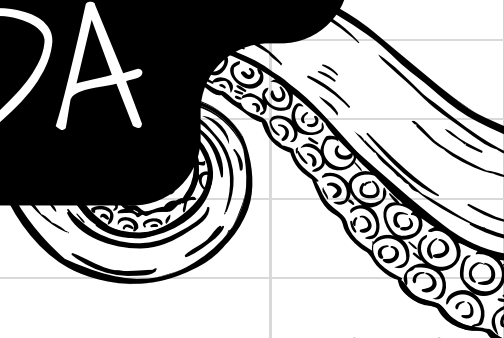


ACTIVIDAD GUIADA

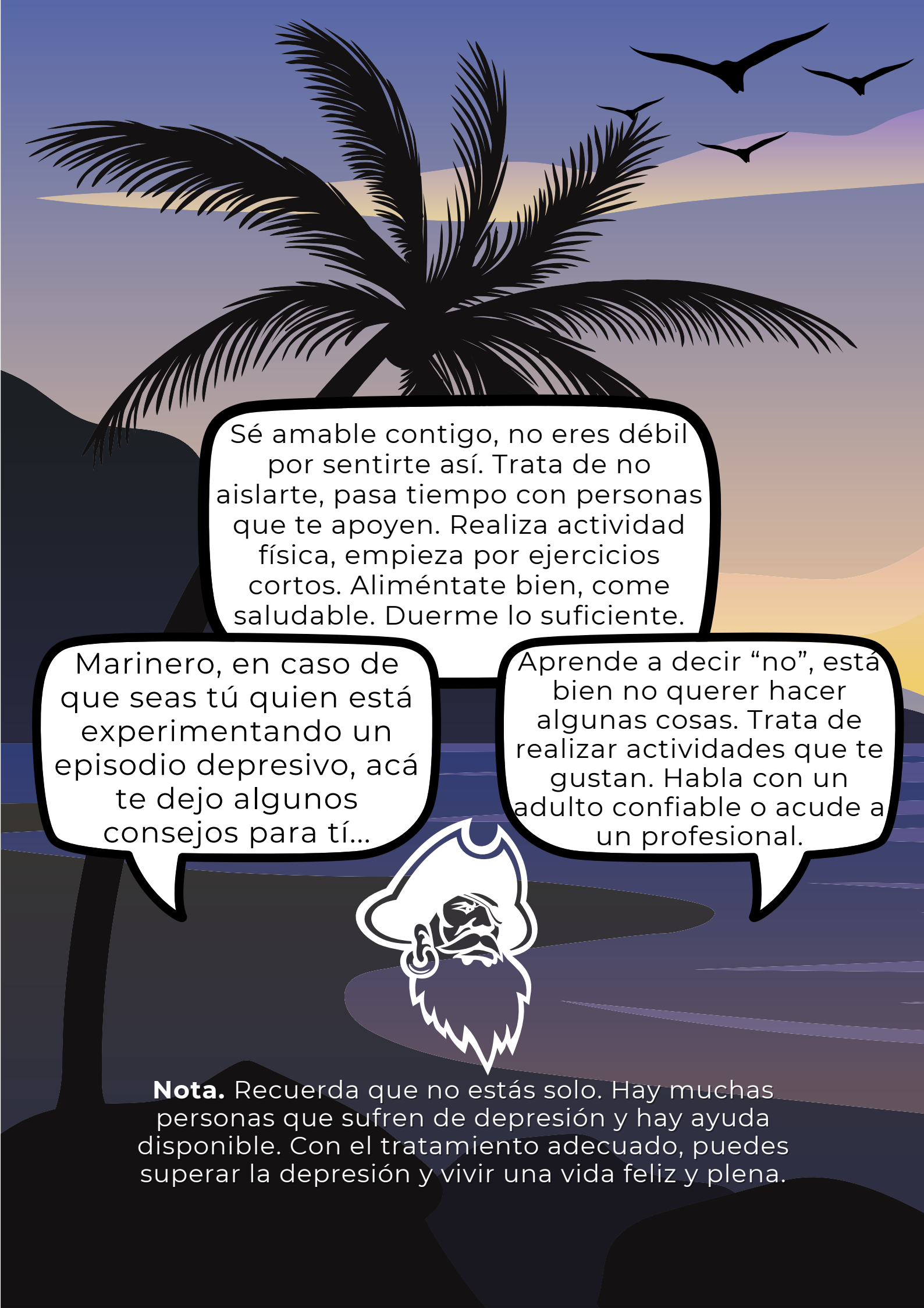
UNA CARTA DE DESPEDIDA



Si un ser querido falleció, escríbele una carta donde le hagas saber cómo te sientes o recuerdes alguna anécdota tuya con tu ser querido.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width, leaving a small margin on the left and right. There are 12 lines in total, providing ample space for writing a letter.



