



Guía práctica gratuita

Cómo gestionar tus emociones

por **Emiliana Simionescu** · Psicóloga sanitaria
ER Psicología Sanitaria

PRESENTACIÓN

En este cuadernillo encontrarás material teórico - práctico para ayudarte a identificar, conocer y gestionar tus emociones (qué son las emociones, cuál es el proceso de reacción emocional, cuáles son las emociones primarias y secundarias, cómo se pueden gestionar...)

Este material puede ser utilizado tanto por psicólogos como por cualquier otro lector que quiera aprender más sobre su salud mental.

Es importante situar este cuadernillo como lo que es: un recurso complementario a una terapia profesional, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico, tratamiento o autoayuda.

1. LAS EMOCIONES

¿Qué son?

La palabra emoción proviene del latín "**emotio**", que significa "**movimiento o impulso**". Por lo tanto, las emociones son estados afectivos que surgen tras la percepción de un hecho en nuestro entorno (**externo**) o en nuestro espacio mental (**interno**), provocando una reacción subjetiva.

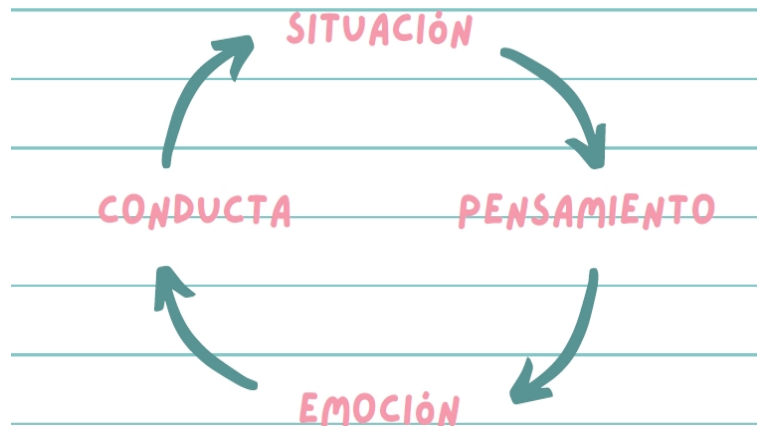
Estas reacciones cumplen una función y tienen un origen fisiológico que se manifiesta con **cambios tanto a nivel físico** (sensaciones, cambios endocrinos...) **como a nivel psicológico** (pensamientos, actitudes, creencias...).

Las funciones que pueden cumplir las emociones son las siguientes:

- **Función adaptativa:** Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación.
- **Función motivacional:** Puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia determinada meta.
- **Función social:** Permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.

Reacción emocional

El proceso de reacción emocional se explica a través del siguiente **ciclo**:



Esto nos indica que **el origen de nuestras emociones está en nuestros pensamientos** (conscientes y/o inconscientes) y éstos, a su vez, dependen de nuestra infancia, aprendizaje, experiencia... Por lo tanto, para entender y gestionar nuestras emociones, **debemos empezar a mirar en nuestros pensamientos** "¿cuál es nuestra idea /interpretación de lo que ha pasado? (*cuadernillo de pensamientos intrusivos*) *

El siguiente paso será el de identificar, conocer y aceptar nuestras emociones (inteligencia emocional).

Inteligencia emocional

Capacidad de identificar, con total precisión, **las emociones** que nos suceden en cada momento, a uno mismo y/o a los demás, para **ser capaces de expresarlas ante los demás y alcanzar la capacidad de comunicarnos**.

Para ello, es fundamental **identificar, conocer y aceptar las emociones**.

Ejercicio: Emociones protagonistas

En consonancia con lo anterior, te propongo que **escribas una lista de las emociones que experimentas en tu vida de forma más**

Emociones primarias

Son saludables o adaptativas, llegan con **rapidez** y son muy **valiosas**.

Estas emociones **pueden ser no saludables o desadaptativas** cuando, por aprendizaje previo, perduran mucho tiempo, incluso sin existir la causa que las produjo.

