

cognitivo emocional

Seguridad

*De los pensamientos
y las emociones*





Implementar espacios de diálogo para y desde las mujeres sobre prioridades de seguridad en Colombia

Autoría

Corporación de Investigación Social y Económica (CIASE)

Equipo operativo del proyecto

Juliana Suescún Gómez, Coordinación.

Diana Gunneivia García Salamanca, Consultora- experta en género, interseccionalidad, seguridad y pedagogía.

Wayra Guerra, Profesional de apoyo.

Rosa Emilia Salamanca, Asesoría en incidencia.

Camille Cartal, Pasante-

Clara Elena Gómez Velásquez,

Tallerista, experta en procesos con mujeres rurales.

Luisa Fernanda González,

Tallerista, experta en construcción de paz y fe.

Deris Paz, Tallerista,

experta en procesos con mujeres indígenas.

Equipo administrativo del proyecto

Rosa María Duque y Marco del Valle

DCAF - Centro de Ginebra para la Gobernanza del Sector de la Seguridad

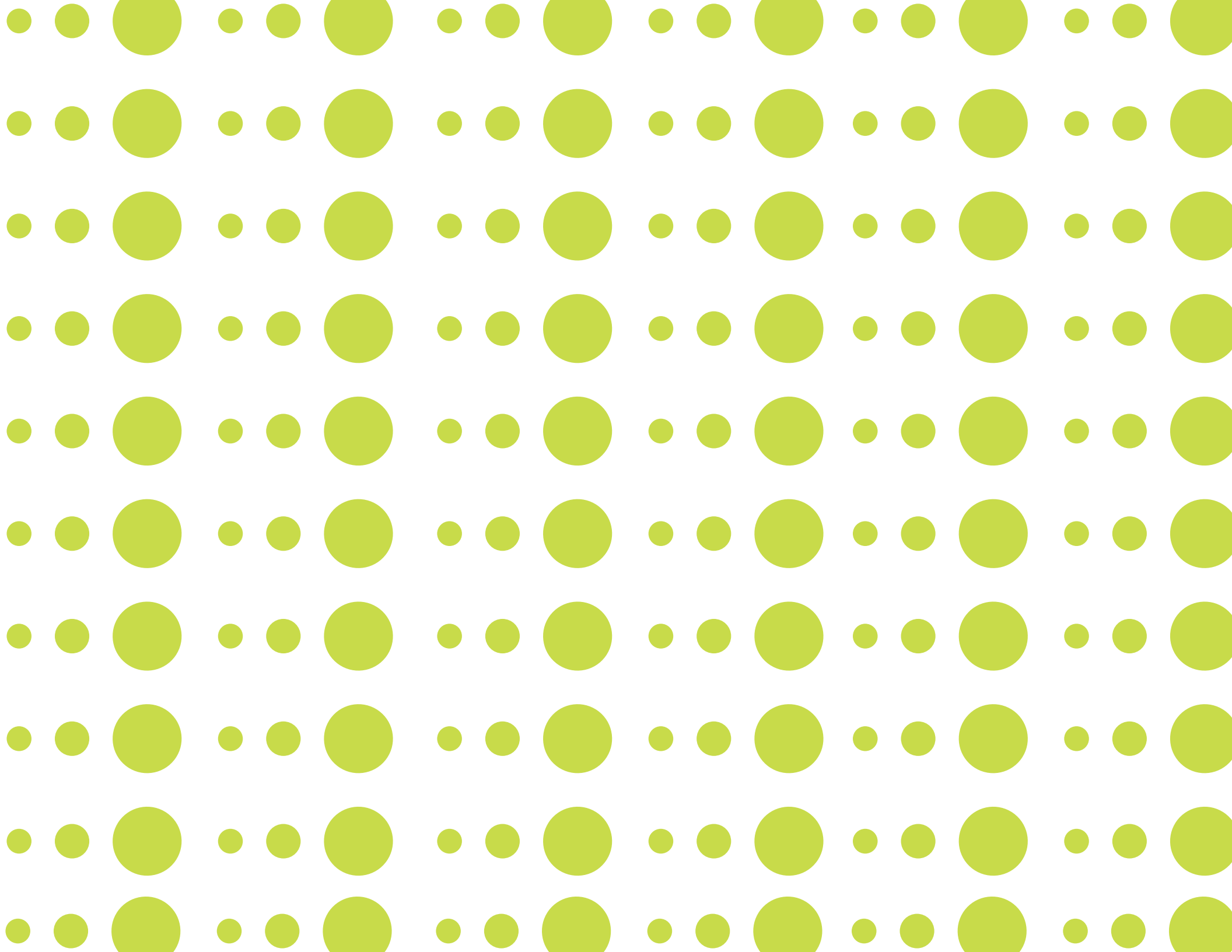
Equipo del proyecto

Cristina Hoyos, Cedric, Bolli Enric Gonyalons y Juan Mena Tobías Fontecilla

Agradecimientos

Este proceso no sería posible sin todos los aprendizajes compartidos con las mujeres y sus diez organizaciones de las diez regiones en las que hemos trabajado. Nos han recibido con confianza y hemos construido saber y sentir desde la unión, el intercambio y la búsqueda de transformaciones. Va para ellas nuestro agradecimiento y reconocimiento.

Bogotá
2021-2022



índice

1... Seguridad cognitivo-emocional

2... Trazar mis emociones

3... Saliendo del loop

4... Primera respuesta feminista

5... No ser espejo

6... La voz, las vocales y la vivencia.

7... Automonitoreo de la seguridad
cognitivo-emocional

Nos alegra mucho que estes aquí

Bienvenid*, en este cuadernillo encontrarás herramientas y ejercicios para reflexionar y crear procesos, desde la seguridad feminista, sobre la dimensión cognitivo emocional de la seguridad.

Al leer este cuadernillo te vas encontrar con *asterisco, los usamos para darle espacio a todas las identidades de género para ser parte del lenguaje.

Recueda tener un cuaderno o papel, o el block de notas de tu computador o teléfono a la mano para ir anotando lo aprendido, y en algunas casos, experimentando las actividades propuestas.

Sigamos el camino.

“Estamos aprendiendo a acoger nuestra respiración en nuestro cuerpo.

Estamos aprendiendo a acoger nuestra mente en nuestra respiración.

Estamos aprendiendo a crear un espacio seguro para nosotros mismos para poder mostrarnos más” (Pransky, 2017)



Las afirmaciones en este documento no reflejan la posición del Gobierno de Noruega, son responsabilidad de las organizaciones implementadoras y aliadas en el proyecto.

1

Seguridad cognitivo-emocional

La seguridad emocional está relacionada con los pensamientos, emociones y sentimientos que habitamos.

Nos habla de las maneras en que hemos aprendido a gestionar y habitar las emociones, nos habla de como navegamos los estados emocionales, como entendemos los estados mentales que nos acompañana, y como nos relacionamos con las emociones de otr*s-

En los contextos de conflictos las emociones suelen estar asociadas a vivencias más intensas, por ello es fundamental estar atent*s a impactos como el estrés postraumático, el trauma vicario, entre otros.



Componentes de la seguridad cognitivo-emocional

Estos son algunos componentes de la seguridad cognitivo emocional:

Tener un entorno social, es decir, un contexto que permita expresar nuestros sentimientos, pensamientos y emociones de forma tranquila, sin censura para expresar la emocionalidad o parte de ella (ciertas emociones, pensamientos o sentimientos).

Tener todas las condiciones desde el entorno social primario y el sistema educativo para aprender a gestionar emociones y pensamientos y expresarlos de forma asertiva.

Tener integridad emocional y en el pensamiento, de forma que ninguna persona del entorno social cercano,

un actor social o estatal haga daño emocional o cause daños a mis estructuras de pensamiento que me impidan la interacción social. Ten en cuenta que el daño no es sentir emociones o pensamientos que no son “chéveres”, es la afectación a mediano o largo plazo de las personas en su capacidad de tener estrategias de afrontamiento asertivas y del funcionamiento de sus capacidades cognitivas).

Que el Estado cumpla con la garantía de nuestra protección emocional. Es decir, que el Estado tenga todos los mecanismos necesarios y suficientes para que yo pueda tener una emocionalidad segura; esto implica: garantías de acompañamiento a la salud mental en el sistema de salud, que haya instituciones que garanticen los diferentes mecanismos para la gestión, solución, negociación y transformación de conflictos que garanticen la expresión asertiva de las razones y emocionalidades de los conflictos.

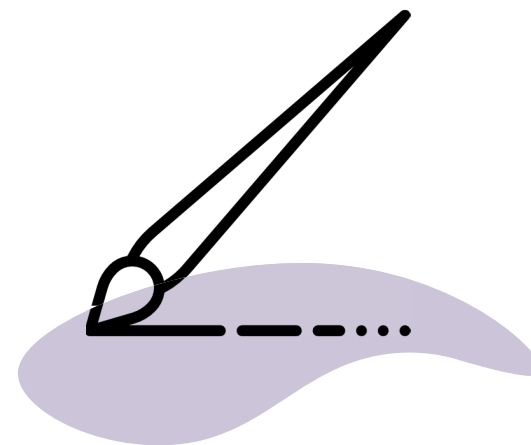
2. Trazar mis emociones

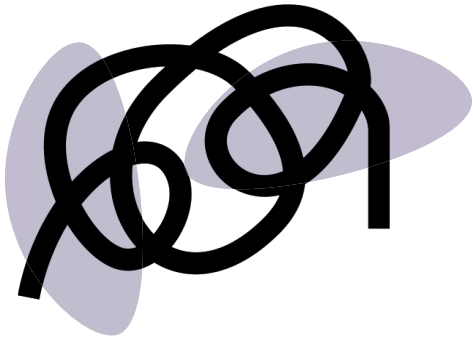
- Esta es una herramienta para que el auto-monitoreo de las emociones y la gestión emocional se conviertan en una apuesta cotidiana. Prácticalas, úsalas en momentos de tranquilidad y de agobio para saber qué puedes hacer para que las emociones no causen estragos en tu vida.

El automonitoreo emocional te ayuda a movilizar el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para saber qué sentimos, cuándo lo sentimos, qué nos hace sentirlo.

Es decir, nos permite pensar qué desencadena aquello que sentimos, comenzar a saber- en la conciencia- como experimentamos cada emoción, cuando es una señal de alarma, cuando es una señal de alerta o cuando es un

donos cómo puedo hacerlo con mayor conciencia. llamado para que sigas haciendo lo que haces, preguntán- La gestión emocional es la forma en la que aprendemos de nuestras emociones, transformamos nuestro estado emocional y desarrollamos estrategias para satisfacer nuestras necesidades. Esta es la forma asertiva de dejar de sentir una emoción que se expresa en malestar.





