

The illustration features a woman with blue hair and a red top, positioned centrally. Above her head is a large, yellow, cloud-like shape containing numerous small, stylized faces with various expressions (happy, sad, surprised, angry). The background is a warm, golden-yellow color. At the bottom, there are decorative elements resembling autumn leaves in shades of yellow, orange, and teal.

# *El lado oscuro* de las **Emociones**

Por el Rev. Janssen Gutiérrez

## **Capítulo 3**

[www.iglesiasanmateo.org](http://www.iglesiasanmateo.org)



# TRISTEZA

## ¿QUÉ ES?

La tristeza es una emoción primaria, como el temor, la felicidad, la sorpresa y el disgusto. Es natural y necesaria. Se relaciona con sentimientos de apatía, autocompasión, desconsuelo, melancolía y pesimismo... y nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos.

## ¿Cómo se identifica?

Sus signos más visibles son el llanto y las lágrimas. Mostramos preocupación y seriedad. Nos falta apetito y tenemos problemas para dormir; internamente podemos sentirnos decaídos y apáticos, aunque no lo mostremos por fuera.

## ¿Sirve estar triste?

La tristeza nos hace prestar atención en algo que nos sucede para procesarlo e integrarlo a nuestra vida. Así podemos adaptarnos a la nueva realidad que nos toca vivir con nuestras pérdidas, desilusiones o fracasos.

## Algunas causas

- La soledad • El fracaso
- El amor no correspondido
- Despedidas de personas que se van lejos
- Las enfermedades
- Problemas económicos • Pérdidas

## Poco triste o muy triste

La tristeza puede ir desde un ligero malestar hasta un profundo dolor emocional. A veces llega hasta la depresión. En estos casos, la tristeza se convierte en un problema que es necesario tratar con un psicólogo o psiquiatra. La depresión puede durar meses o años, dañando nuestra calidad de vida.

## La ayuda de otros

Hablar con alguien siempre se ha considerado positivo. Cuando el problema es grave, quizá lo mejor sea ponerse en manos de un especialista que nos ayude a interpretar correctamente la situación y nos proporcione apoyo emocional.

**Y recuerda, reconocer y manejar nuestras emociones nos ayuda a vivir mejor.**



# COMBATE LA ANSIEDAD

## ¿QUÉ ES?

Emoción natural desagradable de temor, que se percibe como señal de alerta y advierte un peligro amenazante, pero el motivo es desconocido.

## TIPO DE TRASTORNOS

**Crisis de pánico**  
Episodios de ansiedad intensa sin motivo aparente, con síntomas somáticos.

**Fobia social**  
Temor a sentirse avergonzados en público, como al hablar, asistir a fiestas o entrevistas.

**Fobia específica**  
Se centra en el motivo que desencadena la ansiedad, desde animales hasta objetos.

**Agorafobia**  
Temor intenso al encontrarse en lugares concurridos o espacios abiertos.

**Ansiedad generalizada**  
Es una preocupación persistente y excesiva que aparece todos los días en un lapso de 6 meses.

**Trastorno obsesivo compulsivo**  
Pensamientos persistentes que ocasionan aprehensión y conductas repetitivas.

**Trastorno por estrés**  
A partir de una experiencia traumática que produce miedo intenso y sentimientos de desamparo.

## ANSIEDAD SANA

Nos ayuda a enfrentar una amenaza real.

## ANSIEDAD PATOLÓGICA

Si nos afecta de manera desmedida en su intensidad o en otras áreas de nuestra vida.

**90%**  
de los casos son por estrés laboral, emocional, económico o social

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

### Fisiológicos

- Nerviosismo intenso
- Palpitaciones
- Tensión muscular
- Incremento de sudoración
- Trastornos estomacales o de mayor irritabilidad
- Hiperventilación

### Psicológicos

- Aceleración del pensamiento
- Anticipación de futuros fracasos
- Bloqueo
- Problemas para conciliar el sueño

**12%**  
de los mexicanos los padecen

**20.5%**  
de la población mundial los padecen

## TRATAMIENTO

Dependerá del tipo de trastorno que se diagnostique, en algunas ocasiones puede ser una combinación de terapia y fármacos.

Millones de personas en el mundo sufren trastornos de ansiedad, sin embargo, el desconocimiento sobre el mal ha ocasionado que las personas no reciban un tratamiento adecuado. Aquí presentamos los principales tipos.



# LA IRA

¿Qué es la ira?

¿La ira es mala?

¿Qué función tiene la ira?

¿Cómo podemos controlar la ira?

La **ira** es una de las seis **emociones básicas** que nos hace sentir **rabia** cuando las cosas no salen como queremos. Como podemos imaginar, hay muchos momentos en los que podemos sentir esta emoción. ¿Qué **ejemplos** se te ocurren? Escríbelos en la **parte de atrás** de la hoja.

