

Guía Salud emocional



Fabián González

PROYECTO CRECIENDO EN BIENESTAR
ESCUELA DE FAMILIA

Fabián González

Guía Salud emocional



**PROYECTO CRECIENDO EN BIENESTAR
ESCUELA DE FAMILIA**

SD
362.2

G643g González, Fabián
 Guía Salud emocional: Proyecto creciendo en bienestar, Escuela de
familias/ Fabián González. – Santo Domingo: CEED-CREM-INTEC, 2015.
 36p.:il.

1. Salud mental. 2. Emociones.
I. Tit.

© 2015 INTEC

ISBN: 978-9945-594-09-6

Esta guía fue producida en el marco de los procesos
formativos del Programa de Evaluación, Acompañamiento
y Formación Educativa (PREPA).

Corrección de estilo: Fari Rosario

Editores: Isabel Lora y Fari Rosario

Ilustraciones:
Verouschka Freixas

Diseño de cubierta y diagramación:
Jesús Alberto de la Cruz

Impresión:
Editora Búho, S.R.L.

Impreso en República Dominicana

CONTENIDO

Sobre esta guía.....	9
Propósitos	10
Temas tratados en esta guía	10
A modo de introducción	11
Cuido de mí y también de ti.....	15
Analizo qué me desequilibra	16
Reconociendo mis emociones.....	19
Herramientas para el manejo de emociones	20
Actividades	21
Palabras de ánimo	21
El viejo y el nuevo yo.....	22
Calendario de bienestar	23
Para cultivar emociones te invitamos a que.....	25
Mi nueva historia.....	27
Referencias	29



1.

Sobre esta guía

Salud emocional es una guía práctica que ayuda a reconocer y manejar las emociones de quienes tienen mayor responsabilidad social y familiar, y en la que se ofrece algunas herramientas idóneas para el cuidado de la persona y su bienestar mental y espiritual.

Esta guía está especialmente dirigida a madres, padres, cuidadoras y cuidadores, que quieran y deseen aprender en torno a la importancia de las emociones: cómo reconocerlas y tener conciencia de ellas, a fin de hacerlas nuestras aliadas. La idea es posibilitar y mejorar nuestras relaciones familiares y, por supuesto, la relación que tenemos con nosotras y nosotros mismos.

Esta guía se ha realizado en consonancia con los principios y certidumbres que definen la formación Creciendo en Bienestar y que promueve el Programa de Evaluación, Acompañamiento y Formación Educativa (PREPA). La misma tiene el propósito de contribuir a la salud emocional de las madres, padres y/o cuidadoras y cuidadores, quienes en su rol de guía o líder contribuyen a que las familias sanas se comuniquen y se realicen bajo un ambiente armónico y respetuoso.

PROPÓSITOS

- Adquirir herramientas que nos ayuden a mejorar nuestra tarea de padres y madres y así garantizar un mejor desarrollo integral de nuestras hijas e hijos.
- Aprender a dirigir nuestras emociones para convertirlas en aliadas, a fin de favorecer una convivencia agradable con nosotras y nosotros mismos y con nuestra familia.

TEMAS TRATADOS EN ESTA GUÍA

- Reconociendo mis emociones
- Herramientas para el manejo de las emociones
- Actividades para el buen ánimo
- El viejo y el nuevo yo

2.