Este es una herramienta para orientarte a ti mism*, no reemplaza el acompañamiento emocional o médico que puedas requerir.

Recuerda que cuidar de ti mism*, comienza por observarte, tomar las medidas para que tu interior sea un lugar sano, seguro, protegido y cuidado, pero recuerda que siempre puedes buscar ayuda en otr*s.

Puedes compartir esta herramienta con otr*s pero no te hace una experta en gestión emocional, ni te certifica para hacer acompañamiento. Este es un proceso para aprender a cuidarte.

• Automonitoreo Emocional.

• ¿Qué es?

• Monitorear es observar lo que ocurre en una circunstancia o situación determinada. Por ejemplo: si monitoreamos el crecimiento de una planta durante un mes, todos los días de ese mes a la misma hora mediremos la planta con un metro y anotaremos en un cuaderno la fecha, la hora y el tamaño de la planta; con estos datos podremos saber cuánto creció durante el mes y cuánto creció cada día, y comparar estos datos con otros, como: los días de riego de la planta o los días de fertilizar la tierra; estos datos nos permitirán tomar decisiones para mejorar el proceso de cuidado de planta.

Automonitorear es observar algo que ocurre en nosotras; podemos automonitorear nuestra tasa cardíaca tomando las pulsaciones del corazón durante un minuto o la cantidad de sueño tomando nota de a qué hora nos dormimos y a qué hora nos despertamos. Para las personas que tienen diabetes o riesgos relacionados con

la glucosa se recomienda que compren un medidor de glucosa y se automonitoreen todos los días.

Por tanto, el automonitoreo de las emociones es una herramienta para reconocer las emociones que experimentamos y las necesidades que las motivan. Es una herramienta que nos permite conocernos mejor.

El automonitoreo emocional ayuda a movilizar el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para saber qué sentimos, cuando lo sentimos, que nos hace sentirlo. Es decir, nos permite pensar qué desencadena aquello que sentimos, comenzar a saber en la conciencia como experimentamos cada emoción, cuando es una señal de alarma, cuando es una señal de alerta o cuando es un llamado para que sigas haciendo lo que haces, preguntándonos cómo puedo hacerlo con mayor conciencia.

La forma en la que aprendemos de las emociones es a través de su gestión. El automonitoreo emocional es el primer paso para la gestión de las emociones, es la ruta para identificar nuestras emociones y hacernos conscientes de nuestras necesidades.

Qué necesitas para hacer el automonitoreo

Tiempo y concentración.

Estar relajad* y atent*. Puedes usar una técnica como la relajación muscular progresiva u otra estrategia que te permita que el cuerpo se relaje sin dormirte.

Conciencia. El automonitoreo de las emociones requiere tener conciencia de las maneras en las que nuestro cuerpo nos habla y de los espacios que requerimos para observar lo que sentimos y lo que necesitamos.

Un lugar lo más silencioso posible o un lugar que te brinde tranquilidad.

Poner el celular en modo no molestar.

Un lápiz o un esfero y una copia del formato de mapa emocional para registrar lo que observaste.

Un vaso con agua o una bebida caliente que te guste.

La gestión emocional

La gestión emocional es la forma en la que aprendemos de nuestras emociones, transformamos nuestro estado emocional y desarrollamos estrategias para satisfacer nuestras necesidades. Esta es la forma asertiva de dejar de sentir una emoción que se expresa en mal-estar.

No controlamos las emociones, las gestionamos. Nos han dicho que debemos controlar nuestras emociones, cuando lo intentamos solo evitamos la emoción que estamos sintiendo y la cubrimos con otras emociones. También nos han dicho que no hay que ser emocionales, que debemos actuar desde la razón. Estas ideas sobre las emociones solo nos hacen evitar lo que estamos sintiendo, después estas emociones saldrán en el momento menos pensado, poniéndonos en riesgo.

La no gestión de las emociones es un riesgo para la seguridad propia y de los entornos que habitamos. Los riesgos de seguridad se producen, no solo por no gestionar emociones de carencia, también por no monitorear las emociones de satisfacción.



- Este es un camino para poder mapear tus emociones
- y generar rutas concretas, a través de acciones, para
- transformar una experiencia emocional en aprendizajes
- y necesidades satisfechas.

La gestión de las emociones nos ayuda a:

Reducir el impacto de decisiones que aumenten el riesgo y asumir aquellas decisiones que hemos calificado personal y colectivamente como incorrectas, que se han originado en el impulso causado por una emoción no gestionada o por una necesidad no atendida, no reconocida, no satisfecha,

Prevenir los excesos y el enganche o generación de/con dinámicas violentas (hacia nosotr*s mism*s y hacia otr*s)

Reducir los riesgos individuales y colectivos que nos rodean en la cotidianidad. - Mejorar nuestra calidad de vida y reducir las tendencias cíclicas de riesgos.

¿Puedes nombrar tres ejemplos de situaciones en las que la seguridad se haya visto afectada por no gestionar tus emociones?

Cuando uses las preguntas en colectivo, asegurate de tener tiempo para intervenciones largas.

La gestión emocional es un elemento central en la educación emocional.

Por ello, es fundamental que el uso de estas herramientas se acompañe de un proceso de aprendizaje experiencial de la gestión emocional.

Además, en casos en los que los impactos de la violencia hayan roto de manera riesgosa las herramientas de gestión emocional de una persona, es necesario tener disponible atención de emergencia y de psicoeducación.

Emociones y sentimientos

Antes de entrar en el método de cómo gestionar nuestras emociones, es necesario que comprendamos qué son las emociones y cómo identificarlas.

En ocasiones, confundimos las emociones con los sentimientos o pensamos que son lo mismo; entonces, pensamos que estar iracund* con alguna persona y odiarla es lo mismo, y, por tanto, que gestionar la ira y el odio es lo mismo, pero no es así.

Las emociones son reacciones de nuestro cuerpo a la combinación de una situación externa y lo que esa situación mueve en nosotros, que habitualmente es la carencia o satisfacción de una o varias necesidades. Las emociones son temporales, si no nos aferramos a ellas dejaremos de sentirlas en algunas horas o, máximo, en un par de días.

Estas reacciones en nuestro cuerpo son bioquímicas, es decir, son producidas por sustancias químicas, como

hormonas, que tenemos en nuestro sistema nervioso (en nuestro cerebro, médula espinal y nervios del resto del cuerpo) que se llaman neurotransmisores.

Entonces, lo que sentimos en el cuerpo con las emociones es el resultado del efecto de neurotransmisores en nuestros diferentes órganos internos, como cosquilleo o dolor, y en los músculos, como impulsos de hacer algo o de ir a la cama.

Las emociones se manifiestan en lo que sentimos en nuestro cuerpo, alteran procesos internos como la digestión y el sueño, y nos impulsan a hacer cosas, queremos correr, ir a bailar, golpear algo, ir a dormir, etc. Gestionar las emociones nos permite identificar las necesidades que hay detrás de esto que sentimos y hacer acciones conscientes para resolver estas necesidades; así no hacemos lo que nos impulsa la emoción, es decir, no somos reactivos.

Las emociones, como son reacciones bioquímicas, las compartimos con las otras especies de animales; entonces, las reacciones que nos impulsan las emociones,



- habitualmente, están orientadas a la supervivencia (a necesidades básicas que compartimos con otras especies, como el alimentarnos, dormir, proteger nuestra vida, etc).

No obstante, nuestra cotidianidad no es la misma que la de los animales en las sabanas o las selvas; la reacción emocional que siente un conejo que está siendo perseguido por un tigrillo puede ser la misma que siente una persona a la que no le han pagado sus honorarios, y por tanto, no tiene dinero para comprar el mercado.

La necesidad de supervivencia se manifiesta igual en el cuerpo del conejo y de la persona, pero lo que tiene que hacer el conejo y la persona para garantizar su supervivencia es diferente, por tanto, gestionar las emociones contribuye a que gestionemos nuestras necesidades de forma asertiva, a no hacer cosas que, en nuestro contexto, aumentarían el riesgo de morir o hacernos daño en vez de disminuirlo.

Las emociones son muy importantes en nuestra cotidianidad, son indicadores que nos permiten saber cómo

estamos, nos permiten comunicarnos con aquellas necesidades que, en medio de tantos afanes, se tienden a olvidar o a guardar en un cajón. Las emociones se juntan con los pensamientos para priorizar, son guías constantes para tomar decisiones; son una herramienta para conocernos.

En ocasiones, nos han dicho que las emociones son positivas y negativas, esto ha hecho que tengamos miedo de las emociones que no nos hacen sentir bien; estas emociones nos indican que nuestras necesidades están insatisfechas, mientras que las emociones que sentimos como bien-estar nos indican que nuestras necesidades están satisfechas.

Más adelante encontrarás un listado de emociones que expresan satisfacción y un listado de emociones que nos alertan sobre carencias en nuestras necesidades, es decir, nos muestran que algo falta o que algo nos genera mal-estar.

Habitualmente nos concentramos en las emociones que nos indican carencia, porque las necesidades insatisfechas



producen mal-estar y hacen que nos movamos; pero para gestionar las emociones es fundamental monitorear, en paralelo, las emociones de satisfacción, aquellas que le dicen al cerebro que hay cosas que nos traen bien-estar. Los sentimientos son emociones que hemos elaborado con nuestros pensamientos y los hemos hecho parte de nuestra cotidianidad y de nuestra conciencia. Se sienten en el cuerpo con menos intensidad que las emociones y son más permanentes; ejemplo: amor, felicidad, odio, orgullo, etc.