Son **6 emociones** (este número puede variar dependiendo del autor).

- **MIEDO ASCO**
- **SORPRESA**
 - **IRA**
- **TRISTEZA**
- **ALEGRÍA**

Emociones secundarias:

"**Amplían**" las **emociones primarias** con el fin de que lo que sentimos en cada situación, se complemente en función de nuestras características individuales, de nuestro aprendizaje, de nuestra experiencia...

- **Derivadas de las primarias.**
- **Influye mucho el pensamiento.**
- **Culpa, vergüenza, satisfacción, celos, aceptación, resignación, placer...**

Emociones positivas vs. Emociones negativas

¿Son las emociones buenas o malas? Muchas veces relacionamos las emociones a estos conceptos. Es muy probable que al pensar esto asociemos las emociones de tristeza, enfado, miedo y asco como emociones malas y la felicidad como una emoción buena.

Sin embargo, no existen las emociones “buenas o malas” ni “positivas o negativas”, sino agradables o desagradables, algo que dependerá de la relación que tengamos con la emoción.

Todas las emociones son válidas y tienen una función. Por lo tanto, el problema no es lo que se siente, es la relación que existe entre lo que se siente y cómo actuamos. Es decir, la emoción en sí misma no tiene un valor positivo o negativo, sino que más bien estaríamos hablando de si nos gusta o no sentir esa emoción, ya que todas las emociones intervienen en nuestra vida y no es malo sentir ninguna de ellas.

Sin embargo, una emoción puede volverse patológica cuando:

- Su duración es excesiva.
- No se desvanece al aparecer una nueva emoción.
- Domina nuestra vida y monopoliza lo que sentimos.

Ejercicio: Describir una emoción

Piensa en una emoción que hayas sentido recientemente (puedes seleccionar una de las que hayas puesto en el ejercicio de la pág. anterior).

A continuación, responde a las siguientes preguntas:

1) ¿Qué sensaciones experimentaste? (presión en el pecho, temblor...)

2) ¿Pensaste en algo? ("es injusto", "no lo conseguiré", "soy un desastre"...)

3) ¿Tomaste una decisión o realizaste una acción? (abandonar el proyecto...)

4) ¿Cómo reaccionaste físicamente? (mandíbula tensa, puños apretados...)

5) ¿Qué emociones derivadas surgieron? (impotencia, frustración...)

3. GESTIÓN EMOCIONAL EN EMOCIONES ESPECÍFICAS

Las emociones más difíciles de regular son **el miedo, la tristeza y la ira**.

El miedo y la **tristeza** generalmente nos paralizan a la acción, nos llevan a reacciones pasivas o, aún peor, a bloqueos que no nos permiten enfrentarnos proactivamente frente a personas, situaciones o pensamientos.

La ira, por su parte, nos puede llevar a comportamientos dañinos o poco asertivos con personas, objetos o hechos. En los primeros años se reflejan como las rabietas o pataletas y por eso la importancia que desde niños se les enseñe a aceptar el "no", como respuesta, la espera como alternativa o el error como posibilidad.

Aparte de dichas emociones, se han añadido **la culpa y la vergüenza**, porque son dos emociones que también pueden ser muy difíciles de gestionar, pudiendo interferir en nuestra estabilidad emocional y en nuestro funcionamiento normal en la vida cotidiana.

La ira es una emoción exaltada y desagradable que surge de la frustración ante algo que deseamos y no obtenemos o ante una injusticia. Con su aparición, unas veces gradual y otras de manera súbita, podemos sentir sensaciones que van desde una ligera irritabilidad hasta una gran furia.

- **Función:** Defensiva al alejarnos de estímulos que el organismo interpreta como amenazantes para su supervivencia o bien, para eliminar factores que se interponen en la satisfacción de un deseo o necesidad.
- **Energía:** Es una emoción que, por naturaleza, quiere poder salir y descargarse. Es como un movimiento expansivo que surge desde dentro hacia fuera y, a nivel corporal, sentimos como si algo nos oprimiera desde dentro o algo entrara en ebullición y quisiera expandirse.
- **Expresión:** Los músculos se tensan, apretamos la mandíbula, cerramos los puños, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea se aceleran.
- **Variantes:** Irritación, indignación, incomodidad, aversión, impaciencia, contrariedad, frustración, furia, rencor, resentimiento, exasperación.