A modo de introducción

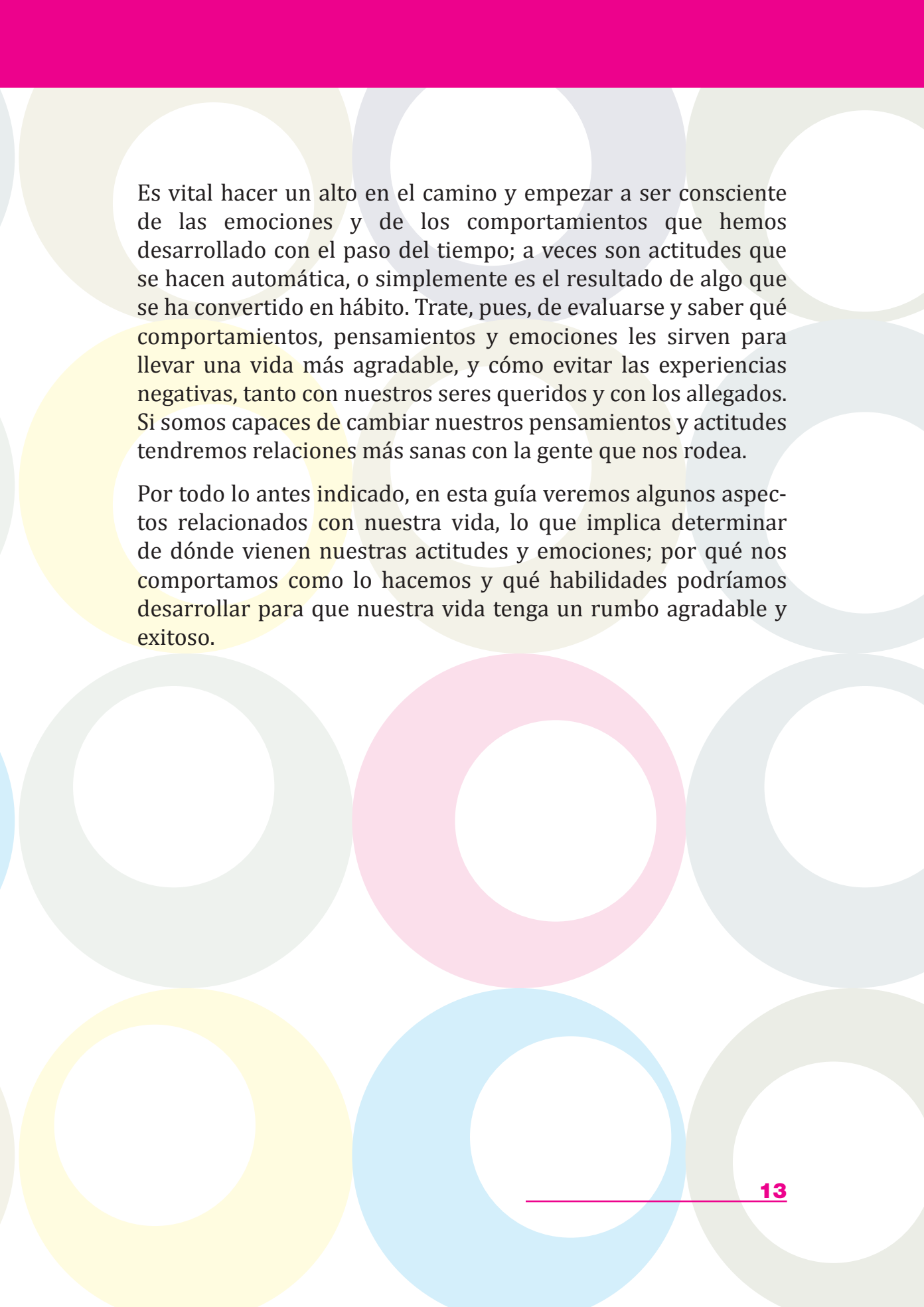
Si hablamos de salud emocional podemos referirnos a la capacidad de manejar nuestras emociones, ya que somos responsables de ellas. De modo que las mismas inciden como actitud positiva o negativa a favor propio o de otras personas. Puede decirse que cuando somos niñas y niños nuestras emociones no suelen estar tan contaminadas, sin embargo cuando la persona crece y adopta el estilo de convivencia de los adultos, se adoptan patrones y conductas que generan otras emociones distintas y más complejas a la de nuestra infancia. Todo lo que está a nuestro alrededor influye como detonador de emociones, por lo tanto a través de estas, también generamos pensamientos y comportamientos según sea la emoción. Por ejemplo, si tengo ira, si siento temor o cualquier otra emoción que me carga de energía negativa estas se traducirán a pensamientos negativos y, por ende, a acciones poco satisfactorias. Lo mismo ocurre cuando tenemos y cultivamos experiencias positivas, las asociamos a emociones relacionadas al amor o la alegría, lo que nos induce a actuar de manera armónica con nuestro entorno.