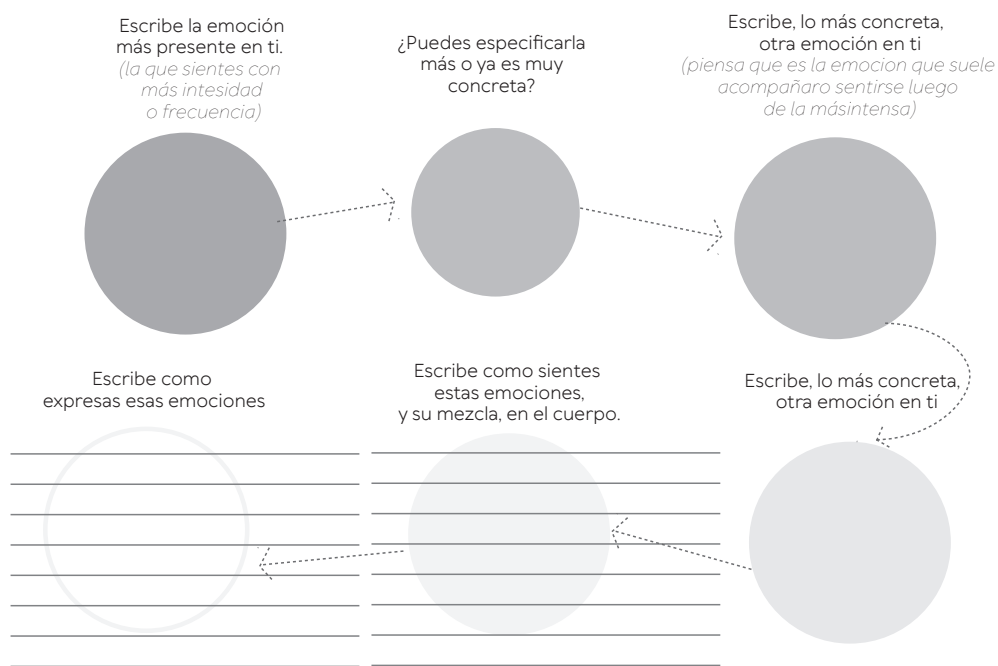
Como las emociones son experiencias, ante todo, temporales y bioquímicas, necesitan para su gestión un proceso diferente al de los sentimientos.

Para gestionar las emociones hay que identificar la forma en la que se manifiesta en el cuerpo, para gestionar los sentimientos hay que identificar los pensamientos que hemos asociado a ellos y las relaciones en las que se manifiestan

**Es muy importante
diferenciar
sentimiento
y emoción
cuando hablamos
de seguridad
y cuando queremos
gestionar situaciones
de riesgo en nuestras
vivencias cotidianas.**

Mapa de mis emociones

- Este mapa te ayudará a visualizar tus emociones. No te afanes, primero lee las instrucciones que encontrarás a continuación. Sigue los números, las flechas y qué tan claros son los círculos para andar el camino de reconocer, desde la calma, tus emociones.



Para usar el mapa de emociones es sustancial que la personas en este en un espacio tranquilo, silencio y en el que pueda contar con contención y acompañamiento en caso de ser muy intenso.

Cuando este facilitando el espacio, es importante tener momentos para compartir preguntas en colectivo. Ninguna pregunta es insignificante.

¿Qué es un mapa emocional?

El mapa emocional es una herramienta visual (ya la viste en la página anterior),

Ahora sí vamos a usar la herramienta para gestionar las emociones.

Pregúntate qué emociones predominan en ti en este momento.

Si miras un poco más atrás: esta semana, este mes, los últimos tres meses, qué emociones han predominado en ti en ese periodo de tiempo. Esas emociones están relacionadas con la carencia o con la satisfacción de diferentes necesidades.

Concéntrate en aquellas que han permanecido más tiempo, o que aparecen con más frecuencia, como un sonido de fondo en nuestro interior, o piensa en esa que no deja de titilar como la más importante, como la señal de que algo está pasando.

Ten a la mano un formato de mapa emocional

Cómo son las que más ruido hacen, identifica cuál emoción de carencia es la que prima.

Tomala de la lista que encontrarás a continuación: Emociones de carencia.

1. Al identificar la emoción englobada que prima, empieza a llenar tu mapa emocional.
2. Elige la emoción desagregada que más sientes (usa el listado después de cada emoción englobada).

Observa, cada listado se liga al nombre de una emoción que es sombrilla y otras que son más específicas. Escríbela o dibújala en tu mapa emocional.

3. Vuelve a la lista de emociones ¿Hay alguna otra emoción que sientas con intensidad? Si es así, reconócela. Recuerda: elige la emoción desagregada que más sientes del



- listado desagregado que compone dicha emoción. Ahora
- escríbela o dibújala en tu mapa emocional.
-
-
- 4. Vuelve a la lista de emociones englobadas. Obsérvalas
- con atención ¿hay otra emoción que sientas con inten-
- sidad? Si es así, elige otra de la lista. Recuerda: elige la
- emoción desagregada que más sientes del listado desa-
- gregado que compone dicha emoción.

Podrías seguir haciendo esto con muchas más emociones, pero es importante que te detengas para poder priorizar (identificar la que se liga a la necesidad que más apremia).

5. Observa tu mapa emocional e identifica qué sientes en el cuerpo.

Pregúntale al cuerpo que quiere hacer.

Lee cuales son las formas asertivas y riesgosas de la expresión de las emociones. Usa los tips, escríbelos o dibújalos en tu mapa emocional. También puedes escribir los

tuyos propios, aunque a veces no los verbalizamos solemos tener herramientas propias que usamos para gestionar ciertas emociones.

¿Puedes nombrar tres ejemplos de situaciones en las que la seguridad se haya visto afectada por no gestionar tus emociones?

El monitoreo corporal es una herramienta muy útil para identificar y regular emociones y pensamientos intensos.

Por ello, al utilizar esta herramientas, es importante acompañarla con el aprendizaje de herramientas de monitoreo corporal de la respuesta emocional.

La teoría polivagal es un camino interesante a recorrer.

Emociones básicas

Miedo: Sentir presión en el pecho y deseos de no estar cerca de lo que nos produce miedo; sentir el impulso de correr para huir o sentir el cuerpo paralizado (que busca hacerse pequeño o invisible).

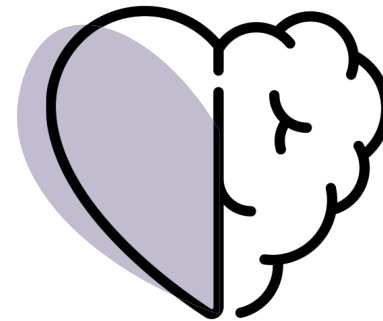
Alegría: Sentir calidez en el pecho y los músculos de la cara tienden a expresiones de relajación y movimientos musculares que proyectan ese estado; el más habitual, pero no el único, es la sonrisa.

Tristeza: Se manifiesta en el cuerpo con una debilidad constante y con el cerebro muy activo en pensamientos repetitivos. Se tiene una sensación de abismo, de estar en un límite. No se está presente en el mundo físico sino en el de las ideas.

Enojo: El enojo activa todo el cuerpo, se siente energía para hacer cualquier cosa, la cabeza caliente, el corazón acelerado, las ideas aceleradas.

Afecto: Sentir una sensación cálida en el interior, nos sentimos en disposición de interactuar con otr*s y buscamos espacios más concurridos o espacios para interactuar desde el afecto con otr*s.

Asco: sensación de rechazo intenso a aquello que lo genera.



Emociones básicas exacerbadas

Terror: Es la sensación exacerbada del miedo, nos paraliza psicológica y físicamente, el cuerpo puede tener reacciones como llorar, temblar, sudar frío o perder las luces.

Euforia: Es la sensación exacerbada de la alegría, produce altos niveles de adrenalina y en algunos casos hace que no racionalicemos acciones hacia otr*s.

Desgano: El desgano es la sensación exacerbada de la tristeza, no encontramos sentido a la existencia cotidiana, nos quedamos en cama o en absoluta quietud.

Ira: Es la sensación exacerbada del enojo, nos nubla la razón, hablamos sin procesar el contenido de lo que pensamos, puede tener demostraciones violentas como golpes, maltrato psicológico o autolesionarse físicamente.

Obsesión: Es la sensación exacerbada del afecto, se genera por la búsqueda insaciable de aprobación de

parte de la persona que sentíamos en un inicio afecto, nos imposibilita vivir la vida propia y vivimos en función de la otra persona.

Repulsión: Es la sensación exacerbada de asco hacia una persona, no eres capaz de ver* o escucharle, no estás dispuest* a establecer ningún vínculo



Sobre el abanico de emociones

Cuando utilices el abanico de emociones es fundamental que tu estes familiarizad* con el.

Debes explicar que hay emociones de carencia y de satisfacción, generar estrategias para sentir de manera controlada esta sensación de carencia y satisfacción para aprender a identificarlas.

Explora sobre como se producen las emociones en el cerebro, el papel del sistema nervioso, el papel de la socialización primaria y a lo largo de la vida.

La emociones son un universo, anímate a explorarlas.

Recuerda que el abanico de emociones ha intentado ser lo más amplio posible,

Sin embargo, da espacio, con el grupo, para imaginar otras emociones, otras formas de nombrar las en el contexto, o formas muy personales de nombrar una intensidad de una emoción.

Haz de la conversación sobre el abanico de emociones una actividad de creación de complicidad y confianza.

Abanico de emociones

Emociones de satisfacción

Amigable: Sentimos una sensación cálida en el interior, nos sentimos en disposición de interactuar con otr*s y buscamos espacios más concurridos o espacios para interactuar desde el afecto con otr*s.

Afectuos*
Compasiv*
Orientad* al afecto
Tiern*
Cálid*

Segur*: Sentimos la posibilidad de realizar nuestros haceres cotidianos a través de la pausa. Nuestras pulsaciones y respiración están suaves y experimentamos la capacidad de observar el entorno sin sobresaltos.

Empoderad*
Abiert*
Orgullos*
Cuidad*
Protegid*

Content*: En esta categoría de emociones la sensación más destacada se asocia con la cara y el pecho; sentimos calidez en el pecho y los músculos de la cara tienden a expresiones de relajación y movimientos musculares que proyectan ese estado; el más habitual, pero no el único, es la sonrisa.

Divertid*; Encantad* ;
Alegre ; Feliz ; Gozos*;
Exultant* ; Content* ;
Orgullos* ; Eufóric*

Estimulad*: Experimentamos una sensación de energía por todo el cuerpo, tenemos ganas de hacer. El cuerpo tiende al movimiento y en general nos da menos sueño o estados de pasividad.

Asombrad* ; Animad* ;
Ferviente ; Atónit* ; Dis-
puest* ; Energétic* ; En-
tusiasta

Con mariposas en el
estómago

Comprometid*: Sentimos una alta cantidad de energía dirigida a una situación o persona específica, los niveles de concentración aumentan.

Absort*

Abiert*

Curios*

Fascinad*

Interesad*

Intrigad*

Agradecid*: Al igual que en otras emociones sentimos una sensación cálida en el interior hacia una situación o persona. Hay un estado de conciencia del porqué nos sentimos

En gracia.

Reconocedor*

Conmovid*

Satisfech*

Enternecid*

Revitalizad*

Vivaz

Apasionad*

Sorprendid*

Inspirad*: Experimentamos en el cerebro una sensación de mayor claridad, en algunos casos podemos sentir que una puerta se abre en él y nos permite entrar por caminos que nos brinda.

Asombrad*

Deslumbrad*

Maravillad*

Reinventad*: Nos sentimos con el corazón un poco más acelerado de lo normal y mucha actividad al interior de la cabeza que luego se convierte en un estado de contemplación y pausa que permite llevar a cabo acciones de manera sistemática y/o concentrada.

