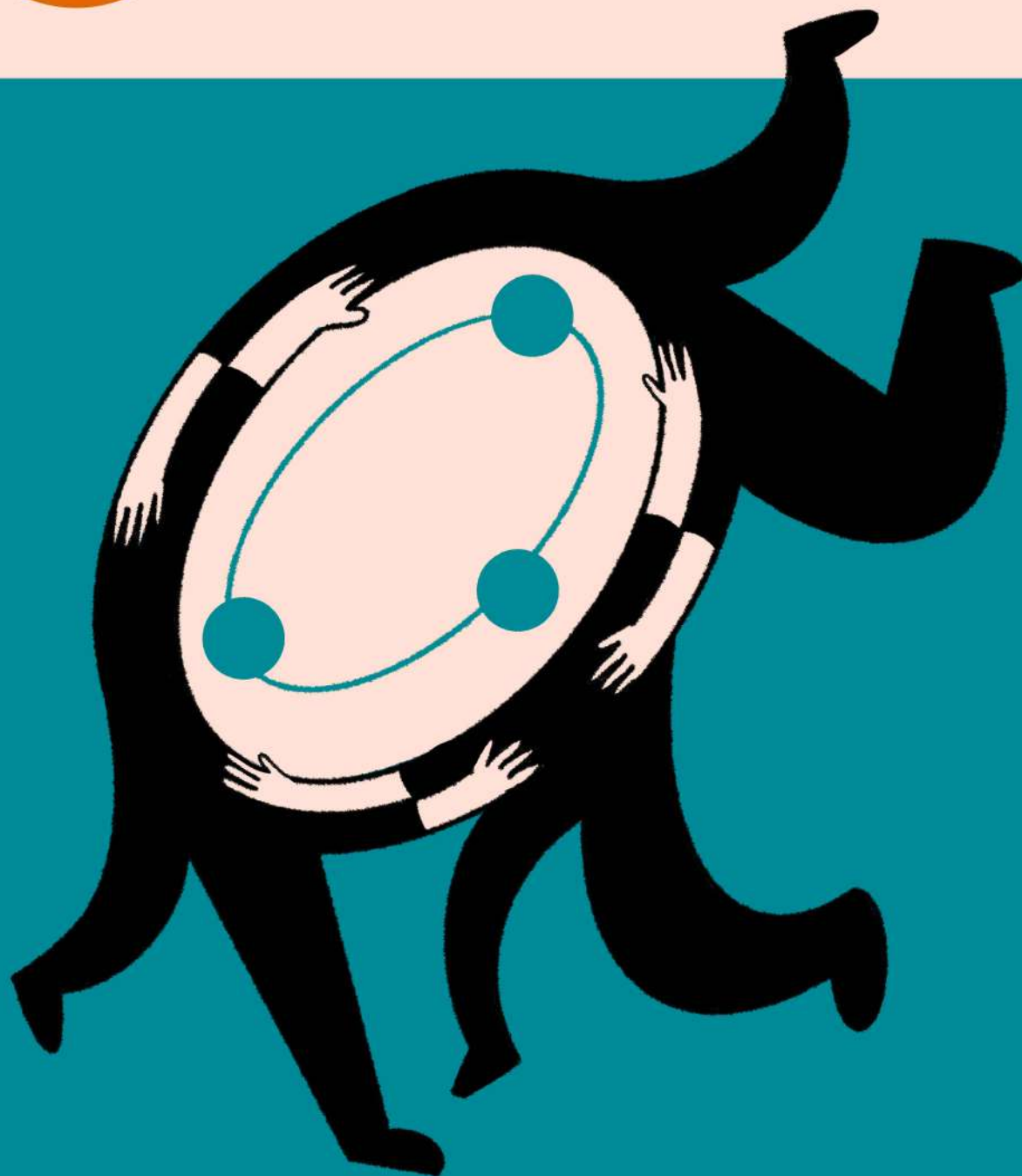


DIARIO DE LAS EMOCIONES



Elaboración de contenidos: *Diego Mendoza Albalat, Manuel López Callejo y Vanessa Sánchez Maldonado.*

Agradecemos el apoyo del voluntariado y alumnado en prácticas que han participado en el proyecto y han alimentado este diario de las emociones: *Claudia Martí Jiménez, Elena González Morillo, Nicolás Corcoles Dorado, Carmen Ruiz Herrera, Víctor José Conejo González, Lucía Jordán Bautista y Luis Martínez Rodríguez.*

Ilustraciones y maquetación de contenidos: *Cristian Pineda.*

Esta publicación ha sido posible gracias a la financiación de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo, que pertenece a la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad de la Junta de Andalucía.

© 2026 by Farmamundi is licensed under *Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International*.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>



Introducción	4
Emociones	6
Rueda de las emociones	7
Entusiasmo	8
Decepción	12
Frustración	16
Tranquilidad	20
Ansiedad	24
Orgullo	28
Tristeza	32
Conexión	36
Ejercicios y dinámicas para vivir mejor nuestras emociones	40
Glosario de "palabrejas"	48
Pelis, series y libros especialistas en redes que pueden acompañarte	52
Diario de mis emociones	57



Introducción

Este diario de las emociones nace de un viaje en forma de proyecto llamado *Aulas en Resiliencia: salud socioemocional en las aulas andaluzas*, en el que jóvenes de Granada y Sevilla han puesto nombre a emociones y han compartido sus estrategias para vivirlas. Así este “Diario de las emociones” no nace desde una mirada adulta que explica a la juventud cómo debe sentirse, sino desde las propias voces de quienes participaron en el proyecto. Las definiciones, ejemplos y reflexiones que aparecen en estas páginas parten de experiencias reales, de conversaciones en talleres, aulas y espacios de encuentro. Eso le da a este Diario una cercanía y una autenticidad con la que, entendemos, que te sentirás más conectada, conectado o conectade.

No es un documento académico ni algo lejano, sino una herramienta pensada desde y para las personas jóvenes, basada en experiencias reales y en cómo se viven las emociones en el día a día.

En estas páginas se recogen ocho emociones que otras personas jóvenes como tú han considerado muy presentes en su vida: cuatro agradables (entusiasmo, tranquilidad, orgullo y conexión) y cuatro desagradables (decepción, frustración, ansiedad y tristeza). Cada una de ellas se explica con palabras sencillas, ejemplos y acompañada de ilustraciones, con el objetivo de facilitar su comprensión y ayudar a identificarlas en situaciones cotidianas. La intención no es etiquetar lo que sentimos, sino entenderlo mejor y darle un espacio.

Partimos de la idea clave de que la salud emocional no depende únicamente de cada persona de forma individual, sino que está muy influida por el contexto social, el entorno, las relaciones y las experiencias que vivimos. Por eso, hablar de emociones también es hablar de lo que nos rodea, de cómo nos afecta y de cómo nos relacionamos con ello. Este diario quiere ser una pequeña guía para acompañar ese proceso, poniendo palabras a lo que muchas veces se siente, pero no siempre se sabe cómo explicar.



Tras esta introducción, nos adentraremos en las emociones y algunos consejos para integrarlas en tu cotidianeidad. Te dejamos también algunas fotos que expresan emociones y que jóvenes como tú han representado, también encontrarás un glosario con “palabrejas” definidas, series, pelis, libros y especialistas en redes, teléfonos de apoyo para que puedas pedir ayuda en caso lo necesites y un espacio para que puedas expresar y escribir tus emociones

¡Qué lo disfrutéis y os empapéis de estas páginas!



Emociones

Qué importante es poner nombre a lo que se siente, ¿verdad?