Con estas experiencias vamos aprendiendo y construyendo nuestras vidas, pero es importante preguntarnos: ¿Todo lo que he aprendido me es útil? No es que las emociones que nos cargan sean equivocadas, ellas equilibran nuestra vida y le dan sentido a las cosas que hacemos. Incluso, a partir de una frustración, por

ejemplo, sabemos que no vamos por el camino adecuado, lo que nos permite reevaluar los resultados y cambiarlos. Lo realmente perjudicial es albergar estas emociones y hacerlas parte de nuestra vida, de nuestro sentir, de nuestra personalidad y, lo peor, hacernos adictos o adictas a ellas, o justificar la expresión: “porque nos va como nos va”, sin buscar opciones de cambio.

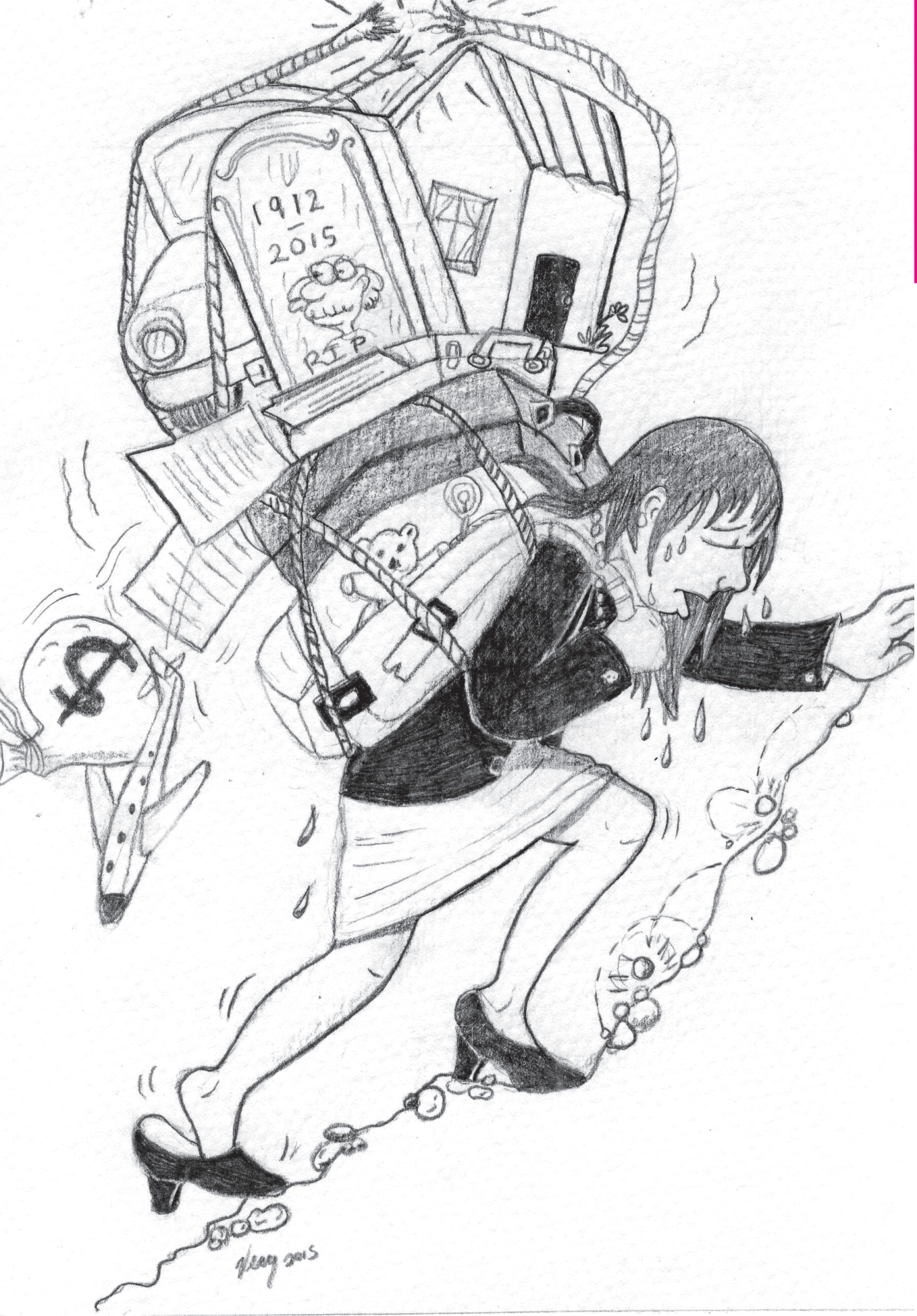
En nuestro rol como padres, madres y/o cuidadores, en la que asumimos el papel de guías o líderes, se hace importante reconocer y manejar nuestras emociones, pues transmitimos nuestro legado emocional a las generaciones posteriores, consciente o inconscientemente. Recordemos cómo muchas veces, sin intención, nuestros propios padres y madres fueron responsables o formaron parte de momentos dolorosos o frustrantes. Generalmente nuestros familiares nos decían frases graves como “la vida es dura”, “la vida es una lucha constante”, “a mí me criaron a golpes y mire quien soy ahora”, “si no comes no te quiero”, “el dinero es escaso o es para los ricos”... Podemos decir que nuestros padres, consciente e inconscientemente nos castigaban limitando su amor hacia nosotros. La falsa creencia de que los regaños y golpes constantes generan buena autoridad, en realidad generan miedo o incomodidad, y solo sirve para albergar emociones que nos afecta en nuestro fuero interno y, por supuesto, actuar en consecuencia.