Vivificad*

Rejuvenecid*

Renovad*

Restaurad*

Descansad*

Reactivad*

Abanico de emociones

Emociones de carencia

Miedos*: Se siente presión en el pecho y deseos de no estar cerca de lo que nos produce miedo, podemos sentir el impulso de correr para huir o sentir el cuerpo paralizado (que busca hacerse pequeño o invisible).

Aprensiv*; Atemorizad*
Desconfiad*
Paniquiad*; Asustad*
Recelos*
Aterrorizad*
Horrorizad*

Desconectad*: En esta categoría de emociones la sensación más destacada está en nuestro cerebro y sus funciones; cuando nos sentimos así es difícil concentrarse, prestar atención, fijarse en detalles, etc.

Apartad*;
Irresponsable; Apático*;
Tasiturn*;
Aburrid*; Frí*;
Desapegad*; Distante;
Distraid*
Indiferente; Pasmad*;
Desarraigad*; Desinteresad*;
Ensimismad*

Molest*: Se siente calor en la cabeza, el cuerpo está activo sin exaltarse, sentimos deseos de cambiar la situación que nos molesta.

Rayad*
Consternad*
Disgustad*
Exasperad*
Frustrad*
Impaciente
Irritad*
Fastidiad*
Enojad*
Indignad*

Hostil: Esta categoría de emociones produce una sensación de rechazo intenso a aquello que produce la hostilidad. Esta sensación en el cuerpo puede ser parecida al asco.

Animadvers*
Con desprecio
Disgustad*
Con desagrado
Iracund*
Asquead*
Espantad*

Avergonzad*: Con la vergüenza nos sentimos descentrad*s y distraídos, hay una sensación de no querer estar en nuestro cuerpo, y, por tanto, la conciencia de las sensaciones corporales disminuye, así como la atención.

Culpable
Apenado
Desasosegad*
Vergüenza ajena

Confus*: Se siente parálisis, es difícil hacer cosas o tomar decisiones, incluso podemos sentir que nuestros sentidos cambian (como vemos, escuchamos, etc.).

Ambivalente
Confundid*
Aturdid*
Dubitativ*
Perdid*
Perplej*
Desconcertad*
Intrigad*

Cansad*: El cansancio se expresa en el cuerpo con poca energía para moverse y para hacer, hay una percepción de que las tareas cotidianas sencillas son difíciles.

Agotad*
Exhaust*
Rendid*
Adormilad*

Vulnerable: La vulnerabilidad nos hace ser conscientes de nuestra fragilidad, por tanto aumenta la conciencia de la percepción de dolor o malestar físico, la energía que tiene el cuerpo disminuye y la postura corporal se hace pequeña.

Frágil
Precavid*
Indefens*
Insegur*
Reservad*
Sensible

Triste: Esta categoría emocional se manifiesta en el cuerpo con una debilidad constante y con el cerebro muy activo en pensamientos repetitivos. Se tiene una sensación de abismo, de estar en un límite.

Deprimid*
Sombri*
Apesadumbrad*
Desesperanzad*
Melancólic*
Infeliz
Nostálgic*
Desdichad*

Dolid*: El dolor emocional se siente parecido al dolor físico, un ardor en el área del pecho que no tiene correlación con un malestar físico. Esta emoción está directamente relacionada con la pérdida de alguien o algo significativo.

Agonizante; Afligid*
Devastad*; Enlutad* ;
Quebrad* ; Dolid*; Des-
amparad* ; Miserable
Sin empatía; Resentid*
Culpable

Tens*: Como dice la categoría emocional, la sensación de la tensión es como si nos estuvieran estirando, estamos al límite y cualquier detonante nos puede hacer estallar; el corazón está acelerado y estarse quiet* es difícil.

Ansios*, Inquiet*
Gruñon*; Acongojad*
Irascible ; Extenuad*
Irritable ; Nervios*
Abrumad*

Incómod*: La incomodidad se manifiesta en el cuerpo con el corazón acelerado y una sensación de malestar que varía de acuerdo al estímulo que causó la emoción y a la emoción específica.

Agitad* ; Alarmad*
Perturbad* ; Hastiad*
En Shock ; Sobresaltad*
Sorprendid*
Preocupad*
Intranquil*
Inestable

Enojad*: El enojo activa todo el cuerpo, se siente energía para hacer cualquier cosa, la cabeza caliente, el corazón acelerado, las ideas aceleradas.

Iracund*

Furios*

Coléric*

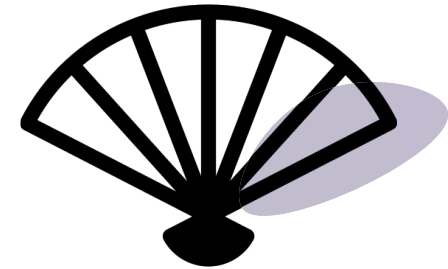
Madeiras

de emociones : Las madejas de emociones se sienten como una bruma en el cerebro y el cuerpo; en algunas ocasiones, el cuerpo se siente pasmado y, en otras, extremadamente agitado.

Estresad*

; Emulando/tomando la emoción de otr*

; Angustiad*



Al hablar de emociones de carencia es importante no usar nociones como emociones negativas, ya que es necesario dejar de juzgar las emociones.

Todas las emociones son necesarias porque están relacionadas a nuestras necesidades.

Expresión emocional

Cómo expresar la emocionalidad

- No tod*s expresamos las emociones de la misma forma, hay quienes expresan cada emoción con intensidad y hay quienes contienen su expresión; también hay quienes expresan algunas emociones y callan otras. Las formas en la que expresamos las emociones las hemos aprendido en nuestros contextos sociales, en la familia, en la escuela, en el trabajo.

Nuestro temperamento, que es diferente de persona a persona, tiene un papel en la expresión de las emociones; nos dice que es más fácil o difícil contener la expresión de las emociones. Hay personas a quienes les queda fácil no mostrar lo que están sintiendo, hay otras personas que, aún cuando no quieran mostrar lo que sienten, “les salen letreros”.

Por tanto, las expresiones de las emociones se aprenden, no hacen parte de nuestra personalidad; nuestro tem-

peramento nos indica que tenemos que expresar lo que sentimos o que podemos ser más reservad*s.

Con las expresiones de nuestras emociones podemos hacer daño o ponernos en riesgo; también hay formas en las que podemos expresar nuestras emociones para bajar su intensidad o para comunicar cómo nos estamos sintiendo y qué necesitamos sin hacer daño o ponernos en riesgo, a estas las llamaremos expresiones asertivas. En muchas ocasiones no podemos gestionar las emociones e identificarlas hasta que no hayamos expresado lo que sentimos, aunque sea a nosotr*s mismos, o hasta que hayamos descargado parte de la energía de esas emociones. Es por esto que es importante aprender a expresar las emociones de forma asertiva, como parte fundamental de la gestión emocional.

Expresiones riesgosas

Las expresiones riesgosas son aquellas en las que solo reaccionamos, dejamos que nuestro cuerpo y pensamientos se dejen llevar por lo que nos impulsa la emoción; son las expresiones en las que no nos hacemos conscientes de nuestras necesidades y de que la sola expresión de la emoción no nos llevará a satisfacerlas.

También son las expresiones en las que descargamos las emociones en las otras personas, ya sea porque son quienes han hecho cosas que disparan nuestras emociones o porque están cerca. Esto puede llevar a una cadena de reacciones emocionales que nos ponen en riesgo a nosotr*s y a las otras personas.

A continuación presentamos algunos ejemplos de las expresiones riesgosas de las emociones:

Dolor: Dejamos que la sensación de pérdida se apodere de nosotr*s, nos aferramos a los pensamientos que nos desencadena el dolor; si se conecta con otras emociones, como la ira y la tristeza, nos dejamos llevar por ella. Gritamos o nos dejamos caer de tanto llorar, no hay cabida a emociones de satisfacción conectadas a lo que hemos perdido o a quienes hemos perdido. No hay posibilidad de consuelo.

Ira: Seguimos el impulso de gritar, romper o golpear que nos impulsa la ira, nos enganchamos con cualquier persona u objeto que tenemos cerca.

Tristeza: Nos dejamos llevar por los pensamientos que sostienen la tristeza y dejamos que la falta de energía del cuerpo se apodere de nosotr*s, en solo estar quiet*s, no hacer nada, no comer y no dormir o dormir mucho.



- **Miedo:** Entramos en pánico, nos dejamos llevar por el impulso de defendernos, huír o de esconder- nos; no actuamos estratégicamente ante los riesgos que nos producen miedo.

Euforia: También podemos expresar de forma riesgosa emociones de bien-estar, como la euforia. Esto lo hacemos cuando nos dejamos llevar por la energía que tiene el cuerpo y perdemos nuestro centro, que puede llevar a que perdamos conciencia del tiempo, de nuestras responsabilidades, de nuestro entorno; también puede llevar a excesos que nos ponen en riesgo, como beber alcohol o comer en exceso, gritar fuerte o cruzar límites con las personas que están cerca.

Ahora, piensa cómo son las expresiones riesgosas de otras emociones u otras expresiones riesgosas de las emociones que acabamos de describir.

¿Con qué frecuencia las personas en tu entorno expresan las emociones de forma riesgosa? ¿Con qué frecuencia lo haces tú?

Recuerda que las expresiones emocionales son aprendidas, ¿Qué te dice de la forma en la que se expresan las emociones en tu entorno social las respuestas anteriores?

Hablar sobre las emociones de carencia es siempre intenso, por ello si vas a realizar este ejercicio en un proceso colectivo del que haces parte o estas acompañando debes contar, en tu equipo, con una o más personas con conocimiento y experiencia en atención en crisis y acompañamiento breve

Expresiones asertivas

Las expresiones asertivas de las emociones tienen dos objetivos:

- Uno interno, de cambiar la energía emocional para poder gestionar esa emoción (descargar la energía si es ira, activar la energía del cuerpo si es tristeza, etc).
- Uno relacional, de expresar el sentir a alguien para quien sea relevante. Te dolió o te molestó algo que ocurrió en el marco de una relación y es importante comunicarlo a esa persona.

Las expresiones asertivas de las emociones parten de los siguientes principios: - Cada quien es responsable de sus emociones, de su expresión y su gestión.

Ejemplo: Si me molesto por algo que otra persona hace es mi responsabilidad identificar lo que siento y gestionarlo para saber qué necesito, para entender por qué me molestó y comunicarlo a la otra persona. La otra persona no es responsable de mi molestia, es responsable de lo que

hizo, de las acciones que busquen reparar lo que se dañó, en caso de que haya sido así, y de no repetir esa acción.