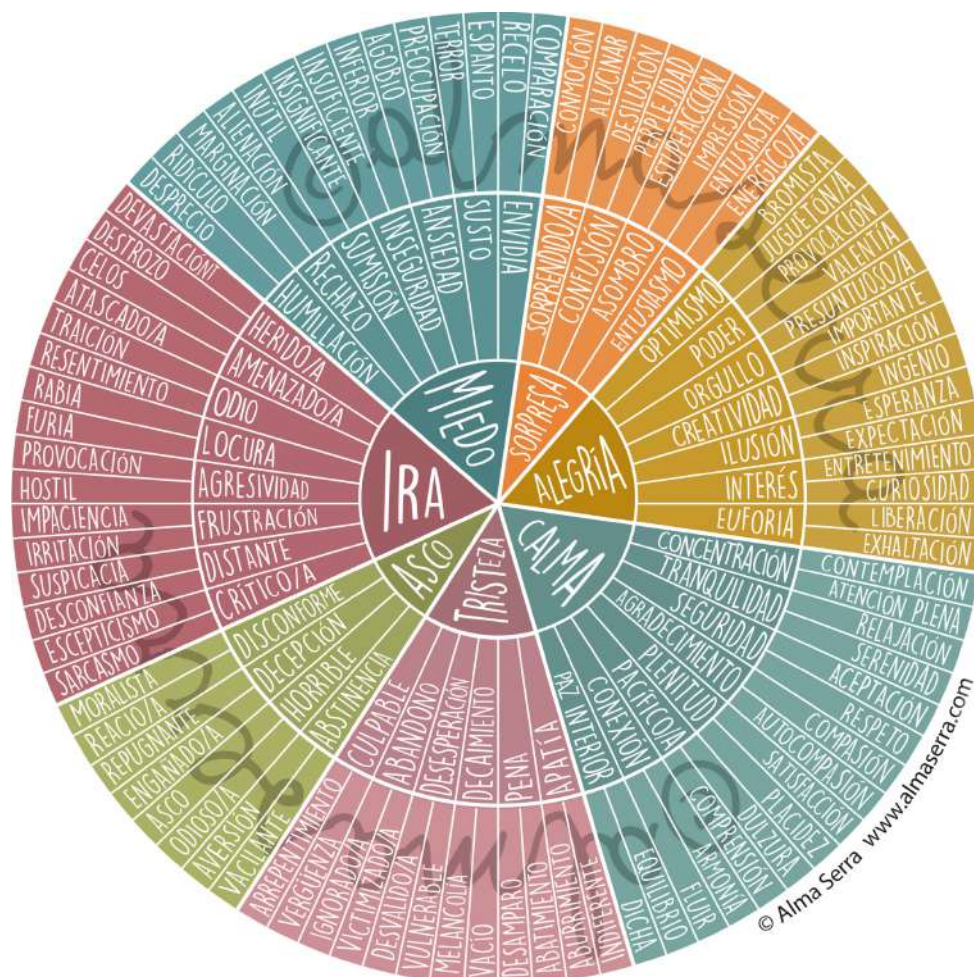
Las emociones son reacciones psicofisiológicas intensas y automáticas que experimentamos ante estímulos externos o internos, es decir son como **las notificaciones de nuestro cuerpo ante algo que sucede**. Saltan automáticamente en la pantalla de tu mente para avisarte de lo que pasa a tu alrededor y decirte cómo reaccionar. Las emociones **no son buenas ni malas**, son solo información que podemos definir como **agradables** porque nos generan buenas sensaciones y bienestar o **desagradables** porque no nos gustan y nos hacen sentir mal. Y aunque algunas nos produzcan “bajón” son también importantes porque todas están ahí para ayudarnos a sobrevivir y a conectar con nuestro entorno. Lo importante no es evitar que “salte la notificación”, sino saber qué hacer con ella cuando aparece.

En las siguientes páginas, nos vamos a adentrar en una serie de emociones que jóvenes como tú han definido, han explicado cómo reaccionan sus cuerpos y qué les ayuda a gestionarlas. Vamos a profundizar en cuatro emociones agradables (entusiasmo, tranquilidad, orgullo y conexión) y cuatro desagradables (decepción, frustración, ansiedad y tristeza), explicadas de forma cercana y con las que quizá te sientas conectado, conectada o conectade.

Esperamos que este diario de las emociones te ayude a encontrar la forma de disfrutarlas y gestionarlas.

Rueda de las emociones

Aprender a reconocer emociones es una base fundamental para comprenderlas. Existe una relación directa entre el trabajo emocional y la escucha, para poder entender tanto las emociones propias como ajenas. En este mundo que no nos deja espacio a pararnos, a sentir y que nos ha enseñado que expresar emociones o es de “chicas” o “hay que guardárselas”, es superimportante contar con espacios seguros donde podamos expresar emociones. Es esencial tomar conciencia de que hablar de salud socioemocional con y entre jóvenes es necesario, ya que la juventud de hoy en día necesitáis espacios seguros para hablar de lo que sentís, sin juicios ni “risas”. Y es que hablar sobre las emociones no debería ser algo puntual, debería ser parte del día a día porque convivimos con nuestras emociones diariamente.



Entusiasmo





Entusiasmo

¿Qué es el entusiasmo?

El entusiasmo es esa sensación de subidón y energía positiva que aparece cuando pasa algo que nos ilusiona o cuando esperamos con ganas algo que está por venir. Puede sentirse como motivación, emoción o esas ganas de hacer cosas cuando haces algo que te gusta, pruebas algo nuevo o recibes una noticia positiva que estabas esperando.

Es como una energía que te activa, te impulsa y te hace vivir algo con ilusión. Puede aparecer al empezar un plan que te motiva, al lanzarte a hacer algo nuevo o cuando sientes esas ganas y emoción por algo bueno que está pasando o está a punto de pasar.

Ejemplos:

- A. Cuando te habla la persona que te gusta.
- B. Cuando terminas tus estudios.
- C. Cuando quieres comer algo concreto y te enteras de que tienes eso para comer.
- D. Haces una entrevista de trabajo y sientes que el trabajo puede ser tuyo.
- E. Las ganas previas a un concierto de tu artista favorita.



¿Dónde lo podemos sentir en el cuerpo y qué efectos tiene?

- La aceleración en el corazón.
- En la barriga, como efervescencia.
- Sensación de pies ligeros.
- Una corriente eléctrica y una elevación en el pecho.

¿Qué finalidad tiene esta emoción?

El entusiasmo nos da una sensación de seguridad y de certeza de que las cosas están saliendo bien, lo que nos anima a seguir por ese camino y a plantearnos nuevas metas.

Al sentirlo como una emoción agradable, nos puede ayudar a enfocarnos en una tarea, a impulsar la creatividad, a conectar con las personas, al desarrollo de una tarea y al aprendizaje. Además, al activarse sustancias como la dopamina, las endorfinas u otras relacionadas con el bienestar, lo vivimos como una experiencia positiva que tendemos a recordar con más fuerza. Esto hace que asociemos esas actividades con algo bueno, lo que nos impulsa a repetirlas. En el fondo, el entusiasmo nos refuerza: nos anima a seguir esforzándonos, a mantener hábitos y a continuar avanzando hacia nuestros objetivos.



¿Cómo podemos gestionar esta emoción?

El entusiasmo a veces se nos puede ir de las manos, incluso «fliparnos en exceso», y acabar con una especie de efecto *Mr. Wonderful* donde todo parece perfecto y súper fácil. El problema es que eso puede darnos una sensación errónea o falsa sobre lo que está pasando, confundirnos y hacer que luego la realidad no encaje con lo que nos habíamos imaginado.

Para gestionarlo mejor, lo más útil es parar un momento, respirar e intentar estar presente en lo que está pasando, sin irnos demasiado a lo que podría ocurrir después. También es clave no anticiparse y mantener las expectativas lo más realistas posibles, para poder disfrutar del entusiasmo sin que nos distorsione la forma de ver la situación.

El entusiasmo nos da una sensación de seguridad y de certeza de que las cosas están saliendo bien, lo que nos anima a seguir por ese camino y a plantearnos nuevas metas.





Decepción

¿Qué es la decepción?

La decepción es lo que sentimos cuando algo no sale como esperábamos. Por ejemplo, cuando estudias mucho para un examen y suspendes, cuando las cosas no salen como imaginabas o cuando alguien en quien confiabas te falla.

Es una mezcla de tristeza, frustración, rabia y desánimo. Y aunque no nos guste sentirla, es algo totalmente normal que nos pasa a todas en algún momento.

¿Dónde la podemos sentir en nuestro cuerpo y qué efectos tiene?

La decepción no solo se nota emocionalmente, también se siente físicamente. A veces nuestro cuerpo habla incluso antes que nosotras.

Algunas formas en las que podemos sentirla son:

- Nudo en el estómago.
- Cansancio o falta de energía.
- Ganas de llorar.
- Falta de ganas de hacer cosas.
- Necesidad de aislarse o estar sola.