Se dice que el niño y la niña aprenden lo que ven en su entorno y es muy cierto. Nos comportamos de acuerdo a modelos de conducta que muchas veces vimos en nuestro padre o madre, o con quien pasábamos la mayor parte del tiempo (parientes, docentes, compañeros de la escuela, etc.); y se puede evidenciar en la forma de caminar, las frases que utilizamos cotidianamente, e incluso, la manera de afrontar los problemas y las reacciones que tenemos. Es lógico imaginar que nuestras hijas e hijos tengan patrones de comportamiento similares a los nuestros.



Es vital hacer un alto en el camino y empezar a ser consciente de las emociones y de los comportamientos que hemos desarrollado con el paso del tiempo; a veces son actitudes que se hacen automática, o simplemente es el resultado de algo que se ha convertido en hábito. Trate, pues, de evaluarse y saber qué comportamientos, pensamientos y emociones les sirven para llevar una vida más agradable, y cómo evitar las experiencias negativas, tanto con nuestros seres queridos y con los allegados. Si somos capaces de cambiar nuestros pensamientos y actitudes tendremos relaciones más sanas con la gente que nos rodea.

Por todo lo antes indicado, en esta guía veremos algunos aspectos relacionados con nuestra vida, lo que implica determinar de dónde vienen nuestras actitudes y emociones; por qué nos comportamos como lo hacemos y qué habilidades podríamos desarrollar para que nuestra vida tenga un rumbo agradable y exitoso.



9/20/2015

3.

Cuido de mí y también de ti

La salud emocional está directamente relacionada con el bienestar de los seres humanos. Esto puede tener muchas interpretaciones, pues varía según lo que le pueda dar bienestar a cada individuo o un grupo. Lo que para unos puede ser disfrute, paz, gozo, satisfacción, etc., para otros puede ser diferente o totalmente lo contrario, según sea su cultura, valores, creencias y el grupo social al que se pertenece. Muchas personas encuentran el bienestar a través de alguien con quien van a unirse, una pareja que los quiera, y entre los dos, se dan mutuo apoyo, amor y compañía. Después de esta unión casi siempre llegan los hijos y/o hijas, y con ellos y ellas aumentan el número de miembros de la familia. La pareja entonces toma otro sentido de unión y entra en otro ciclo de vida.