- Las normas de la sociedad nos indican que hay acciones y comportamientos que hacen daño. Pero más allá de esas normas, lo que es importante para cada quien, lo que satisface y afecta las necesidades es diferente entre las personas. Por tanto, cada quien es responsable de identificar sus necesidades o las acciones que las afectan y comunicarlo a quienes sea pertinente.
- Los estados emocionales no justifican los comportamientos.

Ahora, cómo expresar asertivamente

Hay que recuperar el centro, esto se logra cambiando la energía de las emociones en nuestro cuerpo y concentrándonos en nosotros mismos.

En el caso de las emociones que nos hacen sentir mucha energía debemos enfriar el cuerpo, tomar agua fría o darse un baño con agua fría; además, debemos bajar la



- respiración, podemos hacer ejercicios que nos ayuden a disminuir el ritmo de la respiración.
- Si sentimos necesidad de llorar démonos espacio de hacerlo con conciencia, mientras lloramos pensemos qué estamos sintiendo, tomemos una bebida mientras lloramos, esto nos permitirá regresar a la calma sin deshidratarnos. No nos apoyemos sobre otr*s para llorar, esto hará más difícil regresar al centro para conectar con nuestras necesidades. Abrázate a ti mism* si sientes que lo necesitas.

Si, en cambio, tus emociones te dejan sin energía no te quedes encerrad* en casa, busca actividades que te hagan mover, además toma el sol, escucha música y camina. Pueda que esto no haga que te sientas energizado pero contribuye a regresar al centro.

Comunica solo lo necesario, ten presente que las otras personas se pueden confundir si les dices todas las cosas que pasan por tu cabeza en un estado de intensidad emo-

cional, lo primero que debes comunicar a la otra persona es cuál es tu emoción.

Poner y aceptar límites. Si la otra persona pone límites y te dice que hablen cuando no estés en la intensidad de la emoción, acéptalo, esto te dará tiempo para gestionar la emoción. Si la otra persona te atosiga con preguntas que no puedes responder pon límites y di que no sabes las respuestas, que podrán hablar en otro momento.

Toma el espacio y tiempo necesario para gestionar tus emociones, esto permitirá que puedas comunicar lo que hallaste a quien corresponda asertivamente.

Cuando uses esta herramienta en los procesos de facilitación recuerda no juzgar desde la idea de lo bueno las expresiones.

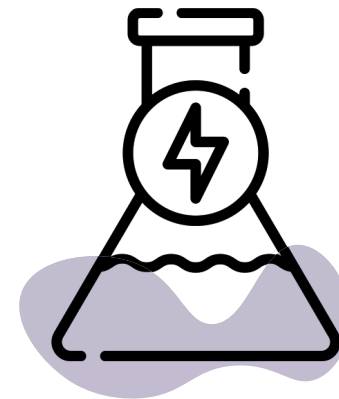
Céntrate en aprender y enseñar técnicas para gestionar tus propias emociones.

Nota

La reactividad produce muchos riesgos que incluyen a personas con quienes no tenemos relaciones cercanas o quienes no deberían estar involucradas en algunas reacciones emocionales.

Si alguien expresa una emoción de forma riesgosa cerca a nosotr*s o ante nosotr*s debemos tener presente que no somos responsables de las emociones y necesidades de esa persona y no reaccionar a su estado emocional.

Usemos las estrategias que hemos aprendido para acompañar estados intensos emocionales, o si nos sentimos en riesgo, pongamos distancia ante la otra persona.



Ahora hablemos de las necesidades

- Las necesidades son fundamentales para nuestra existencia. Sentimos que sin nuestras necesidades garantizadas estamos en carencia como personas y en nuestra existencia.

Necesidades a supervivencia: Son aquellas relacionadas con la supervivencia física, las compartimos con otros animales. Guarda estrecha relación con nuestras necesidades materiales más básicas, aquellas que cualquier otro mamífero tiene.

Refugio/ Comida/ Movimiento/ Descanso Hidratación/ Respiración

Necesidades autónomas: Son aquellas personales -ligadas al ámbito micro-, al sentirse en bien-estar consigo

mism* desde la gestión de si mism*s. Ligadas a la autonomía que tenemos como individuos.

Independencia/ Autoestima/ Confianza/ Estimulación

Necesidades relacionales: Son aquellas ligadas al sentido de pertenecer a una comunidad, contribuir y sentirse valios* para la misma.

Pertenencia/ Contribución / Comunicación/ Reconocimiento

Necesidades trascendentales: Son aquellas que están ligadas al sentido de la vida en la cotidianidad y a la búsqueda de la trascendencia.

Propósito/ Introspección-entendimiento/ Celebración-duelo/ Armonía

A continuación encuentras los nombres de necesidades vitales que requieren satisfacción plena para experimentar estados de bien-estar.

Pertenencia. Hace referencia a la necesidad de ser parte, de sentirnos parte de un sistema humano pequeño o ampliado.

Contribución. Nos habla de la necesidad de aportar a la vivencia colectiva de nuestra comunidad, familia o sociedad. Se relaciona con la vocación de servicio y el sentido de vida.

Propósito. Nos habla principalmente del sentido de vida, de lo que queremos hacer con nuestro tiempo, nuestros recursos.

Bien-estar físico. Guarda estrecha relación con nuestras necesidades materiales más básicas, aquellas que cualquier otr* mamífero tiene.

Reconocimiento. Se relaciona con la necesidad de ser vist* y tenido en cuenta en nuestro entornos cotidianos. Comunicación. Se relaciona con las necesidades ligadas a la interacción consciente con otr*s, aunque solemos centrarnos más en la comunicación verbal, también hace referencia a formas de comunicación no verbal.

Introspección-entendimiento. Nos llama a la pausa porque se relaciona con la necesidad de observar lo que ocurre en nuestro interior y/o con darle sentido a sucesos, ideas, deseos que atraviesan nuestra cotidianidad.

Independencia. Hace referencia a la necesidad de sentir que un* tiene las capacidades para ver por sí mis*, reconociendo que somos sujetos interdependientes.

Autoestima. Nos habla sobre la manera en que valoramos nuestra existencia y lo que hacemos en nuestra cotidianidad, otra forma de nombrarla es: amor propio.



• **Confianza.** Hace referencia a que necesitamos sentir, en nuestra vida cotidiana, que podemos lograr lo que nos proponemos, e incluso que podemos gestionar la frustración cuando no alcanzamos un objetivo.

• **Estimulación.** Nos llama a tener conciencia de la necesidad de estimular nuestros sentidos con el fin de fomentar la acción.

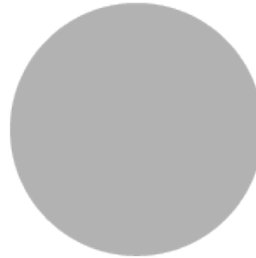
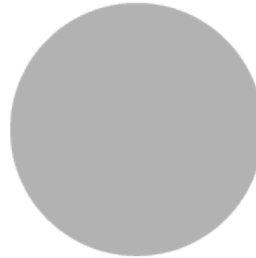
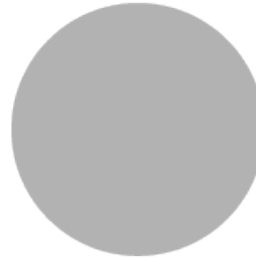
• **Celebración/Duelo.** Nos muestra la necesidad de generar pausas para hacer conciencia de lo logrado, lo perdido, lo vivido.

• **Armonía.** Nos hace ser conscientes de la necesidad de que nuestro alrededor tenga un sentido de equilibrio.



Mapa: relacionando mis emociones con mis necesidades

En este mapa escribe 3 emociones y 3 necesidades y relacionas, uniéndolo la necesidad que desencadena una emoción o que está relacionada a una emoción. Y si quieres, en el espacio en blanco, dibuja, raya o escribe.

NECESIDADES			
EMOCIONES			

Cuando facilites la construcción de mapa que relaciona las necesidades y las emociones es importante tener espacios para conversar cuáles son los caminos individuales para suplir esas necesidades, cuáles las colectivas .

Es importante reflexionar en qué medida las necesidades están asociadas a deberes ser y deberes tener.

Listado de necesidades (una a una)

- Ahora en este listado encuentras necesidades más concretas que hacen parte de una necesidad en- globada, tomate el tiempo para crear una imagen mental de lo que significa cada uno de las palabras.

No dejes de escuchar nuestro podcast: Navegando emociones para seguir profundizando en las emociones, las necesidades y cómo usar tu mapa de emociones,

Independencia - Autonomía

Información Aprendizaje Maestría; Reflexión
Aprender del error; Elección (valores/metast y cómo llevarlos a cabo); Creatividad

Confianza

Aceptación; Aprecio; Coherencia; Consistencia
Firmeza

Autoestima/ amor propio

Autenticidad; Honestidad; Integridad ; Valor propio ;
Respeto propio Sentido de existencia Sentido de yo
(centro)

Comunicación

Escuchar a otr*s y ser escuchad* C
Compasión; Empatía; Ser confortad*;
Coherencia; Consistencia; Asertividad

Introspección

Entendimiento; Conciencia ; Claridad; Guía;
Información; Aprendizaje; Maestría;
Reflexión; Aprender del error

Propósito

Logro; Contribución; Creatividad;
Efectividad; Eficacia

Reconocimiento

; Atención; Inclusión;

Que un* es valorad* Consideración Equidad

Conocer a otr*s y ser conocid*

Ver a otr*s y ser vist*

Contribución

Al bien-estar de otr*s

Sanar; Formar; Enseñar; Educar; Ayudar; Auxiliar

Estimulación

Reto; Descubrimiento; Entusiasmo; Animo;

Crecimiento; Intensidad; Pasión; Juego

Armonía

Belleza; Deleite;

Confort; Liviandad;

Equidad; Gracia

Humor; Orden

Pausa; Placer

Da espacio para pensar si hay algunas más.

Usa ejemplos de situaciones en las que distintas necesidades están satisfechas y no. Invita a otras a construir situaciones hipotéticas para conectar con textualmente con las necesidades.