El miedo es una emoción primaria que surge ante la percepción de un peligro o una amenaza real o imaginaria. Su función es crucial para la supervivencia.

- **Función:** Protectora, al movilizar al organismo para huir o luchar contra una amenaza inminente. Activa el sistema nervioso simpático, preparándonos para la acción.
- **Energía:** Es una emoción de alta activación. Su movimiento natural es hacia la **huida** o la **parálisis** (congelación).
- **Expresión:** El corazón se acelera, la respiración se vuelve superficial, los músculos grandes se tensan (preparación para correr), el estómago se encoge.
- **Variantes:** Ansiedad, preocupación, terror, pánico, inquietud, fobia, aprensión, nerviosismo.

La tristeza es una emoción fundamental que se experimenta en respuesta a una pérdida, desilusión, fracaso o separación significativa.

- **Función:** Involucra la **petición de ayuda** (al manifestarse a través del llanto o el aislamiento, llama a la conexión social) y el **procesamiento reflexivo**. Nos invita a parar, a hacer un retiro interno para asimilar la pérdida y reorganizarnos.
- **Energía:** Es una emoción de baja energía, que tiende a la **inmovilización** (bloqueo conductual).
- **Expresión:** Disminución del tono muscular, llanto, voz baja, hombros caídos, pérdida de apetito o sueño, y una sensación de pesadez general.
- **Variantes:** Pena, desilusión, soledad, melancolía, depresión (clínica), añoranza, desamparo, pesimismo.

La culpa es una emoción secundaria que surge cuando creemos o juzgamos que hemos violado una norma moral o personal, y que nuestro comportamiento ha causado o causará daño a otros.

- **Función:** Reparadora. Es una emoción social que nos motiva a **reparar el daño** causado a la relación o a la persona afectada, buscando la reconciliación o el perdón.

- **Energía:** Tiende a la **autocrítica** y a la **evitación** de la situación o persona dañada. En exceso, puede llevar a la autoagresión o al autosabotaje.
- **Expresión:** Rumiación mental ("debería haber hecho..."), necesidad de disculparse repetidamente, tensión en la mandíbula, somatización intestinal.
- **Variantes:** Remordimiento, arrepentimiento, autocastigo, autocrítica excesiva.

La vergüenza es una emoción secundaria y social que surge de la creencia de que hay un defecto o una deficiencia en nuestro ser que nos hace indignos o inaceptables ante los demás

- **Función:** Provee un límite social. Originalmente, nos ayuda a encajar en el grupo social. También puede ser protectora, forzándonos a escondernos (evitación social) para prevenir el juicio y la exclusión.
- **Energía:** Tiende al **ocultamiento** y a la **disociación** (deseo de desaparecer). Es la emoción más relacionada con el aislamiento social.
- **Expresión:** Rubor facial, mirada baja, encogimiento de hombros, deseo de huir, sensación de querer que "la tierra me trague".
- **Variantes:** Humillación, bochorno, timidez extrema, ridículo, inhibición.

4. GESTIÓN EMOCIONAL

EN EMOCIONES GENERALES

1. ¿Cómo me siento?
2. ¿En qué parte de mi cuerpo lo siento?
3. ¿Qué necesito en este momento?
4. ¿Qué pensamientos estoy teniendo?
5. ¿Qué tan intensa es la emoción?
6. Si lo que siento pudiera hablar, ¿qué diría?
7. ¿Con quién me siento cómodo@ de hablarlo?
8. ¿Qué me trata de decir la emoción?

ANEXO.

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 267

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Nº 4

Formas de describir las emociones

PALABRAS QUE EXPRESAN AMOR

Otras:

.....

.....

Eventos desencadenantes de sentimientos de amor

Una persona nos ofrece o nos da algo que queremos, necesitamos o deseamos.