Sé amable contigo, no eres débil por sentirte así. Trata de no aislarte, pasa tiempo con personas que te apoyen. Realiza actividad física, empieza por ejercicios cortos. Aliméntate bien, come saludable. Duerme lo suficiente.

Marinero, en caso de que seas tú quien está experimentando un episodio depresivo, acá te dejo algunos consejos para tí...

Aprende a decir "no", está bien no querer hacer algunas cosas. Trata de realizar actividades que te gustan. Habla con un adulto confiable o acude a un profesional.



Nota. Recuerda que no estás solo. Hay muchas personas que sufren de depresión y hay ayuda disponible. Con el tratamiento adecuado, puedes superar la depresión y vivir una vida feliz y plena.

DEPRESIÓN

¿Cómo acercarte a un ser querido con depresión?

1). APRENDE DE LO QUE LE ESTÁ PASANDO

Saber más sobre su trastorno te permitirá comprenderlo mejor.

2). ESCÚCHALO/A

Podrías decirle:
“Parece que estás pasando por un mal momento ¿Qué puedo hacer para ayudarte?”

3). TOMA EN SERIO SUS SENTIMIENTOS

Reconócele que esa persona está pasando por un momento difícil y que sus sentimientos son(muy) válidos.

4). AYÚDALOS A ENCONTRAR AYUDA

Quizá aún no sabe las opciones de apoyo profesional disponibles o cómo llegar a ellas.

5). FESTEJA SUS LOGROS

Recuerda que a ellos se les dificulta reconocer sus avances. Así que felicítalo/a y celebren juntos.

La **depresión** es como una **nube oscura** que puede **cubrir** tus pensamientos y hacer que te sientas **triste, sin energía y sin ganas de hacer nada**. Es importante que sepas que **no es tu culpa** sentirse así, y que hay ayuda disponible para superarla.

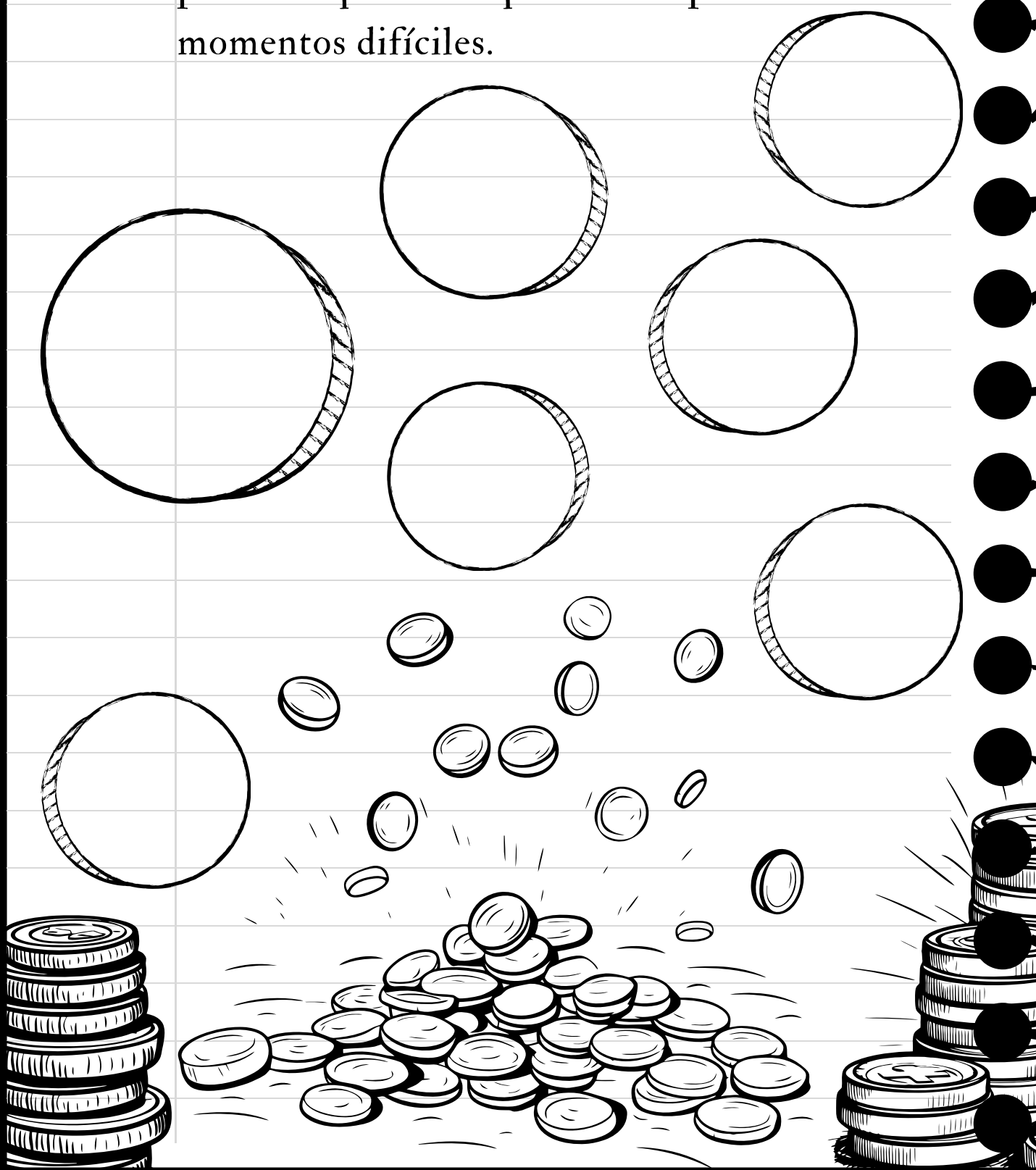
Para **acercarte** a una persona con depresión debes tener en cuenta lo siguiente:

Nota. Recuerda que la recuperación lleva tiempo. No esperes sentirte mejor de la noche a la mañana. Ten paciencia contigo mismo y verás cómo con esfuerzo y el paso del tiempo, puedes superar la depresión y vivir una vida saludable.

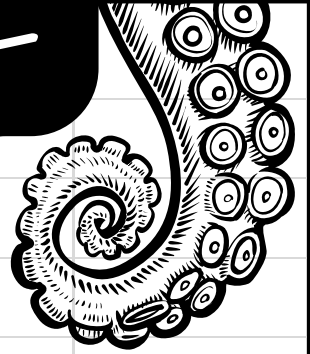
ACTIVIDAD GUIADA

MI TESORO

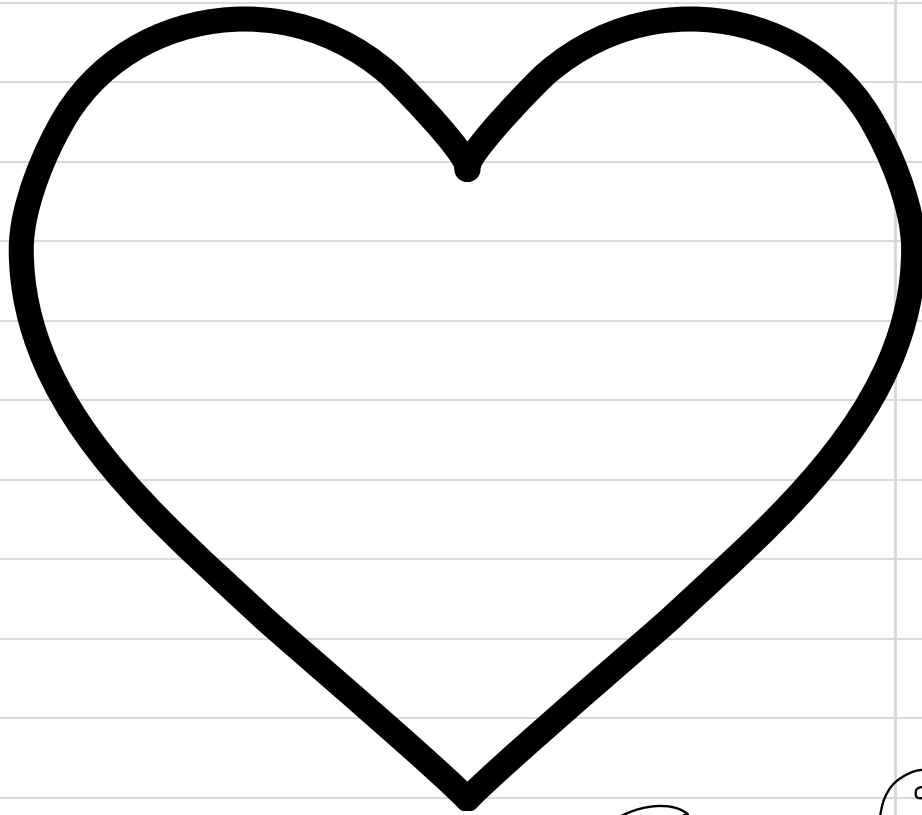
En cada moneda escribe el nombre de esas personas que sabes que te acompañarán en momentos difíciles.



