

# ¡Guía para pilotear lo que siento!

Así abordamos en la Escuela Nacional del Grito las emociones y los sentimientos

## ¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones que todos experimentamos, hay 5 básicas que son: alegría, tristeza, miedo, ira, asco. Siempre están acompañadas de alguna respuesta física y estas reacciones nos ayudan a afrontar mejor diferentes situaciones. Las emociones no son buenas ni malas. Hacen parte de la experiencia humana y son parte de la paleta de colores que pintan nuestros días.

## ¿Qué son los sentimientos?

Los sentimientos son la experiencia mental y privada de una emoción y se dan al momento en el que se procesa en el cerebro y nos hacemos conscientes de dicha emoción y de nuestro estado de ánimo.

### ¿Cómo pilotear lo que sentimos?

- Aprende a escuchar tus emociones y a identificarlas, saber si es rabia, alegría, miedo, tristeza. Esto te ayudará a conocerte mejor y saber cómo debes gestionarla.
- Las emociones no son buenas ni malas, no las juzgues, más bien pregúntate qué están diciéndote, y en qué debes enfocarte para tramitarla.
- Es posible que a veces puedas sentir más una emoción al tiempo Rabia-tristeza, alegría-miedo, no se trata de que alguna gane, ambas pueden enseñarte mucho de lo que estás viviendo.
- TODOS pasamos en algún momento por alguna de las emociones y a veces estas nos sobrepasan, es normal pedir ayuda.
- Escribir acerca de lo que sentimos o de cómo percibimos los sentimientos y las emociones, hace que aclaremos lo que tenemos en nuestra cabeza e incluso empiece a tener más sentido eso que estamos viviendo.

## Emociones básicas

### Alegría

La alegría es una sensación que interpretamos como positiva o deseable, es como una cometa, nos sentimos ligeros y nos da un impulso para bailar, cantar, saltar y jugar. Es una de las emociones primarias del ser humano y se describe con palabras como felicidad, bienestar o placer. Solemos expresar la alegría con sonrisas, risas y lo que

desde la Escuela Nacional del Grito entendemos como un impulso de energía que nos hace bailar y nos impide quedarnos quietos.

#### ¿Por qué usamos el juego para sentir alegría?

Imagina que tu cuerpo es como una fábrica que produce cosas para cuidar de ti. Cuando juegas y te diviertes, tu cuerpo comienza a producir unas sustancias especiales llamadas endorfinas. Las endorfinas son como pequeños mensajeros felices que recorren todo tu cuerpo, trayendo consigo alegría y felicidad. Son como la risa interna de tu cuerpo.

#### ¿Cómo pilotear la alegría?

- Identifica qué te hace feliz, solo de esta manera puedes realizar actividades que te resulten placenteras.
- Celebra cada victoria, no importa que tan pequeña la consideres.
- Comparte tus alegrías y las de los demás. ¡Júntate con otros para celebrar!
- La vida no es siempre alegre, permite que tu alegría converse y acompañe las otras emociones.
- Pilas que la alegría también desborda, así como cuidamos tomar decisiones en estados de angustia o malestar, estaría bueno que dejes que la euforia de una buena noticia o un logro pase para evaluar todas tus opciones.

### Tristeza

Nos indica que algo no está bien en nuestro interior y nos ayuda a buscar soluciones para sentirnos mejor. Todos nos hemos sentido tristes y tenemos derecho a hacerlo en algún momento. ¡Se siente como un raspón en la rodilla! pero tranquilo, nos avisa que te

lastimaste y también sanará. Es temporal, nos ayuda a aprender, a crecer y a comprender los sentimientos propios y los de los demás.

La tristeza es una emoción básica que viene a contarnos que algo no está bien en nuestro interior, nos da un abracito y nos susurra "Hey, vamos a buscar formas de hacer que te sientas mejor". Podemos vivir en algún momento un estado en el que sentimos una tristeza profunda que dificulta nuestras tareas diarias y la relación con nuestros allegados. Aunque la felicidad parece una meta realmente es un camino que no está libre de tristezas, los días bajos son necesarios para apreciar los altos.

