

SER DUEÑO DE SUS SENTIMIENTOS



En determinado momento de nuestras vidas todos experimentaremos alguna pérdida. Puede ser por el fin de una relación, ser despedido de un trabajo, perder una casa o la muerte de un ser querido. Es natural pasar por un proceso de duelo. Al buscar oportunidades en la adversidad o encontrar maneras de recordar las cosas buenas de aquello o aquellos que hemos perdido, podemos ayudarnos recuperarnos mental y emocionalmente.

CONSEJOS PARA EL ÉXITO



Permítase sentir. A veces hay presiones sociales que llevan a la gente a apagar sus emociones. A menudo se expresan a través de declaraciones como: "Sólo los débiles lloran" o "Hazte hombre". Estas ideas anticuadas son dañinas y no ayudan. Todo el mundo tiene emociones que forman parte de la experiencia humana y usted tiene todo el derecho a sentirlas, sin importar el género, la orientación sexual, la etnia, el estado socioeconómico, la raza, la afiliación política o la religión.



No ignore sus sentimientos. La mayoría de nosotros hemos escuchado el término "reprimir los sentimientos". Cuando intentamos dejar de lado los sentimientos sin asumirlos, se fortalecen y nos hacen más propensos a "explotar" en algún momento del futuro. Puede que no siempre sea apropiado procesar sus emociones en el momento en que las siente, pero intente hacerlo tan pronto como pueda.



Hable sobre sus sentimientos. Encuentre a alguien en quien confíe y con quien pueda hablar de cómo se siente. Puede que descubra que las personas desean compartir experiencias similares que han tenido o momentos en los que se han sentido de la manera en que usted se siente. Esto puede ser útil, pero si solo le interesa que alguien lo escuche, está bien que lo diga.



Desarrolle su vocabulario emocional. Cuando nos preguntan cómo nos sentimos, la mayoría de las personas suelen usar palabras como mal, triste, nervioso, bien o normal. Pero en la raíz de "bien, mal, triste, nervioso o ni bien ni mal" hay muchas palabras que describen mejor cómo nos sentimos. Intente desarrollar su vocabulario emocional escribiendo todas las palabras de "sentimientos" que pueda imaginar y piense en un momento en el que se sintió así.



Intente escribir un diario. Cada noche escriba al menos 3 sentimientos que tuvo durante el día y qué los causó. No tiene por qué ser una especie de "Querido Diario". Solo una lista con algunas frases o impresiones para ayudarlo a practicar cómo estar cómodo a la hora de identificar y expresar sus emociones.



Considere la fuerza de sus sentimientos. Al pensar en la intensidad de sus emociones, puede que se dé cuenta de que lo que pensó que estaba sintiendo al principio podría describirse mejor con otra palabra. Por ejemplo, a veces una persona puede decir que está estresada cuando lo que realmente está experimentando es algo menos grave como una molestia. Por el contrario, la ira puede ser realmente un sentimiento más fuerte y profundo como la traición.



Consulte a un profesional de la salud mental. Si está buscando la forma de estar más en contacto con sus sentimientos, pero tiene problemas para lidiar con ellos, los proveedores de salud mental, como los consejeros y terapeutas, están capacitados para ayudar. También hay algunas opciones gratuitas o de bajo costo. Su empleador podría tener un Programa de Asistencia al Empleado (EAP) que ofrece un número limitado de sesiones de asesoramiento gratuitas, y su departamento de Recursos Humanos puede ayudarlo a acceder a este recurso. Los líderes de organizaciones religiosas como iglesias, sinagogas y mezquitas suelen tener experiencia con el asesoramiento.

DATOS RÁPIDOS



El idioma inglés tiene más de 3000 palabras para las emociones.¹



Las personas que son buenas para identificar y nombrar sus emociones con precisión son menos propensas al consumo excesivo de alcohol, a la agresión física o a infringirse daño cuando están angustiadas.²



Cuando se enseña a los niños en edad escolar sobre las emociones durante 20-30 minutos a la semana, su comportamiento social y su rendimiento escolar mejoran.³

SI SIENTE QUE TIENE DIFICULTADES CON SU SALUD MENTAL, ACCEDA A [MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org) PARA COMPROBAR SUS SÍNTOMAS.



Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que obtenga sus resultados, le daremos información y recursos para ayudarlo a comenzar a sentirse mejor.

Fuentes

¹<https://learnersdictionary.com/3000-words/topic/emotions-vocabulary-english>
²Kashdan, T. B., Barrett, L. F., McKnight, P. E. (2015). Unpacking Emotion Differentiation: Transforming Unpleasant Experience by Perceiving Distinctions in Negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0963721414550708>
³Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 22, 218–224.

¿CUÁL ES EL MOTIVO DE FONDO?

Tomarse el tiempo para ir más despacio e identificar lo que realmente estamos experimentando puede ayudarnos a sentirnos mejor y puede mejorar nuestras comunicaciones y relaciones con los demás.

Utilizando las indicaciones que aparecen a continuación, piense en una acción específica (podría ser algo que usted hizo, o algo que hizo otra persona) o una situación y complete el espacio en blanco para identificar el motivo de fondo. La lista de sentimientos de esta página puede ayudarlo a construir su colección mental de sentimientos. Este tipo de actividad requiere práctica, pero una vez que empiece a hacerla le resultará más fácil con el tiempo.

ME SENTÍ MAL CUANDO _____

(ACCIÓN O SITUACIÓN). PERO LO QUE REALMENTE SENTÍA ERA _____, Y _____.