Además, si no sabemos gestionarla, puede influirnos bastante:

- Podemos perder confianza en nosotras mismas.
- Dejar de intentarlo por miedo a volver a fallar.
- Enfadarnos con otras personas o con nosotras mismas.
- Pensar que no valemos para algo cuando en realidad solo hemos tenido una mala experiencia.

¿Qué finalidad tiene esta emoción?

Aunque la decepción duele, también tiene una función importante. Es una señal de que algo nos importa de verdad. Si algo no nos afectara nada, probablemente significaría que nos da igual.

Dentro de lo desagradable, esta emoción también puede ayudarnos a:

- Aprender de los errores.
- Crecer emocionalmente.
- Entender que no siempre todo sale como queremos.
- Valorar más las cosas cuando sí salen bien.
- Afrontar mejor los problemas futuros.
- Ser más resilientes, es decir, más fuertes ante las dificultades.

La decepción no viene para destruirnos, sino para enseñarnos algo, aunque a veces cueste verlo en el momento.



¿Cómo podemos gestionar esta emoción?

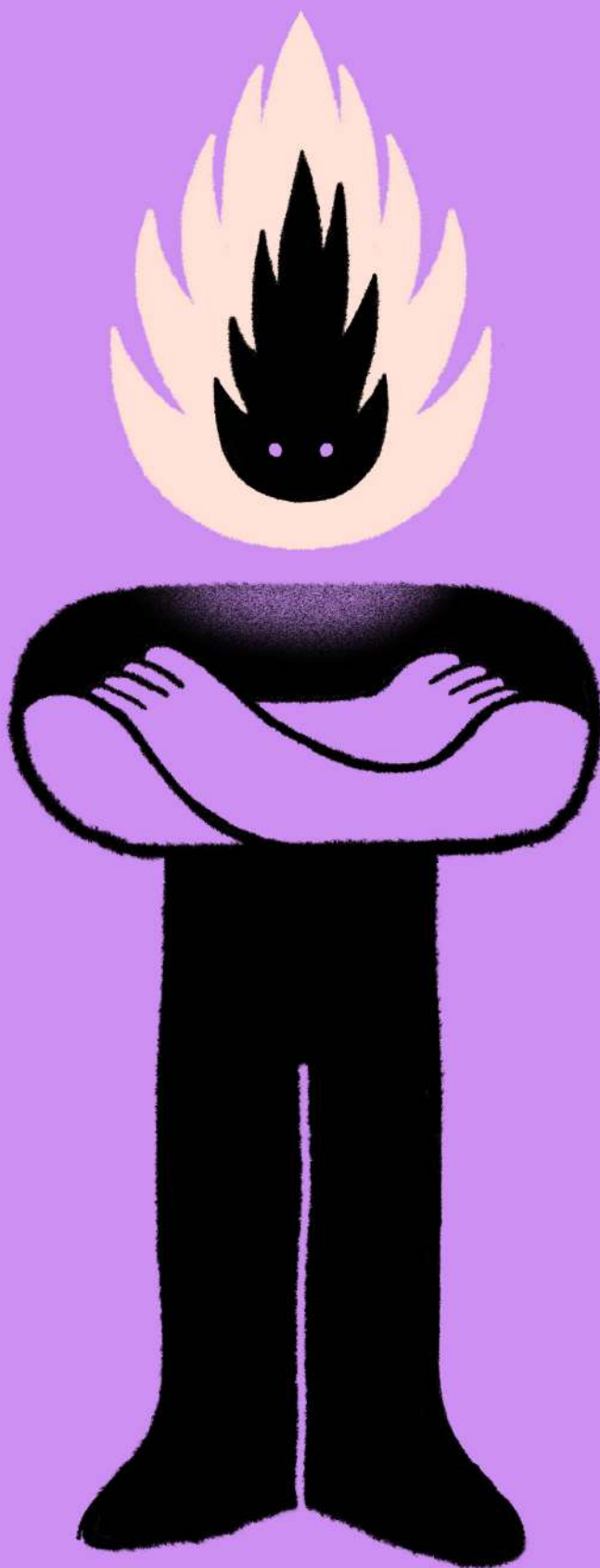
La idea no es evitar la decepción, porque eso es imposible. Lo importante es aprender a manejarla sin quedarnos atrapadas en ella.

Algunas cosas que pueden ayudar son:

- Hablar con alguien de confianza.
- Escribir lo que sentimos.
- Hacer deporte o alguna actividad que nos despeje.
- Darnos tiempo para estar mal sin sentir culpa.
- Pensar qué podemos aprender de lo ocurrido.
- Intentarlo de nuevo cuando nos sintamos preparadas.

La decepción forma parte de la vida. Duele, sí, pero también nos ayuda a conocernos mejor y a seguir adelante después de las caídas.

La decepción no viene para destruirnos, sino para enseñarnos algo, aunque a veces cueste verlo en el momento.





Frustración

¿Qué es la frustración?

La frustración es una maraña de sentimientos y pensamientos contradictorios en la cabeza. Es querer algo, pero no poder conseguirlo. Es esa sensación de vacío o de que falta algo que no puedes controlar. También aparece cuando tienes unas ideas muy claras y viene alguien a llevarte la contraria sin que puedas evitarlo, o cuando quieres hacer algo, pero no sabes exactamente qué.

Por ejemplo:

- A. Cuando quieres entrar al grado universitario que te gusta y no te da la nota media.
- B. Cuando ves que el mundo está mal, pero por tu situación personal no sabes cómo ayudar o qué hacer.
- C. Cuando tienes una opinión muy clara y sientes que nadie te escucha o te entiende.
- D. Cuando has estudiado mucho para un examen y no sacas la nota que esperabas.



¿Dónde la podemos sentir en nuestro cuerpo y qué efectos tiene?

La frustración también se siente físicamente, no solo en la cabeza.

Algunas formas en las que podemos notarla son:

- Un cosquilleo o presión en el lado izquierdo de la cabeza.
- Las manos pesadas.
- El pecho caliente.
- La espalda tensa.
- La respiración acelerada.

Además, puede hacernos sentir saturadas, enfadadas o bloqueadas, especialmente cuando las cosas no salen como esperábamos.

¿Qué finalidad tiene esta emoción?

La frustración muchas veces aparece porque tenemos expectativas muy altas y no conseguimos alcanzarlas, o porque tenemos pensamientos muy rígidos y las cosas no salen como imaginábamos.

Aunque sea incómoda, también puede ayudarnos. A veces es como un toque de atención para que bajemos el ritmo, respiremos y reorganicemos nuestras ideas.

Además, nos da el impulso necesario para adaptarnos a nuevas situaciones o buscar otras formas de hacer las cosas.



¿Cómo podemos gestionar esta emoción?

Es importante aceptar que no todo depende de ti y que hay situaciones que, aunque te esfuerces, no saldrán como esperas. Por eso conviene ser menos exigente con uno mismo/a/e, buscar alternativas para conseguir tu objetivo o marcar metas más realistas. También es útil cambiar la manera de vivir los errores, en vez de centrarte en el fracaso piensa en lo que puedes aprender de la situación. Un recurso que viene muy bien es el círculo de la influencia (lo que podemos controlar) y de la preocupación (lo que no podemos controlar directamente¹).

Aunque sea incómoda, también puede ayudarnos. A veces es como un toque de atención para que bajemos el ritmo, respiremos y reorganicemos nuestras ideas.

¹ Tienes más información en el apartado de Dinámicas y ejercicios.

Tranquilidad





Tranquilidad

¿Qué es la tranquilidad?

La tranquilidad es una emoción en la que sientes calma, relajación y con control. No sientes nervios, sino más bien paz contigo misma/o/e y con lo que pasa a tu alrededor.

Es esa sensación de poder respirar sin sentir tanta presión encima y de tener la mente más despejada, aquí nuestros niveles de cortisol bajan.

¿Dónde la podemos sentir en nuestro cuerpo y qué efectos tiene?

La tranquilidad muchas veces se siente en el cuerpo como una especie de descanso.

Por ejemplo:

- En el pecho, como si no hubiera presión.
- Sensación de ligereza, como si flotaras.
- Respiración más calmada.
- Menos tensión en el cuerpo.
- Sensación de calma mental.

Cuando estamos tranquilas, también solemos pensar con más claridad y reaccionar de forma menos impulsiva.