Es una emoción básica, que se genera a partir de miedos existenciales dentro de las diferentes etapas del desarrollo evolutivo. Las causas de la tristeza están asociadas a rupturas o pérdidas de las relaciones afectivas, ya sea con personas, animales o cosas (no solo por relaciones afectivas, todo tipo de pérdidas además de un ejercicio empático). Lo mejor para transitar por la tristeza es LLORAR y GRITAR lo que sientes. Otras de las actividades que se pueden hacer son: escribir, hablar con alguien, escuchar música, dibujar... Estas acciones permitirán reconocerla y poder pilotearla.

### **¿Cómo siente el cuerpo la tristeza?**

Baja el apetito o por el contrario comes más de lo habitual, se siente desesperanza, apatía, pocas ganas de hacer cosas, alteración en la temperatura corporal o simplemente no quieres hacer lo que antes disfrutabas hacer. A la tristeza es mejor soltarla y dejarla fluir, retenerla sólo hará que todo sea más complejo. Es importante que uses el Grito de Ayuda para que un profesional de la salud mental te acompañe a procesar la tristeza.

### **¿Cómo pilotear la tristeza?**

- Escribir lo que estás pensando y sintiendo ayuda no sólo a desahogarse, también es una buena forma de encontrar otros puntos de vista.
- Abrazate y consiéntete mucho, recibe sol, come chocolate, ve tu peli favorita, acompáñate y se dulce contigo mismo.
- Sé honesto contigo mismo y permítete expresar tu tristeza.
- Identifica lo que hace que te sientas triste, es importante ser totalmente sincero contigo mismo.
- La tristeza llega para reconocer lo que necesitas transformar /cambiar en tu vida o en ti mismo.
- Las prácticas de autocuidado nos ayudan mucho a transitar mientras estamos tristes, haz deporte, come bien, realiza actividades que te sean agradables.

- Es importante que evites consumir algunas sustancias como el licor o las sustancias psicoactivas, no solo afectan tu sistema nervioso haciéndote sentir cada vez más bajito, sino que también impiden que la emoción fluya y confunde el mensaje que nos trae.
- Busca ayuda profesional, si sientes que no puedes pilotear este viaje solo, para esto te damos las líneas de atención en salud mental, porque está bien estar mal, pero está mucho mejor si levantamos la mano y nos dejamos ayudar.

## Rabia

Es un estado emocional que varía en intensidad, desde una irritación leve hasta una furia e ira intensa. Puede ser causado por sucesos externos o internos y podemos sentirlo por situaciones específicas que nos afecten, por alguna persona o por algo que nos preocupa debido a nuestros problemas personales, recuerdos, entre otros. La rabia es como una alarma que nos dice "¡Cuidado!" cuando algo no nos gusta.

El enojo puede ser útil para indicarnos alguna amenaza a nuestro alrededor y tiene como objetivo enseñarnos a establecer límites con el otro, pero es muy agotador sentirse constantemente enojado. Una buena forma de evitar enojos innecesarios es aprender a comunicar oportunamente lo que nos molesta o no nos gusta de forma clara y respetuosa, para que quienes estén a nuestro alrededor conozcan nuestros límites; de igual manera es importante respetar los límites de otros.

El enojo puede llegar chiquito como una irritación, como cuando te pica la nariz y no puedes rascarte, pero también se puede crecer muy grande y sí, es nuestra amiga porque nos trae un mensaje muy importante y es que algo no está bien y nos ayuda a poner nuestro cuerpo lleno de fuerza para afrontar situaciones extremas. Esconderla solo hará que crezca mientras la dejamos guardadita, por ello, reconocer y aceptar que nos está mostrando algo nos ayudará a entender y responder de formas diferentes, y seguro, mejores.

La rabia nos moviliza a actuar, a defendernos, a luchar en situaciones que no nos parecen justas, sin embargo, no debemos esperar a que aparezca para poner límites. Un estado de irritación constante influye negativamente sobre la tensión y el estado de salud general de una persona, estando relacionada con trastornos cardiovasculares, úlceras, cáncer o enfermedades asociadas al dolor crónico. Es común que la persona que siente rabia se enrojezca, sude, tense sus músculos y respire de forma más rápida.

