Modelo de Educación para la Vida

Presencial

APRENDE INEA

Manejo mis EMOCIONES



Libro de las personas jóvenes y adultas

Mi nombre es: _____

_____

Vivo en: _____

_____

_____

Modelo de Educación para la Vida,



DIRECTORIO

Mario Delgado Carrillo
Secretario de Educación Pública

Armando Contreras Castillo
Director General del INEA

Ernesto Gutiérrez Garcés
Director Académico

Gerardo Molina Álvarez
Director de Prospectiva, Acreditación y Evaluación

Claudia Díaz Arnaud
Directora de Concertación, Difusión y Asuntos Internacionales

José Luis Sánchez Juárez
Director de Operación

Nallely Hernández García
Directora de Asuntos Jurídicos

Rodrigo Menéndez Roldán
Titular de la Unidad de Administración y Finanzas

Créditos de la presente edición actualizada

Dirección gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Calidad y seguimiento editorial
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial y actualización de información y fuentes
Hugo Fernández Alonso
Jessica Pinilla Moreno
Jocelyn Sánchez Merino
Eliseo Brena Becerril

Curaduría de fuentes digitales
Hugo Fernández Alonso
Jocelyn Sánchez Merino

Revisión y ajustes de fuentes digitales
Alicia Mayén Hernández

Apoyo editorial
Carlos Gregorio Cruz González
Rosalinda Aldrete Anaya

Diagramación
Adriana Barraza Hernández
Norma Guadalupe García Manzano

Ilustración y diseño de portada
Ricardo Figueroa Cisneros

Agradecemos la colaboración y asesoría de José de Jesús Padua Gabriel, especialista en psicoterapia familiar vivencial, y de Roberto Garda, Director de Hombres por la Equidad, A. C.

Este material tiene como antecedente los contenidos de la *primera edición*, cuyos créditos son: Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega, María del Carmen Atlaco Macedo. Autoría: Juana María, Torres de León. Revisión técnica: María del Carmen Atlaco Macedo, Sara Elena Mendoza Ortega. Asesoría técnica: José de Jesús Padua Gabriel, Roberto Garda. Revisión y ajuste: María del Carmen Atlaco Macedo, Rosalía Mejía Mejía. Coordinación gráfica y cuidado de edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Seguimiento al diseño: Jorge Alberto Nava Rodríguez. Seguimiento editorial: María del Carmen Cano Aguilar. Revisión editorial: Eliseo Brena Becerril, Ruth González Balvanera, Laura Sainz Olivares. Diseño y diagramación: Paloma Casados Palomares, Ricardo Pérez Rovira. Ilustración: Tania Juárez Ceciliano, Vanessa Hernández Gusmão, Dalia Lilia Alvarado Diez. Diseño de portada: Ricardo Figueroa Cisneros. Ilustración de portada: Dalia Lilia Alvarado Diez. Y de la *primera edición actualizada 2020*, cuyos créditos son: Coordinación general: Celia del Socorro Solís Sánchez. Coordinación académica: Carmen Díaz González. Ajuste de contenidos: Rosalía Mejía Mejía, Ma. Piedad Landaverde Ponce. Revisión de contenidos: Patricia Pérez Gómez. Dirección gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Calidad y seguimiento editorial: Hugo Fernández Alonso. Revisión editorial: Hugo Fernández Alonso, Eliseo Brena Becerril. Diagramación: Norma Guadalupe García Manzano. Ilustración: Tania Juárez Ceciliano, Vanessa Hernández Gusmão, Dalia Lilia Alvarado Diez. Diseño de portada: Ricardo Figueroa Cisneros. Ilustración de portada: Dalia Lilia Alvarado Diez.

Manejo mis emociones. Libro de las personas jóvenes y adultas. D. R. 2012. MEV, AprendeINEA. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa. Alcaldía Cuauhtémoc. Ciudad de México. C. P. 06140.
1ª edición actualizada 2025

Esta obra es propiedad intelectual de sus personas autoras, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

Impreso en México

Índice

Presentación 4

Unidad 1. **La vida y nuestras emociones** 9

Tema 1. Las emociones son parte de la vida 10

Tema 2. La historia de mis emociones 30

Tema 3. El mundo en que vivo 49

Autoevaluación 70

Hoja de respuestas 74

Unidad 2. **Fortalezco mi bienestar emocional** 77

Tema 1. Aprendo a conocer mis emociones 78

Tema 2. Me comunico y comprendo a quienes me rodean 103

Tema 3. Pongo en práctica mis proyectos 111

Autoevaluación 121

Hoja de respuestas 124

Unidad 3. **Lo que nos pasa en la vida** 127

Tema 1. Lo que perdemos en la vida 128

Tema 2. Vivimos el duelo, y después, ¿qué? 147

Tema 3. Cuido mi salud emocional 160

Autoevaluación 200

Hoja de respuestas 203

Hoja de avances 207

Presentación

¡Te damos la bienvenida al estudio del módulo *Manejo mis emociones!*

Vivir y sentir es algo inseparable. Todas las personas sentimos y expresamos nuestros sentimientos en cada instante de la vida. Las mujeres y los hombres somos seres únicos, plenos y completos que actuamos, influimos y somos influidos por lo que nos rodea.

Sin embargo, a veces no estamos plenamente conscientes de nuestras emociones y de cómo estas influyen en nuestro comportamiento y en la manera en que nos relacionamos con otras personas; por eso, tenemos que hacer de la salud emocional un recurso imprescindible para la vida diaria.

Para lograr una vida saludable, es necesario que las personas cuidemos de nosotras mismas y de las demás; que seamos capaces de tomar decisiones informadas y de asumir el control de nuestra propia vida.

Además del bienestar físico, es importante que llevemos una vida autónoma, solidaria y alegre que nos permita desarrollar nuestro potencial personal y responder de forma positiva a los retos del entorno.

Las experiencias problemáticas o dolorosas por las que atravesamos a lo largo de la vida, sumadas a los estilos de vida de nuestra sociedad, a veces ocasionan malestares emocionales que pueden, a su vez, provocar enfermedades. Debido a ello, es importante comprender más nuestras emociones y aprender a manejarlas a nuestro favor.

Propósitos generales:

- Reflexionar la historia de tus emociones y sobre cómo influyen en la manera de comportarte y de relacionarte con otras personas.

- Valorar tus capacidades físicas, intelectuales y emocionales para emplearlas en el fortalecimiento de tu autoestima.
- Manejar mejor tus emociones en las diferentes circunstancias que la vida te presenta y, al mismo tiempo, influir positivamente en las personas que te rodean.
- Reconocer algunas señales que pueden indicar la presencia de trastornos emocionales, así como sugerencias para evitarlos, o bien, para buscar ayuda profesional a efecto de resolverlos.

El módulo está compuesto por los siguientes materiales:

Libro de las personas jóvenes y adultas. Es el material que tienes en tus manos, y está integrado por tres unidades: la primera se refiere a la importancia de las emociones en nuestra vida; la segunda te ofrece información y actividades que pueden ayudarte a fortalecer tu bienestar emocional, y en la última unidad encontrarás oportunidades para reflexionar sobre la forma en que podemos hacer frente a los acontecimientos de la vida que implican pérdidas.

Revista de las personas jóvenes y adultas. Contiene relatos y textos que te ayudarán a reflexionar sobre la importancia de vivir el presente, acompañar a quienes atraviesan momentos dolorosos y a abrazar a todas las personas que amas.

Directorio de instituciones de apoyo. Te puede ser útil cuando tú o alguna persona cercana a ti necesite recurrir a instituciones gubernamentales o de la sociedad civil en búsqueda de ayuda profesional, para mejorar el bienestar o recuperar la salud emocional, sobre todo si fuiste víctima de violaciones a tus derechos humanos, delitos sexuales, violencia intrafamiliar, trata de personas u otros delitos.

Te invitamos a que, a partir de tus propios valores, conocimientos e historia personal aproveches los contenidos de este módulo para comprender y manejar mejor tus reacciones, tus emociones, y para lograr mayor bienestar personal, familiar, laboral y comunitario.

En la medida en que tú cambies, cambiará tu entorno.

¡Tu ayudante digital!

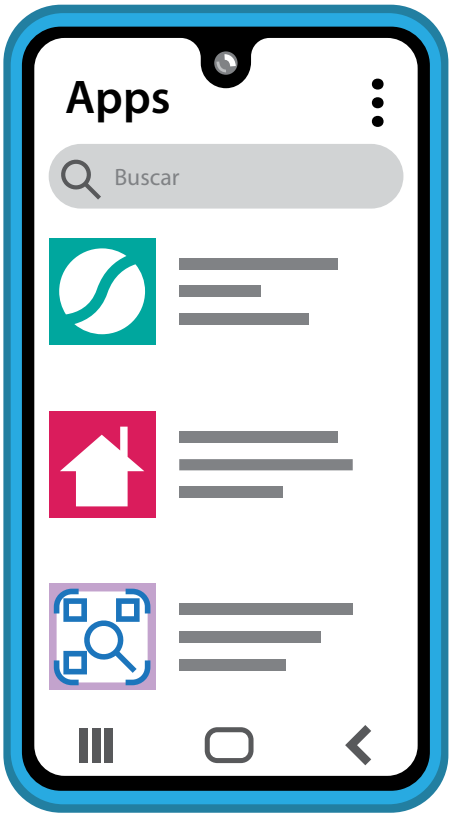
Durante el estudio de los temas del módulo vas a encontrar, en el Libro de las personas jóvenes y adultas, y algunas veces en la Revista, varios códigos como este:

Se llaman "códigos QR" y su finalidad es apoyar tu aprendizaje; en ocasiones será un video, un audio, o bien, una canción, ofreciéndote otras formas de conocer más sobre los temas.

¿Cómo usar el código QR?

1. Identifica si tu teléfono cuenta con una app para leer códigos QR; en caso de que no, entra a la tienda de aplicaciones y escribe "lector de QR". Te mostrará una lista de ellas; procura elegir una app gratuita y con buena calificación.

   Si es posible, conéctate a una red wifi para evitar gastar datos móviles o saldo de tu celular.



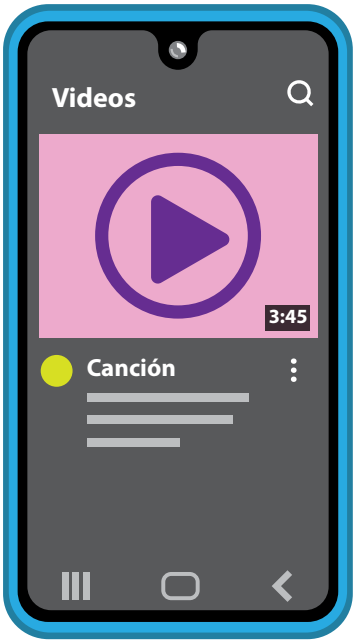
2. Ingresa a la app; esta abrirá la cámara de tu celular. Mantenla enfocada al código.



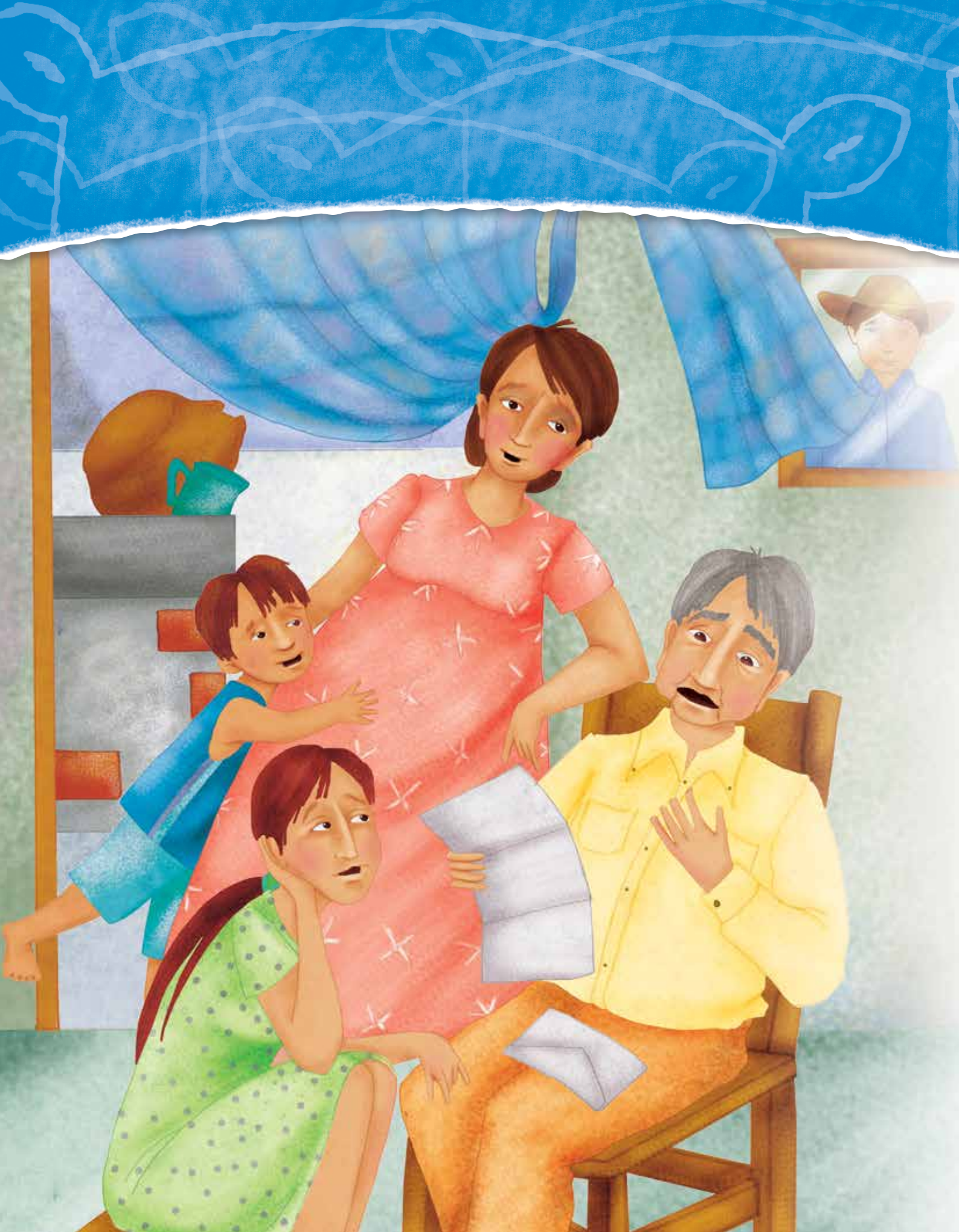
3. Espera un momento. En la parte superior de la pantalla aparecerá un mensaje o un recuadro con un enlace.



4. Presiona el mensaje o el enlace para escuchar la canción, el audio, o ver el video.



5. Prueba con el siguiente código.



Unidad 1

La vida y nuestras emociones

Temas:

1. Las emociones son parte de la vida
2. La historia de mis emociones
3. El mundo en que vivo

Propósitos:

- Identificar las emociones como una parte fundamental de nuestro ser para reconocernos como personas únicas y valiosas.
- Reflexionar nuestra historia para identificar cómo han influido las emociones en nuestra forma de ser y actuar.
- Reconocer la forma en que lo que sentimos influye en nuestro comportamiento para aprender a manejar las emociones a nuestro favor.
- Reflexionar la manera en que la sociedad en que vivimos influye en nuestras emociones y en nuestro comportamiento.

Tema 1

Las emociones son parte de la vida

En este tema, conocerás más de ti, de tus emociones y de tus sentimientos. También aprenderás a reconocerte como una persona única y valiosa que ha tenido la capacidad para disfrutar y enfrentar los retos de la vida.

"¿Quién soy yo?"; todas las personas nos hemos hecho esta sencilla pregunta en algún momento de la vida, y seguramente hemos descubierto que la repuesta no es tan simple. Somos seres sensibles, únicos y valiosos porque nos hemos adaptado a las circunstancias que la vida nos ofrece; porque somos capaces de relacionarnos y de amar; porque trabajamos para satisfacer nuestras necesidades, y porque contribuimos al bienestar de otras personas. En pocas palabras: somos seres que pensamos y sentimos.

Desde antes de nacer empezamos a sentir. Al nacer percibimos el mundo por medio de nuestros sentidos, con los que podemos experimentar un sin fin de emociones. Las emociones nos mueven a actuar, y las expresamos a través del llanto, de las palabras, de las acciones y de nuestro cuerpo.

Actividad 1

Observa la siguiente imagen e identifica cómo, a través de los sentidos, la mamá y el hijo expresan sus sentimientos. Después, contesta las preguntas.



¿Cómo el bebé se da cuenta de los sentimientos de su madre hacia él?

Fíjate en el ejemplo.

El olfato	**El niño percibe el agradable olor de su madre y del alimento que recibe de ella.**
La vista	
El oído	
El gusto	
El tacto	

Cada emoción provoca ciertas reacciones en nuestro cuerpo. Lo que sentimos nos ayuda a responder a las situaciones externas. Por ejemplo, cuando algo nos sorprende, levantamos las cejasy abrimos más los ojos para que llegue más luz a la retina; esto nos ayuda a obtener información sobre el acontecimiento inesperado y a prepararnos para dar una respuesta.





¿Sabías que...?

Una **emoción** es una reacción de nuestro organismo ante un estímulo externo (algo que veo, u oigo) o interno (un pensamiento, recuerdo, imagen interna), como la tristeza, el enojo, el miedo o la alegría.

Las emociones nos impulsan hacia la acción; por ejemplo, el miedo nos hace protegernos y ser precavidos.

Una emoción se transforma en sentimiento, y estos suelen durar más tiempo que las emociones. Algunos ejemplos de sentimientos son el amor, la felicidad, la compasión, los celos, el rencor.

A lo largo de este módulo hablaremos de nuestras emociones y sentimientos.

La forma en que manifestamos corporalmente una emoción es parecida, pero cada quien tiene sus propios motivos y pensamientos para que esa emoción se presente. Puede ser de sorpresa, alegría, dolor o susto; esto ocurre porque las emociones están relacionadas con la manera en que hemos aprendido a mostrarlas o a ocultarlas.

Actividad 2

Imagínate en las siguientes situaciones y describe cómo te sentirías.

Cuando estoy en una reunión con mis amistades…

Yo siento: _____

Al asistir a una entrevista para conseguir un nuevo empleo…

Yo siento: _____

Si estoy cerca de una persona que me atrae físicamente…

Yo siento: _____

Cuando dos personas que aprecio se pelean…

Yo siento: _____

Con las personas que asisten a mi Círculo de estudio…

Yo siento: _____

Si me entero de que una persona familiar querida tiene un problema grave…

Yo siento: _____

Describe tres situaciones desagradables o agradables que has pasado en tu vida y cómo reaccionaste ante ellas.

Situación	Cómo reaccioné
1.	
2.	
3.	

Cuando nos dicen "¿Cómo te sientes?", nuestra respuesta depende del tipo de relación que tenemos con la persona que nos pregunta: si no tenemos mucha confianza, es probable que demos una respuesta general, pero si se trata de alguien en quien confiamos, es más fácil que le platiquemos sobre nuestros problemas, alegrías y sentimientos.

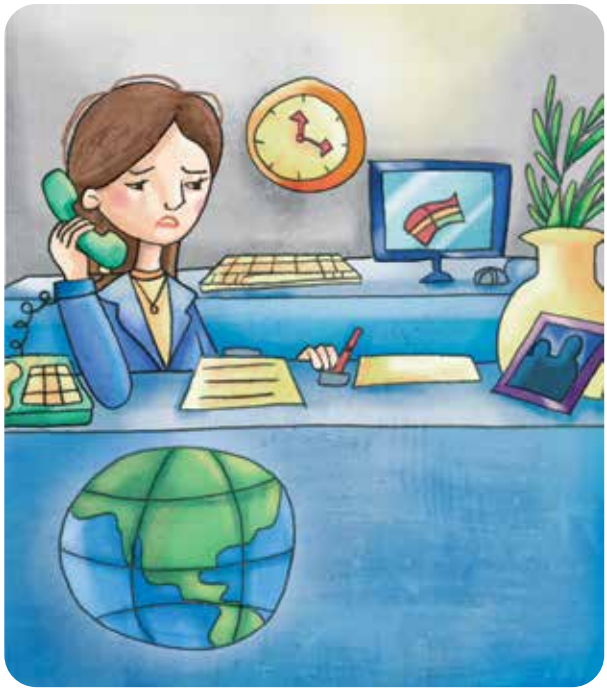
Actividad 3

Observa las ilustraciones y escribe las diferentes emociones que expresan las personas.









1. La muchacha con su amigo en el café:

2. El obrero de la construcción con sus herramientas:

3. La mujer que trabaja en una oficina:

4. Las personas que viajan en el autobús:

5. La muchacha con su novio:

Observa las siguientes imágenes y anota el sentimiento o emoción que te recuerda.



Esta persona se siente:



Esta persona se siente:



Esta persona se siente:



Esta persona se siente:

Escribe los cambios físicos que experimentas cuando sientes las siguientes emociones.

Ira, enojo o rabia:

Miedo o temor:

Felicidad o alegría:

Te invitamos a leer la siguiente información.

https://bit.ly/47VoUIZ



¿A quiénes corresponde ayudar a manejar las emociones de niños, niñas y adolescentes?

Casi siempre, la forma en que expresamos nuestras emociones tiene que ver con la manera en que aprendimos desde infantes a vivir el afecto, el temor, la alegría o la tristeza. Esto ocurre porque aprendemos con el ejemplo de las personas jóvenes y adultas que nos rodean; si fuimos tratados con cariño, respeto y comprensión, expresamos nuestras emociones o sentimientos de alegría, tristeza o enojo con la confianza y seguridad de que las personas que nos rodean comprenden la causa de nuestras emociones y sabrán guiar y orientar la manera de manifestarlas.

Así, aprendemos desde la infancia lo que se vale y lo que no se vale en la casa, por ejemplo, evitar pedir con gritos lo que se quiere, golpear o lastimar a alguien, por muy enojado que se esté. La rebeldía de algunos niños y niñas es una manera de medir hasta dónde pueden llegar y cómo conseguir lo que desean; si desde la infancia aprendemos a que tenemos un lugar en la familia, a convivir con respeto y amor, lograremos explicar y controlar el enojo, la tristeza o el miedo.

También descubriremos que poseemos ciertas fortalezas y debilidades que nos diferencian de las demás personas y que, al mismo tiempo, nos hacen sentir que pertenecemos a una familia, a una comunidad y a otros grupos con quienes compartimos costumbres, tradiciones y anhelos.

Muchas veces expresamos nuestras emociones a través del rostro y de la actitud corporal, es decir, la forma en que hablamos, caminamos o nos sentamos, por ejemplo. Esto ocurre porque el cuerpo refleja nuestras emociones, así también reconocemos las y de los demás.



¿Sabías que...?

Cuando experimentamos emociones *fuertes*, el corazón puede aumentar sus latidos, la cara enrojece, las manos sudan o se ponen frías; el miedo o temor hace que sintamos que se paraliza el cuerpo por un instante y hasta que se *erizan* los cabellos.

También la alegría o felicidad puede provocar estas manifestaciones del organismo, que nos prepara para dar una respuesta y enfrentar una situación o hecho determinado.

Nuestro organismo produce o secreta una sustancia cuando nos enfrentamos a situaciones que nos provocan una reacción de miedo o temor, alegría o enojo, la cual se llama **adrenalina**.

Todos y todas, en algún momento, sentimos miedo, alegría, tristeza, angustia o dolor, pero la forma en que enfrentamos estas emociones nos impulsa a actuar de diferente manera, ya sea viviendo la emoción como un estado pasajero, o bien, como una constante en nuestra vida.

Actividad 4

Observa las ilustraciones y contesta las preguntas.



¿Cómo reaccionabas cuando algún niño o niña mayor te golpeaba o te quitaba algo?

¿Qué hacías cuando papá, mamá o la persona que estaba a cargo de ti te negaba algún permiso porque no habías cumplido con tus deberes?

Completa el cuadro con tres situaciones que te causen enojo; después, escribe también el motivo correspondiente.

Situación de enojo	Motivo
1.	
2.	
3.	

Lee el siguiente testimonio y contesta las preguntas.

… A Luis, desde pequeño, su padre le llama la atención con gritos, lo humilla frente a otros niños, porque no puede brincar la cuerda; siempre lo compara con sus hermanos y le dice que no sirve para nada. Un día lo llamaron de la escuela porque Luis es muy peleonero, le grita a la maestra y, aunque es muy inteligente, siempre parece triste y enojado…

¿A qué crees que se debe el comportamiento de Luis?

¿Qué le recomendarías al padre de Luis para que cambie el trato hacia él?

¿Qué puede hacer la maestra de Luis?

¿Qué puede hacer Luis para controlar su enojo o coraje?

Las emociones más difíciles de aceptar, reconocer y manejar son el enojo, la ira, el disgusto que nos causa no conseguir lo que queremos, el rechazo de los demás, el ridículo cuando la gente que nos rodea se da cuenta de nuestras fallas o descuidos, la crítica hacia nuestros actos y otros acontecimientos de todos los días.

A veces las expresamos de manera que daña y lastima a los demás y a nosotras o nosotros mismos; por ejemplo, cuando los padres, ante la desobediencia de los hijos o hijas, manifiestan su enojo o coraje por medio de gritos o maltrato, o cuando alguien nos hizo enojar y entonces desquitamos nuestra ira contra la pareja, los compañeros de trabajo o contra alguien que no nos hizo nada.

Para reconocer tus emociones:

- Valora los momentos agradables y desagradables de tu historia personal.
- Evita generalizar o utilizar palabras como *siempre*, *todos*, *nadie* o *nunca*.
- Haz un listado de tus cualidades y defectos; fortalece las cualidades.
- Reconoce que las personas adultas que te educaron lo hicieron así porque pensaron que era por *tu bien*.
- Reflexiona sobre aquello que te hizo sentir mal en la infancia y sé consciente de que puedes cambiar tu actitud para no repetir con tus hijos o pareja la misma historia.

Si no reconocemos nuestro enojo o coraje, cuál fue el motivo que lo causó y cómo podemos resolver el asunto sin recurrir a la violencia contra nuestra persona o contra los demás, es probable que lleguemos a enfermar y a dañar a quienes nos rodean porque no comprenden el motivo de nuestra actitud.

Para estar sanos, además de cuidar el cuerpo, es necesario aprender a manejar nuestras emociones. Así como necesitamos alimentarnos adecuadamente, hacer ejercicio y trabajar en lo que nos gusta, también es importante aprender a reconocer y manejar nuestros estados emocionales.

Te invitamos a escuchar la siguiente canción.

https://bit.ly/4pauD4I



¿Qué opinas de la canción?

Actividad 5

Observa la ilustración y contesta las preguntas.



¿Por qué crees que Rosa no le dijo a Laura sus verdaderos sentimientos?