¿Qué finalidad tiene esta emoción?

Sentimos tranquilidad porque el cuerpo y la mente intentan mantener el equilibrio. Es una forma de regular las emociones para no desbordarnos.

Además, la tranquilidad ayuda a pensar mejor las cosas y a no actuar sin reflexionar en momentos importantes. Cuando estamos tranquilas, podemos controlar mejor lo que hacemos y tomar decisiones más acertadas, sin dejarnos llevar por los nervios o el enfado.

¿Cómo podemos gestionar esta emoción?

Para gestionarla mejor, es importante fijarse en si de verdad estamos manteniendo la calma de forma consciente o si en realidad usamos esa tranquilidad como excusa para no enfrentarnos a un problema que sabemos que está ahí.

Porque claro, estar tranquila está bien, pero a veces también puede convertirse en una forma muy fina de mirar hacia otro lado.

La clave está en ser sinceras con nosotras mismas y preguntarnos: “¿estoy tranquila porque realmente lo tengo asumido o porque no quiero complicarme la vida ahora mismo?”. Porque no es lo mismo estar en paz que estar evitando algo.

También hay que tener en cuenta que estar tranquila no significa quedarse quieta o no hacer nada. Puedes estar calmada y aun así plantarte, decir lo que piensas o tomar una decisión incómoda. De hecho, ahí es donde la tranquilidad tiene más valor: cuando no te deja paralizada, sino que te ayuda a actuar sin perder la cabeza.

Al final, no se trata de agarrarse a la calma como si fuera una zona segura para no moverse. Más bien se trata de usarla como una base desde la que poder actuar sin rayarse de más. Porque la tranquilidad de verdad no es la que te esconde de los problemas, sino la que sigue contigo incluso cuando decides afrontarlos de frente.



La clave está en ser sinceras con nosotras mismas y preguntarnos: “¿estoy tranquila porque realmente lo tengo asumido o porque no quiero complicarme la vida ahora mismo?”. Porque no es lo mismo estar en paz que estar evitando algo.





Ansiedad

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una sensación de preocupación o nerviosismo muy fuerte ante algo que ya ha pasado, está pasando o creemos que puede pasar. Es como una “alarma” que se enciende por dentro, aunque no haya un peligro real en ese momento, y que se nota como una energía desagradable en el cuerpo cuando pensamos mucho en problemas o en cosas que nos asustan. Podríamos definirla como una sensación de preocupación intensa y malestar físico (nudo en la tripa, corazón acelerado, sudor, temblor, falta de aire...) que aparece cuando sentimos que algo malo puede pasar o que una situación nos supera.

Ejemplos:

- A. Antes de un examen importante o una exposición en clase.
- B. Cuando piensas mucho en si alguien se va a enfadar contigo.
- C. Cuando imaginas que algo va a salir muy mal, aunque aún no haya ocurrido.
- D. Cuando te cuesta dormir porque tu cabeza no para de darle vueltas a un problema.
- E. Cuando estás en un espacio con mucha gente, te agobias y quieres salir de ahí.
- F. Cuando te hacen “ghosting” o te hacen vacío.



¿Dónde la podemos sentir en nuestro cuerpo y qué efectos tiene?

En el pecho con aceleraciones del ritmo cardíaco, intensidad del latido y respiraciones cortas e irregulares.

- En la barriga, nudos o dolor de tripa.
- En la garganta, como si costara tragar o hablar.
- En la cabeza, con dolor, mareo o muchos pensamientos a la vez.
- En las manos y piernas, con temblores, sudor o ganas de salir corriendo.
- Neblina mental, dificultad para concentrarse.
- Sensación de no poder respirar.

¿Qué finalidad tiene esta emoción?

La ansiedad aparece cuando nuestro cerebro piensa que hay un posible peligro o problema y quiere protegernos, por eso nos pone en “modo alerta” para reaccionar rápido, aunque a veces el peligro no sea tan grande o ni siquiera exista. Al sentirla, empezamos a preocuparnos mucho, a imaginar cosas malas o a sentir que no vamos a poder con la situación. También puede surgir cuando hay muchos cambios, estrés o cosas nuevas a la vez y nuestro cuerpo se satura y necesita ayuda para calmarse.

Entran en juego la adrenalina y la noradrenalina, detonan la ansiedad aguda preparándonos para “luchar o huir”. Aumentan el ritmo cardíaco, la tensión muscular y la agudeza sensorial de golpe, y nuestro cuerpo aumenta el cortisol. Esta reacción tiene la finalidad de avisarnos de que hay algo que nuestro cerebro percibe como importante, difícil o amenazante, y por eso nos pone en marcha para intentar afrontarlo. Puede llevarnos a prepararnos más, estar atentos o pedir ayuda cuando la necesitamos. El problema es que, a veces, esa alarma se activa demasiado o cuando no hace falta, y entonces en vez de ayudarnos nos agobia, nos bloquea o nos hace pasarlo mal.

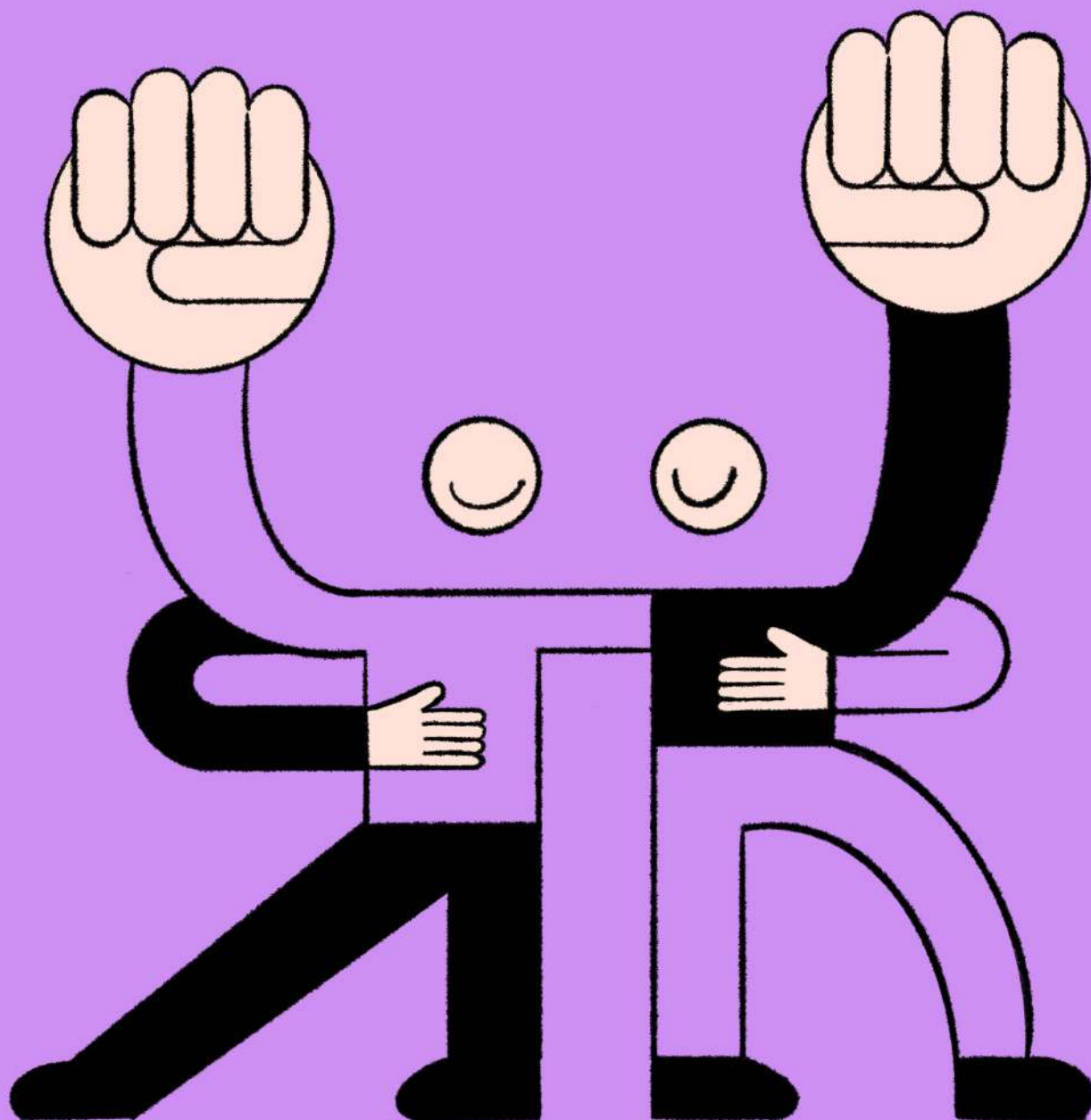


¿Cómo podemos gestionar esta emoción?