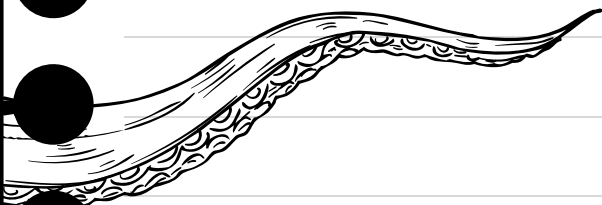
APAPACHO AL CORAZÓN



Escribe un mensaje o dibuja algo que te haga sentir bien y regresa aquí cuando necesites un abrazo.



¡¡Arr Marinero!!
Vamos a salir de
esta tormenta.



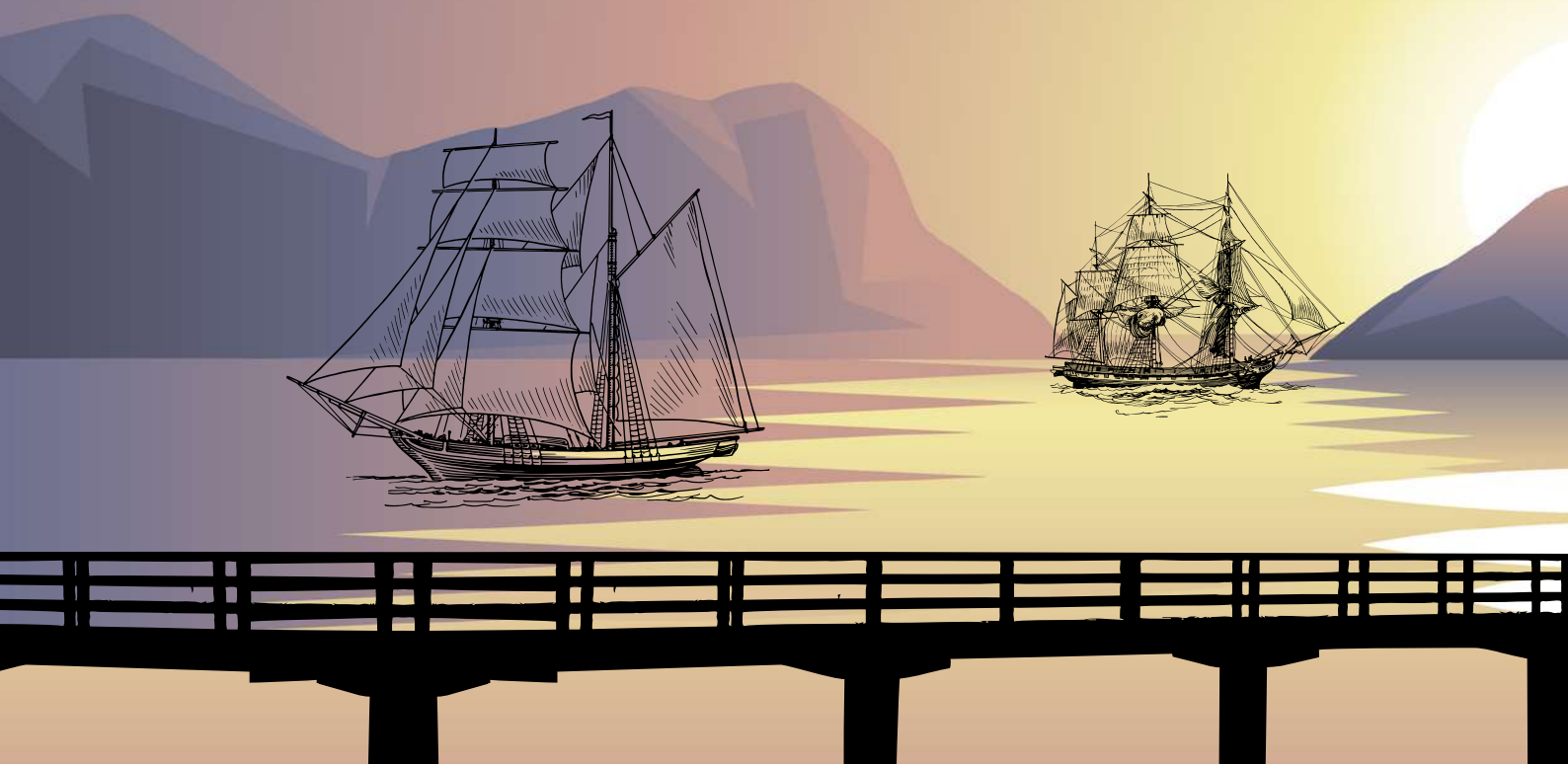
AUTOCUIDADO

¿Qué es y cómo lo practico?

Imagina que eres un marinero/a y tu misión principal es **mantenerte fuerte y feliz**. Para lograrlo, necesitas una **caja de herramientas** llena de recursos especiales que te ayuden a enfrentar los retos del día a día. ¡Esa caja de herramientas es el **autocuidado**!

El autocuidado es una forma creativa y amorosa de poner **atención** al sí mismo, tanto física como mentalmente.

También refiere al tiempo que dedicas a realizar cosas que te hagan **sentir bien** y te ayuden a **recargar energías**...