Si estuvieras en el lugar de Rosa, ¿qué le hubieras dicho a Laura?

Comenta si has atravesado por alguna situación parecida.

Lee con atención la siguiente historia y responde las preguntas.

Fernando aprendió que los hombres no deben mostrar signos de debilidad, por eso cuando enfrenta problemas reacciona siempre con enojo o les resta importancia. Hace un año falleció su esposa; nadie lo vio llorar y hasta hizo la broma de que se iba a conseguir otra. No habló con nadie de sus sentimientos. La gente admiraba su fortaleza*. Al poco tiempo empezó a beber más de la cuenta. Cuando fue al centro de salud, le recetaron varios medicamentos, pero también le dijeron que parte de su enfermedad tenía que ver con la falta de aceptación y expresión de sus emociones... así que le recomendaron desahogarse para superar la muerte de su esposa. Fernando no sabía qué hacer.*

¿Cómo crees que se sintió Fernando cuando murió su esposa?

¿Cómo expresó sus emociones?

¿Qué le recomendarías a Fernando para que pueda aceptar y superar la muerte de su esposa?

Las personas cercanas a Fernando, ¿cómo le pueden ayudar a superar la pérdida de su esposa?

Cada persona expresa de diferente manera sus emociones, ¿cómo te sentirías al enfrentar las siguientes situaciones?

Un familiar querido tiene una enfermedad grave: _____

_____

Te despiden del empleo: _____

Recibes una sorpresa agradable: _____

Descubres que tu pareja es infiel: _____

Es natural sentir tristeza, enojo y otras emociones ante la pérdida de algo o de alguien, pero si se prolongan por mucho tiempo, va consumiendo nuestra energía y puede convertirse en una enfermedad llamada *depresión*. Por otra parte, sentimientos como el amor, la alegría o el optimismo ayudan a combatir enfermedades cuyo origen es emocional, como la gastritis, colitis, algún tipo de obesidad, y otras.

El miedo es una emoción natural necesaria para sobrevivir, la cual nos coloca en un estado de alerta ante una amenaza o peligro. Sin embargo, a veces, cuando sentimos miedo, en lugar de provocarnos acciones positivas, lo manifestamos con actitudes que parecen *irracionales*, como evitar salir a la calle cuando esta es segura; enfermar sin motivo aparente; no tocar objetos que han tocado otras personas; revisar las llaves del gas constantemente; cerciorarse tres o cuatro veces antes de dormir, de que las puertas estén cerradas; miedo a subir a un vehículo, a las alturas, a engordar o a morir de hambre, entre otras.

Estas sensaciones de miedo causan angustia y ansiedad permanente, y pueden ser tan graves que no solo enferman sino que pueden causar la muerte.



¿Sabías que...?

Nuestra salud se puede dañar si no expresamos en el momento oportuno nuestras emociones o si tratamos de negarlas.

Actividad 6





Escribe tres momentos agradables o felices que hayas vivido y las emociones que sentiste.

Situación	Emociones o sentimientos
1.	
2.	
3.	

Describe un momento difícil que hayas tenido en tu vida.

¿Recuerdas haber tenido algún malestar físico durante o después de ese momento difícil? Marca con una ✓ la o las opciones que expresen lo que sentiste.

( ) Dolor de estómago.

( ) Dolor de cabeza.

( ) Falta o exceso de sueño.

( ) Sensación de mareo y náusea.

( ) Falta de apetito, o ganas de comer mucho.

( ) Otros síntomas; ¿cuáles?

Nuestra salud tiene que ver con nuestro estado físico y nuestras emociones. Algunas enfermedades llegan a nosotros, nosotras, por medio de bacterias o virus, otras, por un accidente, consumir sustancias tóxicas o alguna predisposición familiar. Pero nuestras actitudes hacia la vida y la forma en que enfrentamos los problemas pueden agravarnos ciertos males o, por el contrario, hacernos adoptar una actitud calmada y una visión más tranquila de la vida, y en consecuencia, fortalecer nuestro sistema inmunológico, evitando así enfermedades y muchos dolores de cabeza.

Poco podemos hacer frente a un virus o a una bacteria que nos provoca una enfermedad, pero sí podemos hacer mucho por aprender a reconocer, aceptar y manejar las emociones en beneficio de nuestra salud. El buen manejo de las emociones puede ayudar a prevenir enfermedades tan graves como el cáncer.



¿Sabías que...?

Las **enfermedades emocionales** son, en la mayoría de los casos, padecimientos originados por los conflictos ocurridos durante la convivencia en la familia, en el trabajo, a las presiones del entorno, que luego derivan en problemas orgánicos.

Actividad 7

Lee en tu Revista el texto "La impermanencia" y contesta las siguientes preguntas.

¿A qué se refiere la palabra impermanencia?

Para ti, ¿cuál es el valor de vivir en el presente?

¿Qué te preocupa del futuro?

¿Cómo te preparas hoy para tu futuro?

¿Qué puedes hacer para vivir plenamente el presente?

Pausa para sentir



"De acuerdo", reflexionó, "la lluvia no durará siempre, y después de la lluvia hay algo diferente... cantos...", esto parece bastante optimista.

Así, puede ser que piense que hay esperanza de cambio. Pero, ¿por qué me empeño en mantener estos sentimientos tan dolorosos?, ¿por qué tengo tanto dolor?

Textos tomados del Budismo Zen

Tema 2

La historia de mis emociones

En este tema reflexionaremos sobre la forma en que aprendimos a expresar nuestras emociones y sobre cómo influyeron esos aprendizajes en nuestra actual forma de ser y sentir, con el fin de aplicar algunas estrategias para manejarlas en nuestro beneficio.

Nuestra forma de ser y cómo manejamos las emociones tienen que ver con nuestra historia de vida, con nuestra familia y con la sociedad en la que nos tocó nacer. Desde la infancia aprendemos a relacionarnos con otras personas y a interpretar el mundo que nos rodea; esto lo hacemos mediante nuestros sentidos y pensamientos.

Los aprendizajes emocionales inician desde la infancia con la satisfacción amorosa y oportuna de nuestras necesidades de alimentación, cuidado, protección y afecto. Si fueron atendidas, sentiremos amor y seguridad, y seremos más sensibles ante las emociones de las demás personas.

Si el padre, la madre o las personas que cuidan y atienden a los niños y las niñas no responden al llanto, la alegría o a la necesidad de caricias, no aprenderán a dar y a recibir amor, se sentirán tristes y crecerán pensando que a nadie le importan.

Actividad 8

Observa las siguientes imágenes y responde las preguntas.





¿Qué aprendizaje emocional está recibiendo el bebé?





¿Qué aprendizaje emocional está recibiendo el bebé?

Escribe tres aprendizajes emocionales que adquirimos en el hogar, en la comunidad y en la escuela. Observa los ejemplos.

El hogar	La comunidad	La escuela
Cuando la pareja se abraza con cariño.	Cuando los vecinos se apoyan en momentos de necesidad.	Cuando niños y niñas juegan alegremente.
1.	**1.**	**1.**
2.	**2.**	**2.**
3.	**3.**	**3.**

En la familia y en el grupo social, aprendemos a manifestar nuestras emociones porque, además de compartir ciertos rasgos físicos, la forma de ser se va moldeando por medio de los aprendizajes emocionales que adquirimos en el hogar, en la escuela y en nuestra comunidad.



Desde la infancia, sentimos las emociones de los y las demás; las y los bebés se dan cuenta de cuando las personas que les cuidan están contentas y les brindan afecto y cuidado; también, cuando están tristes o les molesta atenderlos.

Al ver o escuchar a alguien llorar, también lloran; poco a poco aprenden a reconocer sus emociones y a diferenciarlas de las de otras personas.

También, hay cierta reacción de movimiento ante el dolor de otra persona; por ejemplo, si un infante siente dolor a causa de un accidente, la o el otro reaccionará tocándose las mismas partes del cuerpo, para saber si también le duele. Al paso del tiempo, aprenderán a reconocerse como seres con necesidades y emociones propias.



Alrededor de los cuatro años de edad, los niños y las niñas empiezan a desarrollar su capacidad de autodominio y aprenden a manejar emociones, como el enojo por no conseguir lo que quieren. Así empiezan a esperar su turno en el juego, a discutir sin gritar o *hacer berrinche,* o a negociar para lograr lo que desean.



Actividad 9

Cierra los ojos y trata de regresar al momento más lejano de tu infancia. ¿Cuáles son tus recuerdos más antiguos? Pueden ser solo imágenes borrosas o quizá escenas muy claras de algo que sucedió. Algunos son recuerdos gratos, y otros, desagradables.

Describe brevemente tus recuerdos, y luego trata de recordar cómo te sentiste y lo que aprendiste en aquel momento. Fíjate en el ejemplo.

Yo recuerdo que...	*Me sentí...*	*Lo que aprendí fue...*
Me compraron un globo en la feria y lloré porque lo solté y se fue volando.	Triste y enojada.	Que las cosas se pueden sustituir porque mis padres me compraron otro globo.

Yo recuerdo que...	*Me sentí...*	*Lo que aprendí fue...*

Yo recuerdo que…	*Me sentí…*	*Lo que aprendí fue…*

Yo recuerdo que…	*Me sentí…*	*Lo que aprendí fue…*

¿Cómo aprendiste a demostrar tu cariño a otras personas?

¿Cómo aprendiste a controlar tu enojo?

Recuerda tu niñez, adolescencia o juventud y escribe dos momentos difíciles y dos gratos o felices, y posteriormente, el aprendizaje emocional que adquiriste.

Momentos difíciles que viví	Aprendizaje emocional
1.	
2.	

Momentos gratos o felices que viví	Aprendizaje emocional
1.	
2.	

Todas las personas experimentamos tristeza o coraje por no tener o hacer *algo* en el momento que queremos; algunas aprenden a esperar, a tener paciencia y a buscar la estrategia adecuada para conseguir lo que desean.



En la infancia aprendemos a adaptarnos a los estados emocionales de las personas que nos cuidan, educan y atienden. Si las personas adultas están tristes, enojadas constantemente y piensan que algo malo va a pasar, o son violentas, es probable que de jóvenes y personas adultas expresemos un comportamiento triste, miedoso, solitario y también violento; que percibamos los acontecimientos de la vida como una amenaza. Esto influye en la idea que tenemos de nosotros mismos.

Actividad 10

Lee en tu Revista el relato "Los arrieros del agua" y contesta las preguntas.

¿Qué problemas enfrentó durante la infancia el personaje del relato?

¿Qué aprendizajes emocionales adquirió en su época de arriero?

¿Cómo crees que influyó en su vida adulta la forma en que pasó su infancia?







En las emociones, es tan importante lo que se dice como lo que se hace. Por ejemplo, si para demostrar afecto obsequiamos algo y decimos ¡toma, para que veas que te quiero!, pero nuestra actitud es fría y distante, es probable que la persona reciba el obsequio y dé las gracias de mala gana y no sienta ese cariño del que le hablamos. En cambio, si el tono de nuestra voz es amoroso y acompañamos nuestras palabras con un abrazo, de seguro esa persona sabrá que lo importante no es el regalo sino el amor con el que se lo damos.



Actividad 11

Las siguientes son algunas situaciones comunes en la infancia y en la adolescencia.

Lee y escribe las posibles reacciones de las personas adultas, considerando las que traen consigo un aprendizaje emocional positivo, y después las que pueden ocasionar un aprendizaje emocional negativo. Fíjate en el ejemplo.

Ricardo ya tiene cinco años. Anoche se orinó en la cama, se siente avergonzado y tiene miedo de que lo regañen.

Aprendizaje emocional positivo	*Aprendizaje emocional negativo*
Su papá se da cuenta, le pregunta cómo se siente, lo ayuda a cambiar las sábanas y a lavar las sucias. Por la noche le pide que orine antes de ir a dormir para que no vuelva a mojarla: Ricardo se duerme tranquilo.	Su papá lo regaña diciéndole que es un meón y que ya está grandecito para hacer esas tonterías. Empieza a llorar, su papá lo amenaza con decirle a todo el mundo que todavía se orina en la cama. Ricardo tiene miedo de volver a orinarse y no puede dormir.

Adriana llegó llorando porque varios niños y niñas de su salón la molestan por estar "gordita". Dice que nunca va a volver a la escuela.

Aprendizaje emocional positivo	*Aprendizaje emocional negativo*

Antonio tiene seis años, quiere un juguete que su mamá no le puede comprar, hace berrinche cada vez que pasan por la tienda.

Aprendizaje emocional positivo	*Aprendizaje emocional negativo*

Inés y Jacinto tienen cuatro años; son vecinos. Mientras juegan a "la doctora", se enseñan mutuamente sus órganos sexuales externos.

Aprendizaje emocional positivo	*Aprendizaje emocional negativo*

Los aprendizajes positivos son aquellos que nos permiten crecer con seguridad y confianza en nosotras y nosotros mismos y en las demás personas, nos motivan a planear el futuro, hacen que aprendamos a *negociar*, es decir, a expresar nuestros puntos de vista y llegar a acuerdos; nos dan la idea de ser valiosos e importantes. Hacen que veamos nuestra existencia con esperanza y optimismo y, sobre todo, que aprendamos que somos seres capaces de dar y recibir amor.

Los aprendizajes emocionales negativos, los que causan sufrimiento, se dan cuando nos *educan* por medio de regaños, indiferencia, falta de afecto y aceptación. "Educar" con gritos, amenazas, golpes o humillaciones refleja cierto grado de frustración, enojo o coraje, por no tener la capacidad de negociación para conseguir lo que queremos en el momento deseado; ello, a su vez, va generando la idea en algunas personas de que no merecen amor, de que no valen nada y de que no importa esforzarse por lo que quieren, al fin y al cabo "nunca lograrán nada".

Estos sentimientos de minusvalía se manifiestan por medio de la tristeza, el enojo, la agresión verbal o física contra otros y puede llevar a estados depresivos graves y a poner en riesgo la vida.

Para reflexionar:

Nuestras emociones son producto de nuestros pensamientos, y estos los podemos cambiar.

- Evita traer al presente todo lo *negativo* que te ha pasado en la vida, nada es totalmente *malo*, forma parte de tu experiencia.

- Acepta que puedes equivocarte, no te descalifiques por tus errores, "No sirvo", aprende de ellos y valora tus aciertos.

- No generalices, "Nadie me quiere", "Nunca lo voy a lograr", "Todo me sale mal", "Siempre pasa lo mismo", "Nunca volveré a amar", son pensamientos que limitan la posibilidad de ser feliz y, además, no son ciertos.

- Procura no adelantar juicios o hacer interpretaciones de los pensamientos de los demás. Las demás personas no necesariamente piensan o sienten igual que tú.



¿Sabías que...?

Todas las personas necesitamos y tenemos derecho a disfrutar la sensación de ser profundamente amadas, comprendidas y correspondidas.

Emociones iguales, expresiones diferentes

Sabemos que hombres y mujeres somos iguales en dignidad y derechos. No hay un sexo superior o mejor que el otro, sin embargo, pensamos, sentimos, reaccionamos, amamos y valoramos de manera distinta.

Los hombres y las mujeres tenemos las mismas emociones, aunque las expresamos de manera distinta, por haberlas aprendido así desde la infancia mediante la educación que recibimos en la familia y con el ejemplo de las personas jóvenes y adultas, independientemente de nuestras diferencias *biológicas*, *fisiológicas* o *genéticas*.

Por ejemplo, hay ciertas emociones que pueden expresar libremente las mujeres, como los sentimientos de protección, cuidado, atención y contribución al bienestar emocional de la familia; otros son mal vistos o criticados, como la ira, el coraje, el poder; por ello, tratamos de esconderlos o negarlos.

Los hombres manifiestan con mayor libertad los sentimientos de fortaleza, control y dominio *aparente* de las emociones. Expresan con mayor facilidad aquellos que los hacen sentir fuertes, competitivos, reflexivos o autosuficientes.





Actividad 12

Escribe cómo demuestran sus emociones los hombres y las mujeres con quienes convives.

Emoción	¿Cómo las demuestran los hombres?	¿Cómo las demuestran las mujeres?
Tristeza		
Enojo		
Amor		
Odio		
Miedo		

Comparte con otras personas tus respuestas y platiquen sobre cuáles de estas diferencias creen que son naturales y cuáles son aprendidas.

¿Quiénes crees que tienen mayor capacidad para enfrentar el dolor y el sufrimiento? Hombres ( ) Mujeres ( ) ¿Por qué?

¿Qué aprende un niño cuando escucha la expresión "los hombres no deben llorar"?

De acuerdo con tu experiencia, escribe tres emociones que expresan con mayor facilidad los hombres, y tres, las mujeres.

Hombres	Mujeres
1.	**1.**
2.	**2.**
3.	**3.**

Escribe las palabras *hombres*, *mujeres* o *ambos* en la oración correspondiente de acuerdo con tu experiencia.

a) Son autosuficientes:

b) Se enojan cuando no logran lo que desean:

c) Sufren cuando pierden a un ser querido:

d) Cometen actos violentos:

e) Consumen alcohol o drogas para olvidar:

Es común que las mujeres aprendan a sentirse responsables del bienestar emocional de la familia. Si alguien tiene problemas, ella cree que *algo* hizo para provocar su malestar o enojo y tiene la responsabilidad de hacerle feliz.

Es frecuente que las mujeres dejen de cuidar de sí mismas y de atender sus necesidades físicas y emocionales por cuidar y atender las de los y las demás.

Muchas mujeres aprenden a construir su vida alrededor de otras personas (hijas, hijos, pareja, padre, madre y otros familiares) y dejan de lado sus proyectos de vida; al paso del tiempo, se sienten frustradas, creen que no sirven para nada, que ya no son útiles. Este descuido les acarrea graves problemas emocionales y físicos, se sienten solas, abandonadas y tristes y pueden llegar a enfermar.

Lo mismo ocurre con los hombres cuando creen que tienen que competir con otros hombres, ser fuertes, frenar sus sentimientos de dolor ante las pérdidas o imponer el poder a costa de su salud emocional.



Cuando enfrentan problemas como la pérdida del empleo, el abandono, y otros, se resisten a expresar sus sentimientos de dolor y frecuentemente acumulan tanto coraje, angustia, enojo y estrés, que pueden llegar a cometer actos violentos contra

sí mismos y contra otras personas, refugiarse en el alcoholismo, la drogadicción y hasta sufrir algún infarto al corazón.

Por ello, hombres y mujeres podemos darnos la oportunidad de expresar nuestras emociones, cambiar nuestros pensamientos negativos por positivos y mejorar nuestra salud emocional para sentirnos más a gusto con la vida.

Ahora podemos reflexionar sobre nuestra historia personal y las prácticas culturales de la sociedad en la que nos tocó vivir para identificar las lecciones emocionales que aprendimos en nuestra infancia.

Es bueno pensar en las experiencias que nos ayudaron a crecer y a mejorar, y también en aquellas que nos impiden ser felices.



¿Sabías que...?

No podemos borrar el pasado, pero sí podemos cambiar y aprovechar las oportunidades que nos ofrece la vida para estar a gusto con nosotras o nosotros mismos y, de esta forma, compartir esta nueva actitud ante la vida, con amistades sinceras, con familiares y con la pareja, basada en el amor y en el respeto mutuo.

Actividad 13

Anota una ✓ en las siguientes características de bienestar emocional que pueden ser parte de tu vida.

	Sí	No	A veces
Me gusto y me quiero. Tengo proyectos para el futuro.			
Tengo actividades para realizar mis proyectos.			
Comparto con otras personas mis ideas, sentimientos y anhelos.			
Disfruto la convivencia con mi familia, amigos, vecinos y personas del trabajo.			

	Sí	No	A veces
Reconozco mis cualidades y las de los demás.			
Expreso sin temor mis opiniones.			
Respeto las opiniones de las demás personas.			
Mantengo mi buen humor la mayor parte del tiempo.			
Soy una persona generosa y defiendo mis derechos.			
Tomo decisiones y acepto mis responsabilidades.			
Prefiero las soluciones pacíficas sin recurrir a la violencia.			
Actúo de acuerdo con mi forma de pensar: procuro ser sincero.			

Si escribiste "Sí" a todas las características, puedes considerarte una persona que busca su bienestar emocional. Si contestaste "No" en alguna, procura reflexionar para que formen parte de tu vida; si escribiste "a veces" en la mayor parte, procura con mayor frecuencia esas características.

Pausa para sentir



Tú vives siempre en tus actos.
Con la punta de tus dedos
pulsas el mundo, le arrancas
auroras, triunfos, colores,
alegrías; es tu música.
La vida es lo que tú tocas.

Pedro Salinas

Tema 3

El mundo en que vivo

En este tema, reflexionaremos sobre la forma en que la sociedad en que vivimos influye en nuestros comportamientos emocionales y en nuestra calidad de vida. También pondremos en práctica algunas sugerencias para convivir con mayor armonía en nuestro entorno.

La vida es una sucesión de acontecimientos. El mundo en que vivimos actualmente no es igual al que conocimos en la infancia, ni será el mismo el día de mañana. El cambio es lo único que permanece en la vida, por eso, con el paso del tiempo van cambiando nuestros gustos, intereses y preocupaciones.



Actividad 14

Recuerda tu niñez, adolescencia o juventud y escribe lo que más te gustaba. Luego reflexiona sobre la forma en que han cambiado las costumbres y preferencias.

A los niños y las niñas de mi época, lo que más nos gustaba jugar era...

Actualmente, los juegos de las y los jóvenes son...

Lo que más nos gustaba comer era...

Ahora, la comida que más nos gusta es...

La comunicación con nuestro padre y nuestra madre se caracterizaba por...

Ahora, la comunicación con nuestro padre y nuestra madre se caracteriza y por...

Antes me preocupaba por...	*Ahora, lo que más me preocupa es...*

¿A qué crees que se deben los cambios que anotaste?



¿Sabías que...?

Siempre estamos cambiando, por eso dicen que la vida es un presente continuo.

Si echamos una mirada al mundo, nos daremos cuenta de que todo va muy rápido; vivimos en un mundo global, pero, ¿qué quiere decir esto? Antes, las noticias de lo que pasaba tardaban mucho en llegar de un lugar a otro. Las personas que hacían comercio entre los pueblos traían y llevaban mercancías, y con ellas corrían también las noticias.

Muchas personas vivían de cultivar la tierra, las ciudades eran pequeñas y casi siempre se conocía a las y los vecinos. En muchos lugares faltaban comodidades, pero se tenía lo suficiente para vivir.










Ahora, el ritmo de la vida ha cambiado, las ciudades están cada vez más pobladas y podemos saber lo que pasa al otro lado del mundo porque la comunicación es instantánea. Sin embargo, aunque estamos muy cerca físicamente de otras personas, en muchas ocasiones no sabemos quiénes son.

Actividad 15

Lee en tu Revista el texto “Paradoja de nuestros tiempos” y escribe lo que te hizo sentir la lectura.

Lee las siguientes situaciones y escribe cómo te sentirías...

Si les dieras los buenos días a las primeras cinco personas que te encuentres en la calle:

Si dices que amas a las personas que son parte de tu vida:

Si pides perdón a quienes ofendiste en el pasado:

Si llamas por teléfono a una persona muy querida que vive lejos para decirle que la extrañas:

Si participas de manera desinteresada en una acción que beneficie a otras personas:

Muchas veces, estamos tan ocupadas y ocupados en trabajar para satisfacer nuestras necesidades, preocupados por realizar los quehaceres de casa, por nuestras relaciones de pareja o laborales, que no tomamos en cuenta a las personas que nos rodean, y dejamos pasar el tiempo sin establecer una comunicación afectiva con ellas. Se nos olvida preguntar sinceramente "¿Cómo te sientes?", y escuchar con atención a la pareja, a los hijos, hijas, amistades, personas vecinas.

Creemos que las personas cercanas conocen y saben el amor que les tenemos, por ejemplo, a las hijas, los hijos o pareja, porque tratamos de que no les falte nada; sin embargo, es necesario expresarles con palabras de afecto nuestro sentir.

Actividad 16

Lee el siguiente relato y responde las preguntas.

> *... Después de un día de trabajo agotador, Rodolfo llega a su casa y prende el televisor. Mientras su esposa le cuenta lo que hizo durante el día, él se queda dormido ahí, sin ganas de levantarse para ir a la cama. Hace rato que su mujer dejó de hablarle; se sienta a su lado a ver la tele mientras piensa que ya mañana platicarán, que mañana saldrán a caminar un rato, que mañana repararán el tubo que gotea en la cocina...*

¿Qué te hizo pensar el relato anterior?

_____

_____

_____

En tu casa, ¿cuántas horas al día dedican a ver televisión?

Los niños y niñas: _____ horas.

Los y las jóvenes: _____ horas.

Las personas adultas: _____ horas.

Las personas adultas mayores: _____ horas.

¿Cuáles son tus programas de televisión favoritos?

En esos programas, ¿cómo expresan sus emociones las personas?

¿De qué forma te ayudan a ser mejor persona?	*¿De qué forma perjudican tu salud emocional?*
1.	1.
2.	2.

Escribe tres ideas para ver menos televisión y pasar más tiempo conviviendo con tus seres queridos.

1. _____

_____

2. _____

_____

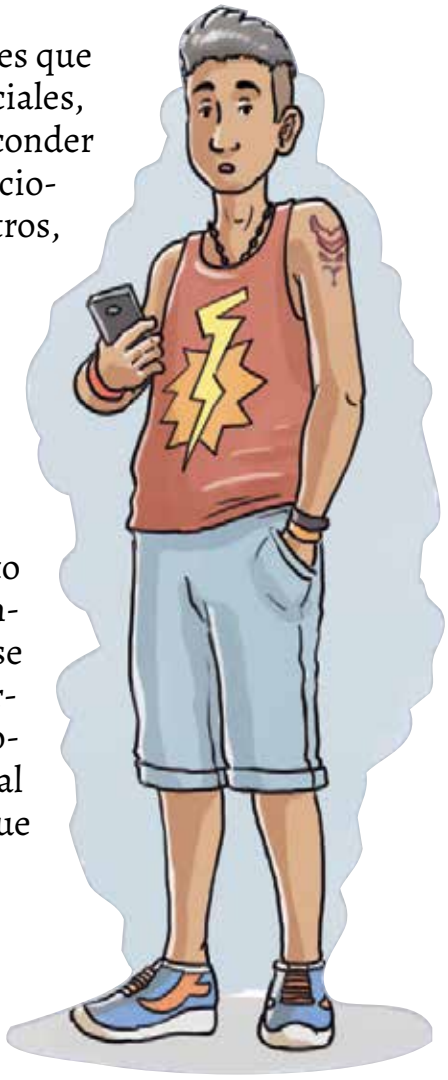
3. _____

_____

Algunos programas de televisión, así como mensajes que se comunican por medio de Internet o las redes sociales, refuerzan la opinión de que es mejor disimular, esconder o mentir en la expresión de los sentimientos y emociones, para quedar bien con lo que se espera de nosotros, y de que está mal visto actuar de manera honesta y auténtica.