A veces la ansiedad nos «engaña» y nos hace imaginar que todo va a salir muy mal o que tenemos que hacerlo perfecto, y eso nos puede confundir y generar todavía más nervios. Por eso es importante pararnos y hacer cosas que nos ayuden a volver a la calma: practicar técnicas de respiración, notar cómo entra y sale el aire, sentir los pies en el suelo o mirar a nuestro alrededor para conectar con el presente y nuestros cinco sentidos.

También ayuda hablar con alguien de confianza sobre lo que nos preocupa, escribirlo en un diario de emociones y revisar si lo que estamos pensando es realista o nos lo estamos imaginando. Podemos intentar bajar un poco las expectativas (no tiene por qué salir perfecto, solo “suficientemente bien”), darnos permiso para descansar y hacer actividades que nos gusten; escuchar música, bailar, dibujar, el deporte o pasear, que reducen el estrés del cuerpo y la mente. Y también pedir ayuda profesional cuando lo necesitamos: ir a terapia no tiene nada de malo, es una opción igual de válida que cualquier otra estrategia. Hay profesionales que pueden acompañarnos a entender lo que nos pasa y darnos herramientas para gestionarlo mejor. Y en algunos casos, si una especialista lo valora, la medicación también puede formar parte del apoyo, y está bien que así sea.

La ansiedad aparece cuando nuestro cerebro piensa que hay un posible peligro o problema y quiere protegernos, por eso nos pone en “modo alerta” para reaccionar rápido, aunque a veces el peligro no sea tan grande o ni siquiera exista.





Orgullo

¿Qué es el orgullo?

Es ese momento en el que dices «sé *quién soy, y está bien*». Muchas veces venimos de dudar e incluso negar o esconder quienes somos, así cuando llegas a aceptarte, a ser capaz de algo que nunca pensaste que ibas a serlo, sientes como una victoria personal. El orgullo aparece cuando dejas de esconderte y te eliges a ti.

Ejemplos:

- A. Cuando conseguimos sacar adelante un trabajo complejo.
- B. La primera vez que le cuentas a alguien que perteneces al colectivo LGTBIAQ+ y sale bien.
- C. Mirarte al espejo y sentirte cómoda con tu estilo.
- D. Defender quién eres o lo que piensas, aunque antes te hubiera dado miedo hacerlo.
- E. Darte cuenta de todo lo que has superado y sentir orgullo por seguir aquí y haber crecido con ello.



¿Dónde lo podemos sentir en nuestro cuerpo y qué efectos tiene?

- En la barriga, como si tuviésemos mariposas dentro de ella.
- En el pecho, como si estuviera más abierto, más libre.
- En la cara, con una sonrisa que no puedes evitar.
- En la forma de caminar, con seguridad.
- Aumento de la autoestima.
- Motivación constante.
- Relaciones más fuertes.
- Confianza en una misma.

¿Qué finalidad tiene esta emoción?

Sentir orgullo nos ayuda a validarnos. Cuando sentimos orgullo por nuestros logros, actúa como si fuese un motor de motivación. La satisfacción que logramos al alcanzar nuestras metas nos impulsa a seguir esforzándonos y a establecer nuevos objetivos. Esta emoción tiene un efecto positivo en nuestra autoeficacia, porque nos ayuda a reconocer de lo que somos capaces y a confiar más en nuestros recursos.

Además, el orgullo también nos permite valorar nuestro proceso, no solo los resultados. Nos guía para recordar lo que nos ha costado llegar hasta aquí, reconocer nuestros avances y dar importancia a lo que hemos superado. Puede reforzar la autoestima, ayudarnos a construir una imagen más positiva de nosotras mismas y recordarnos que merecemos celebrar nuestros logros, incluso los pequeños. Sentir orgullo también puede empujarnos a mostrarnos con más seguridad, expresarnos con autenticidad y seguir creciendo desde un lugar de confianza.



¿Cómo podemos gestionar esta emoción?

Lo saludable sería mantenerla en un punto sano: usarla para aceptarte, reconocer tus logros y valorar quién eres, sin compararte ni creerte más que nadie. También rodearte de espacios donde puedas sentirte y expresarte de manera libre, donde ese orgullo nazca desde el respeto y no se convierta en un orgullo egoísta o en una necesidad de sentirte por encima de otras personas.

También ayuda recordar que sentir orgullo no es solo celebrar grandes logros, sino reconocer pequeños pasos y permitirte disfrutarlo sin culpa. Compartir esos logros con personas que te apoyan, seguir conectando con tus valores y mantener una mirada humilde sobre ti misma puede ayudar a que sea una emoción que te fortalezca y no te aleje de las demás.

Esta emoción tiene un efecto positivo en nuestra autoeficacia, porque nos ayuda a reconocer de lo que somos capaces y a confiar más en nuestros recursos.





Tristeza

¿Qué es la tristeza?

La tristeza es una emoción que se caracteriza por la pena o el malestar emocional que suele surgir ante situaciones que nos afectan, como pérdidas emocionales, decepciones o noticias que no cumplen nuestras expectativas.

A veces aparece por algo concreto y otras veces surge de manera natural, incluso sin un motivo claro o sin que haya pasado algo “grave”. No siempre tiene que existir una razón transcendental para sentir tristeza. Simplemente aparece.

Es una emoción humana y completamente normal, aunque muchas veces intentemos evitarla o esconderla.

¿Dónde la podemos sentir en nuestro cuerpo y qué efectos tiene?

Cada persona siente la tristeza de una manera distinta, pero normalmente suele notarse mucho en el cuerpo.

Algunas formas comunes de sentirla son:

- Presión o vacío en el pecho.
- Nudo en el estómago.
- Cansancio generalizado.
- Sensación de pesadez corporal.
- Piernas y brazos pesados.
- Falta de energía o ganas de hacer cosas.



También puede hacer que tengamos más necesidad de estar solas, llorar, descansar o desconectar un poco del ritmo diario.

En ocasiones, cuando la tristeza se prolonga mucho en el tiempo o empieza a afectar a nuestra vida diaria, también puede hacer que nos sintamos bloqueadas o que nos cueste realizar cosas cotidianas. Y en esos casos, pedir ayuda profesional también es una forma de cuidarnos.

¿Qué finalidad tiene esta emoción?

La tristeza muchas veces aparece para informarnos de que algo no va bien o de que hemos vivido algo que nos ha afectado emocionalmente.

Puede ayudarnos a atravesar un duelo emocional, procesar una pérdida o parar un momento para conectar con lo que sentimos.

A veces no tiene una finalidad concreta ni una explicación clara. Simplemente surge y forma parte de nuestra experiencia emocional. Y aunque sea incómoda, también cumple una función importante: nos ayuda a reflexionar, a mirar hacia dentro y a entender mejor lo que necesitamos.

Asimilar que vamos a sentir tristeza en diferentes momentos de nuestra vida no significa resignarse, sino entender que sentir también es parte de estar vivas.



¿Cómo podemos gestionar esta emoción?

