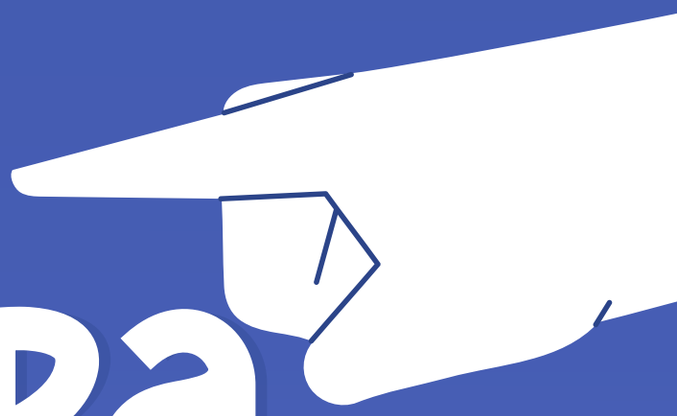
RICARDO BRUSSOLO®
PSICÓLOGO

ricardobrussolopsicologo

Las emociones regulan nuestro actuar

DISEÑO E ILUSTRACIÓN POR
@ISDANALEJANDRA

La culpa



¿QUÉ ES?

Cuando rompemos reglas culturales, religiosas, políticas, familiares y tenemos la idea de haber cometido una falta, surge la culpa.

Nos sentimos MALAS PERSONAS por ha cer daño a los demás, por haber infringido alguna ley, en la realidad o en la imaginación.

Existe la culpa real, pero tambièn se da la culpa ficticia,que dificulta nuestra vida normal y que suele ser el resultadode una educaciòn llena de reproches en donde domina màs el castigo que la aprobaciòn

RECONOCER Y MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES NOS AYUDA A VIVIR MEJOR.

Fuente: Universidad Nacional Autónoma de México (2022). Diccionario de las emociones: Culpa. Recuperado de http://www.humanidadescomunidad.unam.mx/diccionario-de-las-emociones-la-culpa/#:~:text=Diccionario%20de%20las%20emociones%3A%20la%20culpa%20La%20culpa,en%20un%20da%C3%B1o%20a%20una%20o%20m%C3%A1s%20personas

Frustración

QUÉ ES Y CÓMO GESTIONARLA

Es una emociòn desagradable que aparece cuando no podemos conseguir algo que es importante para nosotros, a pesar de los esfuerzos y el tiempo invertidos

Puede hacernos sentir:

Ira y Decepción, provocándonos insomnio, ansiedad, falta de apetito, e incluso, depresión.

A veces la proyectamos hacia quienes nos rodean con agresividad.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Aunque es una emociòn dolorosa, no deja de ser normal y pasajera.

Cuando las cosas no están bajo nuestro control es recomendable reconocerlo para cambiar la respuesta contraria por otra respuesta de aceptación y así buscar alternativas al problema.

CONSEJOS:

- ✓ Promover la autoestima
- ✓ No buscar la perfección

Fuente: Universidad Nacional Autónoma de México (2022). Trabajemos en la tolerancia a la frustración. Recuperado de https://www.gaceta.unam.mx/trabajemos-en-la-tolerancia-a-la-frustracion/#:~:text=La%20frustraci%C3%B3n%20es%20la%20respuesta%20emocional%20com%C3%BAn%20que,a%20nuestro%20deseo%2C%20mayor%20ser%C3%A1%20la%20frustraci%C3%B3n%20resultante.

ricardobrussolopsicologo

ni muy muy, ni tan tan

ESTRÉS:

El estrés es una respuesta automática y natural del cuerpo ante situación desafiante.

Al estresarnos, liberamos cortisol, una hormona esteoridea que funciona para el equilibrio fisiológico de todos los órganos del individuo.

Normalmente tenemos una cantidad de cortisol circulante para una autorregulación. El estrés moderado fomenta la creatividad y satisfacción, pero si es crónico causa trastornos emocionales y enfermedades.

EL ESTRÉS CRÓNICO PUEDE GENERAR:

- ✓ Afectaciones del sueño
- ✓ Trastornos del apetito
- ✓ Cambios en presión arterial
- ✓ Fatiga crónica
- ✓ Debilidad del sistema inmunológico
- ✓ Depresión

RICARDO BRUSSOLO
PSICÓLOGO

FUENTE: Facultad de Medicina UNAM (agosto 24, 2021). Conferencia magistral “Las edades del cerebro”, (archivo video).

ricardobrussolopsicologo

RICARDO BRUSSOLO
PSICÓLOGO

La risa en el cuerpo

LA RISA EN EL CEREBRO HUMANO APARECE DESPUÉS DEL TERCER MES DE VIDA

LA RISA GENERA LIBERACIÓN DE DOPAMINA, UN INCREMENTO EN B-ENDORFINA Y DE OXITOCINA.