## ¿Cómo pilotear la rabia?

Cuando experimentas la rabia de manera muy intensa es importante enfocarte primero en reconectar con tu cuerpo y contigo mismo.

- Párate derecho, aprieta fuertemente las manos empuñadas, las piernas y el abdomen, cierra tus ojos, toma una bocanada de aire y contén la respiración lo que más puedas; cuando estés listo, libera el aire con un grito mientras relajas el cuerpo.
- Toma distancia, date espacio para sentir.
- Realiza actividades que te ayuden a dejar fluir la emoción como salir a caminar, correr, tomar una ducha fría, tomar agua, escuchar música y/o apretar, tirar o morder tu muñeco antiestrés.
- Lleva tu atención a pensamientos neutrales, nada de lo que este sucediendo tiene que ser resuelto o comprendido de inmediato.
- ¡Respira! Hacerlo de una manera consciente nos ayuda un montón, cuando calmas tu sistema respiratorio, calmas tu sistema nervioso.
- Una vez hayas logrado pasar este pico, puedes revisar la situación y tomar acciones al respecto: Identifica la verdadera causa de tu rabia. Siempre será mejor el diálogo para solucionar las situaciones que me generan rabia, y no agredir a otros o a sí mismo.

### Tres pasos para salir del pico emocional:

Es probable que mientras estés viviendo este pico de la emoción no quieras realizar estas acciones, sin embargo, plantearlas es una forma de ayudarnos a estabilizar nuestro cuerpo, pensamientos e incluso acciones para sentirte mejor. Una vez hayas logrado pasar este pico, puedes repensar la situación y tomar acciones al respecto.

1. **Busca una distracción:** salir a caminar, correr, tomar una ducha fría, tomar agua, escuchar música y/o apretar, tirar o morder tu muñeco antiestrés.
2. **Centrarte:** Lleva tu atención a pensamientos neutrales, nada de lo que este sucediendo tiene que ser resuelto o comprendido de inmediato.
3. **Respirar:** Hacerlo de una manera consciente nos ayuda un montón, cuando calmas tu sistema respiratorio, calmas tu sistema nervioso.

## Miedo

Es una emoción básica que experimentamos como la sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario, inminente o potencial y la mente no diferencia entre uno u otro, porque el miedo al ser una emoción, no es racional. A veces, cuando sentimos esta emoción nos dan ganas de escondernos y ¡hacernos pequeñitos!. El miedo tiene una función muy importante en nuestra vida; protegernos y avisarnos de las situaciones que nos hacen sentir en peligro. Cada uno de nosotros percibe amenazas diferentes, por esto, también nos sirve para conocernos a nosotros mismos cuando aprendemos a diferenciar el nivel de riesgo real para desarrollar estrategias para afrontarlo.

### ¿Cómo pilotear el miedo?

- Todos hemos sentido y/o sentimos miedo, la mejor manera de afrontarlo es aceptarlo, analizarlo: ¿por qué siento miedo en estos momentos? Respondernos a esta pregunta puede ser un buen inicio para procesarlo y evitar que nos paralice.
- Reconocer que está ahí, analizar qué tan real es, cuáles son los riesgos que estoy corriendo y qué probabilidades hay de que ocurra lo que temes.
- Pide la ayuda de alguien en quien confíes, cuéntale a alguien sobre tus miedos para que te ayude a hacerles frente. ¡Juntos somos más fuertes!
- Haz una lista de los miedos que tienes, desde el de menor a mayor intensidad y las posibles soluciones creativas que se te ocurran. Conversa con cada uno, poco a poco, despacio y a tu ritmo, siguiendo el orden de la lista, de esta forma irás ganando confianza en ti mismo.
- ¡Respira! Conéctate con tu cuerpo y contigo mismo, observa y deja fluir la emoción.
- Si sientes que tus miedos te generan demasiadas limitaciones te aconsejamos pedir ayuda, hablar con un profesional de la salud mental te ayudará a ganar herramientas para cruzar esas barreras.