Ser padre, madre, cuidador o cuidadora es una larga etapa de la vida que trae consigo muchos desafíos, que pueden ser personales o que tienen que ver con nuestra relación

“Hoy seré dueño de mis emociones.

Si me siento deprimido, cantaré.

Si me siento triste, reiré...

Si siento miedo, me lanzaré adelante...

Si me siento inseguro, levantaré la voz...

Si me siento incompetente, recordaré éxitos del pasado.

Si me siento insignificante, recordaré mis metas.

Hoy seré dueño de mis emociones.”

OG MANDINO

con otras u otros, ya que no solo luchamos con nuestras emociones, sino también con intereses y formas de pensar diferentes, a como son los de nuestra pareja o los de nuestros hijo o hijas.

Con la llegada de estos hijos y/o hijas cambian nuestros intereses y los de nuestra pareja, ya que hay otras prioridades, otros gastos y otras formas de administrar el tiempo. Y como estos son seres a los que hay que guiar, educar, mantener económicamente y dedicarles buen tiempo, y ojalá que todo esto sea de calidad, pues abarcan y absorben la vida personal y la de la pareja, con lo cual hay que hallar más recursos para cuidarnos y a la vez cuidar de estos nuevos miembros.

Ser madre o padre y/o cuidador/a es un proceso gratificante que implica algunas renunciaciones pero también satisfacciones y posibilidades de crecer como persona. Es un proceso que puede ser un camino arduo como también lleno de logros y éxitos. Se puede transitar en entre alegrías y desilusiones, y este contraste puede causar mucho estrés y agobio. Muchas veces sentimos que lo que estamos haciendo, incluso como pareja, no tiene los fines deseados con nuestros hijos o hijas.

Es recomendable reconocernos como guías, pero también tenemos que cuidar y hacernos cargo de nosotros y nosotras con tal de dar de lo bueno que hay en cada persona. Esto es la base para dejar una buena herencia emocional, física y psicológica.

ANALIZO QUÉ ME DESEQUILIBRA

Muchos acontecimientos que ocurren en nuestras vidas pueden llevarnos a tener fuertes sentimientos de tristeza, estrés o ansiedad, y perturbar nuestra salud emocional. Algunos pueden ser: un divorcio o un matrimonio, la muerte de un ser querido, una enfermedad o un accidente, un hijo o una hija que se va de

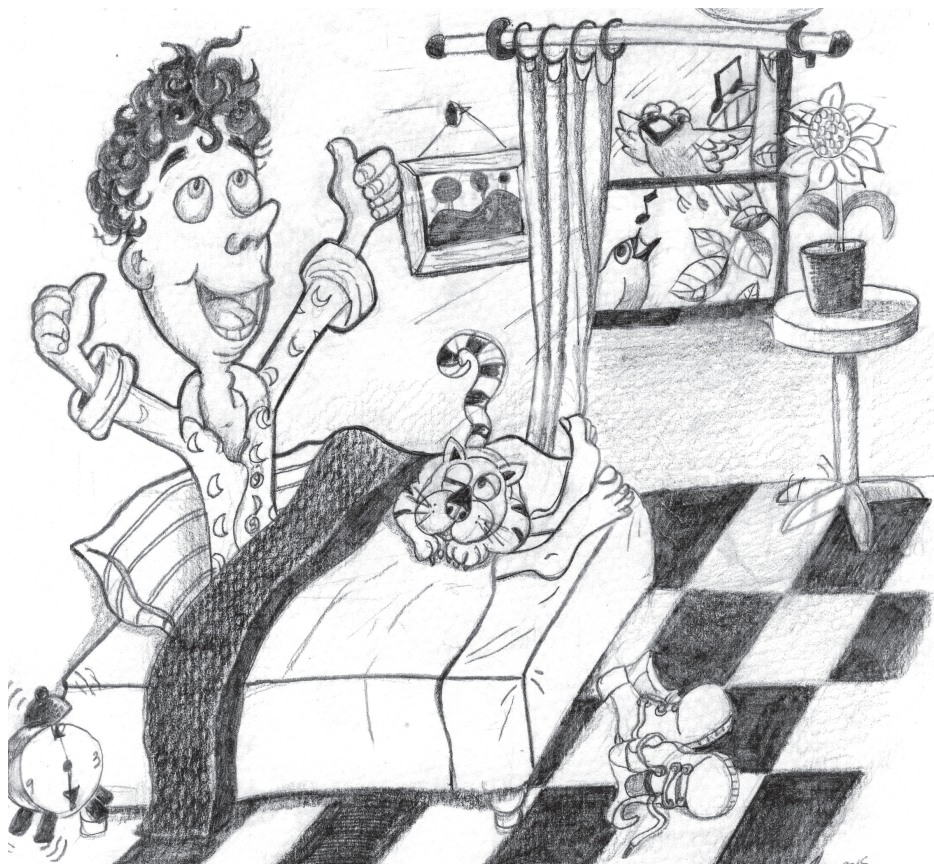
casa o que vuelve a ella, una promoción en el trabajo, problemas económicos, una mudanza, la llegada de un bebé o la pérdida de empleo.

