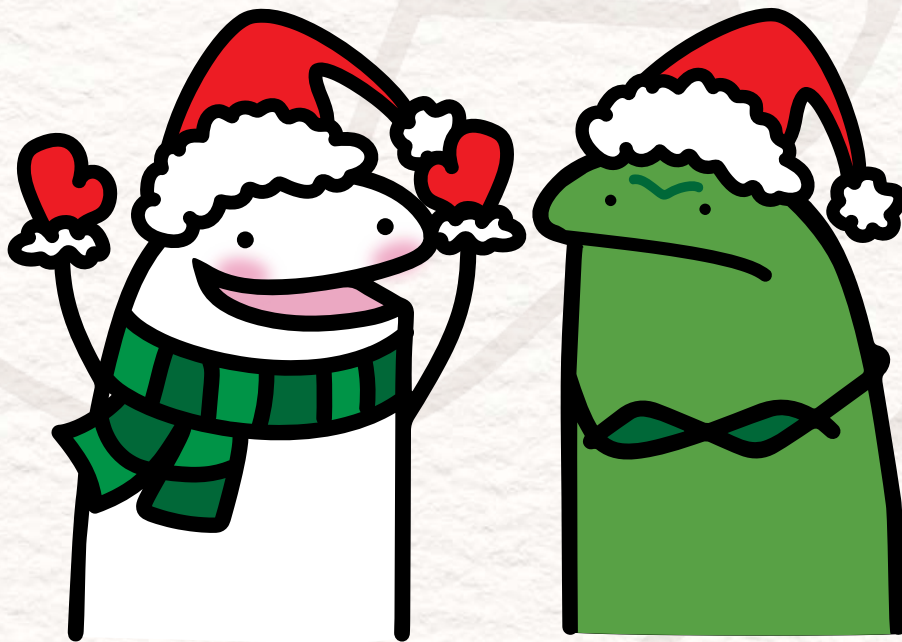


CONECTAR Y SENTIR:

ABRAZANDO TUS EMOCIONES
DURANTE LAS FIESTAS



Psicóloga Camila Alvarez (CPsP. 52756)

EXPECTATIVA VS REALIDAD EN LAS FIESTAS

La realidad detrás de diciembre

Diciembre nos bombardea con mensajes de felicidad y unión familiar, pero la **realidad** de muchas personas **es diferente:**

- Duelos y pérdidas
- Conflictos familiares
- Problemas emocionales o económicos
- Soledad y desconexión



En estas fechas no solo sentimos tristeza. Pueden surgir: frustración, enojo, nostalgia o incluso alivio. **Cada emoción es válida y merece ser reconocida sin juicio.**



La autocrítica y el malestar
Una trampa frecuente es juzgarnos: "Debería estar feliz" o "¿Por qué soy así?". Estos pensamientos solo aumentan el sufrimiento.



La autovalidación nos ayuda a aceptar nuestras emociones sin minimizarlas.
La autocompasión nos enseña a tratarnos con amabilidad, sin exigir perfección.

IMPORTANTE:

La **autovalidación** y la **autocompasión** no solo son **útiles** en las fiestas, sino en cualquier momento de alta activación emocional.

Recuerda: tus emociones son válidas.
Permítete sentir sin expectativas y cuídate con amabilidad.

EMOCIONES

¿Qué son las emociones y cómo influyen en nuestras acciones?

Las emociones no solo son respuestas automáticas; **tienen un propósito importante en nuestra vida** y juegan un papel clave en nuestras decisiones y comportamientos. ¡Las necesitamos!

¿Qué hacen las emociones por ti?

LAS EMOCIONES COMUNICAN A LOS OTROS (Y LOS INFLUYE)

- Las expresiones faciales están conectadas biológicamente con las emociones y comunican más rápido que las palabras.
- Así lo intentemos o no, nuestra comunicación de emociones influye en otros.

1

LAS EMOCIONES ORGANIZAN Y MOTIVAN LA ACCIÓN

- Las emociones nos preparan para la acción.
- Nos ahorran tiempo en situaciones importantes.
- Nos ayudan a superar obstáculos.

2

LAS EMOCIONES NOS COMUNICAN

- Las reacciones emocionales nos dan información importante acerca de la situación.
- Las emociones “viscerales”, como la intuición, pueden ser respuesta a algo importante de la situación. Esto puede ser muy útil si nuestras emociones nos llevan a verificar los hechos.

3

TOLERANCIA AL MALESTAR

¿Cuándo usar habilidades de crisis?