Una persona hace cosas que queremos o necesitamos.

Pasamos mucho tiempo con una persona.

Compartimos una experiencia especial con otra persona.

Tenemos una comunicación excepcional con otra persona.

Otros:

.....

.....

Interpretaciones que desencadenan sentimientos de amor

Creer que una persona nos ama, nos necesita o nos aprecia.

Pensar que una persona es físicamente atractiva.

Pensar que la personalidad de una persona es maravillosa, agradable o atractiva.

Pensar que podemos contar con alguien; que estará siempre ahí.

Otras:

.....

(cont.)

activación

adoración

afecto

amabilidad

amor

anhelo

aprecio

atenciones

atracción

calidez

cariño

compasión

deseo

encanto

encaprichamiento

lujuria

pasión

sentimentalismo

solidaridad

ternura

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 268

Experimentar la emoción del amor

Cuando estamos con alguien o pensamos en alguien:

Nos sentimos animados y llenos de energía.

El corazón nos va rápido.

Actuamos y nos sentimos seguros de nosotros mismos.

Nos sentimos invulnerables.

Nos sentimos felices, gozosos o eufóricos.

No sentimos cómodos y confiados.

Nos sentimos relajados y en calma.

Queremos lo mejor para esa persona.

Queremos darle cosas a esa persona.

Queremos verla y pasar tiempo junto a ella.

Queremos pasar el resto de nuestra vida con esa persona.

Queremos estar físicamente cerca de esa persona o tener relaciones sexuales con ella.

Queremos que la relación se estreche.

Expresar o actuar bajo influencia del amor

Diciendo «Te amo».

Expresando sentimientos positivos a una persona.

Mirándose mutuamente a los ojos.

Tocándose, acariciándose, abrazándose.

Sonriendo.

Pasando mucho tiempo con alguien y compartiendo experiencias.

Haciendo cosas que la otra persona quiere o necesita.

Otros:

.....

.....

Efectos secundarios del amor

Sólo ser capaz de ver los aspectos positivos de la otra persona.

Distraerse, estar despistado; soñar despierto.

Sentirse abierto hacia la otra persona, sentir que se puede confiar en ella.

Recordar otras ocasiones en las que se ha amado.

Recordar a otras personas que se ha amado.

Recordar e imaginar otros sucesos positivos.

Otros:

.....

.....

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Nº 4 (cont.)

Personalidad 1/6/07 16:47 Página 268

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 269

PALABRAS QUE EXPRESAN GOCE

Otros:

.....

.....

.....

Eventos desencadenantes de sentimientos de goce

Tener éxito en una tarea.

Conseguir un resultado determinado.

Obtener lo que deseamos.

Recibir estima, respeto o alabanzas.

Obtener algo por lo que se ha luchado o resolver algo que nos ha preocupado.

Recibir una sorpresa agradable.

Que las cosas salgan mejor de lo que nos esperábamos.

Que la realidad supere las expectativas.

Tener sensaciones placenteras.

Hacer cosas que traigan a la mente sensaciones placenteras.

Ser aceptado por los demás.

Pertenecer (estar con gente que nos acepta) a un grupo.

Recibir amor o afecto.

Estar en contacto con gente que nos ama o a la que le gustamos.

Otros:

.....

.....

.....

alegría

alivio

ánimo

arrobamiento

deleite

dicha

disfrute

diversión

embeleso

emoción

encanto

entretenimiento

entusiasmo

esperanza

estremecimiento

euforia

excitación

éxtasis

felicidad

fervor

goce

ilusión

jovialidad

júbilo

optimismo

orgullo

placer

regocijo

satisfacción

triunfo

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Nº 4 (cont.)

Personalidad 1/6/07 16:47 Página 269

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 270

Interpretaciones que desencadenan sentimientos de goce

Interpretar los hechos gozosos tal como son, sin añadir ni sustraer nada.

Otras:

.....

.....

Experimentar la emoción del gozo

Sentirse animado.