Pertenencia

- Afecto; Vincularse/vínculo; Cuidado;
- Conectarse; Cooperar; Comunidad;
- Compañía; Sentirse a salvo; Reciprocidad
- Participación; Respeto; Estabilidad;
- Apoyo; Cariño; Calidez;
- Contención; Tranquilidad;
- Acompañamiento Permanencia

Celebración /duelo

(Estados exacerbados de la emoción desde la conciencia)

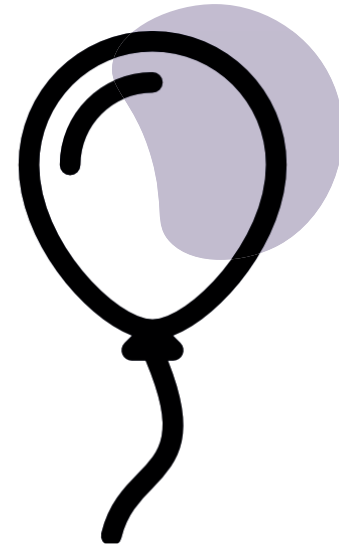
Celebrar proyectos alcanzados

Lamentar las pérdidas y las limitaciones

Lamentar los proyectos no alcanzados.

Recordar y conmemorar los procesos.

Cerrar o abrir un periodo o proyecto vital



Crear mi estrategia

Toma cada necesidad desglobada y enlista acciones concretas con ejemplos cotidianos. Son acciones que empiezan contigo, pero también puedes pedir a otr*s, se concret*. Usa el mapa emocional.

Recuerda:

Otr*s pueden acompañarte, guiarte, sostenerte por periodos de tiempo limitados pero la gestión de las emociones es una responsabilidad de cada un*.

Observa cómo esas acciones en conjunto se convierten en una estrategia.

Reflexiona qué pasaría si el plan que hiciste no lo puedes llevar a cabo como lo planeaste. Cuál sería el plan B en caso de que el plan A falle; puedes escribir un plan C también.

Ahora piensa en la emoción que menos sientes, piensa qué dice sobre el estado actual de la relación contigo mism*, tus relaciones con otr*s, las vivencias cotidianas y tus necesidades.

Ordena tu estrategia

Haz una lista de las acciones. Luego, piensa y marca la más importante y el tiempo que debes destinar para llevar a cabo esa acción.

En el momento de facilitar la acción de la construcción de la estrategia es necesario tener en cuenta que no se vuelva un elemento frustrante por la cantidad de acciones que la componene, y la cantidad de tiempo que puede llevar hacer las toda.

Ayuda a construir estrategias realistas y cuidadosas con el contexto y realidad vital de cada persona.

3.

Saliendo del loop

- Esta es una herramienta que parte de las miradas cognitivo conductuales del saber emocional y psicosocial, que al mezclarla con el feminismo contribuye a pensar el lugar situado en el tiempo específico. Este ejercicio nos permite procesar/digerir una ventana corta de tiempo en la que sentimos y pensamos sobre una situación que nos provoca, o nos ha provocado, malestar emocional y que tiene impactos en nuestros entornos vitales presentes.

Para que esta herramienta te de más elementos es importante que pienses el lógica SORCK= estímulos, organismo, respuesta, consecuencia y contingencia.

Estímulo: Hacer referencia al estímulo o detonante (trigger) que me lleva a una reacción emocional o a un pensamiento que generar una respuesta emocional.

Lo que te debes preguntar es: Qué pasó/pensé antes que me sintiera de esta manera (molest*, frustrad*, triste, eufóric*, ilusionad*).

Organismo: Hace referencia a lo que pasa en el cuerpo que de elementos para entender un marco mayor a la reacción física del momento. Por ejemplo: ese día dormí 3 horas o hoy comí un almuerzo muy equilibrado.

Respuesta: Esta nos hace pensar sobre qué sentimos, es decir qué respuesta tuvo nuestro interior ante un suceso, pensamiento, conversación. Es importante pensar en emociones los más específicas. Por ejemplo, si lo primero que me viene a la mente es tristeza, puedes hacerla más concreta es esa tristeza más melancólica, más nostálgica, más cercana a la ira o a la decepción.

Consecuencia: Qué pasó en mi o en mi entorno después de mi reacción emocional. Piensa en las consecuencias en corto, mediano y largo plazo.

Contingencia: Qué ganancias o pérdidas me ha significado esta respuesta emocional. Qué ganancias o pérdidas me ha significado esta respuesta emocional.

Usa esta herramienta cada vez que no puedas salir de un pensamiento, emoción o cuando el ambiente en tu entorno esté enrarecido y sientas que puedes hacer algo para transformarlo.

A continuación encontrar la herramienta para ser impresa y respondida a mano o para ser llenada digitalmente.

Nota: Esta herramienta contribuye a que puedas entender mejor tus emociones, no reemplaza procesos terapéuticos.

Esta herramienta se toma del curso de formación: Introduction to Clinical Psychology- UQx: PSYC1030.3x. EDX. University of Queensland, Australia. <https://www.edx.org/es/course/introduction-to-clinical-psychology-1>





-
- Describa la situación en la que tuviste este pensamiento.
- ¿Dónde estabas y qué estabas haciendo? ¿Cómo te posicionas en este momento del lugar situado?
-
-
-
-
-

Califique la fuerza de sus emociones o sentimientos, de 0% a 100%

¿Qué pensamiento o imagen automática negativa experimentaste?

¿Cuál es la evidencia que te hace pensar que este pensamiento es cierto?

¿Cuál es la evidencia que te hace pensar que este pensamiento es falso?



- Pensando en la evidencia de arriba, ¿qué crees ahora?



Califique la fuerza de sus emociones o sentimientos, de 0% a 100%

4 ● Primera respuesta feminista

La primera respuesta es: intervenciones de ayuda y soporte emocional que suceden cuando una persona acaban de sufrir el impacto de una noticia, un accidente, o que han sido víctimas de un atentado o vivido una catástrofe.

Ests son algunos mínimos para hacerla feminista:

No asumir que un abrazo lo soluciona todo.

No romantizar la emoción.

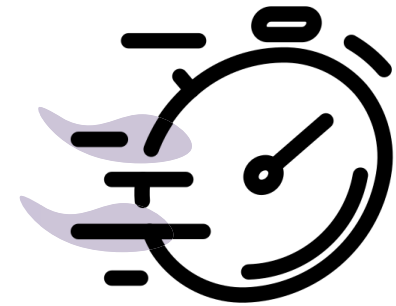
No exacerbar el malestar de la otra personas con discursos sobre los mandatos, arreglos y roles de género.

Validar la emoción, y dar tiempo y espacio para sentirla

Reconocer la utilidad de gestos de cuidado cotidianos en estos momentos.

Imagina más caminos feministas para la primera respuesta asertiva con otr*s.

Date un momento para evaluar como responde tu cuerpo a la imagen del reloj. Con ello piensa que debes trabajar frente a la gestión de alerta.



Crea un **kit de “calma”**.

Cómo hacer el kit : Piensa en objetos que te ayuden a involucrar todos tus sentidos. Cuando puedes mirar, oír, ver, oler y tocar cosas que te calman, puedes cambiar tu estado emocional. Por eso, un kit para la calma podría incluir una loción perfumada para las manos, una foto de un paisaje sereno, un pasaje espiritual que puedas leer en voz alta y unos cuantos caramelos favoritos. Incluye cosas que sepas que te ayudarán a mantener la calma o ayudar a otr*s a volver a la calma

5

● No ser espejo

- Esta herramienta te invita a hacer una serie de ejercicios y tener en cuenta algunas recomendaciones para no apropiarnos de las emociones de otras personas y/o quien esta siendo acompañado.

Por ejemplo, cuando alguien cercano llega a contarnos que le han estafado en un negocio que estaba haciendo y nuestra reacción nubla la emoción de la otra persona minimizando la importancia de la situación para él o ella, y entonces dejamos de escucharle para centrarnos en nuestras propias emociones, vivencias y sentimientos.

Esto sucede porque lo que nos cuentan nos produce una sensación emocional intensa, que puede o no, recordarnos una experiencia propia. Si aprendemos a manejar estas situaciones de manera asertiva podemos encontrar

en ellas herramientas para mediar o acompañar a gestionar, pero si no, ponemos a la otra persona en riesgo y también ponemos en riesgo nuestra integridad emocional.



Para no ser espejo de las emociones y/o de la necesidad de acompañamiento de la otra personas (para nombrar o gestionar emociones)

La transferencia

La transferencia es la manera que las ideas y sentimientos ligados a vínculos con personas con las que nos hemos relacionado en el pasado, son proyectados/reflejados hacia otra persona, aunque sea la primera vez que la veamos.

La **transferencia positiva**: los afectos proyectados hacia quien acompaña son amistosos o relacionados con el afecto. Este tipo de transferencia aporta a la gestión emocional- si no es muy intensa. Si es muy intensa puede generar vínculos que no son reales.

La **transferencia negativa**: sentimientos de odio y aversión hacia quien acompaña.

La contratransferencia

La contratransferencia tiene que ver con los sentimientos e ideas que el propio analista proyecta sobre los pacientes a partir de sus experiencias pasadas, de manera inconsciente.

su propio inconsciente puede tomar las riendas de la relación terapéutica para mal.

pasa a ser el modo en el que el psicoanalista reacciona ante las transferencias del paciente.



Tips

- No acompañar a otr*s cuando estes muy cansad*

Escribe, en un cuaderno, lo que te carga antes de empezar un acompañamiento. Releelo después de la sesión.

Respira profundo si lo que te están contando desata recuerdos propios.

No compares tu experiencia con la de la otra personas. No uses frases o pienses: eso que me cuenta la personas me hace sentir mejor con lo que me pasa a mi, porque lo que le pasó es horrible/ inhumano/muy doloroso.

Nos han dicho que otr*s son maestro porque vemos lo que no nos gusta de nosotr*s en ell*s. pensar así aumenta el riesgo de apropiarnos de su sentir o de reflejar nuestro sentir en su historia/vivencia/situación

Los conceptos y vivencia de la transferencia y la contratrasferencia deben ser fundamentales en tu hacer como facilitad*r, crea alertas y momentos para digerir situaciones que activan recuerdos y vivencias de tu existencia.

Date tiempo para aprender más sobre estos conceptos para acompañar a otras personas a transformar sus activismos y liderazgos mesiánicos o salvadores.

6

La Voz, las vocales y la vivencia.



Generar, a través de la voz, conciencia colectiva e individual sobre lo que transmite la voz en situaciones de riesgo o que propenden garantizar la seguridad.

Para usar esta herramienta, haz el sonido de la vocal nombrada. Teniendo en cuenta la forma en la que se usa la boca para pronunciar esa letra y el tono que produce, se dirán diferentes frases, mostrando la relación del Tono con el contenido y cuando un Tono es absurdo para un contenido específico.

Convocar a espacios colectivo, al hacer en junta. Es un sonido que genera una reacción de escucha activa y provoca respuestas físicas ligadas a la alegría. Puede ser usada para convocar espacios para imaginar caminos para la seguridad, para contar acciones que funcionan para vivir segur*s.