Los cambios “buenos” pueden ser tan estresantes como los cambios “malos”. Por eso en esta guía el enfoque predominante es empezar a cultivar nuestro interior, a que desarrollemos esa fuerza emocional que nos permitirá un mayor bienestar individual y también mantener buenas relaciones con las personas que nos rodean.

Es oportuno tener en cuenta que los cambios son procesos graduales que nos ayudan a crecer y a evolucionar con el tiempo, y mientras más ponemos en práctica lo que aprendemos, mejor nos sentimos con nosotros mismos y nosotras mismas, de igual modo con quienes nos rodean y apoyan.

“Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad”.

Daniel Goleman



4. Reconociendo mis emociones

Como vimos en los párrafos anteriores, tenemos que equilibrar nuestras propias emociones para ser buenos referentes emocionales de nuestros hijos e hijas. También es importante ir abandonando las pautas de relación que nos enseñaron nuestros familiares, la que aprendimos en la escuela o la comunidad en que crecimos y que nos frustraban y nos hacían sentir culpables por nuestros actos. Por supuesto, nuestros parientes u otros cercanos quizás no tenían intención de herirnos; actuaban de un modo porque así lo habían aprendido, era su manera de cuidarnos y demostrarnos afecto.

Por todo esto, se hace necesario adquirir habilidades sociales que nos ayuden a hacernos conscientes de nuestras emociones, incluyendo aquellas que arraigamos de manera inconsciente, y que por ende, nos cuesta identificar y cambiar. Este proceso de concienciación debe hacerse sin generar sentimientos de culpa, así contribuiríamos de manera sana al proceso de mejorar como personas, no importa los roles familiares que nos competen: esposa, esposo, padre, madre, cuidador o cuidadora.

El hecho de ser seres con habilidades de pensamiento y raciocinio nos da la capacidad de cambiar, de tener flexibilidad emocional, de no ser los mismos siempre. Esto significa pensar y comportarnos de acuerdo a propósitos satisfactorios para nuestras vidas. Es preciso tomar conciencia de lo que es susceptible de cambios en nosotros, la voluntad de cambio debe imponerse sobre el comodín de nuestros patrones de comportamiento que nos hacen sentir en estados muy familiares, en esa comodidad

que nos brinda los hábitos viejos, reevaluables, pero que no generen cambios positivos en nuestras vidas.

Según el doctor Joe Dispenza, en su libro *Evolve your brain* (desarrolla tu cerebro) [2009], podemos manejar emociones como la ira, el agobio, la amargura, el egoísmo, etc.; y empezar a hacerlas conscientes para crear nuevos pensamientos y actitudes agradables que reflejen amor, alegría, paz interior, etc. El autor citado también señala que tenemos el poder de diseñar nuestro futuro, según nuestra forma de pensar y actuar, pero recalca, que cambiar es pensar y actuar más allá de nuestro entorno y más allá de las condiciones de nuestro mundo.

HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES

El primer paso para manejar las emociones poco constructivas es cambiar lo que nos molesta o aquello que no nos deja evolucionar. Como actitud o acción concreta podemos proponernos lo siguiente:

1. Aceptar que tenemos determinadas emociones, sin juzgarlas o criticarlas.
2. Identificar lo que sentimos: rabia, temor, tristeza, etc.
3. Ser conscientes de qué palabras o expresiones decimos cuando tenemos dichas emociones.
4. Profundizar en cuáles sentimientos me embargan y cómo actuamos cuando experimentamos dichas emociones.
5. Relajarnos, hacer una pausa y pensar en nuevas alternativas de pensamientos. (Ver actividad: *Reconociendo mis emociones*).
6. Despertemos nuestra creatividad, emprendamos proyectos y actividades nuevas, o engrandezcamos las habituales que nos ayuden a cultivar y acrecentar una mejor calidad de vida. (Ver actividad: *Calendario de bienestar*).

5.

Actividades

PALABRAS DE ÁNIMO

Al iniciar el día, una de las formas más energizantes de comenzar es diciéndonos palabras que nos den buen ánimo diariamente, por ejemplo: “que buen día estoy teniendo”, “doy gracias por todo lo que hay en mi vida”. Propiciándonos un buen estado emocional encontramos formas alternas y agradables de llevar nuestra vida más cómoda.

Podemos recortarlo y pegarlo en la pared de nuestra habitación y repetirlo varias veces al día. Lo cierto es que esta frase, dicha con energía y emoción, puede modificar nuestra actitud y el estado anímico.

Al final del texto podrás encontrar una figura que puedes recortar.

EL VIEJO Y EL NUEVO YO

Registremos en este recuadro los eventos de nuestra vida que nos desequilibran y cuáles despiertan en nosotros frustraciones o nos hacen actuar de maneras indeseadas y seguramente habituales (el viejo yo); y pensemos en cómo podríamos actuar, pensar y sentir de manera diferente para tener resultados óptimos y más agradables, ya sea con otros u otras, con nosotras y nosotros mismos (el nuevo yo).

El viejo yo		El nuevo yo	
<i>¿Qué evento desequilibra mi estado de bienestar?</i>	<i>¿Qué emociones y pensamientos salen de mí?</i>	<i>¿Qué emociones y pensamientos saldrían de mí ahora?</i>	<i>¿Qué comportamiento me gustaría tener ante la situación?</i>
<i>Que dejen sucio el baño</i>	<i>Frustración rabia, mal genio</i>	<i>Calma tranquilidad</i>	<i>Decirle de manera calmada al que lo hizo, que lo limpien, pues se ve mejor y más bonito limpio.</i>

CALENDARIO DE BIENESTAR

Registra en este calendario breves acciones, pensamientos y emociones que te propongas activar conscientemente para cambiar viejos hábitos emocionales. Puede que lo hagas diaria, semanal o mensualmente.

Mes _____

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<i>Pienso que todo tiene solución</i>	<i>Pido las cosas sin regañar</i>	<i>Doy un elogio en vez de críticas</i>	<i>Me quejo menos</i>	<i>Busco soluciones a los problemas</i>	<i>Leo un libro que me dé respuestas a mis preguntas</i>	<i>Voy a hacer ejercicio al parque</i>
2.						
3.						
4						
5						
6						
7						

Al final del texto podrás encontrar un calendario de bienestar que bien puedes recortarlo.



6.

Para cultivar emociones te invitamos a que...



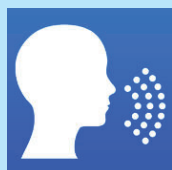
* **Desarrollemos actividades** (preferiblemente físicas y sociales) donde podamos “aliviar o descargar” las tensiones diarias. Podemos realizar ejercicios físicos tales como natación, caminata, danza.