El desencanto por la vida está presente en muchas personas, y algunas campañas publicitarias se valen de este problema para promover el consumo. Nos quieren vender la idea de que comprando tal o cual producto lograremos la felicidad.

La necesidad de conseguir dinero para el sustento personal y el de la familia es una de nuestras grandes preocupaciones. En esta sociedad en la que se promueve tanto el consumo, a veces los pocos recursos que tenemos los gastamos en la compra de productos que en realidad no necesitamos, con lo cual deterioramos más nuestra economía y eso hace que tengamos más preocupaciones.





Las preocupaciones son parte de la vida diaria, todas las personas las experimentamos en mayor o menor medida, pero hay preocupaciones que perjudican la salud. Algunas personas se sienten agobiadas por la falta de oportunidades y por las rutinas que enfrentan a diario. A veces se sienten frustradas, estresadas o les parece que su vida no tiene sentido.

La preocupación constante nos inmoviliza para tomar decisiones o expresar lo que pensamos y sentimos. Las personas que están siempre *preocupadas*, es decir, con la idea permanente de que "algo malo va a ocurrir", por la salud, el dinero, las relaciones con las y los hijos, la pareja o el trabajo, manifiestan una imagen constante de angustia, miedo, enojo, lo que les puede ocasionar alguna enfermedad emocional.



¿Sabías que...?

El **estrés** es una forma de reacción y adaptación del cuerpo y la mente ante la presión generada por cambios fuera de lo habitual; pero cuando ese periodo de adaptación se vuelve permanente, nos puede causar problemas emocionales.

Actividad 17

Marca con un ✗ las preocupaciones que te agobian actualmente:

( ) Falta de dinero para satisfacer las necesidades personales o de la familia.

( ) Inseguridad en la zona donde vivo.

( ) Mi educación o la de mis hijos e hijas.

( ) Relación con mi pareja.

( ) Agresiones verbales o físicas en mi familia.

( ) Falta de empleo.

( ) Consumo de alcohol y drogas de una persona cercana.

( ) Exceso de trabajo.

( ) Falta de tiempo para convivir con la familia.

( ) Otras; _____ ¿cuáles?:

_____

_____

_____

Escribe los dos problemas que más te preocupan en este momento.

Problema 1

Problema 2

Ahora cierra los ojos durante dos o tres minutos y realiza un pequeño viaje al espacio de las soluciones; imagina cómo te gustaría que fuera tu vida sin esos problemas.

Abre los ojos y quédate con las soluciones que imaginaste. Escríbelas como si ya fueran una realidad en el presente.

Por ejemplo, si el problema principal fuera "la falta de empleo", podrías escribir algo así: *voy a buscar más opciones y a platicarles a muchas personas que busco trabajo y lo que sé hacer; cuando lo encuentre, lo voy a desempeñar lo mejor que pueda y con mucho entusiasmo.*

Cómo puedo superar el problema 1

Cómo puedo superar el problema 2

¡Muy bien! Ahora haz un recuento de todos los recursos personales que tienes a tu disposición para lograr lo que necesitas.

Por ejemplo, *Soy eficiente en mi oficio/Soy una persona responsable/Me gusta mi trabajo/Puedo aprender cosas nuevas/Mis hijos e hijas me pueden ayudar con las tareas de la casa/Hay empresas que necesitan personas como yo.*

Mis recursos personales son:

Mantén tus pensamientos positivos y escribe lo que puedes hacer para llegar a la solución que imaginaste. Apunta todo lo que se te ocurra, aunque esté en desorden o parezca imposible de realizar.

Por ejemplo, *Lo que puedo hacer es: Decir a mis amistades que me avisen si saben de algún empleo/Actualizarme en mi oficio/Hacer una lista de las empresas en que me gustaría trabajar y visitarlas para ofrecer mis servicios/Preparar varias solicitudes de empleo/Asistir por lo menos a dos entrevistas cada semana.*

Lo que puedo hacer es:

Lee lo que escribiste y ordena las actividades de manera que puedas hacer un plan de acción para lograr tu objetivo, empieza por las que hoy mismo puedes poner en práctica.

¿Qué voy a hacer?	¿Cómo lo voy a hacer?	¿Cuándo lo voy a hacer?	¿Qué necesito?
Por ejemplo: Preparar mis documentos y varias solicitudes de empleo, tanto en papel como por Internet.	Comprar los formatos en la papelería y llenarlos. Buscar mis documentos y fotos para ponerlas en la solicitud. Preguntar a mis amistades sobre cuál es el salario que se paga actualmente.	Hoy hablaré por teléfono con mis amistades. Mañana, después de llevar a las niñas a la escuela, paso a la papelería, y también haré solicitudes laborales por Internet, llenando formularios y enviando documentos digitalmente.	20 pesos para los formatos.
Actividad 1			
Actividad 2			
Actividad 3			

Hay que plantearnos la realización de tareas inmediatas e importantes que nos motiven para emprender proyectos de más largo alcance. **¡Claro que podemos lograr nuestros planes!**

Planear, organizar y jerarquizar nuestras acciones para resolver un problema o conflicto es "entrar en acción". También es importante que aprendamos a negociar con la pareja, los hijos y las hijas o en el trabajo (horario, salario, horas extra), y comunicar nuestros sentimientos y pensamientos a las personas que nos rodean, ya que esto nos puede ayudar a construir relaciones más armónicas y agradables con nuestro entorno.

El reconocimiento y valoración permanente de uno mismo o una misma nos ayuda a enfrentar y a manejar nuestras emociones en nuestro beneficio. Por ejemplo, si estamos tristes y enojados porque perdimos un trabajo, en vez de pensar que somos ineptos, que la jefa o el jefe no reconoció nuestro trabajo, o recurrir al consumo de alcohol y/o drogas para "curar" la pena, todo ese coraje lo podemos utilizar para buscar otro trabajo que puede ser mejor al que teníamos, a dedicar más tiempo a los quehaceres del hogar y a los hijos e hijas, a conocer personas que puedan ayudarnos a conseguir empleo y, por supuesto, a reconocer nuestras fallas para no repetirlas.



Pausa para sentir



No hay problemas,
solo soluciones.

John Lennon

Actividad 18

Encierra en un círculo todos los sentimientos y todas las cualidades de autoestima que actualmente forman parte de tu vida.

Yo me siento...

útil	importante	inteligente	exitoso, exitosa
bello, bella	fuerte	sano, sana	hábil
admirado, admirada	querido, querida	valiente	sabio, sabia
audaz	atractivo, atractiva	aceptado, aceptada	perseverante
ingenioso, ingeniosa	creativo, creativa	productivo, productiva	necesario, necesaria
cómodo, cómoda	tranquilo, tranquila	diferente	afortunado, afortunada
orgulloso, orgullosa	sensual	poderoso, poderosa	

Si encerraste pocas cualidades y pocos sentimientos, recuerda que estas se pueden desarrollar, y si las encerraste casi todas o todos, ¡felicidades!

¿Qué actividades puedes hacer para sentirte mejor contigo mismo, contigo misma, y con tu entorno?

Te invitamos a revisar la siguiente información.

https://bit.ly/3XAhhmt



Con base en la consulta de la infografía "¿Amor a primera vista?", escribe tres cualidades que te caracterizan.*

1. _____

2. _____

3. _____

Lee con atención el caso de Manuela.

... Manuela tiene 35 años, se casó a los 18 con Raúl, su primer novio; tuvo una hija y un hijo, Lilia y Manuel, de 12 y 7 años, respectivamente. Se siente nerviosa, triste, irritable, de mal humor; les grita mucho, pelea con Raúl, él le dice que "está gorda y fea". La maestra de Lilia le dijo que la niña va a reprobar el año porque no estudia, Manuelito es muy agresivo, y ya no lo 'aguanta'.

Se sentía desesperada y muy preocupada, creía que estaba enferma; no podía dormir, estaba cansada, con dolor de cabeza; le confesó a una amiga que "le dolía todo", que era mala madre, que no servía como pareja y otras cosas... Acudió al centro de salud; la doctora le dijo que no tenía nada y le recomendó asistir a un grupo de autoayuda en la comunidad...

* **Fuente:** Coordinación en Educación, en Salud, IMSS.

Escribe tres preocupaciones de Manuela:

1. _____

2. _____

3. _____

Escribe tres motivos que hacen que Manuela se sienta nerviosa, irritable y no pueda dormir:

1. _____

2. _____

3. _____

¿Tú crees que Manuela es la única responsable de lo que pasa con su familia? Sí ( ) No ( ) ¿Por qué?

_____

_____

_____

_____

¿Por qué Manuela cree que falló como pareja y madre?

_____

_____

_____

_____

Completa los enunciados, relacionados con tu autoestima, con las siguientes palabras:

responsabilidad **actuar** **solución** **valoremos**

negativos **modificar emociones** **situaciones**

Identificar las _____ que no nos gustan y las _____ de enojo, tristeza o coraje para empezar a _____ las ideas equivocadas que tenemos de nosotras o nosotros mismos.

Reflexionar sobre la _____ directa que tenemos en la _____ del problema para empezar a _____ y sentirnos mejor.

Cambiar los pensamientos _____ por aquellos en los que nos _____ positivamente.

Verifica tus respuestas El orden de las palabras es el siguiente: *situaciones*, *emociones*, *modificar*, *responsabilidad*, *solución*, *actuar*, *negativos* y *valoremos*.

Para elevar nuestra autoestima, o sea, la imagen que tenemos de nosotras o nosotros mismos, podemos empezar por identificar las situaciones que no nos gustan o satisfacen, por ejemplo: las relaciones violentas con la pareja, cargar con todo el quehacer de la casa, que las hijas y los hijos vayan mal en la escuela, el trabajo que hacemos, las emociones de enojo, tristeza o coraje de quienes nos rodean, etcétera, y reflexionar sobre cuál es nuestro papel o responsabilidad directa en su solución y empezar a actuar para sentirnos mejor.

Actividad 19

Reflexiona y escribe del lado derecho del cuadro los pensamientos positivos que vengan a tu mente.

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
"Soy mala madre o mal padre".	
"Tengo la culpa de todo lo que pasa".	
"Nada me sale bien".	
"Nunca tomo buenas decisiones".	
"No he hecho nada bueno en la vida".	

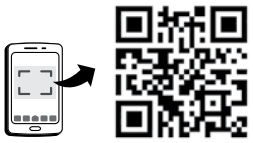
Si escribiste algo como “Soy inteligente, hago las cosas bien” o “He tenido logros importantes en mi vida, pero aún me falta mucho por hacer…”, verás tus problemas como retos a superar y no como fracasos.

Algunas recomendaciones para mejorar tu vida emocional:

- Come alimentos saludables y en horarios regulares.
- Manifiesta con la persona indicada lo que te agrada y lo que no.
- Evita consumir lo que te causa daño (bebidas alcohólicas, drogas, comer en exceso).
- Descansa ocho horas diarias.
- Haz ejercicio por lo menos tres veces a la semana (caminar, entre otras opciones).
- Acepta tus sentimientos y pensamientos y da valor a tu existencia.
- Establece normas de conducta posibles de alcanzar.
- Platica con la familia y seres queridos para hacer planes de vida, y organícense para llevarlos a cabo.
- Expresa reconocimiento y comprensión por las y los demás.
- Aprovecha el tiempo libre en actividades recreativas.
- Evita la violencia física, emocional, sexual o de cualquier otro tipo.

Te invitamos a escuchar y poner mucha atención a la letra de la siguiente canción; después, responde la pregunta:

https://bit.ly/47RSzD2



¿Qué te gusta de ti?



¿Sabías que...?

La **autoestima** es el valor que nos asignamos como personas, y se basa en los pensamientos, sentimientos y experiencias que acumulamos a lo largo de nuestra vida. Está ligada con la aceptación de nuestro cuerpo y con la forma en que respetamos, ejercemos y defendemos nuestros derechos e intereses.

Todo esto nos ayuda a contemplarnos como seres dinámicos con posibilidades de cambiar, pero conservando nuestra dignidad como personas.

Pausa para sentir



Soy mucho más de lo que creo ser.
Puedo ser mucho más que eso.
Mi entorno y yo no estamos separados.
Son parte de una unidad.
Estoy conectado a todo.
No estoy solo.

William Tiller



Autoevaluación

Unidad 1. La vida y nuestras emociones

1. Observa la siguiente imagen y describe qué es lo que están sintiendo las personas.



¿Qué emociones crees que experimenta la pareja?

¿Cómo se siente el muchacho que pasa frente a ellos?

¿Qué piensas que está sintiendo el papá de la muchacha?

¿Cómo te diste cuenta de lo que están sintiendo?

2. ¿Qué pasa cuando tratamos de ocultar o negar nuestras emociones?

3. Escribe tres enseñanzas emocionales positivas que aprendiste en tu hogar.

a)

b)

c)

4. ¿Cómo influye nuestra familia e historia personal en nuestros comportamientos emocionales?

5. En la expresión de las emociones, ¿qué importancia tiene que coincidan nuestras palabras con nuestra actitud corporal?

6. Escribe tres características que nos indiquen una buena salud emocional.

   a) _____

   b) _____

   c) _____

7. ¿De qué manera influye en nuestros comportamientos emocionales la sociedad en que vivimos?

8. Escribe tres preocupaciones que pueden afectar la salud.

a) _____

b) _____

c) _____

9. ¿Qué es el estrés?

_____

_____

_____

10. Escribe una (**F**) si piensas que son falsas las siguientes afirmaciones o una (**V**) si crees que son verdaderas.

( ) La buena autoestima nos ayuda a enfrentar el estrés de la vida diaria.
( ) Es imposible cambiar los pensamientos dañinos.
( ) Expresar nuestros sentimientos a las personas que nos rodean puede ayudarnos a construir relaciones más armónicas.

11. Escribe tres hábitos o acciones que nos pueden ayudar a cuidar nuestro bienestar emocional y a enfrentar mejor el mundo.

a) _____

b) _____

c) _____

Hoja de respuestas

Unidad 1. La vida y nuestras emociones

1. Parece que la pareja experimenta amor y alegría. El padre se ve enojado y desesperado; el muchacho que va pasando se siente triste y decaído. Muchas veces, nos podemos dar cuenta de lo que sienten las personas debido a su actitud corporal, porque cada emoción provoca ciertas reacciones en el cuerpo, como expresiones faciales, las posturas, el tono de la voz, entre otras.

2. Nuestra salud se puede ver afectada. Cuando tratamos de ocultar o negar lo que sentimos, nuestro cuerpo lo puede expresar por medio de síntomas físicos, como dolores de cabeza, úlceras y gastritis, que pueden convertirse en enfermedades graves.

3. Las que hayas escrito son seguramente correctas porque para ti fueron positivas.

4. La forma de ser se va moldeando en el hogar, con la familia, pero también influyen en nosotros y nosotras las amistades y la sociedad en que vivimos. El tipo de relaciones íntimas que se establecen en la familia dejan una huella muy honda en nuestra vida.

5. En las emociones es tan importante lo que se dice como lo que se hace.

6. Puede que hayas escrito, por ejemplo, "Cariño por una o uno mismo", "Tener proyectos para el futuro", "Buscar soluciones pacíficas a los conflictos", "Expresar sin temor opiniones", "Respetar las de los demás", entre otras.

7. A lo largo de la vida, aprendemos a relacionarnos con otras personas y a interpretar el mundo que nos rodea; en este proceso influyen las personas que nos cuidan, así como nuestras amistades, la escuela y las costumbres del lugar donde nacimos, porque ahí nos enseñan lo que está *bien* o *mal* al expresar nuestros sentimientos.

8. Las que hayas escrito son correctas seguramente, pues así las consideras o tal vez las has experimentado.

9. Es la forma en que el cuerpo y la mente reaccionan y se adaptan a los cambios externos e internos. Cuando el estrés es permanente, nos puede causar desequilibrios emocionales.

10. (V) La buena autoestima nos ayuda a enfrentar el estrés de la vida diaria.

    (F) Es imposible cambiar los pensamientos dañinos.

    (V) Expresar nuestros sentimientos a las personas que nos rodean puede ayudarnos a construir relaciones más armónicas.

11. Comer alimentos sanos, manifestar lo que nos agrada, dormir ocho horas todos los días y platicar con la familia y personas queridas, son algunos de los hábitos o acciones que nos ayudan a cuidar nuestro bienestar emocional.



Unidad 2

Fortalezco
mi bienestar emocional

Temas:

1. Aprendo a conocer mis emociones
2. Me comunico y comprendo a quienes me rodean
3. Pongo en práctica mis proyectos

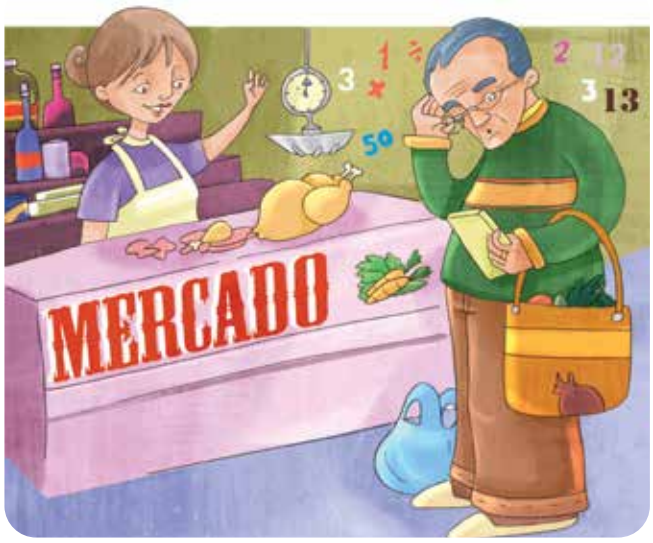
Propósitos:

- Realizar un balance de nuestra historia y salud emocional para vislumbrar un futuro que nos permita empezar a actuar desde el presente.
- Poner en práctica nuestra inteligencia emocional para establecer relaciones saludables con nuestra pareja, familia, compañeros y compañeras de trabajo y personas vecinas.
- Fortalecer la autonomía personal como condición necesaria para mantener nuestra salud emocional, establecer relaciones equitativas y poner en práctica nuestros proyectos de vida.

Tema 1

Aprendo a conocer mis emociones

En este tema conoceremos más sobre nuestras emociones y la forma en que podemos hacer frente a la vida diaria conservando la salud emocional y física.



Antes se creía que ser inteligente significaba poseer muchos conocimientos, sacar buenas calificaciones en la escuela o lograr el éxito económico; hasta se inventaron pruebas para saber qué tan inteligentes eran las personas, pero esa forma de explicar la inteligencia dejaba de lado las emociones y otras capacidades humanas.

Ese modo de pensar ha cambiado. Ahora sabemos que no hay una única inteligencia para el éxito en la vida, sino diferentes tipos de inteligencia, por eso se dice que la inteligencia es múltiple.



¿Sabías que...?

La inteligencia es la capacidad general que posee cada persona para resolver los problemas y adaptarse a las situaciones novedosas de la vida.

Actividad 1

Escribe el nombre de cuatro personas de tu familia que te aman.

1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____

Anota el nombre de amigas y amigos en quienes te puedes apoyar para solucionar algún problema.

_____

_____

Escribe tres sufrimientos que has tenido en tu vida. ¿Qué opinas de ellos?

1. _____ _____

_____ _____

2. _____ _____

_____ _____

3. _____ _____

_____ _____

Menciona tres logros que has tenido en tu vida. ¿Qué opinas de ellos?

1. _____ _____

_____ _____

2. _____ _____

_____ _____

3. _____ _____

_____ _____

Escribe una lista de tus capacidades físicas.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Recuerda y escribe tres actividades que haces bien.

1. _____

2. _____

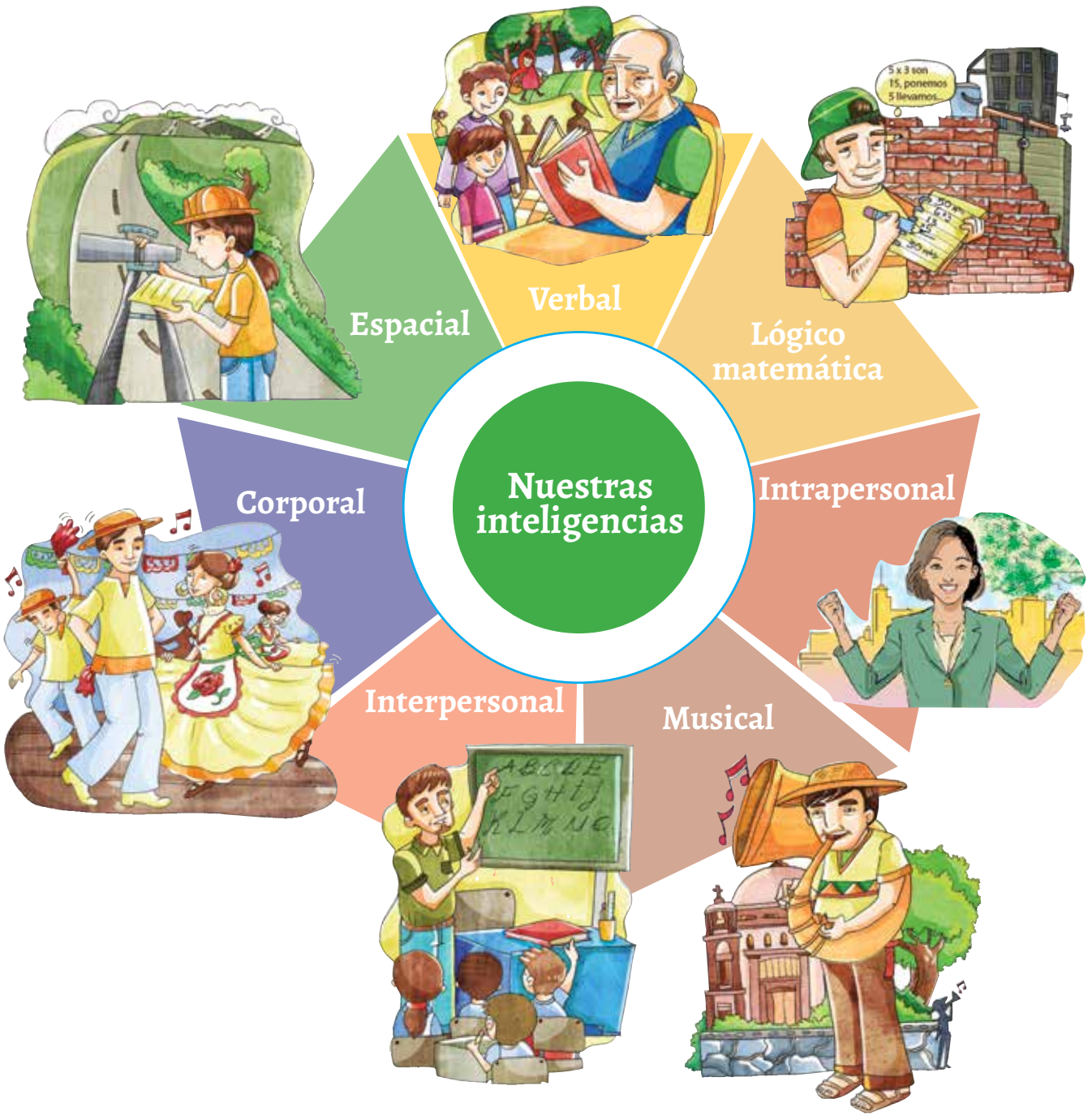
3. _____

Escribe tu nombre y los aspectos en los que eres más inteligente, y después anota el nombre de dos personas cercanas a ti y las habilidades que han desarrollado más.

Yo, _____, soy más inteligente para...	**_____ es más inteligente para...**	**_____ es más inteligente para...**

Cada persona tiene muchas capacidades, pero quizá tenga más facilidad para realizar algunas actividades. Por ejemplo, las personas que destacan en los deportes o en el baile tienen más desarrollada la inteligencia relacionada con el movimiento corporal; otras, tal vez sean muy buenas para expresarse en público o por escrito porque han desarrollado más la inteligencia relacionada con el lenguaje verbal. Hay personas a las que se les facilita el pensamiento lógico y matemático.

Las inteligencias se pueden agrupar de la siguiente forma:



Dos formas de la inteligencia están directamente relacionadas con las emociones.





La inteligencia intrapersonal tiene que ver con nosotros mismos, nos permite conocernos mejor, reconocer nuestras emociones, pensamientos y sentimientos, y recurrir a ellos para guiar nuestra conducta. A esto también se le llama *autoconciencia*.

La inteligencia interpersonal se refiere a la habilidad de identificar y distinguir las emociones de las y los demás, y responder adecuadamente a ellas. Tener prudencia y tacto para decir o hacer cosas en el momento adecuado, sin lastimar o dañar.

A la unión de estos dos tipos de inteligencia se le conoce como *inteligencia emocional*. Para que nuestras emociones nos ayuden a sentirnos bien y a relacionarnos mejor con otras personas, es importante identificar y desarrollar nuestras capacidades emocionales.



¿Sabías que...?

La **inteligencia emocional** es el conjunto de capacidades que nos ayudan a comprender nuestras emociones y las de las demás personas para utilizarlas como guía de nuestros pensamientos y comportamientos.

A cada momento, la vida nos ofrece oportunidades para que desarrollemos y pongamos en práctica nuestra inteligencia emocional.

Actividad 2

Las siguientes capacidades son parte de la inteligencia emocional. Relaciona mediante una línea el nombre de la capacidad con su significado. Observa el ejemplo.

Capacidad emocional	Significado
1. Optimismo.	*a*) Es reconocernos como seres valiosos y capaces.
2. Habilidad social.	*b*) Es reconocer, a través de la reflexión y autocrítica, lo que hemos alcanzado.
3. Evitar actuar en momentos de ira o coraje.	*c*) Es confiar y tener una actitud positiva ante la vida.
4. Ponerse en el lugar del otro.	*d*) Significa actuar en beneficio de las demás personas, aceptándolas como son.
5. Expresión de sentimientos y afectos.	*e*) Es la capacidad para sentir, comprender e identificar las emociones de las y los otros.
6. Reconocimiento de logros.	*f*) Es la capacidad de demostrar a las personas lo que sentimos por ellas.
7. Autoestima.	*g*) Se refiere a la forma en que podemos relacionarnos con otros u otras en situaciones cotidianas.
8. Amor.	*h*) Se refiere a la manera en que logramos el control de nuestras emociones.

Verifica tus respuestas 2: *g*; 3: *h*; 4: *e*; 5: *f*; 6: *b*; 7: *a*; 8: *d*.

Observa las siguientes imágenes y anota debajo de cada una la opción que consideres que describe la capacidad emocional que se está empleando. Apóyate en la actividad anterior. Fíjate en el ejemplo.