La **ira no** tiene porqué ser un **sentimiento** necesariamente **malo**. Es más, muchas veces no lo es. ¿Cuándo la ira se convierte en **mala**? Cuando **no** sabemos o no somos capaces de **controlarla**, es decir, usando la **violencia, pegando o gritando**.

A través de la **ira** somos capaces de **expresar** cuando algo nos **molesta**. Como consecuencia, puede llevarnos a cosas **positivas** como intentar hacer algo para **resolver** el **problema**.

Para aprender a **controlar** o **manejar** la **ira** existen muchas **estrategias** que podemos utilizar. Por ejemplo, podemos usar el termómetro de las emociones, técnicas de control de la respiración, técnicas de relajación progresiva, cambiar el foco atencional, mindfulness, etc.



**La culpa** es un sentimiento natural en el duelo y la mayoría de las personas la experimentan durante este proceso. Por definición, es la sensación de haber fallado por acción u omisión al ser querido, de haberle causado daño o haberle dado alguna muestra de desamor.

## Tipos de culpa

### 1 Culpa por no cumplir con las expectativas del amor

Una responsabilidad excesiva: se responsabiliza de asuntos que no dependen de él, o que no está en su mano poder resolver.

### 2 Culpa por asuntos que quedaron sin resolver en la relación

Por lo que hubo y piensas que no debería haber sido: enfados, irritación, mala comunicación.

### 3 Culpa por no cumplir las expectativas de los demás.

Estas emociones se intensifican al ver cómo lo que siente afecta a su entorno.

### 3 Culpa por traicionar al doliente y rehacer tu vida.

Esta culpa te limita a empezar a estar mejor, reír, pasar un buen día. Son creencias que contienen un concepto restrictivo del amor.






# ENVIDIA

## Qué es y cómo gestionarla

### Significado de envidia

La envidia es una emoción y como tal tiene un mensaje que debemos atender para así gestionarla de la forma más adecuada.

*"La envidia se siente cuando **deseamos poseer algo que otra persona sí tiene**. La primera persona que sufre si no gestiona adecuadamente la emoción es una misma.*



Cómo **actuar** cuando una persona te tiene **envidia**

- 1 **Empatizar** con la situación
- 2 Comunicación **asertiva**
- 3 Pon **límites**
- 4 Apoyo **social**
- 5 **Autoestima**

Cómo **gestionar** si tienes envidia hacia alguien

- 1 **Valida** la envidia
- 2 ¿**Para qué** estoy sintiendo envidia?
- 3 Mira hacia tu **interior**
- 4 Construye tu **amor propio**
- 5 Pide **ayuda**



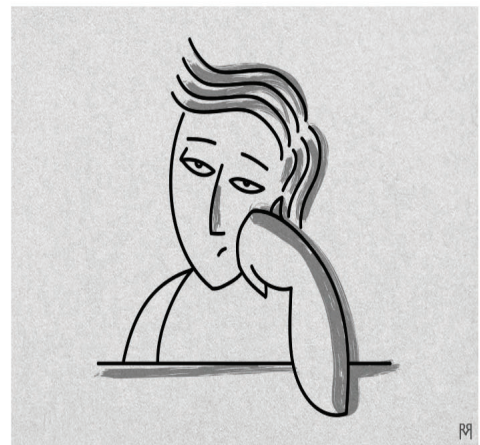
# El Aburrimiento



El aburrimiento se considera una emoción moral y desagradable. Surge ante circunstancias carentes de estímulos. Se asocia con baja actividad fisiológica, falta de interés y dificultad para concentrarse en una actividad.

Emerge ante la percepción de la falta de fenómenos interesantes para ver, oír o hacer (física o intelectualmente). En ese momento, se desea estar inactivo y no hay un estímulo que sirva para satisfacer el deseo de actividad.

El displacer caracteriza a esta emoción, a causa de la reducción de la activación fisiológica y la desactivación de la conducta. Se le considera también contrapuesta a la diversión y el entretenimiento, elementos que pueden figurar como su solución.





# SOLEDAD

En Psicología, como soledad se denomina un sentimiento que nace de la percepción subjetiva de una persona de que las relaciones que establece en su entorno no son tan satisfactorias como desearía. En este sentido, la soledad puede ser un sentimiento negativo que afecta la autoestima. Se presenta, sobre todo, en personas introvertidas o tímidas que carecen de habilidades sociales para relacionarse efectivamente. Como tal, la soledad puede ser social o emocional.

## Soledad Emocional

La soledad emocional, por su parte, es aquella que supone la ausencia de una relación con otra persona que nos produzca sentimientos de bienestar, satisfacción y seguridad. Como tal, la soledad emocional es aquella que se transita cuando se ha perdido a una persona muy querida o cercana.



## Soledad Social

La soledad social es aquella donde el individuo siente que no pertenece a ningún grupo con el cual pueda compartir sus ideas, intereses y preocupaciones, y le cuesta relacionarse con otras personas de una forma saludable y funcional.

Puedes estar rodeado de personas y aún así sentirte realmente solo. Es aquí donde debes buscar ayuda.