***Relajémonos:** Aprender algunas técnicas de relajación o meditación puede ayudarnos bastante en el manejo de nuestras emociones. Saca un momento del día para practicar “relajación” es beneficioso para la salud, a la vez que nos aporta tranquilidad, y ello, repercute positivamente en nuestras relaciones familiares.



***Dediquemos un tiempo para nosotros mismos** a lo largo de la semana, realizando alguna actividad muy gratificante, que nos enriquezca o nos relaje, algo que realmente nos guste mucho. *Desarrollarnos como persona, además de padre, madre, cuidador, cuidadora.*



***Empleemos la** “respiración profunda” para enfrentar los momentos de más ansiedad, sobre todo cuando observemos que alguna emoción relacionada con la ira nos invade. Antes de dar una respuesta acalorada, ¡RESPIRA! profunda y tranquilamente.



Comparte tiempo en pareja. La crianza de los hijos a veces hace que nos olvidemos de nuestra relación, y esto, puede traer muchas insatisfacciones en la pareja. Es importante sacar tiempo y hacer cosas propias de la pareja. Cosas de enamorados como ir al cine, ir a bailar, comer afuera, etc. Darle a este espacio la respectiva importancia y prioridad.



Realicemos salidas con la familia a lugares donde se pueda apreciar la naturaleza. Esto relaja a los miembros, a la vez que nos alejamos del ruido y todos los estimulantes estresantes que da la ciudad.



Busquemos razones en nuestra vida para sentirnos bien, todos las tenemos, pero a veces nos enfocamos en los problemas de nuestra cotidianidad, lo cual no nos permite identificar todo lo bueno y positivo que hay en nuestras vidas.



Reconozcamos lo que tenemos y no lo que nos hace falta, mira qué cosas valiosas tienes en este momento y por qué debes estar agradecido.

7.

Mi nueva historia

Para valorar el proceso que hemos ido llevando durante esta formación, escribamos en este recuadro nuevos aspectos de nuestra historia y de nuestra vida familiar:

- ¿Cómo hemos avanzado positivamente en cuanto al manejo de nuestras emociones?

- ¿Cómo es la nueva forma de relacionarnos con nuestra familia?

- ¿Qué cosas nuevas compartimos con otros y otras?

- ¿Qué cosas hago por mí misma o por mí mismo en este momento?

8.

Referencias

Dizpenza, J. (2009). *Desarrolla tu cerebro*. Madrid: La esfera de los libros.

Educación Por Favor (2014, 6 de mayo). *Control emocional para padres y madres*. Recuperado de <http://escueladepadresymadresupz.blogspot.com/2012/11/control-emocional-para-padres-y-madres.html>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós .

Hay. L (s. f.). *Cómo sanar tu vida*. Recuperado de http://www.formarse.com.ar/libros_gratis/inspiradores/Usted_puede_sanar_su_vida.pdf

Korolak, R. (2011). *Sobre hombros de gigantes*. Florida: Editorial Taller de éxito.

Richardson, C. (2011). *Deja de sobrevivir y empieza a vivir*. Florida: Taller del éxito.

Rivero. J. (2013). *Psicología positiva: potenciar las emociones positivas para ser feliz*. Recuperado de <http://www.positiva-hoy.es/2013/03/psicologia-positiva-potenciar-las.html>

Tracy, B. (2014, 24 de marzo). Seminario Fenix. *IVOOX*. Recuperado de http://www.ivoox.com/brian-tracy-seminario-fenix-parte-1-audios-mp3_rf_2950858_1.html

CREO QUE HOY ME VA A SUCEDER ALGO



MARAVILLOSO





Mes _____

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Pienso que todo tiene solución	Pido las cosas sin regañar	Doy un elogio en vez de críticas	Me quejo menos	Busco soluciones a los problemas	Leo un libro que me dé respuestas a mis preguntas	Voy a hacer ejercicio al parque
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

Esta edición de *Guía Salud emocional* de
la autoría de Fabián González
se terminó de imprimir en julio de 2015,
en los talleres gráficos de Editora Búho.