Sentirse lleno de energía; muy activo.

Tener ganas de reír o sonreír.

Ruborizarse.

Expresarse y actuar bajo influencia del goce

Sonreír.

Tener una mirada brillante y llena de vida.

Estar enérgico; con mucha chispa.

Comunicar a los demás los buenos sentimientos de uno.

Compartir el sentimiento.

Abrazar a la gente.

Dar saltos de alegría.

Decir cosas positivas.

Usar un tono de voz entusiasta y animado.

Hablar mucho.

Otros:

.....

.....

Efectos secundarios del goce

Ser cortés y amable con los demás.

Hacer cosas positivas por los demás.

Ver la «botella medio llena».

Tener un umbral muy alto ante las preocupaciones o dificultades.

Recordar el goce pasado e imaginar el goce del futuro.

Otros:

.....

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Nº 4 (cont.)

Personalidad 1/6/07 16:47 Página 270

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 271

PALABRAS QUE EXPRESAN IRA

Otras:

Eventos desencadenantes de sentimientos de ira

Perder poder.

Perder estatus.

Perder respeto.

Ser insultado.

Que las cosas no salgan como habíamos previsto.

Experimentar dolor físico.

Experimentar dolor emocional.

Ser amenazado con dolor físico o emocional por algo o por alguien.

Que nos interrumpan (pospongan o detengan) una actividad importante o placentera.

No obtener lo que se desea (como las demás personas).

Otros:

Interpretaciones que desencadenan sentimientos de ira

Tener la expectativa de que sucederá algo doloroso.

Sentir que nos han tratado injustamente.

Creer que las cosas deberían ser diferentes.

Pensar de manera rígida: «Yo estoy en lo cierto; los demás no».

Juzgar que la situación es injusta o que se está cometiendo un error.

Pensar reiteradamente en el suceso que disparó la ira en primera instancia.

Otras:

aborrecimiento

agitación

amargura

celos

cólera

crueledad

desagrado

despecho

desprecio

destrucción

disgusto

envidia

exasperación

fastidio

ferocidad

frustración

furia

hostilidad

indignación

ira

irritación

molestia

malhumor

odio

queja

rabia

repugnancia

repulsión

resentimiento

sed de venganza

tormento

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Nº 4 (cont.)

Personalidad 1/6/07 16:47 Página 271

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 272

Experimentar la emoción de la ira

Sentirse incoherente.

Sentirse fuera de control.

Sentirse extremadamente emocional.

Sentir rigidez en el cuerpo.

Sentir que nos ruborizamos.

Sentir tensión nerviosa, ansiedad o incomodidad.

Sentir como si fuésemos a explotar.

Tener los músculos rígidos.

Castañeteo de dientes, la boca apretada.

Llorar; ser incapaz de parar de llorar.

Querer golpear, darse contra la pared, arrojar un objeto, estallar.

Otros:

.....

.....

.....

Expresar o actuar bajo influencia de la ira

Fruncir el ceño o no sonreír; mostrar una expresión facial desagradable.

Apretar o mostrar los dientes de manera poco amigable.

Tener la cara roja.

Atacar verbalmente a la causa de la ira; criticar.

Atacar físicamente a la causa de la ira.

Proferir palabras malsonantes u obscenidades.

Levantar la voz, gritar.

Quejarse o poner verde a alguien; hablar sin parar de lo mal que marcha algo.

Apretar los puños.

Hacer gestos agresivos o amenazadores.

Golpear objetos, tirarlos, romper cosas.

Caminar pesadamente o pisar fuerte; cerrar las puertas de golpe, abandonar repentinamente una reunión.

Evitar el contacto con los demás.

Otros:

.....

.....

.....

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Nº 4 (cont.)

Personalidad 1/6/07 16:47 Página 272

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 273

Efectos secundarios de la ira

Se limita la atención.

Se atiende sólo a la situación que nos enfada.

Se piensa de manera reiterada en lo que nos ha enfadado y no se es capaz de pensar en nada más.

Se recuerdan otras situaciones que nos han enfadado en el pasado.