¿Cómo puedo practicar el autocuidado?

Para tu Salud Física

- Come **alimentos nutritivos**, frutas, verduras, cereales.
- **Haz ejercicio** regularmente (al menos 30 min al día).
- **Duerme lo suficiente**, estudios dicen que los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño.
- **Visita al médico** regularmente, realízate chequeos.

Para tu Salud Mental

- **Dedica tiempo** a tus **aficiones**, por ej: bailar, dibujar, etc.
- **Pasa tiempo** con tus **seres queridos**, rodéate de quienes te sentir bien.
- Practica **técnicas de relajación** como: meditación, respiración profunda, etc.
- **Busca ayuda profesional**.

Ahora que sabes de qué trata el autocuidado.

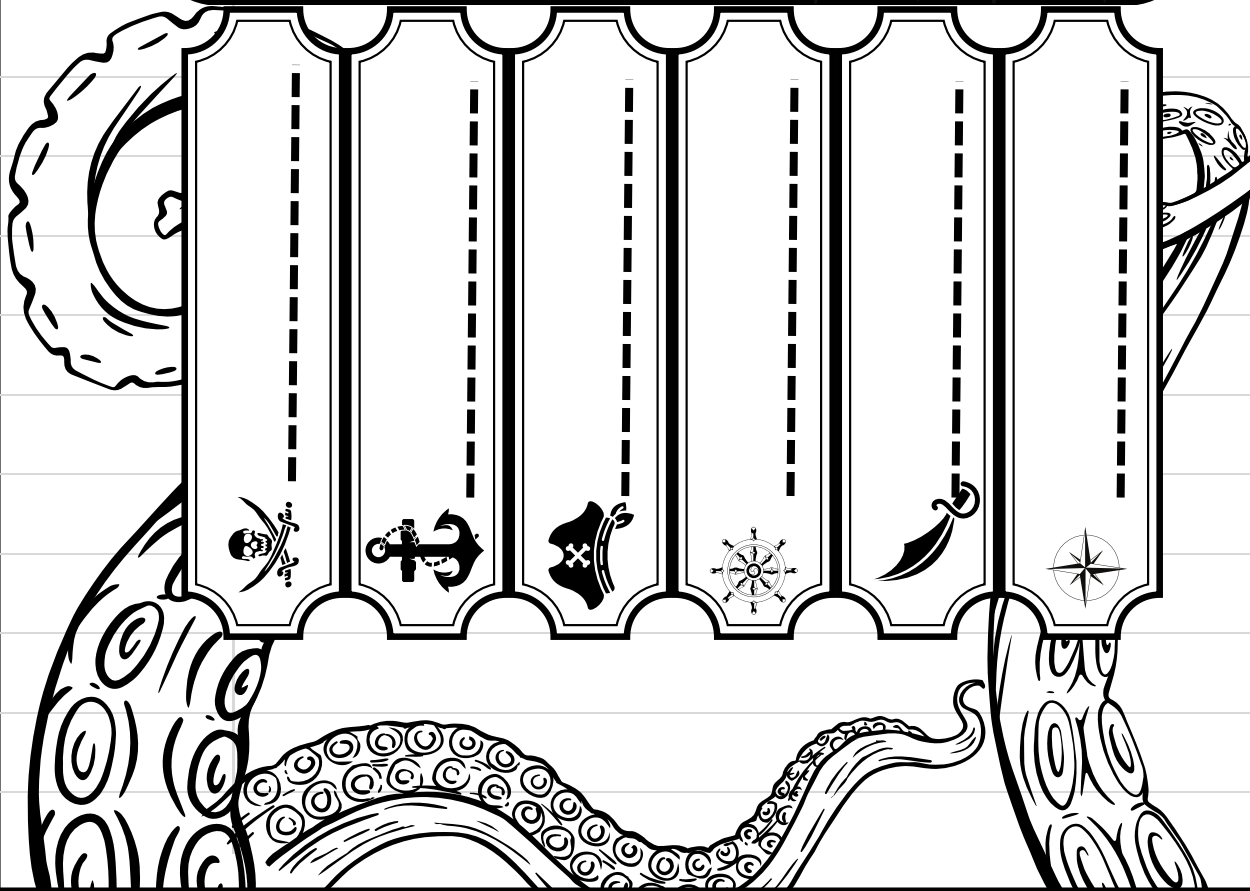
¿Cuál es tu actividad favorita para autocuidarte?