1

Empatía



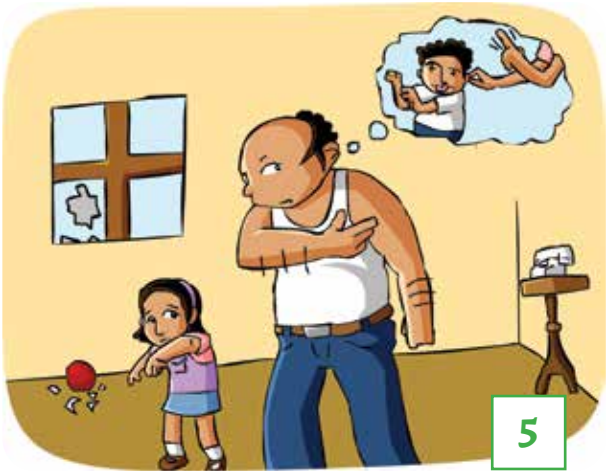
2



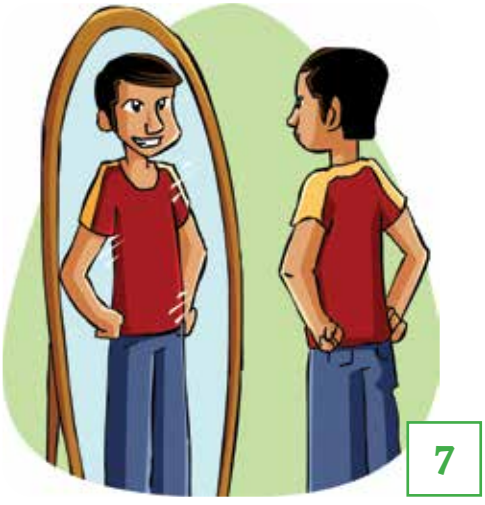
3



4









Las opciones son:

a) Autoestima

b) Amor

c) Habilidad social

d) Reconocimiento de logros

e) Control de emociones

f) Empatía

g) Ayuda mutua

h) Optimismo

Verifica tus respuestas 2: *h*; 3: *g*; 4: *c*; 5: *e*; 6: *d*; 7: *a*; 8: *b*.

Las personas que ponen en práctica sus capacidades emocionales tienen más posibilidades de sentirse satisfechas, de ser productivas y de convivir en armonía con su entorno.

La inteligencia emocional aumenta a medida que aprendemos a conocernos, a manejar nuestros sentimientos, a desarrollar el hábito de la propia motivación y a relacionarnos mejor con las demás personas.

Para conocernos mejor, debemos estar conscientes de nuestras emociones: hay que preguntarnos qué nos impulsa a actuar; qué es lo que queremos y sentimos; a qué personas y a cuáles situaciones les concedemos mayor importancia, entre otros aspectos.

Actividad 3

Completa la frase con las siguientes palabras: *una misma/uno mismo, entorno, conocimiento*.

Conciencia es tener _____ de _____ y

del _____.

Haz una pausa en el estudio y trata de entrar en contacto con lo que pasa en tu entorno y con lo que estás sintiendo en este momento. Contesta solo para ti las siguientes preguntas:

> ¿Cómo es el lugar dónde estoy? ¿Cómo me siento de estar aquí? ¿Qué siento por las personas que están cerca de mí en este momento? ¿Qué pensamientos pasan por mi mente?

¿Qué piensas de la siguiente afirmación?: *Quien no se conoce a sí mismo, a sí misma, no puede conocer el mundo.*

Subraya la opción que describe lo que harías ante las siguientes situaciones, y escribe las posibles consecuencias que tendrían.

1. Descubres que tu hijo o hija de 14 años fuma mariguana:

   a) Lo o la golpeas y echas de la casa.

   b) Lo o la escuchas atentamente y juntos buscan ayuda.

   c) Le reclamas a la madre o al padre su falta de educación.

   Consecuencias de la frase subrayada:

2. Tu pareja te confiesa que no te quiere y te pide la separación.

   a) La amenazas con quitarle a tus hijos.

   b) La golpeas hasta mandarla al hospital malherida.

   c) Te echas a sus pies y le pides que no te abandone.

   d) Aunque te duela, respetas su opinión y procuras llegar a buenos términos.

Consecuencias de la frase subrayada:

3. Un comerciante te dice que el billete que le diste es falso, que te vieron la cara de tonto o tonta.

   a) Regresas con un palo y le rompes un cristal; él llama a la policía.

   b) Llegas a casa y le dices a tu pareja que le vieron la cara de tonta o tonto y le avientas el billete.

   c) Acudes al banco para verificar si el billete es falso e informas a las autoridades correspondientes.

Consecuencias de la frase subrayada:

La conciencia de uno mismo o autoconciencia es la capacidad que tenemos para reconocer lo que hacemos, sentimos y pensamos. Las personas que están más seguras de ello pueden manejar sus estados emocionales y mejorar su vida.

La autoconciencia nos ayuda a manejar nuestras emociones porque ante una situación determinada nos preguntamos: ¿Qué siento ahora mismo?, ¿Qué quiero?, ¿Cómo estoy actuando?, ¿Qué valoraciones estoy haciendo?, ¿Qué me dicen mis sentidos?

Para aumentar la autoconciencia es necesario que pensemos detenidamente sobre cómo reaccionamos ante las personas y los hechos que forman parte de nuestra vida; para ayudarnos podemos dar respuesta a las siguientes preguntas:



¿Qué pienso?

Nuestras valoraciones están influidas por nuestra historia personal, capacidades naturales, y por los valores y creencias que practicamos en el entorno donde vivimos.

¿Qué me dicen mis sentidos?

Las sensaciones corporales nos dan información de lo que pasa y cómo influyen en nuestras valoraciones (en lo que pensamos). Si confiamos en nuestros sentidos, podemos realizar juicios más objetivos y dar una mejor respuesta.

Si escuchamos con atención y observamos, vemos lo que es y no lo que queremos ver.



¿Qué siento?

Nuestras emociones nos ayudan a comprender por qué hacemos lo que hacemos, nos ponen en alerta y nos ayudan a entender nuestras reacciones.

Cuando reflexionamos con honestidad en lo que sentimos y pensamos, evitamos actuar por impulso (*explotar con ira o enojo*).



¿Cuál es mi intención?

Para aprender a determinar lo que realmente deseamos o queremos, debemos tener confianza en nuestro comportamiento, en nuestros sentimientos y *tener honestidad con nosotras y nosotros mismos.*



¿Cómo actúo?

Es importante ser conscientes de nuestras acciones, poniendo atención en los detalles, porque son los que saltan a la vista de las y los demás.

A veces decimos una cosa, y lo que manifestamos con una mirada o mueca es otra.



Para saber más de tus emociones, toma en cuenta que...

- Nos ayudan a sentir y a transmitir cómo nos sentimos, a facilitar las relaciones sociales y a valorar e influir en el comportamiento ajeno.
- Forman parte de nuestra existencia; incluso cada acción que realizamos viene acompañada de una emoción (ver una película, recordar algún episodio de tu infancia, a la novia o novio que te "cortó"), y significan tristeza, alegría o enojo.
- Todos y todas tenemos y sentimos emociones, como ira, coraje, tristeza, alegría, miedo, afecto o amor; son universales.
- La educación que recibimos influye en la expresión de las emociones, como celos, envidia o vergüenza. Tú puedes sentir celos con ira o con tristeza, por ejemplo.

Si consideramos lo anterior, obtenemos una idea cada vez más clara de lo que son las emociones y estaremos en mejores condiciones para manejarlas y actuar.

Actividad 4





Lee las siguientes situaciones, producto del manejo de las emociones, y después anota lo que hubieras hecho para que la situación no se saliera de control.

Caso 1

Juan acaba de discutir con su esposa y va a llegar tarde al trabajo. En el camino encuentra una manifestación; al mismo tiempo que los insulta, les "echa el coche encima" para que se quiten, una persona resulta herida y él es detenido por la policía...

¿Qué emociones experimentó Juan?



Lo que hubiera hecho:

Caso 2

Marta ya no sabe qué hacer con su hijo adolescente; por más que le pega y le grita, no le obedece. Ayer lo encontró fumando con sus amigos y lo corrió de la casa; está muy preocupada porque anoche no llegó a dormir.

¿Qué emociones experimentó Marta?



Lo que hubiera hecho:

Caso 3

Antonia tiene 23 años; sus padres quieren que termine su carrera. Ella quiere casarse, pero le prohibieron volver a ver a ese muchacho porque es pobre y, según ellos, no la merece… Ella está desesperada, triste, decaída; ha manifestado ideas suicidas, no quiere comer, ni salir, lleva encerrada tres días en un cuarto...

¿Qué emociones experimentó Antonia?



Lo que hubiera hecho:

Caso 4

Ahora recuerda el episodio de tu vida en el que tus emociones se salieron de control.

¿Qué pasó?

¿Cómo te sentiste y qué hiciste durante esta experiencia? ¿Cómo te sentiste y qué hiciste después?

Si tuvieras la oportunidad de regresar el tiempo, ¿qué harías para que tus emociones no se salieran de control y te permitieran enfrentar de mejor manera la situación?

El **autodominio** significa ser capaz de mantener bajo control nuestras emociones, sobre todo las perjudiciales para nuestra vida, como la ira, el coraje, el deseo de

venganza, el rencor, el resentimiento; por ejemplo, **la ira te puede llevar a la riña, a cometer algún delito o a la venganza**.

Es importante saber que somos responsables de nuestras emociones y de las consecuencias de nuestros actos. Tú decides hasta dónde te puede llevar la ira o el coraje.

Es conveniente enfrentar con tranquilidad y prudencia tus emociones, eso te va a permitir pensar antes de actuar.

Muchas veces pensamos que el mundo no nos trata como merecemos, sin embargo, la forma en que nos trata el mundo es el reflejo de cómo nos tratamos a nosotras o nosotros mismos.

Para lograr el autodominio de tus emociones:

- Reconoce cuando estés triste, alegre o enfadado, enfadada; mírate ante un espejo, real o imaginario, di, por ejemplo, "**Estoy** triste", "**Siento** rabia", "**Estoy** molesto, molesta", según el caso.

- Pregúntate qué emoción sientes en cada momento, para que decidas cuál es la que te ocurre: ¿Estás contento o enfadado?

- Ante la ira o el enojo, ¡DETENTE!, puedes lastimar a alguien, como tu pareja, hijas, hijos u otras personas. Ya calmado o calmada platica con la persona indicada. Reconoce cómo te *transformas* con tus propias emociones: *si alzas la voz o gritas, ríes a carcajadas, lloras de manera silenciosa o golpeas y arrojas objetos*.

- Observa con atención a las personas que te rodean, mira sus gestos, dónde están sus manos, su tono de voz, su lenguaje corporal. Aprenderás a interpretar sus emociones y a ser prudente y oportuna u oportuno. *Si ves enojado* a tu jefa o tu jefe, *no es el momento de pedirle aumento de sueldo*.
- No busques la aprobación de las demás personas; piensa para ti: *Yo puedo, cada vez lo puedo hacer mejor; es difícil, pero lo intentaré*.

- Aprende a respirar: inhala, metiendo poco a poco una buena cantidad de aire, siente que tu tórax se infla, regresa el aire por la boca poco a poco. Repítelo durante cinco minutos, hazlo parte de tu rutina y cuando te sientas tenso, enojado, lleno de ira y antes de *explotar*.



¿Sabías que...?

Son nuestros propios pensamientos, cambios corporales y comportamientos los que desencadenan las respuestas emocionales, y no los actos de otra persona o los acontecimientos exteriores.

Mantener bajo control las emociones, sobre todo, el enojo, la ira y la desesperación, es la clave para nuestro bienestar emocional. Los momentos de enojo y los de entusiasmo dan "sabor" a la vida, pero es necesario que guarden un equilibrio, ya que si crecen o duran mucho tiempo, deterioran nuestra estabilidad.

Pausa para sentir



No olvidemos que las pequeñas emociones son las grandes capitanas de nuestras vidas y que las obedecemos sin saberlo.

Vincent Van Gogh



Actividad 5

Para saber cuáles son tus pensamientos más frecuentes, trata de recordar lo que te sucedió en los últimos 10 días y luego colorea del 1 al 10 la frecuencia con que mantuviste los siguientes diálogos internos.

Cuando hablo conmigo mismo o misma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pienso que todas las personas están en mi contra.										
Me recrimino por lo que hice o por lo que no hice.										
Me hundo en mis problemas.										
Siento que soy víctima de las circunstancias y que nadie me entiende.										
No tengo esperanza en el futuro.										
Soy optimista.										
Soy independiente y capaz de elegir.										
Me responsabilizo de mis decisiones.										
Me doy ánimo cuando estoy triste.										
Hago planes y pienso en el futuro con esperanza.										

La gráfica que obtuviste al colorear te da una idea del tipo de pensamientos que tienes con mayor frecuencia.

Cuando la mayoría de los diálogos internos son positivos, tenemos un sentimiento de autoaceptación y esperanza, nuestro comportamiento tiende a ser optimista y estamos de buen humor.





Si sostenemos un diálogo interior derrotista y negativo, es posible que nuestra percepción de la vida sea pesimista y nos sintamos como seres desvalidos y sin capacidad para explorar nuevas soluciones a los problemas que enfrentamos cotidianamente.

Nadie te conoce mejor que tú; solo tú puedes identificar los pensamientos que te dañan y la forma en que lo hacen, y también solo tú puedes modificarlos.

Todas las personas mantenemos un diálogo interior permanente, que consiste en *mirar para adentro*, conocer nuestros estados de ánimo, preferencias, recursos con los que contamos para enfrentar un problema o situación, reconocimiento de nuestras propias emociones y sus efectos, de nuestras habilidades y límites. La confianza en nosotras o nosotros mismos y la certeza de nuestro propio valor son nuestras armas.

Te invitamos a escuchar la siguiente canción

https://bit.ly/3WXapzA

¿Qué te gusta de ti?

Actividad 6

A continuación, te presentamos una manera sencilla de modificar los pensamientos que te hacen daño. Fíjate en el ejemplo y elabora tu propio camino para lograr pensamientos positivos.

Paso 1

Cuando te sientas alterado, alterada, o mal, detente un momento y trata de identificar tu diálogo interno.

¿Qué estoy pensando sobre mí en este momento?



Paso 2

Haz consciente ese pensamiento.

Estoy pensando que soy estúpido porque no encuentro el domicilio.

Escribe uno de los pensamientos negativos sobre ti que tienes con mayor frecuencia.

Paso 3

Revisa que tus pensamientos te ayuden a resolver el problema.

No es que sea estúpido, lo que pasa es que la numeración de esta calle está mal.

¿Lo que pienso es verdad? ¿Hay alguna otra explicación?

Paso 4

Sustituye los pensamientos negativos por los pensamientos positivos que te ayuden a resolver el problema.

Soy una persona inteligente y puedo resolver problemas.

Escribe pensamientos positivos que te sitúen en el espacio de las soluciones.

Paso 5

Busca opciones para actuar en la solución de lo que te preocupa. Siempre encontrarás más de una salida.

Voy a hablar por teléfono para que me digan bien la dirección. Puedo preguntar en esa tienda. Voy a consultar la aplicación de mapas. Voy a preguntar a un policía.

Escribe las opciones que tienes para solucionar el problema.

Escribe algo agradable y optimista, algo que te gustaría escuchar sobre ti, por ejemplo, *Soy una persona valiosa a la que le gusta aprender y logra lo que se propone*.

Soy una persona...

Estos pensamientos positivos son muy útiles; de ahora en adelante, cada vez que te descubras pensando cosas negativas de ti o te encuentres en un problema que parece no tener solución, recuerda tus pensamientos positivos y repítelos tantas veces como sea necesario. **¡Ya verás cómo cambian las cosas!**

Toma en cuenta lo siguiente:

- No vale la pena gastar esfuerzos en negar los errores del pasado.
- Una de las mejores formas de ganarnos el amor es darlo con sinceridad.
- A veces cometemos errores o nos sentimos confundidas o confundidos; sin embargo, seguimos siendo personas valiosas.
- Podemos afrontar con calma los acontecimientos desagradables, intentando que no nos dañen.
- Podemos detectar los pensamientos que nos hacen daño y modificarlos para que vayan a nuestro favor.
- Haz frente a las dificultades; siempre hay una manera más sencilla de resolver los problemas.
- No te dejes llevar por las reacciones de enojo o violencia de las y los demás.
- Evita enojarte, pues la ira y la desesperación no tienen el poder de cambiar el comportamiento de las otras personas.
- Hay que estar conscientes de nuestras limitaciones para no centrar nuestra vida en objetivos demasiado alejados de la realidad.
- Ante alguna dificultad, piensa en varias soluciones para elegir la más práctica y posible en lugar de la más perfecta.

Pausa para sentir



En realidad, no importa que no esperemos nada de la vida,
sino que la vida espere algo de nosotros.

Víktor Frankl

Tema 2

Me comunico y comprendo a quienes me rodean

En este tema revisaremos la importancia de la buena comunicación con las personas que convivimos diariamente, a efecto de mejorar nuestras relaciones humanas.

Cuanto más comprendamos nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos de las y los demás. Las emociones son contagiosas; enviamos señales emocionales en cada encuentro y esas señales afectan a las personas con las que nos relacionamos.

El arte de las relaciones humanas es en gran medida la habilidad de comprender las emociones de otras personas.

Para reconocer los sentimientos de las personas, solemos interpretar las expresiones no verbales, como el tono de voz, los gestos o los ademanes, porque la verdad emocional, muchas veces, está en la forma en que se dice algo y no en aquello que se dice.

Actividad 7

Lee la siguiente historia.

Después de un pesado día de trabajo, lo único que quería Eduardo era cenar y descansar en la tranquilidad de su hogar. Cuando llegó, se encontró con que sus hijos adolescentes veían el futbol, y ni siquiera habían lavado los trastes de la comida, y su esposa, Viviana, no había llegado de trabajar.

Se sintió frustrado y molesto, le cambió a la tele sin consultar a los muchachos y los mandó a lavar los platos. Entre ellos empezaron a discutir sobre quién debería lavar; ninguno quería hacerlo. Eduardo, cada vez más irritado, los amenazó desde

la sala. De mala gana, empezaron a limpiar la cocina, pero al rato ya estaban contándose chistes y riendo estrepitosamente.

"Estos chamacos son unos malagradecidos, ni siquiera en mi casa puedo estar en paz", pensó. En las noticias se reportaba un caos causado por una manifestación, Eduardo comenzó a maldecir entre dientes: "Seguro que por ellos había tanto tráfico". Un rato después llegó su Viviana, cansada pero de buen ánimo, y preguntó si ya habían empezado a preparar la cena. Eduardo no pudo contener su rabia y le gritó que era una pésima esposa, que maleducaba a sus hijos y que no tenía ninguna consideración hacia él. Después siguió el pleito... nadie cenó...

A la mañana siguiente, Eduardo salió de casa y le dijo a su esposa: "Discúlpame por lo de anoche, pero es que tú me pones mal...".

Analiza lo que sucedió en la historia anterior y contesta las preguntas.

¿Qué emociones experimentó Eduardo? Menciónalas tal y como fueron apareciendo.

Cuando salió del trabajo: _____

Cuando llegó a su casa: _____

La actitud de sus hijos provocó en él un sentimiento de: _____

_____

Las noticias de la televisión lo hicieron sentir: _____

_____

¿A qué se debió el enojo contra su esposa? _____

_____

_____

_____

_____

¿Los sentimientos de enojo y rabia que experimentó Eduardo eran responsabilidad de su esposa?

Sí ( ) No ( ) ¿Por qué? _____

_____

¿Qué hubieran podido hacer para evitar el pleito?

Eduardo: _____

La esposa: _____

Los hijos: _____

La ira nunca carece de motivo, pero pocas veces es un buen motivo para iniciar una pelea o para amargarte el día. El disparador universal de la ira es la sensación de estar en peligro; este peligro no solo puede ser por una amenaza física, sino por una a la dignidad e integridad propia. **La ira es un sentimiento que crece rápidamente y genera violencia.**

Algunas personas tienen dificultad para detectar y expresar sus emociones e ideas, o para actuar como desean. Otras, continuamente se mantienen en una actitud defensiva o agresiva, lo que también altera sus relaciones con los demás. Esto produce sentimientos de soledad que aumentan la tensión emocional.



¿Sabías que...?

La habilidad para actuar o expresar las ideas y sentimientos propios de manera adecuada, en forma serena, sin manifestar ansiedad o agresividad, y en el momento oportuno, ante una o más personas, se llama **asertividad**.

Las persona podemos desarrollar la capacidad para expresar directamente y en forma oportuna y correcta nuestras emociones y lo que necesitamos de las demás, esto nos dará un sentimiento de estabilidad y satisfacción personal.

Lo que sentimos y pensamos lo podemos manifestar de dos formas:

- Expresando el agrado, el acuerdo o la conformidad con las ideas o acciones de otras personas.

- Expresando los sentimientos de rechazo, desagrado, desacuerdo o inconformidad con el comportamiento o las ideas de otra persona o acerca de determinadas situaciones.

Todas las personas pensamos diferente, y así como deseamos que nos respeten, debemos respetar otras formas de pensar y actuar. Hay que escuchar, los puntos de vista de quienes nos rodean con una actitud serena y tranquila, para conocer y valorar sus necesidades e intereses y tomar decisiones y es decir, acuerdos.

Para ser asertivo o asertiva:

- Di con claridad y sencillez lo que piensas, sientes, tus ideas, opiniones y emociones.
- Mira a los ojos las personas con quienes te comunicas.
- Procura que tus ideas estén de acuerdo con lo que realmente piensas y sientes.
- Si estás, segura, seguro de lo que quieres en ese momento, di claramente "Sí quiero" o "No quiero".
- Llega a acuerdos y respétalos, puedes ceder, siempre y cuando no vaya en contra de tus necesidades e intereses.
- No cambies tus ideas, pensamientos o sentimientos para que los demás te aprueben o para pertenecer a un grupo.
- Si tienes duda sobre algún problema o situación, busca información oportuna y en la que puedas confiar, o bien, a una persona que te pueda apoyar.

Pausa para sentir



Un día de lluvia es tan bello como un día
de sol. Ambos existen; cada uno es como es.

Fernando Pessoa

Actividad 8

Las siguientes recomendaciones son para mejorar la comunicación con las y los demás. Escribe un ✗ en la imagen que mejor ejemplifica la recomendación.

1. Expresar nuestros sentimientos de una forma espontánea, clara y directa en lugar de guardar silencio, titubear o mostrar agresividad. Aprendamos a decir "Sí" o "No" sin temor a lo que pensarán los demás.





2. Acompañar nuestras palabras con expresiones corporales adecuadas.





3. Hablar en primera persona de lo que pensamos, sentimos o deseamos. Utilizar las palabras *Yo quiero, Yo pienso, Yo opino, Me parece tal o cual cosa,* y mirar a los ojos cuando nos dirijamos a otra persona.





4. Valorar nuestras opiniones, aunque otras personas estén en desacuerdo o desaprueben nuestros puntos de vista.





5. Procurar lograr lo que realmente deseamos para nuestro desarrollo y superación personal sin dejarnos llevar por imposiciones de otras personas.





Al expresar con seguridad y de manera correcta nuestros sentimientos, estaremos actuando conforme a lo que pensamos y sentimos, sin depender de nadie más. Así lograremos mejores relaciones humanas y una sensación de satisfacción y valía que nos permitirá aceptar y comprender mejor a las demás personas.



¿Sabías que...?

El interés y la energía positiva que ponemos en todos nuestros pensamientos, sentimientos y acciones nos permite relacionarnos mejor con las personas que nos rodean. Todas las personas vivimos en un constante dar y recibir.

Te invitamos a ver el siguiente video y responder la pregunta.

https://bit.ly/3WZcfQn

¿Por qué es importante expresar lo que sentimos?

Actividad 9

Lee en la Revista el texto "¡Abrázame!" y contesta las siguientes preguntas.

¿Tú sabes abrazar? Sí ( ) No ( ) ¿Por qué? _____

_____

¿Cuántos abrazos has dado este día? _____

_____

¿Cómo te gusta que te abracen? _____

_____

El abrazo sana las relaciones cuando hay distancia y sufrimiento entre dos o más personas; el abrazo permite desarrollar la dimensión afectiva de cada persona al recordarnos la cercanía, el contacto físico y lo mucho que dependemos de quienes nos rodean.



Pausa para sentir



Intenta encontrar las mejores virtudes de una persona y díselas. Todos precisamos ese tipo de estímulo. Aprende a valorar la grandeza del prójimo y serás capaz de ver tu propia grandeza.

Kahlil Gibran

Tema 3

Pongo en práctica mis proyectos

En este tema reflexionaremos sobre la importancia de comprender que no podemos cambiar nuestro pasado, pero que sí podemos aprender de él para vivir en el presente con mayor conciencia y, al mismo tiempo, prepararnos para recibir el futuro cada día.

Para vivir el presente, hay que comprender nuestra historia personal y perdonar a quienes nos hicieron daño, o tal vez a nosotros mismos por los errores que cometimos. El perdón nos ayuda a liberarnos de sentimientos atorados, como el odio, rencor, resentimiento o deseo de venganza. Para vivir plenamente, debemos dejar ir los sentimientos que nos atan al pasado.

Actividad 10

Trae a tu mente todo aquello que sientas que te ata al pasado y que te impide concentrarte en el presente. Después, completa lo siguiente guiándote con los números.

(1) Anota tu nombre completo. (2) Escribe la situación que te hizo daño. (3) Anota los sentimientos asociados con el acontecimiento que te causó daño. (4) Pon el nombre de la persona o personas con las que tienes algún tipo de resentimiento o enojo. (5) Enumera todos los sentimientos que te provocan seguridad y te hacen sentir bien.

Yo, (1) _____ acepto que no puedo cambiar las vivencias del pasado que me han hecho daño, especialmente las relacionadas con (2) _____

_____. Reconozco que durante mucho tiempo he sentido **(3)** _____ y que he guardado resentimiento hacia **(4)** _____ por lo ocurrido. Ahora me libero de todos los sentimientos que me dañan. Cierro la herida de mi pasado y observo que la cicatriz sigue ahí, pero ya no me duele.

Yo **(1)** _____ me acepto como una persona valiosa. Así como afirmo que la paz, la armonía, **(5)** _____ son parte de mi vida y me ayudan a tomar decisiones para lograr mis propósitos, para el bien de todos.

Copia en un papel la afirmación que acabas de hacer y consérvala cerca de ti. Durante la próxima semana, léela por lo menos tres veces al día, especialmente cuando sientas que los recuerdos de malas experiencias del pasado se apoderan de tus pensamientos.

Cuando aceptamos el pasado y logramos una autoestima positiva, dejamos atrás las malas experiencias, comprendemos que la vida nos ofrece nuevas oportunidades y que podemos lograr nuestros propósitos. Para alcanzar nuestras metas y sentirnos bien, es importante encontrar motivos para nuestro bienestar emocional, es decir, aprender a motivarnos: a movernos en dirección positiva.