Se imaginan situaciones futuras que nos llenarán de ira otra vez.

Despersonalización, experiencia disociativa, entumecimiento.

Vergüenza profunda, miedo u otras emociones negativas.

Otros:

.....

.....

PALABRAS QUE EXPRESAN TRISTEZA

Otras:

.....

.....

Eventos desencadenantes de sentimientos de tristeza

Que determinada situación no tome el rumbo deseado.

No obtener lo que queremos.

No obtener lo que queremos y creemos que necesitamos para sobrevivir; pensar en todo aquello que no hemos obtenido y hemos deseado o necesitado.

No obtener determinado resultado por el que hemos trabajado.

Que las cosas estén peor de lo que esperábamos.

La muerte de un ser querido; pensar en la muerte de las personas que amamos.

Perder una relación; pensar en las pérdidas.

Estar separado de alguien que nos importa; pensar en cuánto echamos de menos a alguien.

Que nos rechacen o excluyan.

Que no gustemos; no ser valorado por las personas que nos importan.

abandono

agonía

aislamiento

alienación

angustia

añoranza

consternación

daño

decaimiento

decepción

depresión

derrota
desánimo
descontento
desesperación
desesperanza
displacer
infelicidad
infortunio
inseguridad
lástima
melancolía
pena
pesar
pesimismo
rechazo
sufrimiento
tristeza

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Nº 4 (cont.)

Personalidad 1/6/07 16:47 Página 273

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 274

Descubrir que no tenemos remedio o poder para cambiar algo.

Estar con alguien que está triste, herido o lo pasa mal.

Leer acerca de los problemas de otras personas o de los problemas del mundo.

Otros:
.....
.....
.....

Interpretaciones que desencadenan sentimientos de tristeza

Creer que la separación de un ser querido será definitiva o durará mucho tiempo.

Creer que no valemos para algo o en general.

Creer que nunca conseguiremos lo que deseamos o necesitamos en la vida.

Creencias de desesperación.

Otras:

Experimentar la emoción de la tristeza

Sentirse cansado, agotado y bajo de energía.

Sentirse aletargado, lánguido; desear no moverse de la cama en todo el día.

Sentir que nada nos va a volver a proporcionar placer en la vida.

Sentir dolor o vacío en el pecho o en la barriga.

Sentirse vacío.

Llorar, quejarse lastimosamente.

Sentir que uno no puede dejar de llorar o que si empieza a llorar no va a poder parar.

Dificultades para tragar.

Dificultades respiratorias.

Mareos.

Otros:

.....

.....

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Nº 4 (cont.)

Personalidad 1/6/07 16:47 Página 274

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 275

Expresarse y actuar bajo la influencia de la tristeza

Fruncir el ceño, no sonreír.

No mantener la mirada. Vista hacia el suelo.

Estar siempre tumbado o sentado (inactivo).

Moverse lentamente, arrastrando los pies.

Evitar el contacto social con la gente.

Hablar muy poco o nada.

Emplear un tono de voz monótono, lento, de bajo volumen.

Decir cosas tristes.

Renunciar a mejorar la situación propia.

Actuar de manera ostensiblemente decaída, siniestra y con mal humor.

Hablar con determinada gente de la propia tristeza.

Otros:

Efectos secundarios de la tristeza

Sentirse irritado, susceptible o malhumorado.

Ver la «botella medio vacía».

Culparse o criticarse.

Recordar o imaginar otras ocasiones en las que uno estuvo triste o experimentó una pérdida.

Presentar una actitud desesperanzada.

No ser capaz de recordar hechos felices.

Desvanecimientos.

Pesadillas.

Insomnio.

Trastornos del apetito, indigestión.

Buscar y anhelar algo perdido.

Despersonalización, experiencias disociativas, insensibilidad o *shock*.

Ira, vergüenza, miedo u otras emociones negativas.

Otros:

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Nº 4 (cont.)

Personalidad 1/6/07 16:47 Página 275

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 276

PALABRAS QUE EXPRESAN MIEDO

Otras:

Eventos desencadenantes de sentimientos de miedo

Estar en una situación nueva o poco familiar.