## Asco/Desagrado

El asco tiene una función evolutiva. Nuestros antepasados necesitaban sentirlo para evitar alimentos descompuestos y prevenir enfermedades. El asco puede activar la respuesta de lucha o huida en nuestro cuerpo para reaccionar rápidamente ante situaciones desagradables y peligrosas. Hay investigaciones que sugieren que el asco es contagioso. ¡Ver a alguien sintiéndose mal puede hacer que tú también te sientas mal! Aunque es una respuesta natural, las cosas asquerosas varían mucho entre diferentes culturas y personas.

### ¿Cómo pilotear el asco/desagrado?

- Aceptar que sientes asco es el primer paso para manejarlo. No te sientas mal por sentirlo, es completamente normal.
- Trata de entender por qué te sientes así. ¿Es por algo que viste, oíste, olfateaste o incluso es por una situación específica? Comprender la causa puede ayudarte a gestionar la emoción.
- A veces, el asco puede ser una reacción exagerada a algo que no es realmente peligroso. Trata de ver la situación desde diferentes ángulos para minimizar la sensación de asco.
- Si el asco está relacionado con algo concreto, como un olor desagradable o un lugar sucio, trata de solucionarlo. A veces, tomar medidas prácticas puede ayudarte a sentirte más en control de la situación.

## Algunos sentimientos

### Amor

El amor es un sentimiento que está ligado a las emociones y, por lo tanto, a veces es difícil controlarlo. Lo primero que debes tener en cuenta es que el amor es algo que nos motiva y nos inspira a todos como seres humanos, y que uno de los propósitos que de seguro tienes en tu vida es amar y ser amado. Sin embargo, también es bien sabido que este sentimiento causa mucho dolor cuando no es correspondido.

El amor no se limita a tener una afinidad con una persona. Amar es conectar, respetar y sentir libertad junto a otros. Tampoco se trata de amar mucho, sino de amar mejor. No implica solo demostrar un sentimiento de atracción físico, sino que incluye, además, demostrar afectivamente y emocionalmente lo que sentimos. Este no se limita únicamente a los vínculos de pareja, sino que también contempla el amor hacia

nosotros mismos e incluye otras personas como compañeros, familiares, amigos y otros seres como los animales y la naturaleza, entre otros.

### **¿Cómo pilotear el amor?**

- Identifica el origen de tu amor, ¿Es por una persona en particular, una amistad cercana, un miembro de la familia, tu mascota, lo que haces, una situación o momento específico?
- Si te sientes cómodo, considera compartir tus sentimientos con la persona que amas. Esto puede ayudar a fortalecer la conexión entre ustedes y aclarar cómo se sienten mutuamente.
- Asegúrate de establecer límites saludables en tus relaciones. Esto significa respetarte a ti mismo y a la otra persona, y comunicar tus necesidades y deseos de manera clara y respetuosa.
- No olvides cuidar de ti mismo mientras estás enamorado. Dedica tiempo a actividades que te hagan feliz, como practicar deportes, leer, escuchar música o pasar tiempo con amigos y familiares.
- El amor puede ser complicado y lleva tiempo entenderlo. Sé paciente contigo mismo y con la otra persona mientras navegan juntos por sus emociones y relaciones.
- Las relaciones y los sentimientos de amor pueden cambiar con el tiempo, y eso está bien. Acepta que las cosas pueden evolucionar y que es importante adaptarse a esos cambios.

### **Culpa**

Es la sensación de haber hecho algo malo, de haberle hecho mal a alguien o haber infringido alguna norma o ley. Estas pueden estar ajustadas o no a la realidad y están mediadas por las construcciones sociales y la moral de cada individuo.