Cuando estamos motivados, podemos iniciar una tarea y llevarla a buen término, aunque en el camino tengamos que enfrentar algunos obstáculos.



¿Sabías que...?

El buen humor, la risa, la esperanza y el optimismo son excelentes aliados para mantener nuestro equilibrio emocional y para ayudarnos a lograr nuestros propósitos.

Te invitamos a escuchar la siguiente canción.

https://bit.ly/3K2SbcU

Escribe qué sentiste al escuchar la canción.

Actividad 11

Lee la siguiente historia y trata de encontrar las motivaciones de la personaje principal.

Los motivos de Guadalupe

... Guadalupe se dedicaba a su casa y a sus hijos, hasta que su esposo sufrió un grave accidente. Los primeros días se sintió triste y agobiada, pero no quiso darse por vencida, así que salió a buscar empleo. Aceptó un puesto de mesera y consiguió que una amiga recogiera de la escuela a sus hijos. Casi todas las tardes visitaba a su esposo en el hospital y le daba ánimo. Así transcurrieron seis largos meses. La vida familiar cambió para todos; los niños, además de estudiar, se responsabilizaron de algunas tareas de la casa. Ella ha aprendido mucho, y su esposo se está rehabilitando y pronto podrá volver a trabajar...

¿Qué opinas de la forma en que actuó Guadalupe?

¿Cuáles fueron los motivos que le ayudaron a enfrentar sus problemas y salir adelante?

Todas la personas tenemos ciertos motivos que nos impulsan a actuar. ¿Sabes cuáles son los tuyos?

Mis motivos para ser feliz son:

Mis motivos para estudiar son:

Algunas de las **fuentes de motivación** que nos ayudan a lograr nuestros propósitos son:

- **La confianza en nosotras o nosotros** significa pensar en forma positiva y centrar nuestros pensamientos en el presente y en aquello que deseamos lograr. Es importante fijarnos metas reales para irlas realizando paso a paso. También es necesario aprender que obtener lo que queremos lleva tiempo, esfuerzo, ahorro, además de buscar otras opciones y tener presente que nuestros deseos no se van a cumplir "por arte de magia"; necesitamos trabajar todos los días para conseguirlos.

- **Los pensamientos positivos**. Hacernos críticas constructivas, reconocer nuestros errores y fallas, ofrecer disculpas si ofendimos a alguien, poner mayor empeño en el trabajo, involucrarnos afectivamente con la pareja y/o los hijos y las hijas, también nos ayuda a mantener la motivación interna. Pero si algo no va tan bien como quisiéramos, podemos aprender a calmarnos, despejarnos y buscar nuevos caminos.

- **El buen humor** es una manera de vivir en equilibrio o de reírse de una misma o uno mismo cuando "se mete la pata", de impregnar nuestra vida con un estado de ánimo positivo; esta actitud nos ayuda a afrontar los momentos difíciles, frustrantes o injustos.

  El sentido del humor favorece la capacidad de pensar con flexibilidad y nos ayuda a encontrar soluciones; además, crea un ambiente relajado en el cual las personas se sienten bien, más comunicativas y propositivas.

- **Las personas que nos rodean** son otra fuente de motivación. Podemos establecer relaciones de motivación mutua con nuestra familia, amistades o compañeras y compañeros de trabajo. Entre la gente que conocemos, casi siempre hay alguien a quien queremos y respetamos y a quien podemos acudir en busca de una orientación; incluso pueden ser personas que ya no estén vivas, pero que su ejemplo haya perdurado en nosotros.

Te invitamos a ver el siguiente video que contiene información complementaria sobre estos temas.

https://bit.ly/4ik26rv



Actividad 12

Escribe tus metas para ser mejor persona y sentirte a gusto contigo.

¿Cuáles son las metas que quiero alcanzar?

Qué quiero lograr	*Cuándo lo quiero lograr*	*Qué voy a hacer para ello*

¿Cuáles pensamientos te pueden ayudar a lograr tus propósitos?

Antes de tomar decisiones, relájate.

- Acuéstate boca arriba sobre una base firme; procura un ambiente tranquilo.
- Extiende tus brazos hacia los lados de tu cuerpo, respira lenta y profundamente, ténsalos y suéltalos al ritmo de tu respiración con las palmas hacia arriba.
- Haz lo mismo con tus piernas, pies, tu abdomen; cierra los ojos, inhala y exhala, siente cómo la sangre recorre tu cuerpo.
- Tensa tus piernas y pies y sigue respirando suavemente.
- Aprovecha el momento, puedes imaginar que eres una ave y puedes volar o lo que se te ocurra.

Haz el ejercicio con todas las partes de tu cuerpo; mueve el cuello lentamente hacia delante, atrás, derecha e izquierda; abre y cierra la boca, abre y cierra las manos. (*Relájate. Practica este ejercicio cinco o diez minutos antes de dormir o cuando te sientas tenso o tensa*).



¿Sabías que...?

Una opción es un camino alterno que podemos seguir para alcanzar una meta o realizar un proyecto de vida.

Actividad 13

Si yo fuera Alberto:

Alberto vive en Campeche, tiene 25 años y es empleado en una fábrica; aunque su salario es bajo, el trabajo le gusta. Tiene una novia a la que quiere mucho; ella estu-

dia enfermería y han hecho planes para formar una familia. Hace poco recibió una oferta de empleo en la que podría ganar el triple de su salario actual, pero tendrá que irse a vivir al norte del país. Al principio le dio gusto, pero luego entró en crisis. Empezó a hacer un balance de lo que podría ganar y perder si aceptaba el trabajo. Él se preguntaba: ¿Estaré tomando la opción correcta? ¿Saldrán bien las cosas?

Imagina que estás en el lugar de Alberto, considera las opciones que él ha vislumbrado e imagina otras que no se le han ocurrido.

Opciones	Ventajas	Desventajas
Acepto el empleo, me olvido de todo y comienzo una nueva vida.		
Le pido a mi novia que deje su carrera, nos casamos y nos vamos a vivir al norte.		
Rechazo el empleo y espero a que mi novia empiece a trabajar para casarnos.		
Acepto el empleo y le propongo a mi novia que cuando termine su carrera me alcance en el norte.		
Nueva opción:		
Nueva opción:		

Si tú fueras Alberto, ¿cuál opción elegirías?

Al seleccionar, estaremos identificando, organizando y evaluando las diversas opciones que se nos presentan ante determinada situación. Este proceso de selección nos permite considerar las ventajas y las desventajas de cada una y detectar las posibles consecuencias.

Antes de tomar una decisión es necesario darnos un tiempo para pensar, pero no hay que prolongarlo demasiado, porque muchas veces al no tomar una decisión, estamos dejando que las oportunidades se agoten, los problemas crezcan o que otras personas decidan por nosotros.



Decidir es escoger una opción entre varias dejando de lado, al menos momentáneamente, otros caminos. Sin embargo, siempre podemos cambiar de opción.

Para tomar decisiones necesitas…

- Establecer objetivos o propósitos: ¿qué quiero lograr?, ¿para qué?, ¿con qué?, ¿cómo?, ¿con quién?, ¿cuándo?; contestar estas preguntas te dará claridad al momento de decidir.

- Buscar información relevante, clara, oportuna, suficiente y detallada: tus fuentes de información, personas cercanas o medios de comunicación. La información incluye conocer los hechos; por ejemplo, antes de reclamar, regañar o determinar una consecuencia, necesitas escuchar el punto de vista de los involucrados.

- Descubrir opciones o alternativas; usa tu imaginación y creatividad, ve los problemas desde diversos puntos de vista, *mide* las posibles consecuencias.

- Valorar las ventajas y desventajas de tus opciones: elige la que te parezca mejor.

- Si tu decisión involucra a más personas, invítalas a exponer sus puntos de vista en un ambiente de cordialidad.

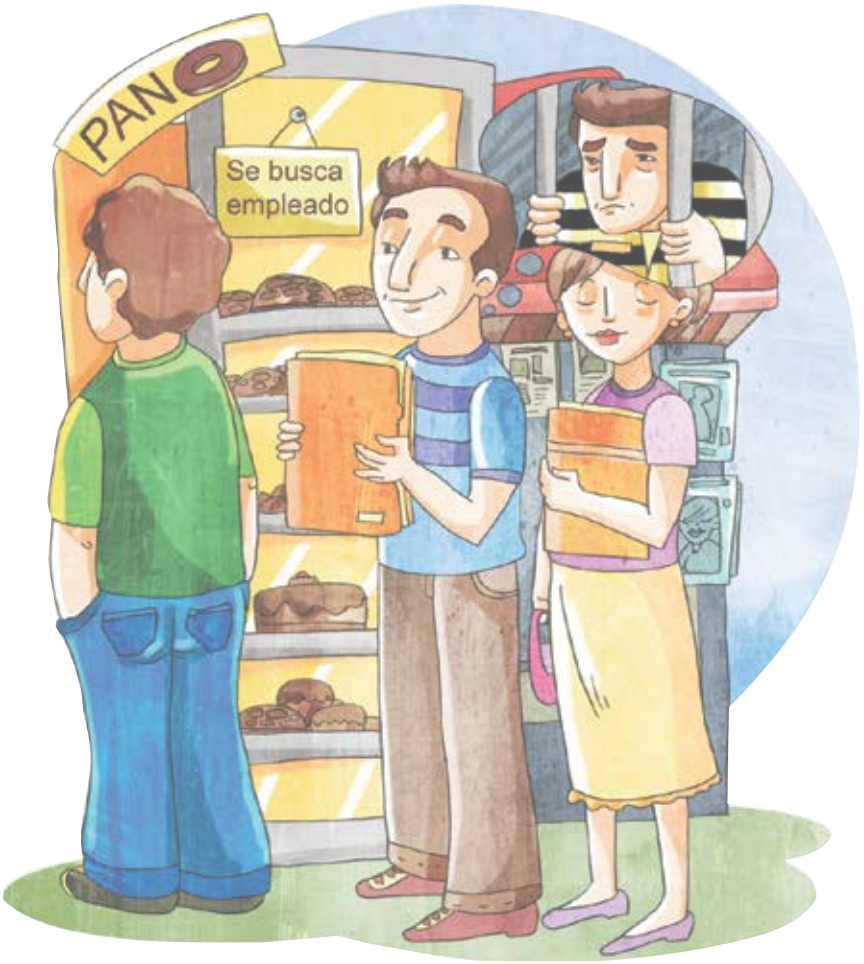
- Aprender a negociar: la negociación es llegar a un acuerdo en el que las personas interesadas se sientan *ganadoras*; para lograrla, requieres hacerte preguntas como: "¿En qué estoy dispuesta o dispuesto a ceder y en qué no?", "¿Qué quiere lograr la otra parte?".

Nadie tiene una fórmula mágica para la toma de decisiones, ni hay garantía de que los resultados serán conforme a lo planeado. Pero en el momento de decidir, ejercemos nuestra libertad y autonomía y asumimos el riesgo y las consecuencias de las decisiones tomadas.

Pausa para sentir



Mirar para adentro: es, la persona "entrar" dentro de sí, observarse, reflexionar y hacerse preguntas. Ayuda a preguntarse a sí misma y darse una respuesta honesta.



Autoevaluación

Unidad 2. Fortalezco mi bienestar emocional

1. Escribe tres de tus capacidades y cómo te han ayudado a vivir mejor.

Mis capacidades son…	y me han servido para…
a) _____	_____
_____	_____
_____	_____
b) _____	_____
_____	_____
_____	_____
c) _____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Elige los dos tipos de inteligencia que están directamente relacionadas con las emociones.

( ) Lógico-matemática.
( ) Interpersonal.
( ) Espacial.
( ) Intrapersonal.

3. Para ti, ¿qué es la inteligencia emocional?

4. ¿Qué es la empatía?

5. ¿Podemos mejorar nuestra inteligencia emocional? Sí ( ) No ( )
¿Cómo?

6. ¿Qué podemos hacer para conocernos mejor y para estar más conscientes de nuestras emociones?

7. ¿Qué es el autodominio?

8. Qué piensas de la siguiente afirmación: "La forma en que nos trata el mundo es un reflejo de cómo nos tratamos nosotras o nosotros mismos".

9. Coloca una F cuando la afirmación sea falsa, y una V si es verdadera.

( ) Todas las personas podemos desarrollar la capacidad de expresar en forma directa y oportuna nuestras emociones.

( ) Todas las personas vivimos en un constante dar y recibir.

( ) Cuando estamos motivados o motivadas, se nos hace más difícil empezar una tarea y llevarla a buen término.

( ) El buen humor, la risa y el optimismo nos ayudan a mantener nuestro equilibrio emocional.

10. ¿Para qué sirven los abrazos?

11. ¿Por qué es importante para el bienestar emocional aprender a decidir y hacernos cargo de nuestras decisiones?

Hoja de respuestas

Unidad 2. Fortalezco mi bienestar emocional

1. Seguramente tienes muchas capacidades y las que anotaste son en las que más destacas.

2. Si elegiste los siguientes dos tipos de inteligencia como aquellos que están directamente relacionados con las emociones, es correcto.

   ( ) Lógico–matemática.
   (✗) Interpersonal.
   ( ) Espacial.
   (✗) Intrapersonal.

3. Probablemente contestaste algo similar a esto: es el conjunto de capacidades que nos ayudan a comprender las emociones propias y las de las demás personas para utilizarlas como guía en nuestros pensamientos y comportamientos.

4. Es la capacidad para identificar, sentir y comprender las emociones de las demás personas.

5. Claro que sí podemos mejorar nuestra inteligencia emocional, en la medida en que aprendamos a conocernos y a manejar nuestros sentimientos, a desarrollar el hábito de la propia motivación y a relacionarnos mejor con las demás personas.

6. Saber qué nos impulsa a actuar, qué es lo que queremos lograr, qué es lo que sentimos y a qué personas y a cuáles situaciones les concedemos mayor importancia.

7. *Autodominio* significa poder controlar los impulsos o reacciones propias, sean emocionales o corporales; en otras palabras, ser capaces de enfrentar con serenidad las tormentas emocionales a las que estamos sometidos o sometidas todos los días. Nos permite desarrollar la capacidad de resolver problemas.

8. Lo que hayas contestado es correcto porque refleja tu opinión.

9. (V) Todas las personas podemos desarrollar la capacidad de expresar en forma directa y oportuna nuestras emociones.
   (V) Todas las personas vivimos en un constante dar y recibir.
   (F) Cuando estamos motivados o motivadas, se nos hace más difícil empezar una tarea y llevarla a buen término.
   (V) El buen humor, la risa y el optimismo nos ayudan a mantener nuestro equilibrio emocional.

10. Los abrazos sirven, para expresar nuestro afecto, sanar relaciones cuando hay distancia y sufrimiento entre dos o más personas, entre otros.

11. Es importante aprender a decidir y hacernos cargo de nuestras decisiones para ejercer nuestra libertad, así como evitar que otras personas decidan por nosotros o nosotras.



Unidad 3

Lo que nos pasa en la vida

Temas:

1. Lo que perdemos en la vida
2. Vivimos el duelo, y después, ¿qué?
3. Cuido mi salud emocional

Propósitos:

- Identificar las respuestas emocionales que solemos dar ante las situaciones dolorosas que enfrentamos a lo largo de la vida, con la finalidad de desarrollar estrategias que nos ayuden a manejarlas.
- Conocer cómo nos afecta la pérdida de personas, objetos, además de situaciones importantes, y la forma de recuperar el equilibrio emocional a través de un proceso de duelo.
- Conocer las señales de algunos trastornos emocionales para poder evitarlos o para buscar ayuda médica y psicológica oportuna.

Tema 1

Lo que perdemos en la vida

En este tema, reflexionaremos sobre la forma de sanar las heridas emocionales que nos provocan las pérdidas que vivimos a lo largo de la vida.

La vida está en permanente cambio, cada día tenemos la oportunidad de resolver nuestros pendientes y enfrentar nuevos retos. Cada día, algo se pierde y mucho se gana. Pero lo que perdemos es a veces más significativo para nosotros, nos provoca dolor y hace que nos preguntemos "¿Por qué a mí?". Las pérdidas son algo constante en la vida y tenemos que aprender a aceptarlas para seguir adelante.



Perder significa dejar de tener algo que tuve o deseaba tener. A veces perdemos objetos, personas o actividades concretas, pero otras ocasiones, son nuestras expectativas, es decir, aquello que creíamos o nos ilusionaba tener. Por ejemplo, ante la muerte de un ser querido, no solo perdemos físicamente a la persona, sino todo lo que habíamos planeado y deseábamos hacer con ella.

Sin embargo, la muerte no es la única pérdida que enfrentamos en la vida, hay muchas otras situaciones que nos generan ese sentimiento profundo de dolor; por ejemplo, cuando se termina una relación amorosa, cuando nuestra salud está en riesgo, cuando nos cambiamos de empleo, incluso cuando perdemos objetos debido a un accidente, un robo o un fenómeno natural.

Actividad 1

Contesta las siguientes preguntas.

¿Qué pierden los niños y las niñas cuando nacen y respiran por sí mismos?

¿Qué pierde una mujer cuando tiene un hijo o hija?

¿Cuáles son las pérdidas que enfrenta la familia de una persona gravemente enferma?

¿Qué pierde una pareja cuando se separa?

¿Qué pierde un padre o madre de familia cuando tiene que irse a trabajar a otro país?

¿Qué pierde un niño o niña cuando entra a la adolescencia?

Cada etapa de la vida conlleva algunas pérdidas que vamos superando de manera natural con el tiempo. La primera pérdida que experimentamos los seres humanos es la separación del vientre de nuestra madre. Al cortar el cordón umbilical, las y los bebés enfrentan un nuevo ambiente al que tienen que adaptarse. Si cuentan con el amor y las atenciones necesarias, pronto aceptarán su nueva situación. Así, a lo largo de la vida se irán presentando acontecimientos que implican pérdidas; la forma de enfrentarlos depende de nuestra manera de ser y de los apoyos que poseamos para superar cada situación.

Por ejemplo, durante la adolescencia lo que nos duele perder es la infancia; el cuerpo cambia, y nuestras emociones y pensamientos también.

La forma en que nos afectan las pérdidas es diferente de una persona a otra,



eso tiene que ver, entre otras cosas, con el apego que teníamos a la persona, al objeto o a la situación y hasta qué punto nuestras ilusiones, proyectos y esperanzas estaban relacionadas con ellos.

Por ejemplo, la pérdida de una hija o un hijo significa, además de la ausencia física, la pérdida de la esperanza de verle crecer y desarrollarse personal y profesionalmente.



La falta de oportunidades para tener un empleo puede provocar que las y los jóvenes reaccionen con enojo y frustración.

También, las personas adultas mayores se sienten frecuentemente rechazadas y tristes porque no se les contrata a pesar de su experiencia.



Actividad 2

Observa las siguientes imágenes y contesta las preguntas.

Luisa y Rufino acaban de perder su empleo.





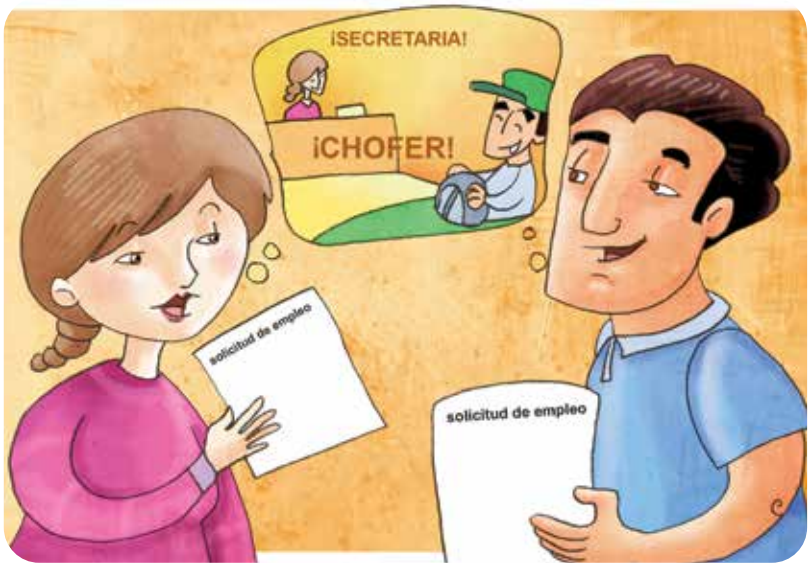
¿Cómo se siente Luisa por haber perdido el empleo?

¿Cómo se siente Rufino por haber perdido el empleo?

¿Qué puede hacer para aceptar la pérdida y seguir adelante?

¿Qué puede hacer para aceptar la pérdida y salir adelante?

Superar el dolor de haber perdido el empleo nos permitirá entender el porqué de lo sucedido, es decir, identificar si tuvimos alguna responsabilidad en el despido o si, por el contrario, fue algo circunstancial. Reconocer nuestros errores nos ayuda a aprender de ellos para no repetirlos.



Actividad 3

Lee la historia de Andrea y después contesta las preguntas.

En cuanto lo vio, se enamoró de él; se casaron y tuvieron en poco tiempo tres hijos. Andrea dejó la secundaria para atender la casa. Los primeros años fue "miel sobre hojuelas", hacían planes para el futuro, salían a dar la vuelta con los niños y visitaban a la familia.

Vinieron tiempos de sequía, la tierra producía cada vez menos y Roberto se desesperaba cada vez más. Por la noche, la casa se llenaba de "gritos y sombrerazos". Un día, Roberto decidió irse a buscar fortuna al "otro lado"; Andrea sintió que el mundo se le venía encima, se quedó sola con la responsabilidad de atender la parcela y de cuidar a sus hijos.

El sentimiento de abandono crecía día con día; aunque contó con el apoyo de su familia, se volvió una mujer triste y enfermiza. Roberto regresó a los dos años con un poco de dinero; parecía viejo y se veía cansado. Los hijos más pequeños no lo reconocieron. Después de la alegría del reencuentro, se dieron cuenta de que ambos habían cambiado mucho y se preguntaban si aún podrían seguir juntos.

¿Qué pérdidas tuvo que enfrentar Andrea?

¿Qué te hace pensar la frase “sintió que el mundo se le venía encima”?

¿Por qué crees que Andrea se volvió triste y enfermiza?

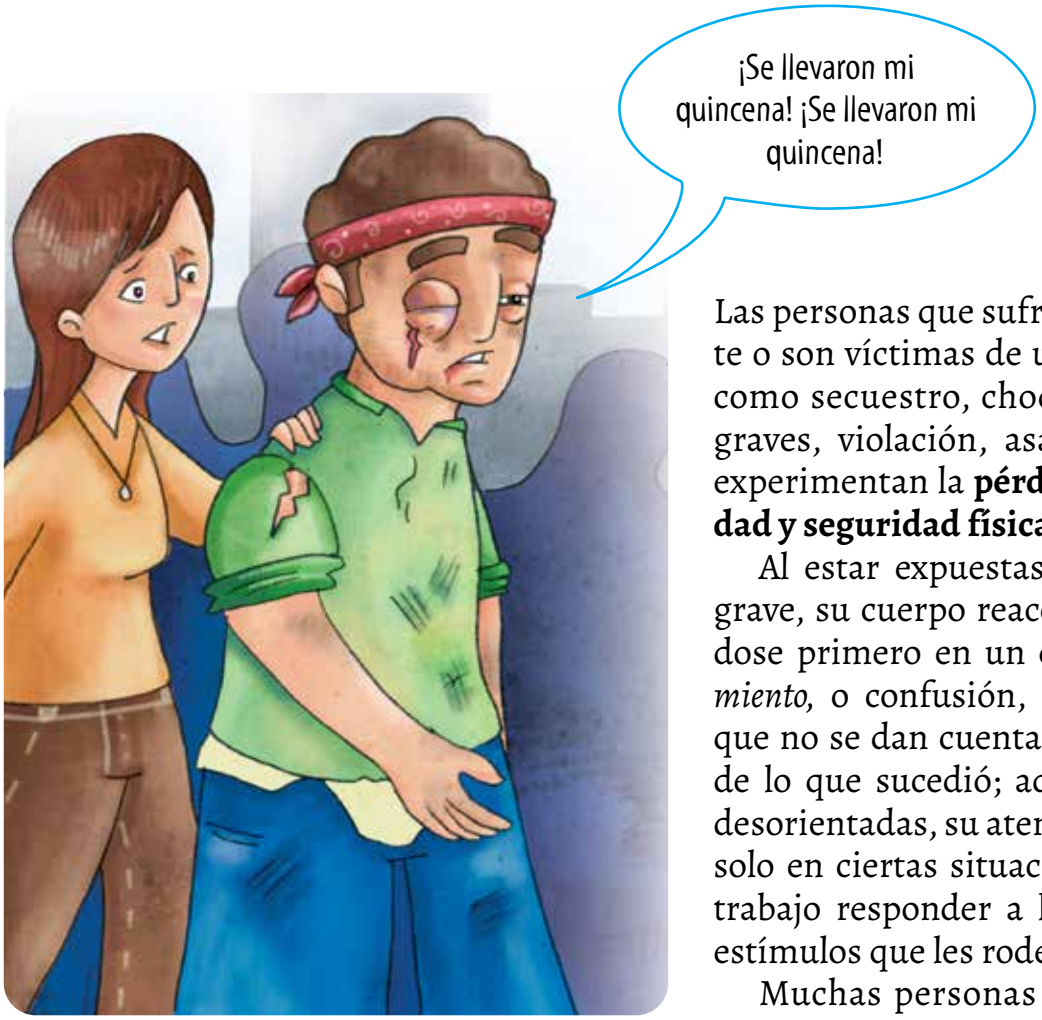
¿Qué pérdidas enfrentó Roberto?

¿Por qué crees que Roberto regresó cansado y con apariencia de estar más viejo?

¿Qué pérdidas enfrentaron los hijos de Roberto y Andrea?

La separación

La pérdida de las personas que amamos es una de las más difíciles de superar, ya sea por desamor de algún miembro de la pareja, ausencia temporal o definitiva, alejamiento de los hijos o hijas, encarcelamiento o muerte de algún ser querido.



Las personas que sufren algún accidente o son víctimas de un delito violento, como secuestro, choque, quemaduras graves, violación, asalto, entre otros, experimentan la **pérdida de su integridad y seguridad física**.

Al estar expuestas a un suceso tan grave, su cuerpo reacciona manteniéndose primero en un estado de *embotamiento,* o confusión, en el cual parece que no se dan cuenta o no se acuerdan de lo que sucedió; además, se sienten desorientadas, su atención se concentra solo en ciertas situaciones y les cuesta trabajo responder a las preguntas o a estímulos que les rodean.

Muchas personas pueden desarrollar trastornos emocionales graves, como miedo a salir a la calle, a que las toquen, pues piensan que en cualquier momento puede ocurrir la misma situación. Dirigen su agresión contra sí mismas o les invade un gran sentimiento de culpa por creer que son causantes del acontecimiento. Algunas superan el evento por sí mismas y con apoyo familiar o profesional, y a otras les lleva mucho tiempo la recuperación emocional.