ESTÁS EN UNA CRISIS cuando la situación es:

- Muy estresante.
- A corto plazo (es decir, no durará por mucho tiempo).
- Crea una presión interna para resolver la crisis ahora.

UTILIZA LAS HABILIDADES DE CRISIS cuando:

1. Tienes un dolor intenso que no se puede aliviar rápidamente.
2. Quieres actuar según tus emociones, pero solo empeorará las cosas.
3. La mente emocional amenaza con abrumarte y necesitas ser hábil.
4. Estás abrumada/o, pero las demandas deben cumplirse.
5. La excitación es extrema, pero los problemas no se pueden resolver de inmediato.

NO UTILICES HABILIDADES DE SUPERVIVENCIA A LA CRISIS para:

1. Problemas cotidianos.
2. Resolver todos los problemas de tu vida.
3. Hacer que tu vida valga la pena.

REGLAS PARA SOBREVIVIR A LA CRISIS:

1. Resuelve el problema si puedes.
2. Si no puedes resolverlo, sobrevive.

En la habilidad TIPP nos vamos a enfocar en cómo sobrevivir a una crisis SIN EMPEORARLA. Esto NO es una solución a tu problema, no va a cambiar todo lo que no te gusta de ti misma/o ni tampoco modificará tu vida. Las habilidades de tolerancia al malestar no son para sentirse bien, son para lograr NO EMPEORAR LAS COSAS.

HABILIDADES TIPP



1 Temperatura

Usar cambios drásticos en la temperatura corporal para regular las emociones rápidamente.



2 Ejercicio intenso

Realizar ejercicio físico intenso para reducir las emociones abrumadoras.



3 Respiración pausada rítmica

Controlar conscientemente la respiración para inducir calma. Inhalar profundamente durante 4 segundos, sostener la respiración durante 4 segundos y exhalar lentamente durante 6-8 segundos. Repetir varias veces.



4 Relajación muscular en paralelo

Comenzar por tensar un grupo muscular (por ejemplo, los puños o los hombros) durante unos segundos mientras se inhala, y luego relajarlo mientras se exhala lentamente. Repetir con diferentes partes del cuerpo.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Acumula experiencias positivas a corto plazo:

- ☐ Trabaja en tu auto
- ☐ Planea tu Carrera
- ☐ Paga las deudas y libérate por completo de ellas
- ☐ Vote de vacaciones
- ☐ Piensa cómo será cuando termines de estudiar
- ☐ Recicla cosas viejas
- ☐ Ten una cita
- ☐ Relájate
- ☐ Ve al cine durante la semana o mira una película
- ☐ Corre, camina
- ☐ Piensa: "he cumplido la tarea de todo el día"
- ☐ Escucha música
- ☐ Recuerda fiestas pasadas
- ☐ Compra aparatos para el hogar
- ☐ Descansa al sol
- ☐ Planea un cambio de carrera
- ☐ Ríe
- ☐ Recuerda viejos pasados
- ☐ Escucha a otras personas
- ☐ Lee revistas o diarios
- ☐ Practica hobbies (colecciona caracoles, fotografía, etc.)
- ☐ Pasa una tarde con buenos amigos
- ☐ Planea las actividades de un día
- ☐ Conoce gente nueva
- ☐ Recuerda un paisaje hermoso
- ☐ Ahorra dinero
- ☐ Regresa directamente a casa del trabajo
- ☐ Come
- ☐ Garabatea, dibuja
- ☐ Haz ejercicio
- ☐ Colecciona cosas (monedas, estampas, rocas, conchitas, etc.)
- ☐ Ve a una fiesta
- ☐ Piensa en comprar cosas
- ☐ Juega algún deporte (golf, fútbol, vóley, etc.)
- ☐ Ten reuniones familiares
- ☐ Pasa en motocicleta
- ☐ Vote de campamento
- ☐ Canta
- ☐ Arregla flores
- ☐ Practica la religión o espiritualidad que profeses
- ☐ Ve a la playa
- ☐ Piensa que eres una buena persona
- ☐ Disfruta un día sin actividades
- ☐ Ten reuniones con compañeros de clase
- ☐ Patina
- ☐ Viaja (por tu país o en el extranjero)
- ☐ Pinta (murallas, objetos)
- ☐ Borda, teje
- ☐ Duérmete
- ☐ Conduce
- ☐ Practica karate, judo, yoga
- ☐ Repara cosas de la casa
- ☐ Haz una tarjeta y dásela a alguien que te importe
- ☐ Manda un mensaje de texto
- ☐ Juega a un viejo juego de mesa (Monopolio, etc.)
- ☐ Vístete con tu ropa favorita
- ☐ Haz un licuado y tómalo despacio
- ☐ Maquillate
- ☐ Piensa en las buenas cualidades de algún amigo
- ☐ Termina algo que te guste
- ☐ Sorprende a alguien haciéndole un favor
- ☐ Navega en Internet
- ☐ Juega a los videojuegos
- ☐ Envía e-mails a amigos que estén lejos
- ☐ Córtate el pelo
- ☐ Instala un software
- ☐ Mira deportes en la televisión
- ☐ Cuida a tus mascotas
- ☐ Sé voluntario/a en una organización sin fines de lucro
- ☐ Busca trabajo en Internet
- ☐ Arma un grupo o chat en Internet
- ☐ Arregla el auto (bicicleta)
- ☐ Recuerda las palabras y acciones de gente amable
- ☐ Usa ropa sexy
- ☐ Ten una tarde tranquila
- ☐ Cuida las plantas
- ☐ Compra y vende acciones
- ☐ Practica natación
- ☐ Organiza entrenamientos
- ☐ Ve a clubes (jardinería, amantes de las mascotas, padres sin pareja, etc.)
- ☐ Haz algo espontáneo
- ☐ Piensa en casarte
- ☐ Canta con algún grupo o amigos
- ☐ Coquetea
- ☐ Toca algún instrumento musical
- ☐ Haz artesanías (cerámica, escultura, etc.) y arte
- ☐ Haz un obsequito para alguien