ES PLACENTERA, TRANQUILIZANTE Y PROMUEVE UNA MEJOR SALUD, YA QUE DISMINUYE EL CORTISOL, SE INCREMENTA LA PRODUCCIÓN DE ANTICUERPOS Y ACTIVA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

CADA CARCAJADA PROLONGADA, AUMENTA LA OXIGENACIÓN CEREBRAL Y CORPORAL.

FUENTE: Calixto, E. (2020). Un clavado al cerebro. Penguin Random House Grupo Editorial; México..

ricardobrussolopsicologo

Los celos

Aparecen cuando alguien siente amenazada la relación que tiene con una persona, que considera de su propiedad, por la influencia de alguien más. Esta amenaza puede ser real o imaginaria.

También hay celos en la familia o en el trabajo.

Cuando se controla lo que hace la persona celada, se revisan sus objetos personales, se buscan rastros de engaños, se crean diálogos ridículos como si el celoso(a) fuera detective, hay tensión, nervios, se eleva la voz y en ocasiones puede derivar en maltrato verbal o físico.

Algunos tipos de celos:

Celos románticos: a causa de la aparición de una tercera persona que amenaza la relación.

Celos patológicos: se tiene la creencia anormal de que la pareja es o será infiel.

Celos sospechosos: la amenaza es incierta.

Celos consumados: se desea lo que tiene el otro.

RICARDO BRUSSOLO
PSICÓLOGO

Si no puedes manejar los celos sin apoyo, ponte en manos de un especialista, ya que tu salud y la de tu pareja están en peligro.

FUENTE: Universidad Nacional Autónoma de México. (2022). Diccionario de las emociones: los celos. Recuperado de http://www.humanidadescomunidad.unam.mx/diccionario-de-las-emociones-los-celos/

HABLEMOS SOBRE EL

ENOJO

¿CUANDO ALGO ANDA MAL?

ES UNA EMOCIÓN QUE SURGE CUANDO ENFRENTAMOS UNA SITUACIÓN QUE CONSIDERAMOS QUE ESTÁ "MAL" O CUANDO NOS SENTIMOS CONTRARIADOS POR PALABRAS, ACCIONES O ACTITUDES DE OTRAS PERSONAS.

VA DESDE UNA IRRITACIÓN LEVE HASTA UNA EMOCIÓN MÁS INTENSA, COMO LA FURIA O LA IRA.

EL CEREBRO ENTIENDE EN 300 MILISEGUNDOS QUE ALGO NO ESTÁ CORRECTO Y PODEMOS PERDER EL CONTROL.

AUNQUE NO SIEMPRE CONTROLAMOS NUESTRAS REACCIONES, SÍ PODEMOS ENFOCAR NUESTRA MENTE PARA ACTUAR DE UNA MEJOR MANERA.

RICARDO BRUSSOLO
PSICÓLOGO

ENOJARSE ES UNA RESPUESTA NATURAL. SIN EMBARGO, SI SE PRESENTA DE FORMA CONSTANTE E INTENSA, COMO IRA, ES IMPORTANTE RECIBIR APOYO DE PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL.

FUENTE: Universidad Nacional Autónoma de México (2022). Diccionario de las emociones: Enojo. Recuperado de Diccionario de las emociones: Enojo | UNAM Global

Conozcamos La SORPRESA

Una emoción que nos facilita el aprendizaje y curiosidad

La sorpresa es una emoción primaria, una alteración emocional causada por algo inesperado, imprevisto, novedoso o extraño, cuya principal consecuencia es desviar toda nuestra atención hacia lo que la causó.

Genera capacidad de dirigir atención, y facilita la curiosidad y el aprendizaje, así como el surgimiento de la conducta apropiada ante situaciones inesperadas.

Dura pocos segundos, pues se convierte en otra emoción, dependiendo del hecho que la causó y de cómo la interpreta la persona.

FUENTE: Universidad Nacional Autónoma de México (2022). Diccionario de las emociones: Sorpresa. Recuperado de La sorpresa facilita el aprendizaje y la curiosidad - Gaceta UNAM

RICARDO BRUSSOLO
PSICÓLOGO

ricardobrussolopsicologo

¿Qué es la ansiedad?

Es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura.