Actividad 4

Lee la siguiente nota que relata la destrucción que causó un fenómeno natural; después, contesta lo que se indica.



Ike golpea Cuba

LA HABANA.- El huracán Ike golpeó ayer con fuerza las provincias orientales de Cuba, después de dejar unos 66 muertos en su paso por Haití. Con vientos máximos sostenidos de unos 160 kilómetros por hora, el Ike destruyó miles de viviendas y asoló cosechas.

Por lo menos cuatro personas murieron por causa del ciclón, según informó anoche el noticiero de la televisión cubana. Durante los últimos días, más de un millón de personas fueron evacuadas por la Defensa Civil.

Después de golpear las Bahamas y Haití, el Ike llegó a las costas cubanas el domingo por la noche convertido en un huracán de categoría 3 en la escala Saffir-Simpson, de un máximo de 5. El ciclón se debilitó después de tocar tierra y avanzó hacia el Oeste por la costa sur de la isla, rumbo al Golfo de México.



Trayectoria de Ike

Escribe lo que crees que perdieron las personas durante el huracán.

¿Te ha tocado experimentar algún desastre? Relata lo que pasó y cómo te sentiste.

Lee en tu Revista el artículo "Consejos para recuperarnos de un desastre natural" y contesta las siguientes preguntas.

¿Cómo se sienten las personas después de un desastre?

¿Qué podemos hacer para recuperar la salud emocional después de un desastre?

Todas las personas y los animales necesitan tiempo y, en algunos casos, tratamiento especializado ante las pérdidas vividas en algún desastre (inundaciones, terremotos, incendios o ataques de guerra), ya que, aunque las pérdidas económicas y de seres queridos sean *masivas*, para cada persona tienen un significado especial; por ejemplo, perder en minutos su casa con los recuerdos de toda la vida, o la parcela o lugar de trabajo, seres queridos que, a veces, ni siquiera pueden identificar.

En estos casos, como parte de la ayuda solidaria para la reconstrucción de las pérdidas económicas, se debe solicitar a las autoridades de protección civil el apoyo emocional que necesita la población involucrada (niñas y niños huérfanos, viudas, viudos, quienes quedaron con alguna discapacidad, las personas adultas mayores), es decir, las personas sobrevivientes del desastre.





¿Sabías que...?

Las pérdidas nos hacen sentir débiles, vulnerables, sin defensa ante fuerzas externas. Es natural que nos sintamos así, pero no debemos dejar que estos sentimientos perduren por mucho tiempo, porque podemos perder la salud emocional, e incluso, desarrollar enfermedades graves.

Te invitamos a escuchar la siguiente canción

https://bit.ly/4qYCNif

¿Qué relación tiene la canción con el texto que acabas de leer?

La muerte de un ser amado, ya sea familiar o una amistad, es una de las situaciones más dolorosas que enfrentamos los seres humanos; provoca un gran sufrimiento, que solo el tiempo puede curar.

Aunque tenemos la *costumbre* de burlarnos de la muerte y hacemos chistes alrededor de ella, la mayoría de las personas no sabemos, por ejemplo, cómo enfrentar las enfermedades *terminales*, que no tienen cura, ni la muerte inminente de nuestros seres queridos o la de nosotros mismos.

El fallecimiento de un hijo o hija, de los padres o de familiares cercanos, involucra gran cantidad de emociones de diversa índole, que muchas veces nos impiden saber qué hacer ante la gravedad de la enfermedad y el próximo fallecimiento, o bien, ante casos de muerte inesperada.

Actividad 5

Lee en tu Revista el texto "Junto a la cabecera del moribundo" y contesta las siguientes preguntas.

Qué hubieras hecho si el anciano que estaba a punto de morir te hubiera hecho a ti la pregunta: *¿Cree usted que dios podrá perdonar mis pecados?*

Si te ha tocado estar cerca de una persona que va a morir, describe cómo fue esa experiencia.

Si tú fueras la persona que va a morir, ¿cómo te gustaría ser tratada?, ¿cómo podrías comunicar tus deseos a las personas cercanas a ti?

Dicen que una de las experiencias que más nos enseña y nos hace amar la vida es estar en contacto con la muerte; podemos aprender mucho en esos instantes en que compartimos el dolor y los últimos momentos de una persona que va a morir.

Actividad 6

Observa la siguiente historia y, después, escribe tu opinión.







¿Qué opinas de la forma en que la familia respetó los deseos de Mariana?

¿Cómo crees que se sintió Mariana al morir rodeada de su familia?

¿Cómo crees que sus familiares superaron la muerte de Mariana?

Además de los cuidados físicos y corporales de la persona que va a morir, es necesario brindarle apoyo emocional. Este apoyo se traduce en acciones como las siguientes:

- Brindarle compañía, escucharla con atención, abrazarla.
- Escuchar lo que necesita y darle gusto hasta donde sea posible.
- Permitirle en todo momento expresar sus sentimientos y temores, como morir solo, ser olvidado...
- Respetar sus decisiones y hacer que otras personas las respeten, como preferir morir en casa o donar sus órganos. Se deben hacer por escrito estas disposiciones y presentarlas en el área de trabajo social en el momento de internar al o a la paciente. En el caso de los niños y niñas, la mamá, el papá o la persona tutora toma la decisión.
- Permitirle seguir trabajando, si es que aún está en condiciones de hacerlo.
- Auxiliarle en la solución de pendientes, por ejemplo, a despedirse de las personas queridas y a poner en orden sus pertenencias para el hacer su testamento.
- Ayudarle, de acuerdo con la idea religiosa o cultural que tenga, a morir con tranquilidad, paz y sin temor.

Actividad 7

Laura tenía seis años y quería mucho a su abuela. Un día, mientras jugaban, la abuela se sintió mareada y casi se cae al suelo; la llevaron al médico y se dieron cuenta de que tenía un tumor en la cabeza. A partir de ese momento fue sometida a tratamiento, pero el tumor ya estaba muy avanzado y murió a las pocas semanas en el hospital.

Para no hacerla sufrir, sus padres le dijeron que la abuela se había ido de vacaciones; a Laura le pareció raro, y cada vez estaba más confundida ante la actitud triste y las conversaciones secretas de sus padres. Su mamá le dijo que su abuela se había ido al cielo. ¿Qué tenía que hacer en el cielo su abuela?, ¿cómo podría vivir en

el cielo, si el cielo es puro aire?, ¿quién la iba a cuidar ahora?, ¿por qué no se despidió de ella?... no había respuestas para sus preguntas.

Un día, escuchó a su padre decir que la abuela había muerto, que se dieron cuenta del tumor aquel día en que jugaba con su nieta. Laurita se sintió culpable, porque aventó muy lejos la pelota y su abuela tuvo que correr; se sentía una niña tonta y mala. Se levantaba asustada a media noche. Su mamá le preguntó qué le pasaba; ella respondió que estaba triste porque había matado a la abuela.

¿Crees que es adecuado mentir para proteger a los niños y las niñas sobre la enfermedad y la muerte de sus seres queridos?

Sí ( ) No ( ) ¿Por qué?

En el caso de Laura, ¿por qué se sintió culpable de la muerte de su abuela?

Tú, ¿cómo hubieras manejado la enfermedad y muerte de la abuela de Laura si estuvieras en el lugar de su padre y su madre?

¿Cómo podemos tratar a las niñas y a los niños cuando pierden a un ser querido?

Recuerda cómo fue tu primera experiencia frente a la muerte; pudo haber sido la muerte de una persona o, quizá, la de un animalito al que querías mucho.

Escribe algo sobre esa experiencia; para esto apóyate en las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste? ¿Qué pensabas de la muerte? ¿Qué dijeron las personas cercanas a ti? ¿Recibiste información sobre lo que ocurría? ¿Sentiste que otras personas comprendían tus sentimientos?

Algunas personas piensan que los niños y las niñas no deben saber de la muerte porque son muy pequeños, y tratan de evitarles el dolor, ocultan los hechos o les dan explicaciones *inocentes*, pretendiendo no lastimarlos. Esta situación, además de ser un engaño, puede generar más dudas y tristeza.

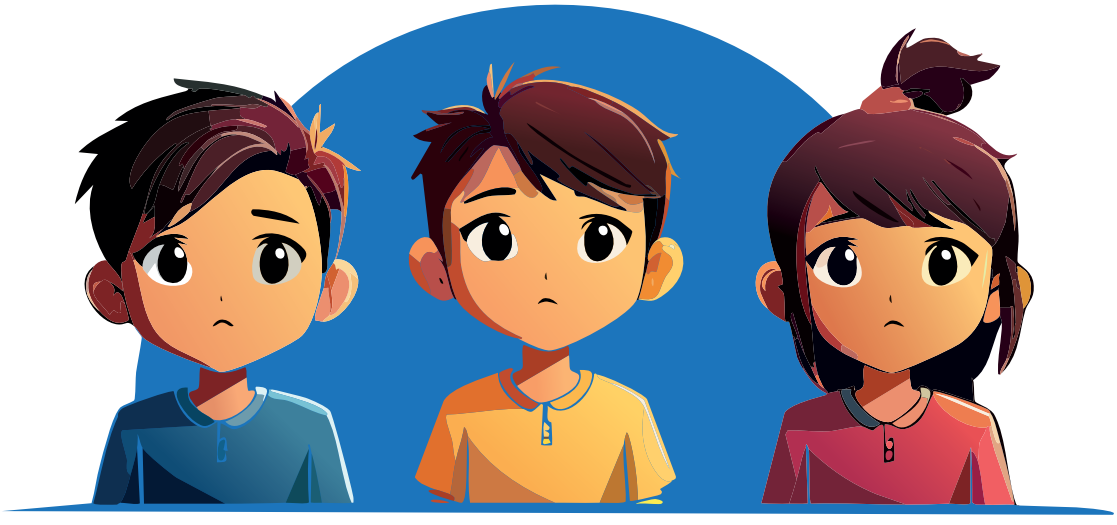
Los niños y las niñas son sensibles y se dan cuenta de que alrededor hay tristeza y dolor, y esto entra en contradicción con lo que les dicen las personas mayores. Además, al desconocer la verdad y al no encontrar respuesta a sus preguntas, se forman sus propias explicaciones acerca de lo que ocurre y es posible que en su interior sientan que de algún modo son responsables de lo que está pasando.



¿Sabías que...?

Todos y todas tenemos derecho a morir dignamente, esto significa:

- Expresar en todo momento nuestros sentimientos y temores.
- Morir en paz y acompañados o acompañadas de las personas que amamos.
- Participar en las decisiones relacionadas con los tratamientos médicos y el lugar donde queremos recibirlos.
- No sentir dolor.
- Conocer o rehusarnos a conocer todo lo relacionado con nuestra enfermedad.



Ante la muerte, cada integrante de la familia reacciona de manera diferente, de acuerdo con su forma de ser, de su historia y de la relación que tiene con la persona enferma o agonizante.

Es común que algunas personas traten de sobreproteger a la que está próxima a la muerte, aislándola de personas no tan cercanas a ella o agobiándola con atenciones no solicitadas. Quizá otros miembros de la familia *desaparezcan* con distintas justificaciones, dejando en otras personas el peso de la atención y decisiones respecto del familiar moribundo.

En algunas ocasiones, se hacen más evidentes los sentimientos negativos, por ejemplo, rivalidad y rencores entre hermanos o hermanas, entre la pareja y otros familiares, sobre todo si hay herencia de por medio. Por eso, es importante que la familia se prepare para la muerte y viva el duelo.

Pausa para sentir



Hay que vivir cada día como si fuera el último, hay que expresar nuestro amor y reconocimiento por las personas a las que amamos y con las que convivimos, no postergar la resolución de conflictos ni quedarnos con pendientes.

Dicen que solamente quienes están conscientes de que determinado día, o un día cercano van a morir, le dan valor a su tiempo y a su vida: pueden valorar la brevedad de la existencia temporal.

Tema 2

Vivimos el duelo, y después, ¿qué?

En este tema, reconoceremos las diferentes etapas que debemos pasar para vivir un duelo y superar una pérdida significativa en nuestras vidas.

Muchas personas dicen que la vida es la mejor escuela, porque de ella cada día recibimos y aprendemos lecciones importantes. Las pérdidas y el dolor son parte de la vida: todos las hemos experimentado y hemos sentido dolor.

Pero hay que diferenciar entre el dolor y el sufrimiento. Sentir dolor a causa de una pérdida es una reacción natural e inevitable, pero si tenemos dificultades para superar el dolor, este se convierte en sufrimiento y puede acarrearnos problemas emocionales.

Actividad 8

Reflexiona sobre la forma en que reaccionas ante las pérdidas. Subraya la palabra que para ti sea significativa.

Dolor

a) llanto *b*) enojo *c*) tristeza

Sufrimiento

a) rencor *b*) ira *c*) enfermedad

Escribe algunas de las pérdidas que han provocado dolor en tu vida.

¿Hay alguna pérdida que aún no hayas podido superar?

Sí ( ) No ( )

¿Cuál? _____

¿Qué estás haciendo para superar el dolor y aceptar la pérdida?

Cuando aceptamos y vivimos plenamente el dolor por algo que perdimos, es más fácil salir de él y recuperar la alegría de vivir. Pero a veces tratamos de huir del dolor o nos aferramos a él, es decir, convertimos el dolor en sufrimiento.

El sufrimiento, en vez de ayudarnos a salir de la tristeza y de todos los sentimientos que conlleva la pérdida, hace que se prolongue el dolor, que sigamos lamentándonos y no logremos aceptar que de ahora en adelante todo será diferente debido a lo que perdimos.



¿Sabías que...?

El sufrimiento es la acumulación del dolor que no ha sanado.

Actividad 9

Mi papá era mi ídolo, yo era su María, su única y querida hija...; bueno, eso pensé hasta los nueve años en que llevó a la casa a una niña casi de mi edad y me dijo: "Mira, esta es tu hermanita".

Eso no era cierto... yo era hija única. Le pregunté a mi mamá que cómo era posible que tuviera una hermana que no era su hija... recuerdo su mirada de tristeza y su silencio prolongado...; finalmente, dijo: "Esas cosas no se preguntan... ya lo entenderás cuando seas grande".

Crecí en constante competencia con aquella niña; nunca volví a abrazar a mi padre. Ahora soy grande, sé de la infidelidad de mi padre, y aunque quiero a mi hermana, cada vez que recuerdo el día en que la conocí siento una opresión en el pecho y se me salen las lágrimas.

¿Qué crees que perdió María cuando descubrió que su padre tenía otra hija?

¿La madre y el padre de María le ayudaron a entender la situación?

Sí ( ) No ( )

¿Por qué? _____

¿Por qué crees que establecía competencia con su hermana?

¿Por qué sigue sufriendo cuando recuerda el día en que conoció a su hermana?

Tal vez lo que María perdió fue la seguridad de contar con el afecto exclusivo y total de su padre y se sintió traicionada por él. No importa hace cuánto tiempo se presentó la situación que nos trajo una pérdida, si no procesamos el dolor que nos causó, es como seguir teniendo una herida abierta que sangra cada vez que recordamos esa situación.

La palabra *duelo* significa *dolor*; el dolor de perder algo o a alguien requiere de un proceso en el que se viven diversas emociones, como la negación de lo ocurrido: "Por qué yo, por qué a mí". Hay tristeza, coraje, resentimiento, y empieza la aceptación de la pérdida.

El proceso de duelo inicia con la aceptación de las emociones que nos provocan dolor.

Actividad 10

Lee la siguiente historia y después contesta las preguntas.



Victoria era la hermana mayor de Mauricio; aunque frecuentemente peleaban, se querían y cuidaban mutuamente. El día del accidente, Mauricio tomó unas copas de más, por eso Victoria le quitó las llaves del coche y condujo hacia la casa. Estaban en un alto cuando una camioneta chocó contra ellos. Victoria murió instantáneamente; a Mauricio no le pasó nada.

Después del accidente, las cosas han cambiado. Mauricio dejó de estudiar, cada vez está más flaco y malhumorado y lleva meses sin dormir bien.

Sus padres siguen sufriendo y están a punto de separarse. El novio de Victoria se cambió de casa y jura que nunca se va a volver a enamorar.

Después de la muerte de Victoria, ¿cómo crees que se sintieron las personas cercanas a ella?



Mauricio:

La mamá:

El papá:

El novio:

¿Crees que se están permitiendo vivir su duelo?

Sí ( ) No ( ) ¿Por qué?

¿Por qué crees que se van a separar los padres de Mauricio?

¿La forma en que ha reaccionado Mauricio le está ayudando a aceptar la muerte de su hermana?

Sí ( ) No ( ) ¿Por qué?



¿Sabías que...?

Se llama **duelo** al conjunto de reacciones emocionales de ajuste, adaptación y transformación necesarias que nos permiten poco a poco aceptar y superar las pérdidas vividas.

Aunque cada quien vive el duelo de manera distinta y única, se considera que una persona en duelo pasa por diferentes etapas para sanar su dolor y aceptar la pérdida.

Negación

La negación aparece como una resistencia inicial a aceptar la muerte de un ser querido o cualquier otro tipo de pérdida.

Durante esta etapa, muchas veces actuamos de manera automática, como si no nos diéramos cuenta de lo que pasa. **"No puede ser".**

¡No! ¡No puede ser cierto!



Ira o rabia

Cuando no se puede mantener la negación del hecho, empezamos a sentir enojo, resentimiento y envidia contra todo y contra todas y todos, incluyendo las y los seres queridos.

Es importante expresar estos sentimientos, porque si no lo hacemos nos podemos enfermar.

Por ejemplo, existen asociaciones de madres, padres y personas que conocen esta etapa del proceso de aceptación y apoyan emocionalmente a otras (por ejemplo, asociaciones dedicadas a la atención y acompañamiento médico, terapéutico y familiar de personas con síndrome de Down).

¿Por qué a mí?



¡Que esto pase pronto!

El dolor es tanto, que lo único que queremos es sentirnos protegidos como cuando éramos infantes.

Muchas veces, hacemos promesas a cambio de un *milagro* para que el dolor termine.

Con esta actitud tenemos la esperanza de encontrar, por medio de nuestro buen comportamiento, una recompensa.

Negociación



Tristeza, depresión

Aquí se empieza a tomar conciencia de lo que se perdió; se siente una enorme y profunda tristeza.

A veces pensamos que ya nada vale la pena, nos sentimos sin ánimo para realizar nuestras actividades y abandonamos todo aquello que nos hacía sentir felices.

¡Ya para qué!



Aceptación

En esta etapa, poco a poco desaparecen los sentimientos dolorosos y vamos aceptando la pérdida, lo que nos permite tomar decisiones.

Cuando el duelo no se procesa bien, se puede llegar a la resignación, que es una forma de *aceptar* la pérdida pero sin salir del dolor.

¡Es cierto!

("Ahora todo será diferente")



Esperanza

Al aceptar las pérdidas como algo natural, estaremos iniciando el camino para salir del dolor y del sufrimiento y darle un nuevo sentido a nuestra vida.

La forma en que se irá dando el proceso de duelo durará según la persona, su edad, su resiliencia, entre otras, de la experiencia que tenga en relación con las pérdidas en su vida, así como de su capacidad para buscar ayuda o de compartir sus emociones.

¡Ya pasará!

("La vida sigue")



El duelo puede durar hasta tres o cuatro años. A veces, cuando parece que ya estamos saliendo de él, se presentan situaciones que nos hacen volver al dolor de las primeras semanas. Esto es normal, pero llegará el momento en que el dolor sea menor, podamos sanar nuestras heridas y valoremos la vida de otra forma, tal vez redefiniéndola.

Te invitamos a ver el siguiente video.

https://bit.ly/4pfRaxk

Escribe una palabra o frase que haya llamado tu atención del video.

Actividad 11

Lee las siguientes situaciones y elige lo que tú harías frente al dolor de otras personas. Coloca un ✗ en tu elección.

Caso 1

Marta y Joaquín son tus vecinos; acaba de morir su hijo más pequeño a causa de un accidente. ¿Cómo los ayudarías?

a) Platicaría con ella y él sobre la forma en que deben cuidar a sus otros hijos para que no sufran accidentes. ( )

b) Me ofrecería a llevar a pasear a sus hijos para que ellos descansen y los niños se distraigan. ( )

c) Les recomendaría que tuvieran otro hijo, porque aún son jóvenes. ( )

d) Ayudaría a Marta a realizar el trabajo del hogar, por ejemplo, hacer la comida o limpiar la casa. ( )

Verifica tus respuestas Si escribiste un ✗ en b y d, es correcto.

Caso 2

Pedro es padre de familia; hace meses le detectaron una enfermedad muy grave. Los esfuerzos por curarlo no han dado resultado y le queda poco tiempo de vida. ¿Cómo lo ayudarías?

a) Lo llevaría con una persona que hace curas milagrosas. ( )

b) Me sentaría a su lado para escuchar sus sentimientos y preocupaciones. ( )

c) Creo que lo mejor sería dejarlo solo para que reflexione sobre su vida. ( )

d) Lo animaría a poner sus asuntos en orden y a hacer su testamento para que su familia quede protegida. ( )

Verifica tus respuestas Si escribiste un ✗ en b y d, es correcto.

Caso 3

Ramiro es un joven de 18 años; su máxima aspiración era entrar a la universidad, pero no pasó el examen de admisión. Su padre le dijo que se consiguiera un trabajo, ya que "no servía para el estudio". Él se siente fracasado y no quiere ni salir de su cuarto. ¿Cómo ayudarías a Ramiro?

a) Escucharía sus preocupaciones y, si me lo permite, le daría mis puntos de vista. ( )

b) Lo acompañaría a investigar otras opciones de estudio. ( )

c) Le diría que su padre tiene razón y que mejor se busque un trabajo. ( )

d) Lo recomendaría para que lo contraten en el lugar donde trabajo mientras consigue entrar a otra escuela. ( )

Verifica tus respuestas Si escribiste un ✗ en a, b y d, es correcto.

A veces nos toca estar cerca de personas que han sufrido una pérdida y no sabemos cómo apoyarlas para que se sientan mejor. Aunque cada caso es diferente, las siguientes recomendaciones pueden ayudarnos a dar ese apoyo.

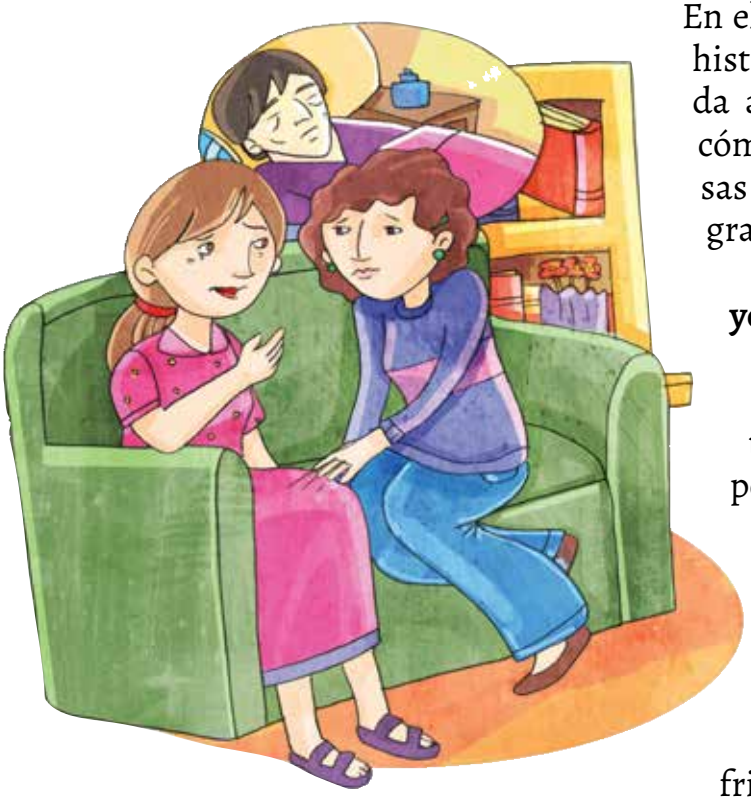
Escuchar con atención, interés genuino y respeto a lo que nos cuentan. Hacerles sentir que intentamos comprender por lo que están pasando, acompañando la expresión de sus emociones a través del silencio, de la mirada o de un leve contacto físico. Hay que evitar dar nuestra opinión sobre lo que escuchamos, ya que lo que dice la persona es principalmente un diálogo consigo misma.

Hacerle saber que sus reacciones son totalmente válidas y normales en sus circunstancias; por ejemplo, hay personas que no quieren dejar de llorar o que siguen *hablando* con la persona que murió, tal vez, por el momento requieren hacerlo, pero poco a poco irán superando esos comportamientos.



Apoyar la toma de decisiones y la solución de problemas. A veces, la persona en duelo es incapaz de tomar pequeñas decisiones cotidianas, como salir o no a la calle o preparar la comida. Parece tener miedo y que su mente está bloqueada, como si todo le pareciera extremadamente peligroso. Es conveniente desalentar la toma de decisiones radicales en ese momento, por ejemplo, cambiar de lugar deresidencia o buscar inmediatamente un embarazo para sustituir a un hijo o hija que ha muerto.

Ayudar a reestablecer la cotidianidad y a enfrentarse de nuevo al mundo. Realizar tareas como salir a caminar veinte minutos diarios o meditar todos los días ayuda a reordenar la vida cotidiana. También, realizar rituales como visitar el cementerio dos veces por semana, hablar durante media hora con la persona fallecida u orar para que *descanse en paz*.



En el caso de personas fallecidas, relatar historias sobre su vida y sus gustos ayuda a aceptar su muerte. Preguntarnos cómo era, cómo nos conocimos, qué cosas le gustaban, entre otras, nos será de gran ayuda en esta aceptación.

Identificar cuándo se requiere apoyo de un especialista en salud emocional, ya sea porque las personas se apegan al sufrimiento o porque tratan de evadirse por medio de comportamientos autodestructivos, por ejemplo, consumir mucho alcohol o evitar medidas de seguridad en el trabajo. Esto es muy riesgoso porque lo único que se logra es que el dolor natural de una pérdida se convierta en sufrimiento y que la herida siga abierta por más tiempo.

Muchas veces, después del dolor y crisis de una pérdida, salimos fortalecidos, redefinimos el rumbo de nuestra vida y nos planteamos nuevos retos.

Aprende a meditar:

- Ponte cómodo o cómoda en algún lugar, ya sea que te sientes o acuestes, o bien, de pie, y respira (inhala y exhala repetida y profundamente).

- Siente cómo entra el aire; pon atención y escucha las sensaciones que te brinda tu cuerpo (algún dolor, ruido en los oídos, te *ruge* el estómago; si experimentas otras, ¿cuáles?).