Un ejemplo de uso

- Cuando quieres invitar a una persona a una reunión.
- Cuando quieres compartir una buena noticia.



Escanea los códigos QR para ver los videos.

E

- Se relaciona con la precaución, para tener presente
- aquello que puede ser un riesgo, habla sobre la atención
- plena en una situación. Por ejemplo la puede utilizar una
- persona en un local para hablar del posible riesgo de ladron*s: “Mantengan a la vista sus pertenencias en todo momento”.

Un ejemplo de uso

- Cuando quieres que las personas estén atentas a una situación.
- Para prevenir de posibles riesgos a una personas nueva en tu municipio/ciudad/verada.



I

Se relaciona a la alerta, al riesgo inminente. Debe ser utilizada para situaciones en las que se necesita ayuda inmediata. Si se usa de manera continua genera des-sensibilización en el entorno y ya no se responde a la llamada de ayuda/auxilio.

Un ejemplo de uso

- Cuando le dices a otras personas que deben correr porque están en riesgo.
- Cuando te has hecho daño y necesitas ayuda.



O

Es un sonido que trae la atención y acompaña. Por ello, tiene dos formas de uso: puede ser utilizada para envolver otras voces en un espacio para lograr la atención de un grupo. En el momento de acompañar o contener a una persona, en privado, o lejos del grupo, se usa para hacerle entender, con el sonido, que tienen toda nuestra atención, que estamos para el/ella/elle/elli.

Un ejemplo de uso

- Cuando hablas con una personas que está en un estado emocional relacionado al dolor/ pérdida.
- Cuando necesitas que tus voz se oiga sobre una multitud.



U

Se utilizar para mostrar molestia, es como ladrar. Si se usa de manera continua genera des-sensibilización en el entorno y ya no se responde a los estados emocionales ligados al enfado.

Un ejemplo de uso

- Cuando quieres mostrar tu molestía.
- Cuando expresas indignación.





Automonitoreo de la seguridad cognitivo emocional

¿Qué es monitorear?

Es observar lo que ocurre en una circunstancia o situación determinada. Por ejemplo: si monitoreamos el crecimiento de una planta durante un mes, todos los días de ese mes a la misma hora mediremos la planta con un metro y anotaremos en un cuaderno la fecha, la hora y el tamaño de la planta; con estos datos podremos saber cuánto creció durante el mes y cuánto creció cada día, y comparar estos datos con otros, como: los días de riego de la planta o los días de fertilizar la tierra; estos datos nos permitirán tomar decisiones para mejorar el proceso de cuidado de planta.

¿Cómo automonitoreamos la seguridad

Esta herramienta tiene una finalidad inicial de individualizar la vivencia de la seguridad, reconociendo lo que nos

alerta, lo que produce miedo, pero a la vez lo que generar cuidado y protección,

¿Qué vamos a monitorear?

El ejercicio a continuación nos ayudará a monitorear factores de riesgo, de cuidado y de protección.

Factores de riesgo

Son aquellos fenómenos que imposibilitan las libertades en el marco de un Estado de derecho y el sentirnos seguros, tranquilos, serenos y con confianza en nuestros entornos próximos y lejanos. Los hemos diferenciado como: inminentes, de corto plazo, de mediano plazos y de largo plazos.

Factores de protección

Son aquellas acciones que generar una barrera antes los riesgos inminentes y de corto plazos.

Cuando el factor de protección es a largo plazo es que se normaliza el riesgo. Un factor de protección no reemplaza los factores de cuidado de largo plazo.

Factores de cuidado

Son aquellas acciones y estrategias que posibilitan que la vivencia cotidiana responda a dinámicas establece que favorecen la libertad, la tranquilidad y la confianza en nuestros entornos en el presente y el futuro

Esto lo podrás mapear en el mapa de automonitoreo que hemos creado (Página 56).

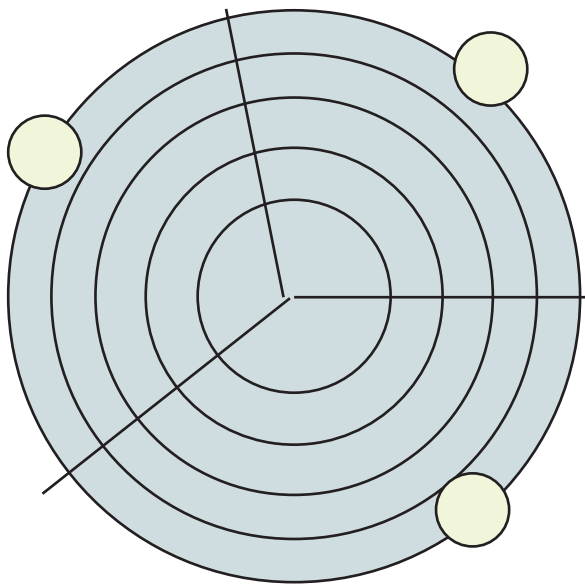
A continuación encontraás un enlace y un spotify code que podrás usar para escuchar el audioclip paara el

No dejes de usarlos como un elemento central de facilitación. Lo poodrás compartir con otr*s, comoo tu equipo o las mujeres que participan en el proceso para que puedan hacerlo a distancia o hacerlo juntoo a otr*s que hacen parte de su proceso.

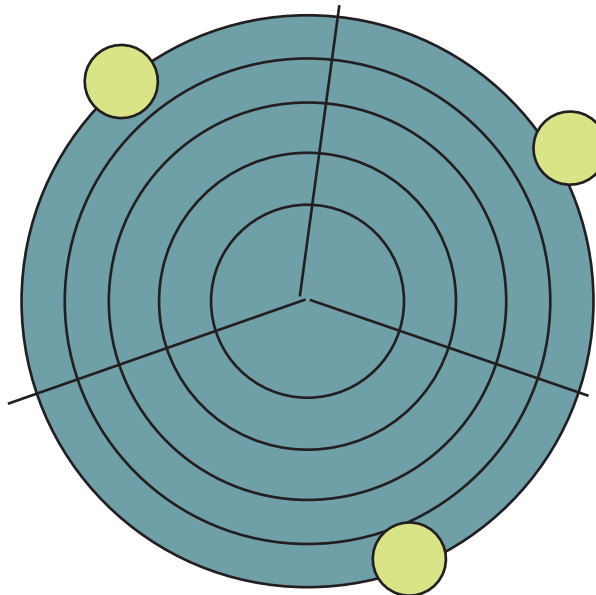


Automonitorear
Mi Seguridad

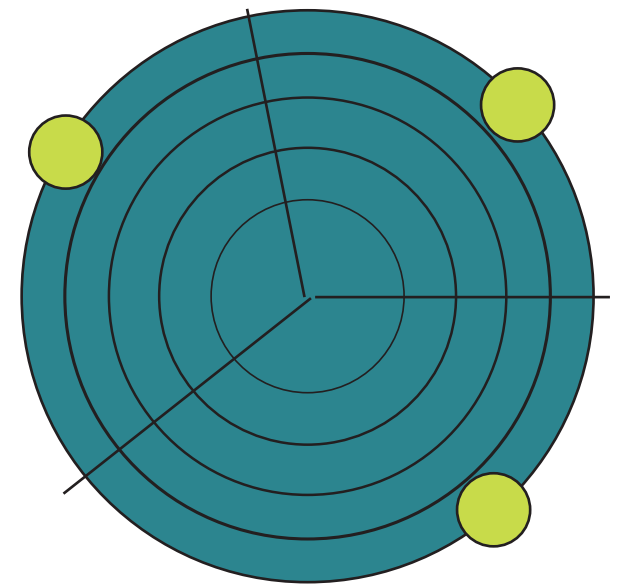
cognitivo emocional



Factores
de riesgo



Factores
de riesgo



Factores
de riesgo

cognitivo emocional

Seguridad

¿Cómo usar la herramienta de mapeo?

En cada uno de los círculos invita a cada persona, individualmente, escribirá 3 factores de riesgo, luego los relacionará con tres factores de protección (que existen en su vida o que quiere tener en su vida) y con tres factores de cuidado (que existen en su vida o que quiere tener en su vida).

Es importante tener en cuenta que la numeración será jerárquica, siendo 1 el riesgo que más importancia le da la persona.

Además, ten en cuenta que debes incluir en el espacio de formación o reflexión que estas llevando tiempo para gestionar las emociones que el automonitoreo pueda

Recuerda, que en los cuadernillos Acortemos camino, encontremos, encontrarás otros diagramas y explicaciones para fortalecer el proceso de automonitoreo de la seguridad.



Hasta pronto, ¡seguimos en contacto!

- Esperamos que hayas disfrutado este andar por el camino.

Sin duda, habrán muchos elementos más que querrás explorar sobre la seguridad física, sin embargo, te aconsejamos ir poco a poco fortaleciendo tu saber y creando procesos con otr*s.

Continuá leyendo los cuadernillos que hacen parte de esta Caja de herramienta y date tiempo para digerir lo aprendido.

Usa las herramientas de cuidado también para ti y tus entornos sociales cercanos.