La culpa tiene como función regular la conducta social indeseable y promover el autocontrol, así como motivar a reparar el daño causado a otras personas. Todos los seres humanos nos equivocamos y esto nos hace sentir culpa. Esta emoción es buena, nos hace reflexionar sobre nuestra responsabilidad de lo que hacemos, nos hace tomar decisiones de cambio, nos hace reparar un daño que hemos hecho. No es malo sentirla, todos lo hacemos, no se trata de recriminarte, sino entender que tienes parte de responsabilidad y buscar si hay alguna forma de reparar aquel error o daño, sino se puede, aceptar que eres un ser humano, que todos nos equivocamos, aprender de ello para no volver a cometer la falta.



### ¿Cómo pilotear la culpa?

- Acepta que estás sintiendo culpa y trata de entender por qué te sientes así. Identifica la acción específica o la situación que te está haciendo sentir culpable.
- Piensa en lo que hiciste o no hiciste que te está haciendo sentir culpable. Revisa si fue realmente un error o si es algo que puedes aprender y mejorar en el futuro.
- Si cometiste un error, acepta la responsabilidad por tus acciones. Reconocer tus errores es el primer paso para aprender de ellos y crecer como persona.
- Puedes escribir las disculpas que nunca le diste a alguien o las disculpas que no te diste a ti mismo.
- Una vez que hayas reflexionado sobre tus acciones y aprendido de la experiencia, dejala ir, TODOS cometemos errores, TODOS tenemos la capacidad de aprender de ellos, RECUERDA ¡Es un aprendizaje!

## Frustración

Es un sentimiento que surge cuando no logramos conseguir lo que deseamos. Probablemente muchas de las situaciones a las que nos enfrentamos día a día, tienen una recompensa demorada por la cual valga la pena continuar avanzando. Es normal que esté acompañada por el enojo, la tristeza, la irritabilidad y la desilusión; y puede tener sentimientos poco placenteros en la salud mental y emocional de una persona si no se maneja adecuadamente. Puede generar estrés, ansiedad, baja autoestima e incluso depresión. Sin embargo, también puede ser una fuente de motivación para superar obstáculos, aprender de las experiencias y buscar una nueva perspectiva.

La frustración es un sentimiento natural y está presente a lo largo de nuestra vida ante las situaciones que sentimos difíciles o frente a la presencia de obstáculos que chocan con el logro de nuestras metas y sueños, también cuando obtenemos resultados diferentes a los que esperábamos. La frustración nos ayuda a entender las cosas que tienen valor para nosotros, por eso, es normal sentirla, al igual que todas las emociones y sentimientos, está cargada de aprendizajes.

### ¿Cómo pilotear la frustración?

- Preguntarnos ¿Esto que estoy haciendo me acerca o me aleja unos pasos de mi objetivo? Puede ser útil para fortalecer las habilidades de tolerancia a la frustración, pues nos ayuda a identificar si estamos actuando al servicio de la emoción o al servicio de nuestras metas.
- Acepta que a veces las cosas pueden no salir como esperamos, esto hace parte de la vida.
- Es importante reconocer lo que estás sintiendo antes de reaccionar.

- Todos los días son diferentes, a veces nos despertamos con la batería al 100%, otros al 30%, no sólo está bien, sino que también a TODOS nos pasa. Recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes con lo que tienes.
- La perfección es subjetiva, ajusta tus expectativas a objetivos más realistas.
- A veces es necesario revisar nuevas formas de hacer y pedir ayuda.
- Cuando una situación no sale como esperamos se valen las alternativas y las nuevas perspectivas.
- Permítete aplaudir el error.
- ¡Recuerda no quedarte en el error de lo que no se logró sino en el aprendizaje de lo que fue posible!

## Estrés

Es una respuesta del cuerpo a una situación o pensamiento que te hace sentir frustración, enojo o miedo, lo que hace liberar la hormona de cortisol ocasionando que el cerebro esté más alerta y causa tensión muscular y aumento del pulso cardiaco. Estas reacciones son naturales, te ayudan a manejar las diferentes situaciones que te generan estrés y de esta manera tu cuerpo se protege a sí mismo. ¿Qué pasa cuando es estrés crónico? Es cuando el cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto representa riesgos en la salud física y mental.