- Piensa en algún objeto o parte de tu cuerpo, por ejemplo, tu nariz; haz un esfuerzo para no desviar tu atención, observa (siente) cómo el aire entra y sale por ella y la sensación agradable y placentera que estás viviendo.
- Tu respiración tendrá pronto su propio ritmo; relájate, suelta tu cuerpo.
- Observa que tu cuerpo está más relajado, y tu mente, más tranquila.
- Procura no desviar tu atención en otro punto; en este momento no existe otra cosa más que la sensación de la entrada y salida del aire por tu nariz.
- Si tienes otros pensamientos, déjalos fluir y vuelve a concentrarte en tu nariz.

Puedes elegir frases o palabras como objetos de atención; con la práctica, lograrás llevar a tu mente situaciones de tu vida, recrearlas y sentir olores, colores o sabores.

Pausa para sentir



Suelta el pasado, permite que se disuelva. Retoma tu poder. Deja de pensar en aquello que no deseas, utiliza tu mente para crear lo que sí deseas. Permítete fluir con la corriente de la vida.

Louise L. Hay

Tema 3

Cuido mi salud emocional

En este tema conoceremos las principales características de algunos trastornos de la salud relacionados con nuestras emociones; también encontraremos recomendaciones para detectarlos oportunamente.

La salud es uno de los tesoros más preciados que tenemos. Cuando nos sentimos bien, podemos desarrollarnos armónicamente, relacionarnos con quienes nos rodean y enfrentar los retos que nos presenta la vida.

Las emociones van siempre acompañadas de reacciones en el cuerpo y en nuestros órganos internos. Por eso, cuando experimentamos muchas presiones o un suceso doloroso, es común que se manifiesten desequilibrios emocionales.

Para mejorar la salud emocional es importante desarrollar nuestra habilidad para realizar elecciones saludables, es decir, tomar decisiones que nos permitan estar bien físicamente, establecer relaciones llenas de amor y respeto, y sentirnos a gusto con nuestra forma de ser y de comportarnos.

Actividad 12

Analiza las siguientes situaciones y escribe las posibles emociones que pueden tener para cada personaje de la historia.

Benjamín se acaba de enterar de que él y su novia están embarazados.



Benjamín: _____

_____

Rosa: _____

_____



Benjamín: _____

_____

Rosa: _____

_____

A Raimundo le acaban de dar un ascenso laboral; está tan contento, que lo primero que hace es…



Raimundo: _____

_____

Su familia: _____

_____



Raimundo: _____

_____

Su familia: _____

_____

Los nuevos vecinos de Magdalena hacen mucho ruido por las noches, lo cual que ocasiona que ella y su familia tengan problemas para conciliar el sueño, así que una noche…



Magdalena: _____

_____

Su familia: _____

_____



Magdalena: _____

_____

Su familia: _____

_____

Don Jesús, suegro de Genaro es una persona mayor que está perdiendo la memoria, ayer fue por las tortillas y no supo cómo regresar a la casa. Se pasaron horas buscándolo y…





Don Jesús: _____

Genaro: _____

Esposa de Genaro: _____

Don Jesús: _____

Genaro: _____

Esposa de Genaro: _____

Para lograr el bienestar emocional, es necesario que las personas cuidemos de nuestros pensamientos, palabras y comportamientos. A continuación revisaremos algunos de los trastornos que se relacionan con las emociones.

La depresión, "el mal del siglo XXI"

La depresión es un trastorno emocional que afecta el ánimo de las personas. Todos nos sentimos infelices en algún momento de la vida, especialmente ante acontecimientos dolorosos en los que la tristeza nos hace querer olvidarnos del mundo; pero al poco tiempo, esto cambia y recuperamos nuestra energía e interés por la vida. Sin embargo, cuando la tristeza dura mucho tiempo y perjudica nuestra vida diaria, puede ser que estemos frente a un problema de depresión.

La depresión está considerada como la enfermedad emocional del siglo XXI. La padecen miles de hombres, mujeres, niños y niñas, sin importar edad, medio socioeconómico, nivel cultural o trabajo que se desempeña.

Tiene que ver con la herencia genética, existe la propensión a ella por un posible mal funcionamiento bioquímico del cerebro; también, por la forma en la que fuimos educados y por el medio en que nos desenvolvemos.

La enfermedad se hace evidente, en la mayoría de los casos, ante las pérdidas significativas e importantes para cada persona; no todos o todas reaccionamos igual.

Experimentamos la depresión ante la idea real o imaginaria de la pérdida de nuestra vida, o de una parte que nosotros consideramos importante de ella, como puede ser la pérdida de un miembro de nuestro cuerpo o una persona de nuestra familia; el trabajo o alguna otra cosa que consideramos vital para nuestro futuro; o bien, el "no" de otra persona, al creer que hemos perdido su amistad, compañía o amor



Actividad 13

El siguiente es un cuestionario elaborado por el Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente", cuya finalidad es dar una idea acerca de la presencia de síntomas depresivos que indican la necesidad de consultar al personal médico.

Marca con un ✗ la frecuencia con la que has sentido estos síntomas, por lo menos durante dos semanas seguidas.

1. ¿Sientes tristeza, infelicidad o irritabilidad?

( ) Nunca
( ) Raramente
( ) Algunas veces
( ) Muy a menudo
( ) La mayor parte del tiempo

2. ¿Sientes cansancio o con poca energía?

( ) Nunca
( ) Raramente
( ) Algunas veces
( ) Muy a menudo
( ) La mayor parte del tiempo

3. ¿Sientes inquietud o agitación?

( ) Nunca
( ) Raramente
( ) Algunas veces
( ) Muy a menudo
( ) La mayor parte del tiempo

4. ¿Tienes problemas para dormir?

( ) Nunca
( ) Raramente
( ) Algunas veces
( ) Muy a menudo
( ) La mayor parte del tiempo

5. ¿Tienes problemas de apetito?

( ) Nunca
( ) Raramente
( ) Algunas veces
( ) Muy a menudo
( ) La mayor parte del tiempo

6. ¿Sientes que no disfrutas de las actividades que antes te causaban placer?

( ) Nunca
( ) Raramente
( ) Algunas veces
( ) Muy a menudo
( ) La mayor parte del tiempo

7. ¿Has perdido el interés sexual o tienes dificultades para disfrutar de actividades sexuales?

( ) Nunca
( ) Raramente
( ) Algunas veces
( ) Muy a menudo
( ) La mayor parte del tiempo

8. ¿Sientes que necesitas más tiempo que antes para tomar decisiones o que eres incapaz de concentrarte?

( ) Nunca
( ) Raramente
( ) Algunas veces
( ) Muy a menudo
( ) La mayor parte del tiempo

9. ¿Sientes que nadie te presta atención o que a nadie le importas?

( ) Nunca
( ) Raramente
( ) Algunas veces
( ) Muy a menudo
( ) La mayor parte del tiempo

10. ¿Te sientes con culpa, sin razón alguna, o con autoestima baja?

( ) Nunca
( ) Raramente
( ) Algunas veces
( ) Muy a menudo
( ) La mayor parte del tiempo

11. ¿Sientes que las cosas te salen mal aunque trabajes duro por hacerlas bien?

( ) Nunca
( ) Raramente
( ) Algunas veces
( ) Muy a menudo
( ) La mayor parte del tiempo

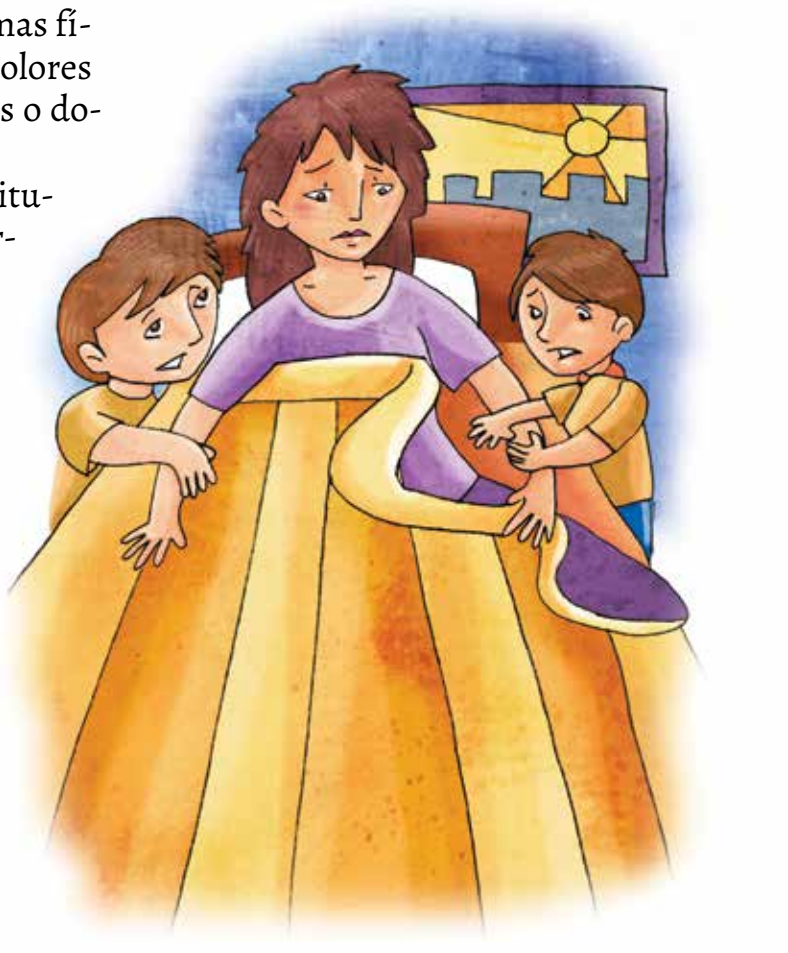
Si contestaste cinco o más preguntas con la opción "Muy a menudo" o "La mayor parte del tiempo", es conveniente que asistas al centro de salud y lo comentes con el personal médico, pues puedes tener un problema de depresión.

Una característica de la depresión es la baja energía y una gran sensación de lentitud que interfieren con la habilidad de trabajar, comer, dormir y disfrutar de actividades que en otro momento fueron agradables. Nos preguntamos "¿Cómo es posible que yo no sea la de antes? ¿Por qué no tengo la voluntad o la fuerza para hacer lo que antes hacía muy bien?".

Las personas no tienen ganas de moverse, a veces ni siquiera pueden llevar a cabo tareas tan elementales como levantarse de la cama, bañarse, vestirse, trasladarse de un lugar a otro o convivir con las y los demás. Les cuesta trabajo concentrarse y tomar decisiones.

También pueden tener síntomas físicos persistentes, tales como dolores de cabeza, desórdenes digestivos o dolores crónicos.

Consulta el Directorio de instituciones de apoyo, que también forma parte del paquete modular, e investiga, por teléfono, Internet, redes sociales o personas conocidas, qué instituciones del estado donde vives proporcionan apoyo psicológico vía telefónica.



Te invitamos a revisar la siguiente información.



Fuente: Dirección General de Atención a la Salud, Salud UNAM. https://bit.ly/3JWpY7t

¿Qué síntomas se presentan en la depresión?

¿Qué recomendarías a una persona que tiene depresión?

Lee los siguientes testimonios.

Alejandro

Desde muy niño me sentía triste, no entendía por qué mientras todos cantaban o hacían travesuras yo prefería arrinconarme y no participar... A mi mente llegaban pensamientos horribles de desgracias, accidentes, guerras y destrucción del mundo; ya no quería vivir, ¿para qué? Era muy irritable. Mi familia decía que "así era yo"...

Durante la adolescencia dejé de comer, apenas dormía, escribía cosas como "quiero dormir tanto como para no despertar jamás"; sentía que a nadie le importaba; "todos eran felices, menos yo", y dejé la escuela. [...]*Empecé a beber y a fumar para sentirme mejor, al principio podía convivir con mis cuates, pero llegué a sentirme peor; mis pensamientos horribles ocupaban mi mente y parecía que se hacían realidad.*

Un día, mi tía, una mujer muy alegre pocos años mayor que yo, estudiante de enfermería, me dijo: "Creo que lo que te pasa no es normal, acompáñame a ver a un profesor, que nos habló de una enfermedad emocional llamada depresión, a ver qué te dice".

Fui más por estar cerca de ella que por ganas de hacerlo... Platiqué con él cosas que a nadie le había dicho nunca, empecé a ir por mi cuenta, él me envío con un doctor psiquiatra con el que también he platicado mucho. Ahora sé lo que me pasa, tengo ***depresión****. Estoy tomando un medicamento y asisto puntualmente con el profesor de mi tía para platicar. Es difícil cambiar mis pensamientos negativos por positivos, levantarme, hablar, bañarme y dormir; todavía siento una sensación de ahogo.*

Procuro distraerme con mi música, toco con unos amigos y tenemos un grupo, camino mucho, escribo un diario, aprendí a respirar y a relajarme en momentos críticos, también trato de no faltar a mi Círculo de estudio y trabajar. Todo ello me ayuda mucho. El doctor psiquiatra cree que algún día podré dejar el medicamento y sentirme bien. No lo sé, ahora creo que lo importante para mí es vivir cada momento de mi vida y tratar de sentirme mejor; solo por hoy.

Subraya los síntomas de depresión que tenía Alejandro desde muy joven:

Tristeza	**Retraimiento**	**Flojera**
Angustia	**Ansiedad**	**Anemia**
Deseos de morir	**Pensamientos destructivos**	**Autoestima baja**
Adicciones	**Falta de sueño**	

Si subrayaste todos, estás en lo correcto.

Escribe lo que te dice la frase: *lo importante para mí es vivir cada momento de mi vida y tratar de sentirme mejor; solo por hoy.*

Mirta

Yo creía que era feliz hasta que sorprendí a mi marido con otra mujer. Sentí que se me acababa la vida, me pasaba horas pensando "¿Qué había hecho para que eso ocurriera? ¿Por qué con mi mejor amiga?"; de pronto, me miré fea, gorda, descuidada; había dedicado mi tiempo para servirlo y atenderlo a él y a mis hijos.

Me sentí sola, perdida; regañaba a mis hijos y hasta los llegué a golpear. No le dije nada, yo lo merecía. Encontró a una mujer mejor que yo, tuve miedo de que me abandonara, ¡claro!, cómo iba a quererme si ya no era la mujer de antes, alegre y feliz; quería desaparecer, sentí hundirme en un hoyo negro y profundo.

En poco tiempo empecé a subir de peso; él me miraba con desprecio. No podía dormir, pensando "Ahora está con ella", no podía quitarme ese pensamiento. Ya no sabía si lo que sentía era amor, odio, rencor, tristeza o ganas de morir.

Un día tomé muchas pastillas para dormir que me regaló una vecina y terminé en el hospital... La médica que me atendió dijo que tenía una depresión severa y me canalizó con una especialista, y con el paso del tiempo empecé a ver una pequeña luz a lo lejos.

Escribe brevemente la diferencia que encuentras entre el caso de Alejandro y el de Mirta.

Escribe tres síntomas de depresión que presenta Mirta.

1. _____

2. _____

3. _____

Escribe tres síntomas de depresión que presenta Alejandro.

1. _____

2. _____

3. _____

El diagnóstico de Alejandro fue *trastorno distímico* o depresión crónica, es decir, que desde niño tuvo síntomas de depresión (aislamiento, falta de participación social, baja autoestima, irritabilidad y otros), lo cual solo se supo hasta que acudió con el profesor de su tía y este lo canalizó con una persona psiquiatra.

En el caso de Mirta, la sorpresa de la infidelidad del marido fue suficiente para desencadenar un *episodio depresivo grave* con ideas suicidas, aunque antes se sintiera feliz y contenta. Sin embargo, los sentimientos de minusvalía, desprecio de sí misma, miedo al abandono y a la soledad son emociones que sentía aun antes de descubrir la infidelidad de su marido.

Ambos casos fueron tratados con medicamentos y terapia, Alejandro tendrá que tomar el medicamento por más tiempo que Mirta; ella acudió a un grupo de autoayuda en su comunidad donde comparte con otras mujeres sus experiencias. Eso le ayuda a aclarar sus emociones, valorarse y respetarse a sí misma.



¿Sabías que...?

En México, en 2025, 12.6% de la población presentó indicios de depresión. Por sexo, del total de mujeres, 16.0% los tuvo, mientras que, de los hombres, 8.7%.*

* INEGI. (Agosto de 2025). Módulo de Bienestar Autorreportado BIARE. https://shre.ink/q4EP



Algunas personas adultas mayores se sienten tristes y desanimadas a causa de la soledad en que viven o de las enfermedades que padecen.

Hay quien piensa que estas personas se quejan "nada más para molestar" o para llamar la atención; sin embargo, es posible que estén enfrentando una depresión que los puede llevar a la muerte.



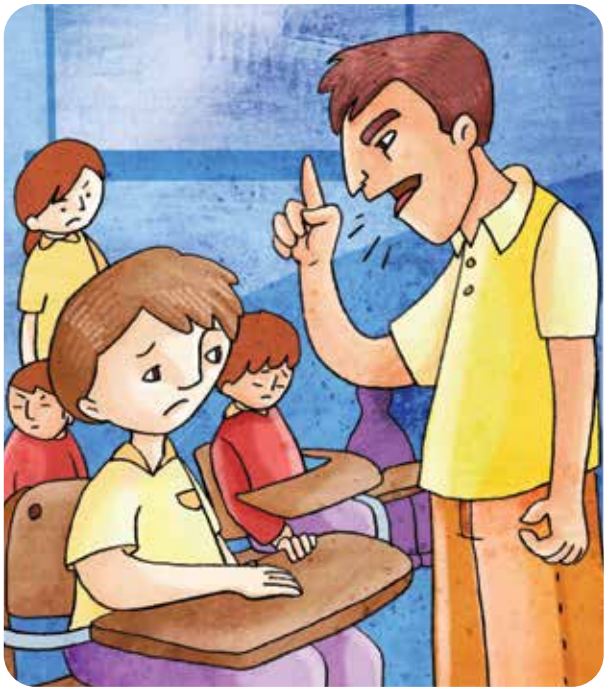


Las personas que padecen alguna enfermedad crónica o grave, en la que el dolor es una presencia constante, también se pueden deprimir.



Niñas y niños, así como adolescentes, también se pueden deprimir; las señales son un poco diferentes a las de las personas adultas:

- Tristeza permanente y aburrimiento constante.
- Baja energía e incapacidad para disfrutar de actividades que antes les gustaban.
- Cambios de hábitos en la comida, en el sueño o en ambos.
- Quejas de problemas físicos, como dolores de cabeza y de estómago.
- Dificultad para concentrarse y menor rendimiento escolar.
- Aumento de la irritabilidad, tienen mayor tendencia a amenazar a otros, o a sentirse amenazados.



¡Importante! Si observamos estos síntomas durante dos semanas seguidas, es probable que tengamos un problema de depresión. La depresión, como cualquier otra enfermedad, requiere de un tratamiento especializado. Si no se atiende a tiempo, puede afectar seriamente nuestra calidad de vida e, incluso, ocasionarnos la muerte. Además de atención médica, psicológica o emocional, necesitamos amor y paciencia para salir de ese estado.

¿Qué hacer cuando estamos deprimidos o deprimidas?

- Acepta que te sientes triste, con enojo, sin ganas de hacer nada. No somos culpables de estar enfermas, enfermos, puede pasarle a cualquiera, es como tener una gripe.
- Rompe el silencio, platica cómo te sientes, busca ayuda profesional, puedes necesitar algún medicamento, terapia o las dos cosas.

- Trata de hacer ejercicio; las personas con depresión, generalmente no quieren salir de casa o permanecen acostadas. El ejercicio físico estimula la energía de nuestro cuerpo. Empieza por caminar 10 minutos diarios.

- La vida sigue; trata de realizar tus actividades diarias aunque sea más lentamente.

- Evita el consumo de café, tabaco, alcohol y otras drogas; te sentirás peor si las consumes.

- Evita algún medicamento que te recomienden, son muy peligrosos. Si necesitas alguno, tiene que recetártelo un médico o una médica.

- Practica algunas técnicas de relajación (vienen en la Unidad 2).

- Procura reírte de ti mismo o misma, recupera el buen humor (paso a paso).

- Controla tus pensamientos negativos, cámbialos por algo positivo; es un ejercicio mental divertido.

La **ansiedad** o angustia es una inquietud y agitación constante, y a veces permanente, provocada por algo desconocido, algo que nos preocupa o algo que no podemos controlar; por ejemplo, el miedo sin causa justificada de que "algo malo va a ocurrir" o que a "alguien le vaya a pasar algo". La ansiedad, en muchas ocasiones, forma parte de la depresión.

Actividad 14

¿Has sentido alguna vez una angustia muy fuerte e inexplicable?

Sí ( ) No ( )

¿Qué era lo que te angustiaba?

¿Qué sentías?

¿Cómo lograste serenarte?

Marca con un ✗ en la opción que refleja la frecuencia con la que tienes los siguientes síntomas.

Síntoma	Siempre	Casi siempre	Nunca
Te preocupas mucho por el trabajo, la pareja o los hijos e hijas.			
Sientes irritabilidad, enojo y mal humor la mayor parte del tiempo.			
No puedes concentrarte o relajarte.			
Sientes tu cuerpo tenso, te muerdes los labios, uñas o te jalas el cabello.			
Sientes cansancio, fatiga o, ganas de no hacer nada.			
Duermes mucho o tardas en conciliar el sueño.			

Si marcaste con un ✗ en siempre en más de tres síntomas, puedes tener un trastorno de ansiedad o angustia. Consulta al personal médico en tu centro de salud o con el de tu confianza.

Es normal sentir preocupación, angustia o ansiedad ante determinados casos o situaciones que vivimos diariamente; por ejemplo, la enfermedad de alguien, los problemas económicos, la separación, el cambio de domicilio, los nacimientos, y otros.

Para calmar la angustia, ansiedad o exceso de preocupación es importante respirar profundamente y tratar de serenarnos. Caminar y sentir el aire fresco puede ayudarnos a despejarnos e identificar cuáles son los pensamientos que nos provocan ansiedad para modificarlos. Procura dormir y comer bien.

Evita automedicarte, es decir, tomar medicinas no recetadas por una persona especialista, así como *tesitos* que pueden aminorar la angustia pero que no curan la causa.





¿Sabías que...?

En México, en 2025, 22.5% de la población presentó indicios de ansiedad. Por sexo, del total de mujeres, 26.7% los tuvo, mientras que, de los hombres, 17.6%.

Trastornos alimentarios

En los últimos años han aumentado las enfermedades relacionadas con la alimentación, como la *anorexia*, la *bulimia* y la *obesidad*, que también pueden estar relacionadas con problemas de depresión y angustia; es difícil diagnosticar qué fue primero, si la depresión, que hace que una persona pueda comer en exceso o deje de comer hasta morir, o al revés.

Actividad 15

Observa las siguientes imágenes y luego escribe tu opinión al respecto.









¿Qué diferencias encuentras en el cuerpo de las mujeres de las diferentes épocas?

¿Qué diferencias encuentras en el cuerpo de los hombres de las diferentes épocas?

¿Cómo influye la moda y la publicidad en el ideal de belleza de hombres y mujeres?

¿Cómo se sienten las mujeres y los hombres cuando sus características corporales no corresponden al ideal de belleza actual?

Las mujeres se sienten:

Los hombres se sienten:

Usualmente, ¿qué hacen las niñas y las jovencitas para parecerse a las modelos y actrices de moda?

¿Cómo influyen la moda y la publicidad en los hábitos de alimentación actuales?

La persona con **anorexia** tiene un peso corporal por abajo del considerado normal en relación con su edad y talla, además se niega a comer porque tiene mucho miedo a engordar. La percepción de su cuerpo o imagen corporal se altera, pues aunque cada vez esté más delgada, se siente y ve obesa a sí misma.

La anorexia afecta principalmente a las mujeres adolescentes y jóvenes, aunque está en aumento en los niños y niñas.



El miedo excesivo a engordar y la imagen que tienen de sí mismas pueden ser síntomas de depresión.

Las personas con anorexia también pueden padecer bulimia.

La **bulimia** es una enfermedad que se caracteriza por constantes *atracones*, es decir, comer en exceso, pero después la persona se provoca el vómito, se purga, abusa de los laxantes, hace ayuno o se ejercita de forma excesiva para bajar de peso.



Es importante identificar nuestros comportamientos alimenticios para saber si padecemos alguna de estas enfermedades.

Las personas con anorexia o bulimia pueden presentar las siguientes señales:

Señales de anorexia

- Come muy poca cantidad de comida al día, agua, o solo un pedazo de algún alimento.
- Tiene mucho miedo a engordar.
- Teme verse obligada a comer en reuniones y se aísla.
- Hace ejercicio excesivo.
- Esconde el cuerpo debajo de ropa holgada.
- Abusa de productos *light*.
- Pierde peso en poco tiempo.
- Deja de menstruar o reglar.
- Se ve pálida y tiene dedos azulados.
- Cambia de carácter, está irritable y enojada.
- Se le cae el cabello.

Señales de bulimia

- Se preocupa constantemente por la comida, habla de dietas, cuenta las calorías, etcétera.
- Come y come de forma compulsiva y no se detiene.
- Esconde o tira la comida sin que se den cuenta.
- Se provoca el vómito a escondidas.
- Abusa de laxantes, dice que algo le cayó mal y tiene diarrea.
- Usa fármacos para adelgazar.
- Come muy poco o pasa días sin comer.
- Necesita recibir la aprobación de los demás respecto de su persona.
- Tiene pequeñas rupturas en las venitas de la cara o bajo los ojos por provocarse el vómito.
- Pierde piezas dentales.

- Se desprecia a sí misma por haber comido o por hacer ayuno.
- Tiene problemas en el estudio o trabajo.

- Tiene siempre irritada la garganta, esófago y estómago.
- Sube y baja de peso, 5 o 10 kilos arriba o abajo.
- Tiene problemas con el estudio o en el trabajo.

¡Importante! Si la persona mantiene esta conducta, al menos dos veces por semana, por un periodo de tres meses, su salud está en peligro.

La **obesidad** también es considerada un trastorno alimentario, que puede deberse a factores hereditarios, como el mal funcionamiento de alguna glándula, pero también por malos hábitos de alimentación, al consumo de comida *chatarra* o *basura*, refrescos, y/o a la falta de ejercicio.

Muchas personas, cuando tienen ansiedad, angustia o depresión, recurren a comer, e incluso lo hacen de manera incontrolable.



La obesidad es considerada un problema de salud que afecta a millones de personas en el mundo, es la causa de otras muchas enfermedades, como la diabetes (tipo 2), enfermedad que se refiere al mal funcionamiento del páncreas, adquirida por el abuso en el consumo de hidratos de carbono, grasas animales y a la falta de ejercicio.

La presión sanguínea alta puede provocar infartos al corazón; la grasa acumulada en el cuerpo tapa las arterias e impide la circulación de la sangre que lleva oxígeno al cerebro, provocando las llamadas *enfermedades cardiovasculares*; estas las padecen hombres y mujeres en edad productiva, afectando su salud.