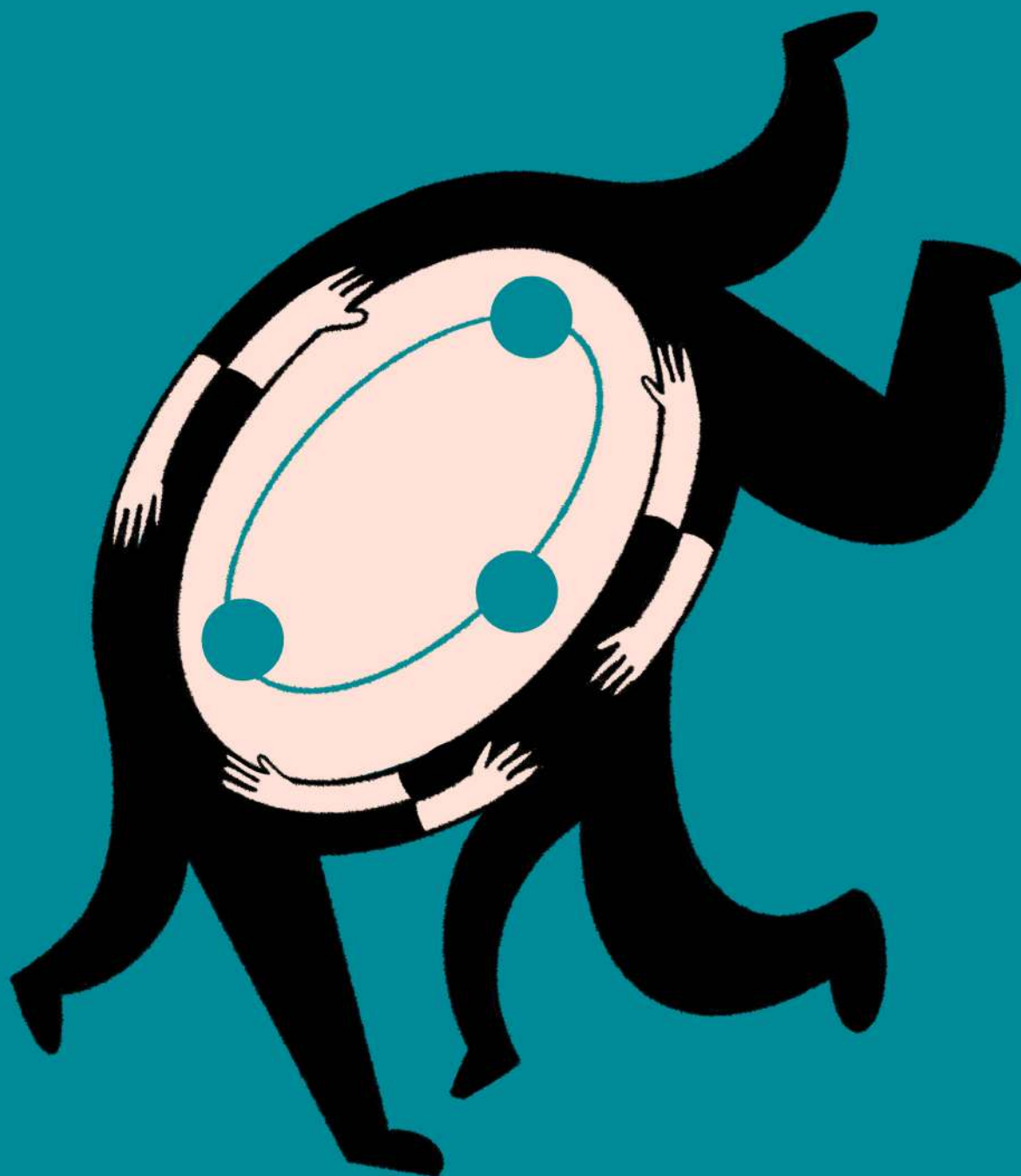
La tristeza no siempre necesita «arreglarse» rápido. Muchas veces lo más importante es permitirnos sentirla sin juzgarnos.

Algunas cosas que pueden ayudar son:

- Compartir lo que sentimos con una red de apoyo segura.
- Salir a dar un paseo.
- Hacer deporte, bailar o mover el cuerpo.
- Meditar o buscar momentos de calma.
- Hacer actividades creativas como escribir, dibujar o escuchar música.
- Descansar y darnos tiempo.

También ayuda aceptar que la tristeza forma parte de nuestra naturaleza humana y que no es una emoción «mala», sino natural.

Asimilar que vamos a sentir tristeza en diferentes momentos de nuestra vida no significa resignarse, sino entender que sentir también es parte de estar vivas.





Conexión

¿Qué es la conexión?

La conexión es el vínculo emocional, mental y en ocasiones físico que establecemos con otras personas, con nosotras mismas o con el entorno que nos rodea. No es solo la “conexión real” que experimentan las personas que van a la “Isla de las Tentaciones”, ¿te suena?, no, no se trata solo de estar con alguien, sino de sentir cercanía real, comprensión mutua, confianza. También es la sensación de pertenecer a un grupo o colectivo. La conexión implica abrirse, compartir, empatizar y sentirse aceptada sin necesidad de fingir. También puede darse hacia una misma, cuando nos escuchamos, nos entendemos y somos conscientes de lo que sentimos.

Ejemplos:

- A. Sentirme escuchada y comprendida cuando hablo con alguien de algo importante.
- B. Reírme con un grupo de amigas y notar que encajo sin esfuerzo.
- C. Tener una conversación profunda en la que puedo ser yo misma sin miedo a ser juzgada.
- D. Compartir un momento de silencio cómodo con otra persona.
- E. Sentirme en paz conmigo misma cuando reflexiono o tomo decisiones alineadas con lo que siento.
- F. Disfrutar de la naturaleza sintiéndome parte de ella, como si estuviera conectado con algo más grande.



¿Dónde la podemos sentir en nuestro cuerpo y qué efectos tiene?

La conexión no solo se percibe a nivel emocional, también tiene manifestaciones físicas:

- En el pecho: sensación de calidez, apertura o tranquilidad.
- En el estómago: sensación de calma o «mariposas» cuando la conexión es intensa.
- En la cara: sonrisa natural, relajación de los músculos.
- En los hombros y el cuerpo en general: disminución de la tensión, sensación de ligereza.
- En la respiración: más profunda y tranquila.

¿Qué finalidad tiene esta emoción?

La conexión aparece porque las personas necesitamos relacionarnos, sentirnos parte de un grupo y crear vínculos para estar bien emocionalmente. Cuando conectamos con alguien o con algo que nos hace sentir bien, nuestro cerebro activa procesos relacionados con el apego, la confianza y el afecto. También surge cuando encontramos afinidad en valores, experiencias o emociones con otras personas, o cuando nos sentimos en coherencia con nosotras mismas.

Sentir conexión nos ayuda a estar mejor con nosotras mismas y con las demás. Nos aporta bienestar, tranquilidad y una sensación de apoyo que puede hacer más llevaderas las dificultades, además de reducir el estrés o la ansiedad. También fortalece la autoestima, porque sentirnos valoradas y aceptadas refuerza la confianza en quienes somos, y favorece relaciones más sanas basadas en el respeto, la empatía y la comunicación.



Además, la conexión no solo tiene que ver con otras personas, también con una misma. Nos ayuda a conocernos mejor, entender lo que sentimos y actuar de forma más coherente con lo que necesitamos. Sentirnos parte de algo y, al mismo tiempo, conectadas con nosotras mismas es una parte importante de nuestro bienestar y crecimiento personal.

¿Cómo podemos gestionar esta emoción?

Para gestionar mejor la conexión, es importante prestar atención de verdad a las personas y también a una misma. Eso implica escuchar con interés, sin juzgar ni estar pensando en qué responder, y atrevernos a expresar lo que sentimos con sinceridad, porque eso ayuda a crear vínculos reales. También suma dedicar tiempo de calidad a la gente que nos importa, dejando a un lado distracciones como el móvil y estando presentes en el momento.

La conexión no es solo con otras personas, también con una misma. Parar a entender cómo nos sentimos, qué necesitamos y poner límites cuando una relación no nos hace bien también es parte de cuidarla. Tener empatía, compartir espacios o actividades con otras personas y abrirnos a conocer gente nueva puede fortalecer mucho esos vínculos.

Por último, debemos aceptar que no siempre vamos a conectar con todo el mundo, y que esto es algo natural. Gestionar la conexión también implica entender que cada relación es diferente y que no todas tienen que ser profundas para ser válidas.

La conexión aparece porque las personas necesitamos relacionarnos, sentirnos parte de un grupo y crear vínculos para estar bien emocionalmente.