ME SENTÍ TRISTE CUANDO _____

(ACCIÓN O SITUACIÓN). PERO LO QUE REALMENTE SENTÍA ERA _____, Y _____.

ME SENTÍ ENOJADO CUANDO _____

(ACCIÓN O SITUACIÓN). PERO LO QUE REALMENTE SENTÍA ERA _____, Y _____.

ME SENTÍ BIEN CUANDO _____

(ACCIÓN O SITUACIÓN). PERO LO QUE REALMENTE SENTÍA ERA _____, Y _____.

ME SENTÍ FELIZ CUANDO _____

(ACCIÓN O SITUACIÓN). PERO LO QUE REALMENTE SENTÍA ERA _____, Y _____.

TÓXICO O INACEPTABLE

Admiración

Adoración
Afecto
Agradecimiento
Deleite
Cariño
Placer
Respeto
Asombro

Afectuoso

Atento
Amable
Amoroso
Solidario
Cálido
Afectuoso
Tierno
Empático
Compasivo

Confiado

Audaz
Valiente
Positivo
Intrépido
Optimista
Motivado
Poderoso
Orgullosos
Confiado
Seguro
Valeroso
Empoderado

Emocionado

Entusiasta
Encantado
Asombrado
Apasionado
Excitado
Alerta
Sorprendido
Deslumbrado
Energético
Despierto
Entusiasmado
Impulsado

Eufórico

Dichoso
Extático
Entusiasmado
Enardecido
Exuberante
Radiante
Vehemente
Deslumbrado

Gratitud

Agradecido
Honrado
Emocionado
Conmovido
Gratificado
Reconocido
En deuda con

Incluido

Comprometido
Comprendido
Apreciado
Aceptado
Retribuido
Confirmado
Reconocido
Bienvenido
Conectado
Respaldado
Escuchado
Respetado
Involucrado

Intrigado

Adentrado
Fascinado
Interesado
Encantado
Entretenido
Cautivado
Comprometido
Absorto
Curioso
Sorprendido

Alegre

Contento
Festivo
Serenos
Optimista
Complacido
Feliz
Entusiasmado
Encantado
Jubiloso
Esperanzado
Deleitado
Dichoso

Pacífico

Calmado
En paz
Confiado
Satisfecho
Enfocado
Sosegado
Impávido
Cómodo
Centrado
Conforme
Aliviado
Relajado
Equilibrado
Descansado
Calmos
A gusto
Satisfecho
Relajado
Despejado
Aliviado

Renovado

Estimulado
Repuesto
Eufórico
Reavivado
Reanimado
Restaurado
Liberado
Lleno de vida
Apasionado
Vibrante
Descansado

SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Atemorizado

Nervioso
Intimidado
Asustado
Cobardemente
Aterrorizado
Alarmado
En pánico
Desconfiado
Preocupado
Apreensivo

Agitado

Molesto
Incómodo
Inquieto
Frenético
Irritable
Ofendido
Perturbado
Alterado
Inquieto
Desconcertado
Aquejado
Molesto

Enojado

Furioso
Lívido
Iracundo
Resentido
Odioso
Hostil
Agresivo
Nervioso
Hostigado
Indignado
A la defensiva

Ansioso

Inestable
Angustiado
Tenso
Inquieto
Exhausto
Irritable
Agitado
Abrumado
Aquejado
Preocupado
Aturdido

Confusión

Perdido
Desorientado
Desconcertado
Caótico
Incierto
Atascado
Indeciso
Confuso
Aturdido
Despistado
Aturdido
Perturbado
Perplejo
Dubitativo
Inmovilizado
Ambivalente
Herido

Desconectado

Solitario
Aislado
Aburrido
Distante
Ajeno
Indistinto
Alejado
Quebrado
Esquivo
Anonadado
Retirado
Rechazado
Fuera de lugar
Indiferente
Incomprendido
Abandonado
Alienado

Disgusto

Conmocionado
Horrorizado
Perturbado
Repugnante
Despreciado
Vengativo
Animosidad
Hostil
Reacio

Vergüenza

Extrañeza
Cohibido
Torpe
Mortificado
Humillado
Aturdido
Apenado
Avergonzado
Decaído
Culpable
Deshonrado

Envidia

Celosos
Competitivo
Codicioso
Resentido
Anhelante
Inseguro
Inadecuado
Expectante

Indefenso

Paralizado
Débil
Desamparado
Impotente
Inválido
Abandonado
Solo
Incapaz
Inútil
Inferior
Vulnerable
Vacío
Afligido

Dolor

Con remordimientos
Arrepentido
Decepcionado
Culpable
Apenado
Miserable
Agonía
Angustia
Lastimado
Abatido

Tristeza

Dolido
Decepcionado
Desesperado
Arrepentido
Deprimido
Pesimista
Melancolía
Afligido
Oprimido
Decaído
Desanimado
Miserable

Estrés

Abrumado
Exhausto
Inquieto
Enfadado
Angustiado
Insatisfecho
Agobiado
Sobrecargado de trabajo
Ansioso
Conmocionado
Frustrado

Cansado

Aburrido
Fatigado
Agotado
Desinteresado
Desgastado
Harto
Extenuado
Exánime
Consumido
Letárgico
Sonnolento
Fulminado

Vulnerable

Inseguro
Expuesto
Desprotegido
Sensible
Inseguro
Inferior
Débil
Juzgado
Inadecuado