Por eso debemos evitar el consumo de productos *milagro*, medicamentos que contienen drogas que aparentemente quitan el hambre, tés, pomadas o hierbas que pueden dañar permanentemente el organismo. No existen dietas mágicas.

Lo recomendable es buscar ayuda profesional (médica, psicológica o emocional) para bajar lenta y progresivamente de peso.

Actividad 16

¿Quieres descubrir si tienes algún trastorno en tu alimentación? Entonces responde honestamente el siguiente cuestionario. Marca con un ✗ en Sí o No, según corresponda.

	Sí	No
1. ¿Comes demasiado y luego vomitas?		
2. ¿Sientes que pierdes el control cuando comes?		
3. ¿Comes sin hambre cuando sientes aburrimiento, soledad o enojo?		
4. ¿Sientes que no mereces comer?		

	Sí	No
5. ¿Sientes que lo único que puedes controlar en tu vida es tu peso y tu forma de comer?		
6. ¿Usas laxantes, pastillas o diuréticos (pastillas que hacen orinar) para bajar de peso?		
7. ¿Tu estado de ánimo depende de tu peso?		
8. ¿Te avergüenza tu manera de comer?		
9. ¿Sientes que tu vida sería perfecta y tú serías feliz si bajaras de peso?		

Si contestaste Sí en más de tres preguntas, ¡cuidado!, puedes tener un trastorno en la alimentación.

En los tres tipos de trastornos alimentarios se reconoce el miedo a perder el autocontrol. Existen situaciones que pueden desencadenar estos trastornos, como:

- Conflictos familiares: demasiada presión por ser o hacer *algo*.
- La exigencia social: "Las personas delgadas son más lindas y exitosas".
- Separación o pérdida de algún ser querido.
- Amenaza a la autoestima: "Te ves gorda o gordo, ¿qué, no te cuidas?".
- El deseo de *perfección*: ser la mejor hija o hijo, estudiante, compañera. o compañero.
- La no aceptación de nuestro cuerpo tal y como es.

Actividad 17

Busca algunas fotografías de diferentes épocas de tu vida, colócalas en los siguientes marcos y reflexiona sobre los cambios que ha experimentado tu cuerpo.

Coloca aquí la foto más antigua

¿Cuántos años tenías? _____

¿Qué te gustaba de tu cuerpo?

_____

_____

¿Qué no te gustaba de tu cuerpo?

_____

_____

Coloca aquí la siguiente foto

¿Cuántos años tenías? _____

¿Qué te gustaba de tu cuerpo?

_____

_____

¿Qué no te gustaba de tu cuerpo?

_____

_____

Coloca aquí
la foto más reciente

¿Cuántos años tenías? _____

¿Qué te gustaba de tu cuerpo?

_____

_____

¿Qué no te gustaba de tu cuerpo?

_____

_____



Ahora mírate al espejo y observa cómo has cambiado con el paso de los años. Con la mirada recorre cada parte de tu cuerpo, reconócelo y acéptalo como es.

Sabemos que no es tarea fácil porque nos duele no cumplir con las ideas de *belleza* y perfección impuestas por los medios de comunicación, los cuales no corresponden con nuestra herencia.

También nos duele, con el paso del tiempo, perder la juventud, la belleza exterior; vemos nuestras habilidades disminuidas, generalmente engordamos un poco o perdimos algún miembro. También nos salen canas y arrugas, pero todo ello es producto de la experiencia adquirida.

Si pensamos que muchos y muchas se quedaron en el camino de la vida, podemos reencontrar nuestro cuerpo y valorarlo; cuidarlo, alimentarlo y amarlo por todo lo que nos ha servido como un fiel compañero de nuestra lucha por la existencia.

La aceptación del cuerpo es parte importante de nuestra autoestima. No importa si nuestra belleza física no corresponde a la que está de moda, si nos aceptamos como somos y nos ejercitamos, seremos seres hermosos.

Actividad 18

Lee la siguiente historia y después contesta las preguntas.

Gabriela es encargada de un taller de costura. En los últimos meses, el patrón la presiona para aumentar la producción; ella a su vez tiene que presionar a las empleadas para que trabajen más. Gabriela sabe que es injusto, pero necesita el empleo para mantener a sus hijos: sus compañeras ya ni le hablan y ella cada vez se siente más nerviosa. Lo bueno es que una amiga le recomendó unas pastillas para dormir y olvidarse de los problemas, lo malo, que cada vez le hacen menos efecto y tiene que aumentar la dosis para no sentirse tan mal.



¿Qué opinas de la manera en que Gabriela está enfrentando los problemas laborales?

¿Por qué crees que Gabriela se siente nerviosa?

¿Por qué crees que aumentó la dosis de los tranquilizantes?

¿Cuáles son los riesgos de la automedicación?

Si estuvieras "en los zapatos" de Gabriela, ¿qué harías para resolver sus problemas y para dejar de depender de unas pastillas? Escribe tres acciones.

1.

2.

3.

Entre hombres y mujeres adultos ha crecido el consumo de medicamentos (drogas) contra el estrés, la falta de sueño, la ansiedad o la depresión; pero si no se consumen bajo estricta vigilancia médica especializada y de manera conjunta con un proceso de terapia individual o grupal, pueden provocar adicción. Algunos la provocan rápidamente, y las personas creen que no pueden vivir sin el *medicamento*, además, si se mezclan con otras drogas, podrían provocar la muerte.

Es común que las personas adictas a alguna sustancia piensen que no es una enfermedad y que en cualquier momento pueden dejarla, pero en la mayoría de los casos eso no es posible, y por ello es necesario buscar ayuda para resolverlo. Además de la orientación médica, los grupos de Alcohólicos Anónimos 24 horas y de Neuróticos Anónimos han demostrado ser una buena ayuda para la recuperación.

En tu Directorio de instituciones de apoyo encontrarás algunas instancias y grupos de apoyo legal, médico, psicológico y emocional. Los servicios son gratuitos generalmente; consulta en el apartado Mi directorio los más cercanos a tu comunidad y conoce la atención que brindan.





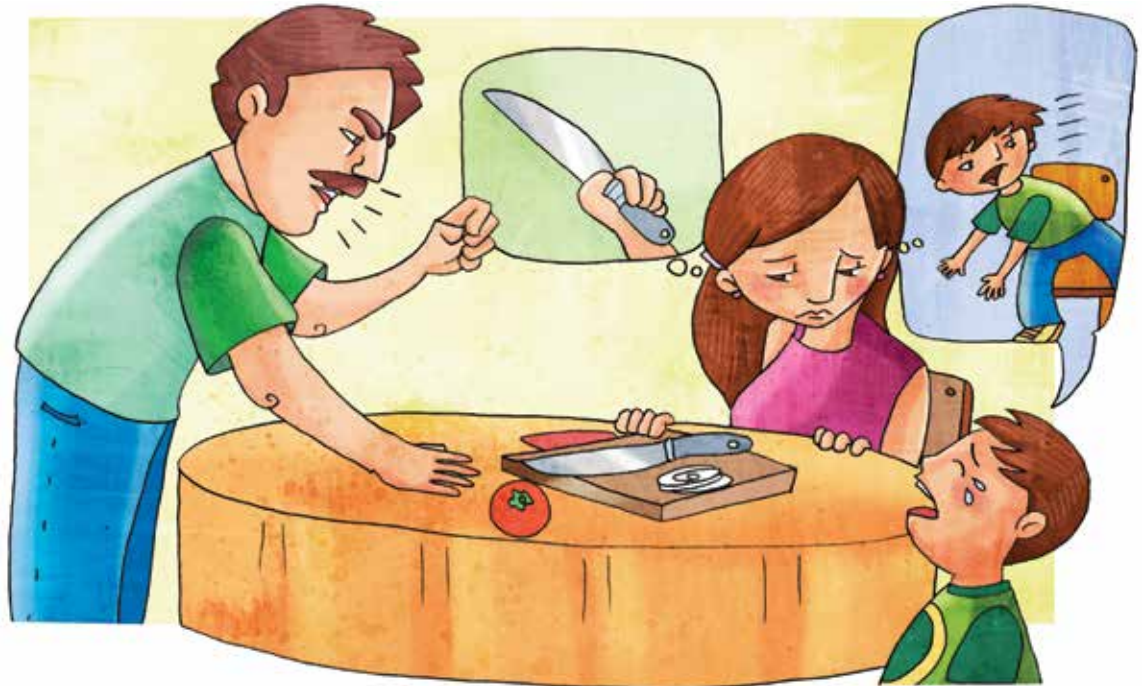
El miedo a seguir viviendo

Algunas personas con un trastorno depresivo grave, a veces no pueden resistir los conflictos y las experiencias dolorosas. Cuando se sienten acorraladas, deciden **atentar contra su propia vida** como una forma desesperada de *resolver* sus problemas y evitar el sufrimiento.

Para algunas personas (niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultas o adultas mayores), la vida se les hace muy difícil y no encuentransalida a sus problemas.

Cuando vivimos un periodo depresivo, tenemos una visión de un mundo pequeño que cada día se estrecha más; sentimos que nos ahogamos o que nos encontramos en un hoyo profundo y sin salida.

Perdemos contacto con nuestra realidad y nos fijamos únicamente en los aspectos negativos de la vida, y los positivos los dejamos pasar como si no existieran.



Rechazamos todas las opciones que nos ofrecen para resolver un problema. La tristeza y la angustia nos producen un sufrimiento permanente y empezamos a creer que quitarnos la vida es la única solución.

El suicidio no soluciona nada, lo único que hace es adelantar el final sin haber encontrado una solución. La muerte es un suceso irreversible que no solo no elimina el dolor y el sufrimiento sino que lo transmite a la familia y a la sociedad.

Las personas con ideas suicidas, si no reciben el apoyo necesario y oportuno, es posible que cada vez sientan más soledad y desesperanza. En estos estados de ánimo es posible que intenten el suicidio como una forma de escapar del túnel oscuro y frío.

Actividad 19

Lee los siguientes testimonios y contesta las preguntas.

1 Nos cuenta Gerardo:
Ocurre que me sentía acorralado. No sabía qué hacer, cómo enfrentar esta situación horrible que me pone al borde de mí mismo. Siento que morir es la única manera de que el dolor termine. Ahora estoy en tratamiento psiquiátrico, entendiendo mi enfermedad, y sigo adelante...

2 *Soy enfermera y tengo dos hijos. Caí en una depresión bárbara que es como la muerte. Como la muerte en vida porque estaba en un túnel oscuro, ya nada importaba, solo quería morir. Ya la vida no existía, el mundo era mecánico, todo era mecánico, veía a la gente caminar y no tenía vida para mí.*

3 *Laura era una buena madre: paciente, trabajadora, abnegada, sacrificada, discreta y, además, nunca se quejaba. De hecho era una mártir viviente. "No me explico qué le pasó". Eso lo dijo su esposo cuando la encontró "colgada de una viga en el baño".*

¿Qué sentiste al leer estos testimonios?

Escribe tres señales que dio Laura antes de quitarse la vida:

1.

2.

3.

Para ti, ¿qué es estar en un *túnel oscuro*?, ¿lo has sentido alguna vez?
Describe cómo te sentiste.

La identificación oportuna de ideas suicidas, tomar en serio las amenazas y la búsqueda de apoyo profesional y comprensivo puede prevenir que muchas personas atenten contra sí mismas.



Aunque es muy difícil saber quién intentará el suicidio, hay algunas señales que nos pueden alertar sobre el posible comportamiento suicida, especialmente entre las personas que experimentan cambios drásticos en su vida, debido a la muerte de un ser querido, a una separación amorosa, a problemas escolares, a la pérdida del empleo, entre otras.

Señales de alerta:

- Te aíslas, quieres estar sola o solo, te ves como perdido o perdida en tus pensamientos.
- Estás de mal humor la mayor parte del tiempo.
- Has cambiado tu forma de ser, te sientes triste, cansado, cansada, ansioso, ansiosa, irritable, indeciso o indecisa, sin algún interés.

- Has abandonado de forma total tu apariencia personal.
- Piensas que eres una persona mala, abominable. Te odias a ti mismo o a ti misma.
- Cambios en tus hábitos alimenticios, puedes tener episodios de anorexia o de bulimia.
- Falta de esperanza en el futuro.
- Has pensado o dicho: "¡Mejor quisiera morirme!", "Mi familia estaría mejor sin mí", "No tengo razón para vivir", "No seguiré siendo un problema", "Nada me importa ya".
- Tienes fatiga, dolores de cabeza o de estómago, cansancio frecuente.
- Frecuentemente te sientes angustiado o angustiada, con ansiedad y miedo.
- Has pensado regalar tus pertenencias más preciadas.
- Consumes alcohol y drogas para sentirte menos mal o para dormir.
- Te comportas de forma violenta.
- Tienes miedo a enfrentar nuevos retos y responsabilidades.
- Has intentado suicidarte previamente.
- Quieres cambiar y no sabes cómo hacerlo.

¡Importante! Ante alguna señal, debemos tomar en serio lo que nos pasa y buscar ayuda profesional de inmediato, porque **sí es posible** que intentemos quitarnos la vida. ¡Podemos evitarlo!

Actividad 20

Analiza los siguientes casos y propón acciones de protección para aminorar el riesgo de suicidio. Fíjate en el ejemplo.

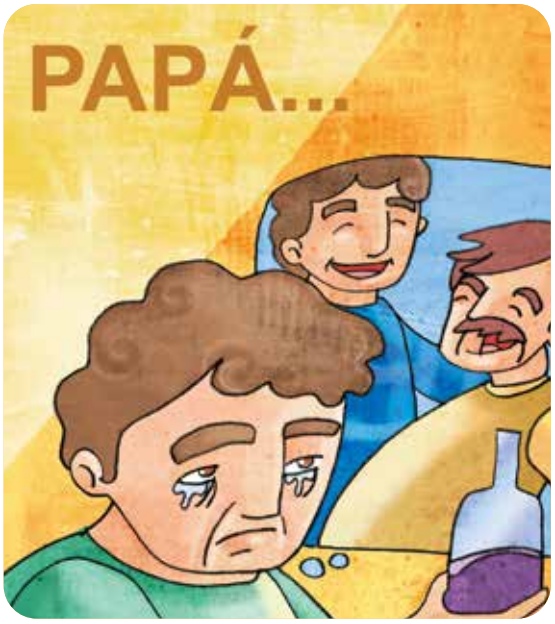
Iván pasa demasiado tiempo solo, se siente fracasado y sin ningún motivo para que la vida le entusiasme.



Acciones de protección

1. Pasar más tiempo con él, escucharlo y comprenderlo.
2. Identificar las actividades en las que se sienta entusiasmado y exitoso.
3. Propiciar que realice las actividades que le entusiasman y que siga estudiando.

Luis tiene un problema de alcoholismo; hace poco murió su padre, se culpa de su muerte porque, borracho, lo golpeó.



Acciones de protección

1. _____
2. _____
3. _____

Mariana dejó de tomar sus medicamentos para controlar la depresión y ya no fue a su terapia; se siente sola y que está de más en el mundo.



Acciones de protección

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Una forma de ayudar a una persona que está en riesgo de intentar el suicidio es identificando los motivos de su sufrimiento y desesperanza para brindarle el apoyo médico, psicológico y emocional que está necesitando.

Las siguientes son algunas acciones que podemos poner en práctica en caso de que detectemos que estamos en riesgo de quitarnos la vida:

- Anímate a hablar, que alguien te escuche, escribe lo que sientes y trata de entender tus sentimientos.
- Explora los motivos por los que no quieres vivir, sin temor, con seriedad y sin miedo de que alguien te juzgue.
- Encuentra respuestas y alternativas para tu vida. Siempre las hay.
- Busca ayuda profesional especializada. Reconoce que la necesitas.
- Busca cariño, seguridad y apoyo en alguna persona de tu confianza.
- Incorpórate a un grupo de autoayuda. Juntos lo podemos lograr.

Consulta las instituciones nacionales en el Directorio; asimismo, investiga las que se solicitan en la tercera sección de ese material.



¿Sabías que...?

Los trastornos emocionales no son una condición que se pueda alejar a voluntad, por lo tanto, no basta con *animarse* o *echarle ganas* para sentirse mejor.

Lo que sí podemos hacer es aprender a prevenir, detectar y a solicitar ayuda oportuna y adecuada y seguir el tratamiento indicado.

Actividad 21

Revisa el Directorio de instituciones de apoyo y localiza las instancias gubernamentales de tu estado que ofrecen servicios para la prevención y atención de trastornos emocionales derivados o que se relacionan con violaciones a los derechos humanos, delitos sexuales, trata de personas, justicia para las mujeres, violencia intrafamiliar, entre otros. Completa la tercera sección de tu Directorio con los datos de los centros de atención y ayuda comunitarios o de la sociedad civil más cercanos a tu domicilio.



Lee en tu Revista el texto "Don Guillermo del Guiñapo" y después escribe algo sobre su historia.

La historia de don Guillermo me hizo pensar en…

Conservar o recuperar la salud es nuestra responsabilidad. En la medida en que identifiquemos y aceptemos los sentimientos y comportamientos que nos hacen daño, podremos empezar a cambiarlos mediante el cuidado amoroso de nuestro cuerpo y de nuestros sentimientos; de esta forma, también mejoraremos la relación con el mundo que nos rodea.

Pausa para sentir



De joven, mi oración consistía en decir: "Señor, dame fuerzas para cambiar el mundo".

A medida que fui haciéndome adulto y caí en cuenta de que me había pasado media vida sin haber logrado cambiar a una sola alma, transformé mi oración y comencé a decir: "Señor, dame la gracia de transformar a cuantos entran en contacto conmigo. Aunque solo sea a mi familia y a mis amigos. Con esos me doy por satisfecho".

Ahora, que soy un viejo y tengo los días contados, he empezado a comprender lo tonto que yo he sido. Mi única oración es la siguiente: "Señor, dame la gracia de cambiarme a mí mismo". Si yo hubiera orado de este modo desde el principio, no habría malgastado mi vida.

Anthony de Mello

La esperanza nos hace soñar

La vida consiste en abrirse hacia lo posible, en prepararse viendo hacia el horizonte del futuro. La esperanza es una visión de aquello que puede ser, de lo que deseamos, de lo que podemos realizar; de aquello que debemos perseguir con voluntad, asumiendo los riesgos y aciertos que conlleva.

La capacidad de esperar, de luchar por una meta sin desalentarnos, es fundamental para tener éxito y lograr nuestros objetivos. La esperanza proviene de nuestro interior y establece una relación de confianza con la vida y el mundo que nos rodea.

Cuando nos llenamos de esperanza, asumimos el compromiso de luchar con valentía por lo que queremos, sobrellevando con inteligencia y perseverancia los obstáculos que se nos presentan.



La esperanza nos hace soñar con los ojos abiertos, nos anima a descubrir maneras diferentes de resolver problemas, nos ayuda a construir proyectos y a lograr un mayor bienestar personal, familiar y social.

La fuerza de ánimo, el aprecio por la vida, el amor, el compromiso y la capacidad de adaptación y de superar obstáculos son los recursos de la esperanza.

La esperanza nos permite cultivar la felicidad por medio de un comportamiento sincero con nosotras y nosotros mismos, el cual nos lleva a abrirnos al mundo, a valorar lo que tenemos y a compartir con otras personas por medio del servicio desinteresado.

Con esperanza, haremos realidad nuestros sueños.

¡Gracias por seguir estudiando!

Te invitamos a compartir con las personas que te rodean lo que has aprendido.

Autoevaluación

Unidad 3. Lo que nos pasa en la vida

1. Escribe tres pérdidas importantes que hayas tenido a lo largo de tu vida.

   1. _____

   2. _____

   3. _____

2. Escribe un ✗ en el enunciado que responda a la siguiente pregunta: ¿La forma en que nos afecta una pérdida depende de...?

   ( ) El apego o importancia que tenía para nosotros la persona, el objeto o la situación que perdimos.
   ( ) El nivel de educación que tenemos.
   ( ) Las expectativas de vida que estaban relacionadas con esa persona, objeto o situación.

3. ¿A qué se refiere la pérdida de la seguridad y/o integridad física?

   _____

   _____

   _____

4. Marca con un ✗ los tipos de apoyo emocional que se pueden dar a una persona que está cercana a la muerte.

   ( ) Decirle que "le eche ganas".
   ( ) Brindarle compañía.
   ( ) Dejarla sola para que reflexione.
   ( ) Escuchar lo que necesita y darle gusto.
   ( ) Auxiliar en la solución de pendientes.

5. Cuando un ser querido fallece, ¿cómo podemos manejar esta situación con los niños y las niñas?

6. ¿Cuál es la diferencia entre dolor y sufrimiento? Escribe la palabra que corresponda a cada concepto.

   El _____ es una reacción natural e inevitable ante la pérdida. En cambio, el _____ es la acumulación de dolor que no ha sido sanado.

7. ¿Qué significa la palabra *duelo*?

8. Ordena las etapas por las que usualmente atraviesa un persona en proceso de duelo: depresión/ira/esperanza/aceptación/negociación/negación.

   a) _____

   b) _____

   c) _____

   d) _____

   e) _____

   f) _____

9. Relaciona con una línea las columnas:

Depresión	Es una inquietud y agitación provocada por algo desconocido, por algo que nos preocupa o que no podemos controlar.
Ansiedad	La persona se niega a comer porque tiene miedo a engordar, además, se altera la percepción de su propio cuerpo.
Anorexia	Es un trastorno que afecta el ánimo de las personas y se caracteriza por una baja de energía, tristeza permanente y alteraciones del sueño y del apetito, lo que interfiere con la habilidad de trabajar y les impide disfrutar actividades que en otros momentos les gustaban.

10. Escribe tres acciones de protección que pueden evitar que una persona intente quitarse la vida (suicidarse).

a) _____

b) _____

c) _____

Hoja de respuestas

Unidad 3. Lo que nos pasa en la vida

1. Las que hayas escrito son correctas.

2. (✗) El apego o importancia que tenía para nosotros la persona, el objeto o la situación que perdimos.
   ( ) El nivel de educación que tenemos.
   (✗) Las expectativas de vida que estaban relacionadas con esa persona objeto o situación.

3. Se habla de la pérdida de la seguridad física cuando las personas que sufren un accidente, o son víctimas de un delito violento o de un fenómeno natural de consecuencias devastadoras, se sienten vulnerables y pueden revivir el suceso continuamente sintiendo de nuevo ansiedad y miedo.

4. ( ) Decirle que "le eche ganas".
   (✗) Brindarle compañía.
   ( ) Dejarla sola para que reflexione.
   (✗) Escuchar lo que necesita y darle gusto.
   (✗) Auxiliarle en la solución de pendientes.

5. Diciéndole la verdad con palabras que comprenda. Si es posible, dejar que se despida de la persona, permitirle expresar sus sentimientos, entre otras acciones.

6. El **dolor** es una reacción natural e inevitable ante la pérdida. En cambio, el **sufrimiento** es la acumulación de dolor que no ha sido sanado.

7. *Duelo* significa dolor. El dolor de perder algo o a alguien requiere de un proceso de duelo. Se llama duelo al conjunto de reacciones de ajuste, adaptación y transformación necesarias para poder vivir sanamente y de una manera autónoma después de la perdida de objetos, situaciones o personas que nos eran significativas.

8. Aunque cada quien vive el duelo de manera muy personal, por lo general, las etapas se presentan en el orden siguiente: negación/ira/negociación/depresión/aceptación/esperanza.

9. La **depresión** es un trastorno que afecta el ánimo de las personas. Se caracteriza por una baja de energía, tristeza permanente, y alteraciones del sueño y del apetito, lo cual interfiere con la habilidad de trabajar y les impide disfrutar actividades que en otros momentos les gustaban.

   La **ansiedad** es una inquietud y agitación provocada por algo desconocido, por algo que nos preocupa o que no podemos controlar.

   En la **anorexia**, la persona se niega a comer porque tiene miedo de engordar; además, se altera la percepción de su propio cuerpo.

10. Algunas acciones de protección pueden ser: animarla a hablar, y tratar de comprender sus sentimientos; explorar los motivos por los que no quiere vivir, sin temor, con respeto y sin juzgarla; buscar ayuda profesional adecuada; darle cariño, seguridad y apoyo.

Notas

Notas

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

Hoja de avances
Manejo mis emociones

Nombre

Apellido paterno **Apellido materno** **Nombre(s)**

Marque con una ✓ si completó o no satisfactoriamente las actividades de cada unidad.

RFE o CURP

Unidad 1
La vida y nuestras emociones

- Hizo la actividad 1 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 4 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 7 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 9 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 12 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 14 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 17 Sí ( ) No ( )
- Hizo la autoevaluación Sí ( ) No ( )

Hago constar que la persona completó satisfactoriamente esta unidad

Fecha _____

_____

Nombre y firma de la persona asesora

Unidad 2
Fortalezco mi bienestar emocional

- Hizo la actividad 1 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 3 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 5 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 7 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 9 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 11 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 13 Sí ( ) No ( )
- Hizo la autoevaluación Sí ( ) No ( )

Hago constar que la persona completó satisfactoriamente esta unidad

Fecha _____

_____

Nombre y firma de la persona asesora

Unidad 3
Lo que nos pasa en la vida

- Hizo la actividad 2 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 6 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 9 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 11 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 13 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 16 Sí ( ) No ( )
- Hizo la actividad 19 Sí ( ) No ( )
- Hizo la autoevaluación Sí ( ) No ( )

Hago constar que la persona completó satisfactoriamente esta unidad

Fecha _____

_____

Nombre y firma de la persona asesora

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

Manejo mis emociones

Autoevaluación final

¿Qué aprendí?	¿Para qué me sirve?

_____

Nombre y firma de la persona joven o adulta

Datos de la aplicación

Fecha _____

Lugar de la aplicación _____

_____

Nombre y firma de la persona aplicadora



El libro que ahora tienes en tus manos contiene información básica para prevenir, mantener y atender tu salud emocional, la cual puede verse continuamente afectada por el ritmo de la vida actual, y que nos expone a diferentes enfermedades como el estrés, la ansiedad, la neurosis y la depresión, a las que se les ha llamado el "mal del siglo".

El estudio de esta obra te permitirá reflexionar sobre la vivencia de tus emociones, y cómo estas han influido en tu forma de comportarte y relacionarte con las personas que te rodean. Esta reflexión contribuirá a buscar e identificar aquellas emociones que necesitas manejar para lograr mejor convivencia contigo mismo/a y con las demás personas.

Una de las finalidades de este libro es promover el desarrollo de la inteligencia emocional, es decir, que puedas llegar a manejar mejor tus emociones en las diferentes situaciones cotidianas, por medio de la valoración de tus capacidades físicas e intelectuales y el fortalecimiento de tu autoestima.

Educación
Secretaría de Educación Pública
INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.