ACTIVIDAD GUIADA

COFRE DE AUTOCUIDADO

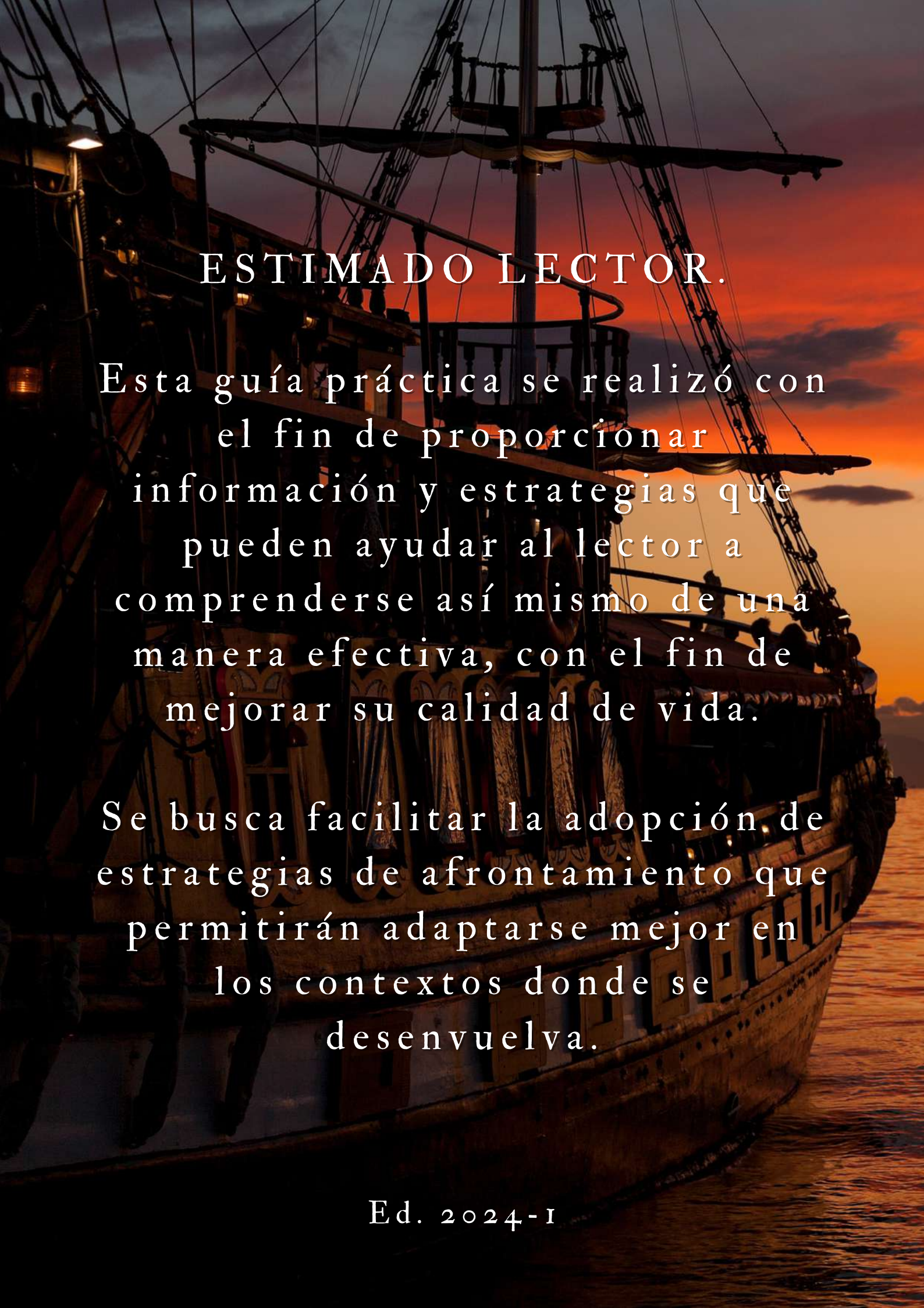
Escribe en cada
bandera una
actividad que
disfrutes mucho,
acude a ellas cada
vez que tengas
oportunidad