EJERCICIOS Y DINÁMICAS PARA VIVIR MEJOR NUESTRAS EMOCIONES



• La lista de reproducción de mi vida:

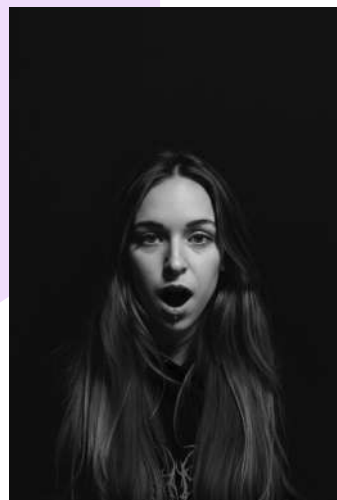
A veces la música nos acompaña en momentos concretos de nuestra vida. Cuando nos sentimos alegres sabemos qué nos apetece escuchar y pasa igual cuando estamos tristes. Así que este ejercicio, pretende que asocies canciones con diferentes estados de ánimo para aprender a identificar qué música te ayuda a regular la ansiedad o la tristeza, y también ir poniendo nombre a las emociones para conocerlas e identificarlas. Para esto puedes ayudarte de la “Rueda de las Emociones de Alma Serra”.

• Identificando emociones:

A partir de las siguientes imágenes que otras personas jóvenes han recreado de diversas emociones, piensa en cada una y escribe qué significan para ti.









• Círculo de influencia y círculo de preocupación:

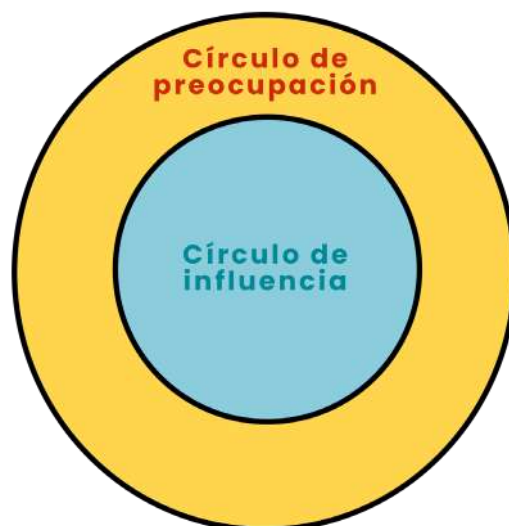
En la emoción de la decepción te hemos hablado de ella, y también puedes usarla con otras emociones como la frustración o ansiedad. El **círculo de influencia** se refiere a las cosas que puedes controlar o cambiar directamente y el **círculo de preocupación** son las cosas que escapan a tu control. Centrar tu energía en el primero reduce el estrés, mientras que obsesionarte con el segundo genera impotencia.

Círculo de Influencia (control)	Círculo de Preocupación (sin control)
¿Qué es? Todo lo que depende directamente de ti.	¿Qué es? Factores externos que te inquietan pero que no puedes cambiar.
Ejemplos: Tus reacciones, esfuerzo, cómo te comunicas, tu actitud.	Ejemplos: lo que otras personas piensen de ti.
Enfoque: Proactivo. Te enfocas en actuar y buscar soluciones.	Enfoque: Reactivo. Te enfocas en quejarte o sentirte frustrado/a/e.

¿Cómo utilizar esta herramienta?

Para mejorar tu bienestar emocional, puedes seguir estos tres pasos:

- 1) Identifica tu malestar: escribe en un papel aquello que te genera estrés, ansiedad o preocupación.
- 2) Clasifica el problema: dibuja dos círculos concéntricos y coloca el problema según lo que dependa de ti o no.
- 3) Actúa sobre tu influencia: deja ir o acepta lo que no puedes cambiar y focaliza toda tu energía en la parte del problema que sí puedes gestionar. Al hacer esto, tu círculo de influencia tenderá a expandirse.





• **Técnica de respiración "4-7-8":**

Es un ejercicio excelente para bajar revoluciones cuando la tristeza se acompaña de ansiedad o angustia física. Los puedes hacer en cualquier momento o crear un espacio adecuado (un espacio agradable y tranquilo para ti, puedes ponerte música que te ayude a relajarte). Consiste en inspirar durante 4 segundos, retener el aire 7 segundos y exhalar lentamente durante 8 segundos, si te agobias reteniendo o soltando el aire el tiempo indicado adáptalo a lo que mejor te haga sentir, lo importante es poner conciencia en tu respiración. Esto oxigena la sangre y reduce el ritmo cardíaco de forma inmediata.

• **El Anclaje "5-4-3-2-1":**

Si te encuentras con pensamientos en bucle (rumiación) o sientes ansiedad, te proponemos esta técnica para forzar a tu cerebro a regresar al presente a través de los sentidos.

Mira a tu alrededor y nombra en voz alta o mentalmente:

- 5 cosas que puedas ver.
- 4 cosas que puedas tocar o sentir físicamente.
- 3 sonidos que puedas escuchar.
- 2 olores que puedas percibir.
- 1 sabor en tu boca.



• **Sacudida Física Corta:**

Es ideal para liberar la adrenalina acumulada por el enojo, la frustración o el estrés agudo.

- Ponte de pie.
- Sacude con fuerza tus manos, luego tus brazos y después tus piernas durante 30 segundos.
- Suelta la mandíbula y da un suspiro largo y ruidoso al terminar.

• **Estimulación del Nervio Vago con temperatura:**

Se trata de cambiar la temperatura corporal para desviar la atención de tu cerebro y activar el sistema parasimpático de golpe. Para ello te ofrecemos dos opciones:

- Ve al baño y lávate la cara con agua muy fría durante unos segundos.
- Sostén un cubito de hielo en la mano de forma concentrada también te puede ayudar como un anclaje sensorial inmediato.

• **El árbol de la autoestima:**

Dibuja un árbol con sus raíces (tus capacidades y fortalezas), el tronco (las cosas positivas que haces) y las ramas o frutos (tus logros).

Así visualizas todo lo positivo que hay en ti y valoras tus capacidades y habilidades. Puedes tenerlo en tu habitación en un lugar que sea visible, y puedes ir sumando aquello que consideres oportuno.



- **Autoafirmaciones compasivas y cariñosas:**

Cuando te sientas frustrada/o/e o decepcionado/a/e porque algo no ha salido como esperabas, a menudo magnificamos el malestar emocional tratándonos con dureza. Por eso es muy importante cambiar la forma en la que nos hablamos.

Es importante cambiar tu diálogo interno sustituyendo frases de reproche por otras de comprensión. Ejemplos: "Estoy haciendo lo mejor que puedo", "Es normal sentirme así en esta situación" o "Me permito sentir y aprender de esto".

- **Autocompasión de emergencia:**

Nos ayuda a frenar el diálogo interno destructivo o la culpa inmediata ante un error.

- Cruza tus brazos sobre el pecho dándote un abrazo firme.
- Respira hondo y repítete mentalmente: "Esto es un momento de sufrimiento. El sufrimiento es parte de la vida. Deseo ser amable conmigo en este momento".

- **Técnicas de distracción y reestructuración:**

Si notas que estás dándole demasiadas vueltas a un pensamiento negativo, busca una desconexión intencionada. Toma distancia física o emocional saliendo a caminar, o practica ejercicios de arteterapia (dibujar, escribir, o moldear) para canalizar la energía o baila para centrarte en tu cuerpo.

- **Mapa de la gratitud:**

Este ejercicio para plasmar visualmente de forma semanal o diaria tres cosas, logros personales, personas o momentos por los que te sientes agradecido/a/o, así entrenas el enfoque positivo en relación con tu contexto, tu entorno y hacia ti mismo/a/e.



GLOSARIO DE "PALABREJAS"



- **Adrenalina:** es una súper hormona de supervivencia. Cuando sientes miedo, estrés o mucha emoción, tu cuerpo se prepara para la acción en milisegundos. Aumenta tu energía, acelera el corazón y agudiza tus reflejos para que puedas correr o defenderte rápidamente.
- **Cortisol:** conocida como la hormona del estrés. En situaciones de emergencia, eleva la glucosa en sangre. El estrés crónico mantiene sus niveles altos, lo que agrava la sensación de nerviosismo y fatiga.
- **Dopamina:** es un neurotransmisor o para entendernos, un mensajero químico del cerebro. Funciona como el botón de "¡me gusta!" de tu mente. Cuando haces algo que tu cuerpo considera bueno (como comer tu comida favorita, lograr un reto o socializar), el cerebro libera dopamina para darte una recompensa: motivación y satisfacción.
- **Endorfinas:** son sustancias químicas que tu cerebro produce de forma natural. Funcionan como tu analgésico personal y son conocidas como las "hormonas de la felicidad", ya que bloquean el dolor y te dan una gran sensación de bienestar y energía positiva.
- **Ghosting (o hacer el vacío):** es la práctica de cortar repentinamente toda comunicación con una pareja, amiga/o/ue o conocido/a/e, sin dar explicaciones y sin previo aviso, ignorando cualquier intento de contacto posterior. Es una experiencia dolorosa que refleja una falta de responsabilidad afectiva y madurez emocional de quien la aplica.
- **Hormonas:** son los mensajeros químicos del cuerpo que produce el sistema endocrino. Viajan a través de la sangre hacia tejidos y órganos, controlando procesos vitales como el crecimiento, el metabolismo, el estado de ánimo, la reproducción y el ciclo de sueño.