Más ideas...

- ☐ Compra música
- ☐ Mira deportes por televisión (boxeo, lucha)
- ☐ Planea fiestas
- ☐ Cocina postres
- ☐ Vete de mochilera
- ☐ Escribe (poemas, libros, artículos, cartas)
- ☐ Cose prendas
- ☐ Compra ropa
- ☐ Sal a cenar
- ☐ Trabaja
- ☐ Discute libros
- ☐ Mira el paisaje
- ☐ Arregla el jardín
- ☐ Ve a la peluquería
- ☐ Toma el café y lee el diario temprano
- ☐ Besa
- ☐ Mira a tus hijos jugar
- ☐ Piensa que tienes mucho más que la mayoría de las personas
- ☐ Ve al teatro
- ☐ Ve a conciertos
- ☐ Sueña despierta
- ☐ Planea ir a la escuela
- ☐ Sal a pasear en auto
- ☐ Mueve los muebles de la casa
- ☐ Mira televisión
- ☐ Haz la lista de tareas por hacer
- ☐ Pasea en bicicleta
- ☐ Camina en un parque lleno de árboles
- ☐ Mira el mar
- ☐ Completa una tarea
- ☐ Come un helado
- ☐ Enseña
- ☐ Saca fotos
- ☐ Pesca
- ☐ Piensa en sucesos agradables
- ☐ Juega con animales
- ☐ Sumérgete en la tina o ducha por un periodo largo
- ☐ Piensa como será cuando terminas los estudios
- ☐ Recicla
- ☐ Corre, camina
- ☐ Fotografía
- ☐ Haz una dieta saludable
- ☐ Lee ficción
- ☐ Actúa
- ☐ Quédate sola (un momento para ti)
- ☐ Lees cosas que no sean ficción
- ☐ Carga pesas (Gym)
- ☐ Piensa: *"hice eso bastante bien"* después de hacer algo
- ☐ Medita
- ☐ Haz yoga
- ☐ Visita las montañas
- ☐ Haz trekking
- ☐ Refleja cuanto haz mejorado
- ☐ Visita museos
- ☐ Compra cosas pequeñas para ti (perfumes, maquillaje, etc.)
- ☐ Prende velas
- ☐ Anda a los bolos
- ☐ Trabaja en madera
- ☐ Fantasea sobre el futuro
- ☐ Toma clases de ballet, canto o artes marciales
- ☐ Ten un acuario
- ☐ Haz un rompecabezas o un sudoku
- ☐ Obtén un mensaje
- ☐ Mira y/o enseña fotografías
- ☐ Ten una discusión política
- ☐ Compra libros
- ☐ Visita un sauna
- ☐ Revisa las ventas de garaje
- ☐ Toma una siesta
- ☐ Hazte un corte de cabello
- ☐ Cuida a tus mascotas (llóvalas al veterinario)
- ☐ Mira un stand-up comedy en Netflix o Youtube.
- ☐ Trabaja en tu jardín o plantas
- ☐ Lucha por una causa
- ☐ Conduce experimentos
- ☐ Participa de una protesta política, social o ambiental
- ☐ Lee comics
- ☐ Redecora tu casa o cuarto
- ☐ Aprende un nuevo idioma