Está relacionada con la tensión muscular, vigilancia sobre aspectos relacionados con el futuro y comportamientos de cautela o de evitación.

A pesar de que la ansiedad puede llegar a convertirse en un problema de salud, es importante aclarar que experimentarla es algo completamente normal y que, de hecho, todas las personas la hemos experimentado.

La ansiedad y la preocupación extremadamente intensos pueden ser señal de un trastorno. Es importante recibir atención adecuada de profesionales de la salud mental.

FUENTE: Universidad Nacional Autónoma de México (2022). Diccionario de las emociones: la ansiedad. Recuperado de Diccionario de las emociones: la ansiedad – HumanidadEsComunidad (unam.mx)

RICARDO BRUSSOLO
PSICÓLOGO

ricardobrussolopsicologo

Lo que sucede cuando sentimos:

Melancolía

Indispensable para estados afectivos que añoramos

Puede ser definida como la imposibilidad de experimentar estados emocionales, de modo tal que, quien la padece, no puede más que permanecer en un estado de "ausencia emocional", donde ningún estado afectivo puede tener cabida.

Es una emoción parecida a la tristeza que normalmente va unida a un recuerdo.

Se caracteriza por desgana, apatía, falta de energía, añoranza por el pasado.

Está asociada a algunas manifestaciones físicas como agotamiento, cansancio, y manifestaciones cognitivas, como dificultad para concentrarnos en el presente.

TIENE FUNCIÓN ADAPTATIVA;

Gracias a este estado afectivo, nos es posible hacerle frente a diversas situaciones en nuestro ambiente, tales como una pérdida, una decepción o la experiencia de un acontecimiento que pueda propiciar un estado de ánimo triste.

RICARDO BRUSSOLO
PSICÓLOGO

FUENTE: Universidad Nacional Autónoma de México (2022). Diccionario de las emociones: La melancolía. Recuperado de La melancolía, indispensable para buscar estados afectivos que añoramos | UNAM Global

El Miedo

¿Cómo funciona?

Para empezar debemos entender que el miedo es un mecanismo de defensa provocado por algún peligro **físico o emocional**, que puede ser real o imaginado.

Cuando hay miedo, tenemos pensamientos **"negativos"**, se nos acelera el corazón y la respiración, nos tiemblan las piernas y manos, sudamos, nos bloqueamos, aparecen tics, palidecemos y se nos erizan los pelos de la piel. Además, escapamos o lloramos.

RICARDO BRUSSOLO
PSICÓLOGO

FUENTE: Universidad Nacional Autónoma de México (2022). Diccionario de las emociones: El miedo. Recuperado de Diccionario de las emociones: el miedo – HumanidadEsComunidad (unam.mx)

¿Que pasa cuando SENTIMOS TRISTEZA?

La tristeza es un estado anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con desánimo y tendencia al llanto.

(Es natural y necesaria)

Activa el proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos.

La tristeza puede ir desde un ligero malestar hasta un profundo dolor emocional.

A veces llega a la depresión. En este caso, es necesario tratarla con profesionales de la Salud Mental.

RICARDO BRUSSOLO
PSICÓLOGO

ricardobrussolopsicologo

FUENTE: Universidad Nacional Autónoma de México (2022). Diccionario de las emociones: Tristeza. Recuperado de Diccionario de las emociones: la tristeza – HumanidadEsComunidad (unam.mx)

ricardobrussolopsicologo

HABLEMOS DE La alegría

La alegría es una emoción que causa una sensación de satisfacción y gozo que se experimenta después de un logro personal, grupal o ajeno.

Se manifiesta con un buen estado de ánimo:
NOS REÍMOS, NOS MOSTRAMOS POSITIVOS EN LO QUE HABLAMOS Y EN LO QUE HACEMOS.
¡HASTA NOS DAN GANAS DE BAILAR, CANTAR, SALTAR Y APLAUDIR!

La alegría nos cura al cicatrizar más rápido las heridas causadas por el sufrimiento. Nos hace felices y nos permite ver el lado bueno que tienen las cosas

SIRVE PARA ADAPTARNOS, CONVIVIR, MOTIVARNOS, Y REGULAR EL ESTRÉS

RICARDO BRUSSOLO
PSICÓLOGO

FUENTE: Universidad Nacional Autónoma de México (2022). Diccionario de las emociones: La alegría. Recuperado de Diccionario de las emociones: la alegría – HumanidadEsComunidad (unam.mx)

RICARDO BRUSSOLO®

PSICÓLOGO

ricardobrussolopsicologo

www.ricardobrussolo.com