### ¿Cómo pilotear el estrés?

- Escuchar música relajante que te ayude a reducir la ansiedad y el estrés. Géneros como el jazz, música clásica o música ambiental suelen ser los preferidos para esto.
- Si sabes tocar un instrumento, dedica tiempo a practicar. Tocar música puede ser una forma de liberar tensiones y canalizar emociones de manera positiva.
- Cantar puede ser una liberación emocional y física. (No importa si no tienes la súper voz) ¡Canta con toda tu pasión!
- Componer o improvisar tus propias melodías puede ser terapéutico. Expresa tus sentimientos a través de la música y déjate llevar por la creatividad.
- Bailar sirve para liberarte y reducir el estrés. Muévete al ritmo de tus canciones favoritas y disfruta del momento. Recuerda que para cada persona es diferente, así que encuentra las actividades musicales que mejor se adapten a ti y te hagan sentir más relajado y feliz.

## Vergüenza

Es una emoción y se da cuando nos valoramos negativamente, sintiendo miedo a ser juzgados por los demás. Esto nos lleva a escondernos y ocultar nuestras fallas para evitar opiniones que consideramos desfavorables.

La mejor manera de enfrentar la vergüenza es fortaleciendo nuestra autoestima, aceptar el error como parte de los procesos y reconocernos cada logro por más pequeño que lo consideremos, es el inicio para fortalecer la confianza en nosotros mismos. Una vez aceptamos y comprendemos que cada uno de nosotros habita un ritmo diferente, poco a poco empieza a desaparecer el miedo a la aceptación y validación del otro. Asumir quienes somos nos motiva a presentarnos ante la vida de una manera más genuina y menos forzada. Soltar el miedo a mostrarnos ante el mundo, nos permite exponernos ante el otro sin que esto se convierta en tragedia y logra que compartamos nuestro propio ritmo con soltura.

### ¿Cómo pilotear la vergüenza?

- Cuando te sientas avergonzado, tómate un momento para respirar profundamente. Esto puede ayudarte a calmarte y aclarar tu mente.
- Aprende a aceptarte a ti mismo tal como eres, con todas tus peculiaridades. Cuanto más te aceptes a ti mismo menos cosas te van a avergonzar.
- Aprende a reírte de tus propios errores y peculiaridades. TODOS cometemos errores y tenemos imperfecciones, y eso está bien. Acepta que eres humano y ríete de tus momentos torpes o divertidos.
- En lugar de ver tus fallas como algo vergonzoso, trata de encontrar el lado gracioso de la situación. A menudo, las situaciones embarazosas pueden convertirse en historias divertidas para contar más adelante.
- Intenta ver la situación desde una perspectiva diferente. A menudo, lo que parece embarazoso en el momento puede no ser tan importante a largo plazo. Trata de enfocarte en las lecciones aprendidas en lugar de en la vergüenza.
- Habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes. Ya sea un amigo cercano, un familiar o alguien de confianza, compartir tus sentimientos puede ayudarte a sentirte menos solo en tu experiencia.

## Nostalgia

Es el sentimiento de extrañar o anhelar una situación del pasado que ya no está en nuestro presente, es la memoria de las cosas perdidas o no vividas. Nos permite descubrir cómo el paso del tiempo cambia significativamente lo que somos, en lo que

creemos y nos recuerda el poder que cada uno de nosotros tiene para transitar cada situación de la vida. De la misma manera, nos permite plantearnos formas, ideas o maneras de cómo queremos transformar nuestra experiencia hoy para nuestro futuro. Ante la nostalgia lo mejor que tenemos es ser honesto con nosotros mismos y permitirnos expresar el dolor. también tomar distancia es sano y es necesario para entender las situaciones de diferentes formas.