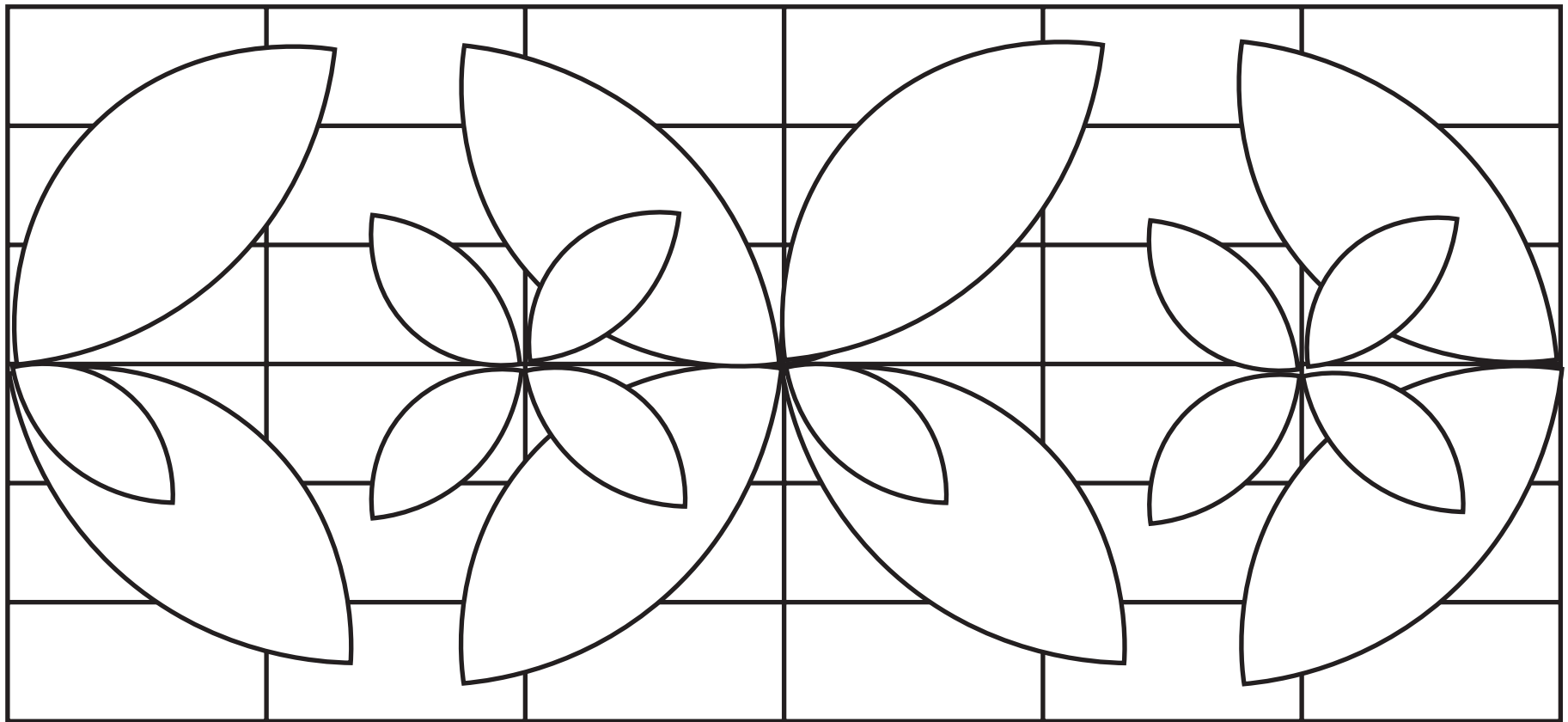


Relajación gráfica

Muchas gracias por haberte aventurado a aprender sobre el automonitoreo y automonitorearte. Pensar sobre nuestra realidad es beneficioso pero nos puede cargar.

Nos cansa y puede mover emociones como el dolor o la tristeza o incluso excesiva euforia.

Por eso, te invitamos a hacer esta última relajación gráfica. Respira, tómate tu tiempo e imagina que una parte de lo que sientes se va en cada trazo.



Referencias

Zandra Pedraza. SABER, CUERPO Y ESCUELA: EL USO DE LOS SENTIDOS Y LA EDUCACIÓN SOMÁTICA. Calle14: revista de investigación en el campo del arte, vol. 4, núm. 5, julio-diciembre, 2010, pp. 44-56 Universidad Distrital Francisco José de Caldas Bogotá, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/2790/279021514004.pdf>. <https://www.redalyc.org/pdf/2790/279021514004.pdf>

Cristina Villalba Augusto y Nacho Álvarez Lucena (coords) (2011). Cuerpos políticos y agencia. reflexiones feministas sobre cuerpo, trabajo y colonialidad. Universidad de granada. <http://www.soziolinguistika.eus/files/Granada-2011-Cuerpos%20Pol%C3%ADticos%20y%20Agencia.pdf>

Rosana Barragán Olarte. EL ETERNO APRENDIZAJE DEL SOMA: ANÁLISIS DE LA EDUCACIÓN SOMÁTICA Y LA COMUNICACIÓN DEL MOVIMIENTO EN LA DANZA Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas, vol. 3, núm. 1, octubre-marzo, 2007, pp. 105-159 Pontificia Univer-

sidad Javeriana. Bogotá, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/2970/297023469005.pdf>

Olga Sabido Ramos (coord.) (2019): Los sentidos del cuerpo: el giro sensorial en la investigación social y los estudios de género. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Centro de Investigaciones y Estudios de Género.

María Puig de la Bellacasa, M. Touching technologies, touching visions. The reclaiming of sensorial experience and the politics of speculative thinking. Subjectivity 28, 297-315 (2009). <https://doi.org/10.1057/sub.2009.17>

Marsha Meskimmon. "In mind and body: feminist criticism beyond the theory/practice divide." MAKE: The Magazine of Women's Art, no. 79, Mar.-May 1998, p. 3+. Gale Academic OneFile, . Accessed 29 Mar. 2021.

Barrett, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Houghton Mifflin Harcourt. Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps

of emotions. Proceedings of the National Academy of Sciences, 111(2), 646-651.

Kanfer FH, Saslow G (1965) BEHAVIORAL ANALYSIS: AN ALTERNATIVE TO DIAGNOSTIC CLASSIFICATION. Arch Gen Psychiatry. 1965 Jun; 12():529-38.

Nummenmaa, L., Hari, R., Hietanen, J. K., & Glerean, E. (2018). Maps of subjective feelings. Proceedings of the National Academy of Sciences, 115(37), 9198-9203.

Stephen W. Porges. THE POLYVAGAL THEORY .Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, . Communication, and Self-Regulation. Norton & Company. NY.

Introduction to Clinical Psychology- UQx: PSYC1030.3x. EDX. University of Queensland. Australia. <https://www.edx.org/es/course/introduction-to-clinical-psychology-1>
<https://teaching.psy.uq.edu.au/course/psyc2050/sorck/sorck4.html>

<https://www.flaticon.es/iconos-gratis/arte> title="arte iconos">Arte iconos creados por Smashicons -

Flaticon

<https://www.flaticon.com/free-icons/broken> title="broken icons">Broken icons created by Freepik - Flaticon

<https://www.flaticon.com/free-icons/sing> title="sing icons">Sing icons created by Freepik - Flaticon

<https://www.flaticon.es/iconos-gratis/nube> title="nube iconos">Nube iconos creados por Smashicons - Flaticon

<https://www.flaticon.es/iconos-gratis/depresion> title="depresión iconos">Depresión iconos creados por Freepik - Flaticon

<https://www.flaticon.es/iconos-gratis/destello> title="destello iconos">Destello iconos creados por Smashicons - Flaticon



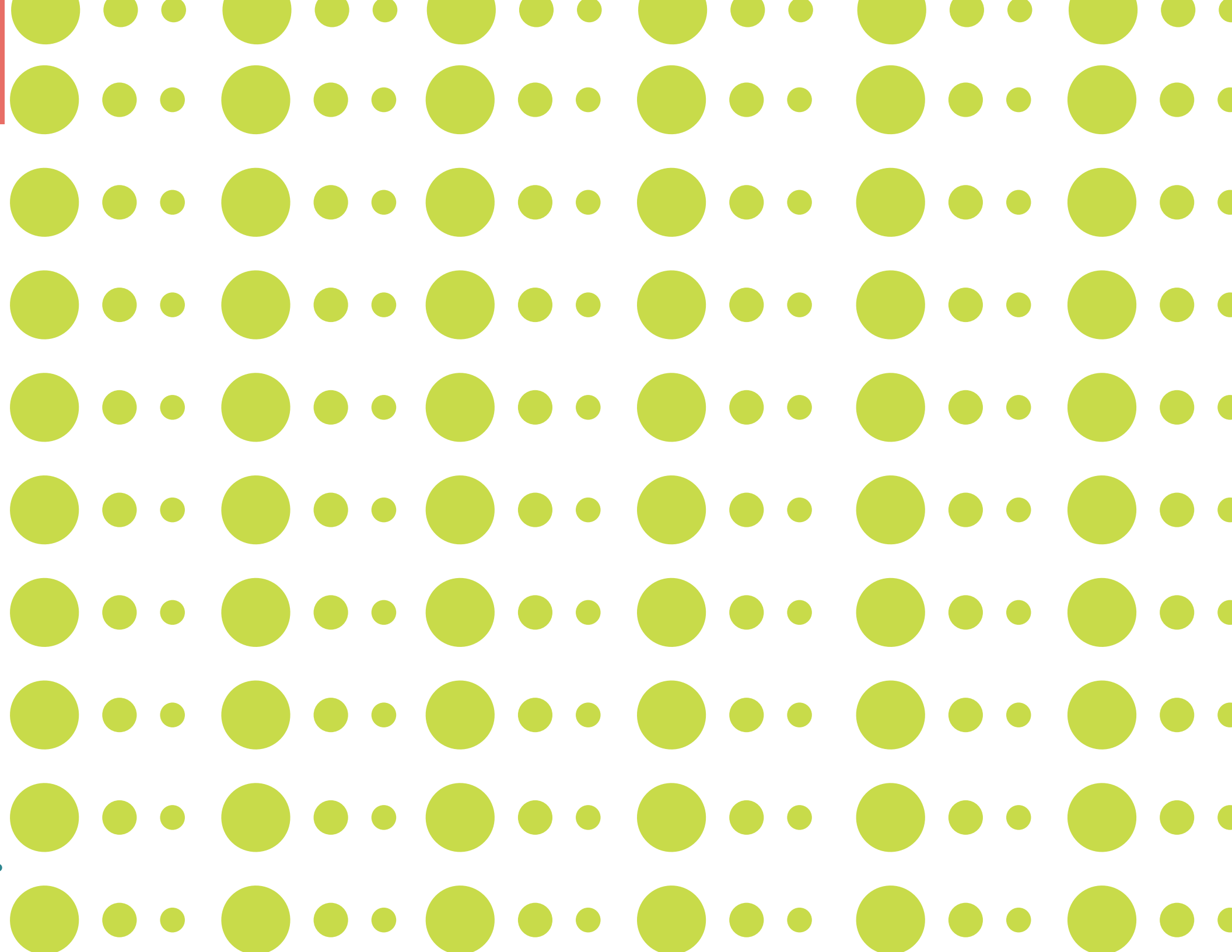
•
• <a href="https://www.flaticon.es/iconos-gratis/temblar"
• title="temblar iconos">Temblar iconos creados por Vitaly
• Gorbachev - Flaticon

•
• <a href="https://www.flaticon.es/iconos-gratis/frus-
• tracion" title="frustración iconos">Frustración iconos
• creados por Freepik - Flaticon

<a href="https://www.flaticon.es/iconos-gratis/fiesta"
title="fiesta iconos">Fiesta iconos creados por pong-
sakornRed - Flaticon

<a href="https://www.flaticon.es/iconos-gratis/fiesta"
title="fiesta iconos">Fiesta iconos creados por pong-
sakornRed - Flaticon

<a href="https://www.flaticon.es/iconos-gratis/neumati-
co-desinflado" title="neumático desinflado iconos">Neu-
mático desinflado iconos creados por Nikita Golubev -
Flaticon



cognitivo emocional

*De los pensamientos
y las emociones*