Referencias Bibliográficas

- Cancio-Bello Ayes, C., Lorenzo Ruiz, A., & Alarcó Estévez, G. (2020). *Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. Informes psicológicos*, 20(2).
- Del Cid, M. T. C. (2021). *La depresión y su impacto en la salud pública. Revista médica hondureña*, 89(Supl. 1), 46-52.
- Fernández-Fernández, J. A., & Gómez-Díaz, M. (2022). *Resiliencia y duelo ante la pérdida de un ser querido: Una revisión sistemática. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(2), 129-139.
- Gutiérrez Rojas, J. R. (2021). *Inteligencia emocional adolescente: Una revisión sistemática.*
- García Hernández, A. M., Rodríguez Álvaro, M., Brito Brito, P. R., Fernández Gutiérrez, D. A., Martínez Alberto, C. E., & Marrero González, C. M. (2021). *Duelo adaptativo, no adaptativo y continuidad de vínculos. Ene*, 15(1).
- Izquierdo Martínez, M. A. (2020). *Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica*
- Mendez, E. A. H., Caycho, H. E. C., & Macazana, L. A. A. (2021). *"Inteligencia emocional en la práctica educativa": una revisión de la literatura científica. TecnoHumanismo*, 1(8), 180-196.
- Mosquera, E. L. C., Rodríguez, J. P. P., & Parra, P. M. P. (2022). *Tendencias actuales sobre la depresión, factores de riesgo y abuso de sustancias. Journal of American health*, 5(1).
- Mazzei Maldonado, M., Pineda Gómez, J., & Toledo González, C. (2020). *Eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el Trastorno de Ansiedad Generalizada: Una revisión sistemática.*
- Socas González, J. (2022). *Eficacia de la práctica de mindfulness para la reducción de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios.*
- Pérez Sánchez, J., Delgado González, A. R., & Prieto Adánez, G. A. (2020). *Análisis de los instrumentos empleados en la investigación empírica de la regulación emocional. Cuadernos de Neuropsicología*, 14(1), 165-174.
- Visbal Tamara, M., Pérez Castillo, A., & Vargas, C. M. (2023). *Ansiedad en estudiantes universitarios de Psicología de la universidad Simón Bolívar.*
- Vamos, Q. C. (2022). *Informe de calidad de vida 2021. Obtenido de Bogotá Cómo Vamos.*

A large, multi-masted sailing ship is shown from a low angle, sailing on the water. The ship's complex rigging and masts are silhouetted against a vibrant sunset sky with orange and red hues. The ship's hull is dark, and the water reflects the warm colors of the sky.

ESTIMADO LECTOR.

Esta guía práctica se realizó con el fin de proporcionar información y estrategias que pueden ayudar al lector a comprenderse así mismo de una manera efectiva, con el fin de mejorar su calidad de vida.

Se busca facilitar la adopción de estrategias de afrontamiento que permitirán adaptarse mejor en los contextos donde se desenvuelva.

Ed. 2024-I