Estar sólo (por ejemplo, caminar solo, quedarse en casa solo, vivir solo).

Estar en la oscuridad.

Estar en una situación en la que hemos sido amenazados o heridos en el pasado o en la que han sucedido

cosas dolorosas.

Estar en una situación parecida a otra en la que nos sentimos amenazados o heridos o en la que sucedieron

cosas dolorosas.

Estar en una situación en la que hemos visto que otras personas eran amenazadas o heridas o en la que

sucedieron cosas dolorosas.

Otros:
.....
.....
.....

Interpretaciones que desencadenan sentimientos de miedo

Creer que alguien nos va a rechazar, criticar o no nos dará su aprobación.

Creer que el fracaso es posible; tener la expectativa de fracaso.

Creer que no obtendremos la ayuda que necesitamos o creemos que necesitamos.

Creer que vamos a perder la ayuda que nos está proporcionando alguien.

Creer que vamos a perder a alguien o a algo que deseamos.

Perder el sentido del control; creer que uno está desvalido, que no es capaz.

Perder la sensación de competencia que se tenía.

Creer que podemos ser heridos o que podemos perder algo de valor.

Creer que podemos o que vamos a morir.

agobio

ansiedad

aprensión

histeria

horror

incomodidad

irritabilidad

malestar

miedo

nerviosismo

pánico

preocupación

shock

sobresalto

tensión

terror

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Nº 4 (cont.)

Personalidad 1/6/07 16:47 Página 276

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 277

Otros:

.....

.....

Experimentar la emoción del miedo

Sudar

Sentirse nervioso, alterado o inquieto.

Temblar, estremecerse.

Movimientos rápidos de ojos o mirar a todas partes sin fijar la vista.

Sensación de asfixia, nudo en la garganta.

Falta de aire, respirar rápido.

Músculos tensos, abotargados.

Diarrea, vómitos.

Sensación de peso en el estómago.

Sensación de frío.

«Piel de gallina», pelo erecto.

Otros:

.....

.....

Expresarse y actuar bajo la influencia del miedo

Hablar de manera nerviosa, temerosa.

Voz temblorosa.

Llorar o gimotear.

Gritar o dar alaridos.

Implorar auxilio.

Huir, marcharse a toda prisa de un lugar.

Ir corriendo o muy deprisa a todas partes.

Escondarse o evitar lo que se teme.

Intentar no trasladarse, no moverse.

Hablar menos o quedarse sin habla.

Mirada helada.

Otros:

.....

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Nº 4 (cont.)

Personalidad 1/6/07 16:47 Página 277

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 278

Efectos secundarios del miedo

Perder la habilidad para concentrarse. Estar desorientado.

Estar aturdido.

Perder el control.

Recordar otras ocasiones amenazantes, u otras en las que las cosas no fueron bien.

Imaginar la posibilidad de que se den otros fracasos.

Despersonalización, experiencias disociativas, insensibilidad o *shock*.

Ira intensa, vergüenza u otras emociones negativas.

Otros:

.....

PALABRAS QUE EXPRESAN VERGÜENZA

Otros:

.....

Eventos desencadenantes de sentimientos de vergüenza

Hacer (sentir o pensar) algo que uno (o alguien que admiramos) cree que está mal o es inmoral.

Que nos recuerden algo del pasado que nosotros pensamos que estaba mal, era inmoral o nos daba «vergüenza».

Que salga a la luz pública un aspecto muy privado de nuestra vida.

Que la gente averigüe que hemos hecho algo mal.

Que se rían de nosotros.

Ser criticado en público, enfrente de alguien; recordar una ocasión en que nos criticaron.

Que los demás ataquen nuestra integridad.

Ser traicionado por la persona que amamos.

Ser rechazado por personas que nos importan.

Fallar en algo para lo que nos sentimos competentes (o pensamos que deberíamos serlo).

Ser rechazado o criticado por algo, cuando esperábamos que nos halagaran por ello.