Practicando aceptación radical paso por paso:

- Observa qué estás cuestionando o desafiando de la realidad (“No debería ser así”).
- Recuerdate a ti misma/o que la realidad desagradable es tal como es y no se puede cambiar (“Esto es lo que sucedió”).
- Recuerdate a ti misma/o que hay causas para la realidad. Reconoce que algún tipo de historia de historia llevó hasta este momento. Considera cómo las vidas de las personas han sido moldeadas por una serie de factores. Ten en cuenta que dados estos factores causales y cómo la historia condujo a este momento, esta realidad tuvo que ocurrir solo de esta manera (“Así es como sucedieron las cosas”).
- Practica la aceptación con todo el ser (mente, cuerpo y espíritu). Sé creativa/o en formas de involucrar todo tu ser. Usa la conversación interna de la aceptación, pero también considera el uso de la relajación; atención a tu respiración; media sonrisa y manos dispuestas mientras piensas en lo que se siente inaceptable; ir a un lugar que te ayude a la aceptación; o imágenes.
- Practica la acción opuesta. Enumera todos los comportamientos que harías si aceptaras los hechos. Entonces actúa como si ya hubieras aceptado los hechos. Participa en los comportamientos que haría si realmente hubieras aceptado.



Practicando aceptación radical paso por paso:

- Haz frente a los eventos que parecen inaceptables. Imagina creer lo que no quieres aceptar. Ensaye en tu mente lo que haría si aceptara lo que parece inaceptable.
- Atiende a las sensaciones corporales mientras piensas en lo que debes aceptar.
- Permita que la desilusión, la tristeza o el dolor surjan dentro de ti.
- Reconoce que la vida puede valer la pena incluso cuando hay dolor.
- Haz pros y contras si te resistes a practicar la aceptación.



EFECTIVIDAD INTERPERSONAL

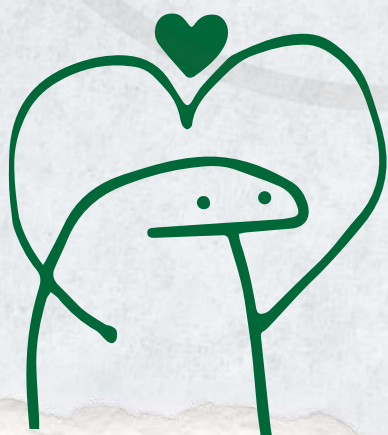
¿Cómo reponerse a la invalidación dolorosa?

- Reconoce TODOS los hechos en los que tus respuestas han sido válidas o inválidos. Revísalas con alguien en quien confíes que puede validar lo válido.
- Reconoce cuando tus respuestas no se ajustan a los hechos y no son válidas.
- Trabaja en cambiar pensamientos, comentarios o acciones que sean inefectivos (al mismo tiempo, para de culpar que rara vez ayuda a mejorar la situación).
- Deja ir los estados mentales juiciosos (Practica acción opuesta).
- Recuerdate que todos los comportamientos tienen una causa y que estás haciendo lo mejor que puedes.
- Sé compasiva/o contigo misma/o. Practica el auto-serenarte.
- Admite que ser invalidada/o por los demás duele, incluso cuando ellos están en la razón.
- Reconoce cuando tus reacciones tienen sentido y son válidas en esta situación.
- Recuerda que ser invalidada, incluso cuando tu respuesta ha sido válida, no es un completo desastre.
- Describe tus experiencias y acciones en un ambiente que te apoye.
- Deja pasar el trauma de la invalidación y el dolor que este crea.
- Practica aceptación radical en la persona que te invalidó.

**NOTA: VALÍDATE EXACTAMENTE EN EL
MOMENTO EN EL QUE VALIDARÍAS A LA
PERSONA QUE MÁS AMAS.**

¡MUCHAS GRACIAS!

Te deseo unas festividades agradables, dentro de lo posible, permitiéndote soltar las expectativas y estando presente contigo misma/o, aceptando y acompañando tus emociones tal como surjan.



Te abrazo fuerte,

Camila Alvarez.