### ¿Cómo pilotear la ansiedad?

- Revive los buenos momentos: Si te da nostalgia por algo del pasado, ¿por qué no recrearlo?, a veces evitar un sentimiento solo hará que regrese con fuerza.
- Crea nuevas memorias: En vez de quedarte atrapado en el pasado, usa esa nostalgia como motivación para hacer cosas nuevas y emocionantes.
- Habla con alguien: Compartir tus recuerdos con amigos o familia puede ayudarte a sentirte mejor. Además, escuchar las historias de otros también puede ser súper reconfortante.
- Exprésate: Si te gusta el arte, la música o la escritura, usa esos medios para expresar cómo te sientes.
- Agradece el presente: A veces estamos tan enfocados en el pasado que olvidamos lo que tenemos ahora. Tómate un momento para apreciar las cosas buenas que están pasando en tu vida actual.
- Desconéctate un poco: Si las redes sociales te hacen sentir nostálgico (viendo fotos de tiempos pasados, por ejemplo), quizás sea buena idea tomar un descanso. Dedicar más tiempo a actividades fuera de línea que disfrutes.
- Encuentra un balance: Está bien recordar el pasado, pero trata de no quedarte atascado ahí. Usa esos recuerdos como una inspiración para seguir adelante y construir un futuro igual de emocionante.

## Ansiedad

Es un estado mental que todas las personas experimentan y cumple una función muy importante: ponernos en estado de alerta ante posibles amenazas, funcionando como un mecanismo de protección. El problema está cuando se queda más tiempo del necesario o se activa sin una razón real.

Presentamos sensación de nerviosismo, agitación o tensión, sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe, aumento del ritmo cardíaco, hiperventilación, sudoración, temblores, sensación de debilidad o cansancio, problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual, tener

problemas para conciliar el sueño o despertarse con la sensación de no haber dormido, padecer problemas gastrointestinales.

### ¿Cómo pilotear la ansiedad?

- ¿Has visto cómo se sacuden los perros? Ponte de pie y empieza a sacudir todo tu cuerpo hasta que sientas que ya no tienes nada más que sacudirte de encima.
- Sumerge tu cara en agua fría por periodos cortos, hasta que sientas que regresó la calma.
- **Respiración:** La técnica de respiración profunda o abdominal se trata de hacerlo como si tuvieras un globo en la barriga. Al inspirar debe llegar el aire hasta la base de los pulmones, inflando el diafragma (una bolsita que se sitúa entre las costillas y la barriga). Al exhalar, sacamos el aire acumulado en el abdomen para que este vuelva a su posición. Conteo: 4 - 7 - 8.

## Señales de alerta y circunstancias que nos permiten identificar cuando otrxs están en llamas.

### Señales:

- **Emociones fuertes:** si alguien parece estar sufriendo mucho y siente desesperanza sobre el futuro.
- **Comportamiento:** se aísla y se aleja de los demás, expresa verbalmente que está sufriendo o hace chistes constantes sobre el deseo de morir.
- **Pensamientos:** se culpa constantemente por lo que ocurre a su alrededor.

### Circunstancias:

- **En niños:** si tienen problemas para entender la muerte, no les va bien en la escuela, les cuesta hacer amigos o parecen tristes.
- **En jóvenes:** si tienen consumos problemáticos de sustancias, se sienten sin esperanza/rumbo acerca del futuro.
- **En adultos:** si sienten que han fracasado en su vida personal, familiar o en el trabajo, o se sienten solos y sin esperanza.

### Al identificar la señal de alerta, actúa para acompañar:

- Establece una actitud de empatía y un diálogo en el que la persona se sienta comprendida.



- Escucha con atención, amor y sin juzgar la situación problemática y los sentimientos que ha experimentado. Si no eres profesional en salud mental, esto es lo mejor que puedes aportar sin hacer daño.
- Recuerda que el cuerpo es súper importante para contenernos en los días malos, cuida y procura que el otro cuide de él, recuerda tomar agua y comer bien.
- Al reconocer alguna de las señales de alerta, pregunta ¿Alguna vez has pensado en la muerte? ¿Alguna vez has sentido deseos de morir?
- Haz saber que no estás solo y que siempre hay botoncitos de ayuda para gritar cuando sea necesario e informa a alguien de confianza para que le coja de la mano y lo acompañe en sus días.
- .Conversa sobre la importancia de pedir ayuda y llama a la línea de atención en salud mental de tu ciudad. Si no la conoces y estás en Colombia entra a <https://escuelanacionaldelgrito.com/rutas/>