Tener emociones que han sido invalidadas.

Otros:

vergüenza

arrepentimiento

culpabilidad

confusión

culpa

lástima

humillación

insulto

invalidación

mortificación

remordimiento

pesar

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Nº 4 (cont.)

Personalidad 1/6/07 16:47 Página 278

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 279

Interpretaciones que suscitan sentimientos de vergüenza

Creer que el cuerpo de uno (o una parte) es demasiado grande, demasiado pequeño o no tiene las dimensiones correctas.

Pensar que somos malos, inmorales o que algo marcha mal en nosotros.

Pensar que no hemos alcanzado las expectativas que nosotros mismos nos hemos impuesto.

Pensar que no hemos alcanzado lo que los demás esperan de nosotros.

Pensar que nuestra conducta, pensamientos o sentimientos son tontos o estúpidos.

Juzgarnos como inferiores, no «tan buenos» como los demás.

Compararnos con los demás y pensar que somos unos «fracasados».

Creer que nadie nos puede querer.

Otras:

Experimentar la emoción de la vergüenza

Dolor en el interior del estómago.

Sensación de terror.

Llorar, sollozar.

Cara roja.

Querer esconderse o cubrirse la cara.

Nerviosismo, inquietud.

Sensación de ahogo, sofoco.

Otros:

Expresarse o actuar bajo la influencia de la vergüenza

Cubrirse la cara, esconderse, retirarse de toda conversación.

Inclinarse la cabeza, «arrodillarse» ante los demás, humillarse.

No mantener la mirada. Vista al suelo.

Evitar a la persona a la que hemos herido o a la gente que sabe que hemos hecho algo mal.

Postura decaída.

Pedir disculpas todo el tiempo.

Pedir que nos perdonen.

Hacer regalos. Intentar compensar la transgresión.

Intentar reparar el daño causado, arreglar el problema, cambiar los resultados.

Otros:

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES Nº 4 (cont.)

Personalidad 1/6/07 16:47 Página 279

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, © 1993, The Guilford Press. 280

Efectos secundarios de la vergüenza

Evitar pensar acerca de la transgresión, bloquear todas las emociones.

Llevar a cabo actividades impulsivas, de distracción, para despistar la mente o la atención.

Creer que uno es deficiente.

Propósitos de cambio.

Despersonalización, experiencias disociativas, insensibilidad o *shock*.

Ira intensa, tristeza u otras emociones negativas.

Aislamiento, sentirse alienado.

Otros:

.....
.....
.....
.....

OTRAS PALABRAS QUE EXPRESAN IMPORTANTES EMOCIONES

Interés, excitación, curiosidad, intriga, resentimiento.

Hastío, insatisfacción, aversión.

Vergüenza, fragilidad, reserva, timidez, reticencia.

Precaución, desgana, sospecha, cautela, preocupación.

Sorpresa, incredulidad, extrañeza, sobresalto, asombro.

Audacia, bravura, coraje, determinación.

Poderío, sensación de competencia, capacidad y maestría.

Escepticismo, vacilación, duda.

Apatía, aburrimiento, tedio, agitación, impaciencia, indiferencia, languidez.

Otras:
.....
.....
.....
.....

Nota: la presente información sobre emociones procede del artículo «Emotion Knowledge: Further Exploration of a Prototype Approach», de P. Shaver, J. Schwartz, D. Kirson y C. O'Connor (1987), *Journal of Personality and Social Psychology*, n.º 52, págs. 1.061-1.086.



¿Quieres dar un paso más?

Si algo de esta guía te ha resonado, hablarlo puede ayudar. Emiliana y Raquel pueden acompañarte con una primera consulta, sin compromiso, presencial en Tres Cantos y Colmenar Viejo o en formato online.

[Reserva tu consulta](#)

emilianapsicologia.es

637 232 158 · Instagram: [@er_psicologia](#)

Tres Cantos y Colmenar Viejo (Madrid)

Esta guía es orientativa y no sustituye a un acompañamiento psicológico profesional.