- **Nervio vago:** es el "cableado" principal de tu cuerpo. Su nombre proviene de la palabra "vagabundo" porque recorre prácticamente todo tu cuerpo y no se queda en un solo sitio. Viaja desde el cerebro hasta tu estómago, intestinos, corazón y pulmones. Funciona como un sistema de autopista de información que conecta tu cerebro con casi todos tus órganos vitales. Es el interruptor natural que le dice a tu cuerpo cuándo relajarse y calmarse después de sentir estrés. Tu sistema nervioso tiene dos modos principales: "El Acelerador" (Sistema Simpático): se activa cuando te estresas, te asustas o te cabreas. Hace que tu corazón lata rápido y que quieras huir o pelear; y el "El Freno" (Sistema Parasimpático): aquí es donde entra el nervio vago. Es el botón de pausa. Se encarga de bajar las revoluciones, disminuir los latidos de tu corazón, calmar la respiración y ayudar a que tu estómago haga la digestión en paz.

- **Noradrenalina:** (o norepinefrina) es un químico multitarea del cuerpo que funciona como neurotransmisor (mensajero entre neuronas) y hormona (viaja por la sangre). Su misión principal es activar el modo de "lucha o huida" ante cualquier peligro o reto extremo.

- **Resiliencia:** es la capacidad de adaptarse a las situaciones difíciles, aprender de los problemas y recuperarse ante la adversidad. En lugar de hundirse cuando las cosas salen mal, esta habilidad permite "rebotar", afrontar el estrés y salir más fuertes de los retos de la vida diaria.

- **Sistema nervioso simpático:** es como el «acelerador» de nuestro cuerpo, es decir, es el responsable de activar una respuesta de «lucha o huida» cuando enfrentamos una situación de peligro o estrés. Sus funciones principales son:

- Aumenta la frecuencia cardíaca. El corazón bombea más rápido para llevar más oxígeno a los músculos.
- Dilata las pupilas. Mejora la visión para responder mejor al entorno.
- Inhibe la digestión. El cuerpo prioriza la energía para otras funciones más urgentes.



- Aumenta los niveles de glucosa. Proporciona energía inmediata para responder al estrés.

En definitiva, el sistema nervioso simpático es esencial para la supervivencia, pero si se activa constantemente debido al estrés crónico, puede generar problemas como ansiedad, hipertensión y fatiga.

- **Sistema nervioso parasimpático:** es lo contrario (o complementario) al sistema simpático, es el "freno" del cuerpo, encargado de restaurar y mantener la calma después de una situación de estrés. Este sistema promueve factores tan importantes como el descanso, la digestión y la recuperación. Sus funciones principales son:

- Disminuye la frecuencia cardíaca. Favorece la relajación del cuerpo
- Estimula la digestión. Facilita la absorción de nutrientes y la eliminación de desechos.
- Promueve el sueño reparador. Ayuda al cuerpo a recuperarse física y mentalmente.
- Favorece la regeneración celular. Fortalece el sistema inmune y la reparación del cuerpo.

Aunque el sistema parasimpático es indispensable por las funciones que te acabamos de comentar, no se puede dejar a un lado la importancia del sistema simpático. El equilibrio entre el sistema simpático y parasimpático es fundamental para mantener una buena salud física y emocional.



PELIS,
SERIES,
LIBROS
Y
ESPECIALISTAS
EN REDES
QUE PUEDEN
ACOMPañARTE



Libros y novelas gráficas

- *"El sutil arte de que casi todo te importe una mierda"* (Edición para jóvenes) de Mark Manson
- *"Heartstopper"* (Saga) de Alice Oseman
- *"Solitario"* (*"Solitaire"*) de Alice Oseman
- *"Invisible"* de Eloy Moreno
- *"Tu cabeza te engaña"* de Elena de Lara
- *"¡Socorro! Mi mente me la está jugando"* de Sarah Radley

Películas

- *"Del Revés"* (*"Inside Out"*) y *"Del Revés 2"*: A través de la animación, estas películas (de Pixar) explican de forma brillante y visual cómo convivir con emociones complejas como la tristeza, la alegría o la ansiedad, y el papel que juegan en nuestro crecimiento.
- *"Las ventajas de ser invisible"* (*"The Perks of Being a Wallflower"* - 2012): Narra la historia de un joven lidiando con el trauma, la timidez y la salud mental, destacando la importancia de encontrar un entorno de apoyo y el valor de sentirse vulnerable.
- *"Inocencia interrumpida"* (*"Girl, Interrupted"* - 1999): Basada en hechos reales, aborda el trastorno límite de la personalidad y otros desafíos psiquiátricos, mostrando con crudeza el estigma social que rodea a los jóvenes y la importancia de la validación.
- *"Al hueso"* (*"To the Bone"* - 2017): Un drama que aborda los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), mostrando el dolor y el proceso de recuperación emocional.



- "*El indomable Will Hunting*" ("*Good Will Hunting*" - 1997): Muestra el proceso terapéutico de un joven brillante que utiliza el autosabotaje y el aislamiento como defensa frente a un trauma infantil, resaltando la importancia de la validación y el apoyo profesional

Series

- "*Heartstopper*" : Trata de manera muy realista y dulce el descubrimiento personal, la ansiedad, la diversidad y la importancia de fortalecer la autoestima. Ideal para hablar del amor sano.

- "*Atypical*" : Ofrece una mirada entrañable y empática al Trastorno del Espectro Autista (TEA) y los desafíos sociales y familiares que enfrentan los jóvenes al llegar a la mayoría de edad.

- "*Euphoria*" : Aborda con crudeza temas de salud emocional, adicciones, depresión, trauma y ansiedad, aunque es más adecuada para jóvenes mayores por su fuerte contenido.

- "*My Mad Fat Diary*" : Una historia británica fantástica y profunda sobre los trastornos alimentarios, la autoimagen y la superación personal en la adolescencia.

Especialistas en redes

- María Gómez (@merigopsico). María es una joven psicóloga que comparte contenido relacionado con el bienestar mental y emocional. A través de sus publicaciones, ofrece herramientas prácticas para manejar la ansiedad, el estrés y las emociones. También aborda temas como la autoestima y las relaciones personales.

- Nacho Coller (@nachocoller). Nacho es un psicólogo clínico conocido por su estilo cercano y humorístico al hablar de la salud mental. En sus redes, ofrece consejos prácticos y motivacionales para gestionar emociones, superar problemas cotidianos, y mejorar la calidad de vida.



9. Evaluación y aprendizaje

- Elizabeth Clapés (@esmipsicologa). Elizabeth es una psicóloga especializada en salud mental y terapia emocional. En su cuenta, comparte contenido educativo y reflexivo sobre temas como la ansiedad, el autocuidado, las relaciones y el crecimiento personal. A través de sus publicaciones, busca normalizar las conversaciones sobre salud mental y ofrecer herramientas prácticas para mejorar el bienestar emocional.
- Andrea Rosario (@andreaapsicologia). Andrea es psicóloga y su contenido en redes está enfocado en el desarrollo personal, la gestión emocional y la psicología positiva. A menudo comparte reflexiones, consejos sobre el autocuidado, y estrategias para mejorar la salud mental.
- Raquel López (@raquelopezpsicologia). Raquel es psicóloga y utiliza sus redes para hablar de temas de psicoterapia, autoconocimiento, y crecimiento personal. Sus publicaciones ofrecen recursos y pautas para lidiar con problemas emocionales como la ansiedad, el estrés y las relaciones interpersonales.
- Isaac Díaz (@isaacdiazpsicologo). Isaac es psicólogo especializado en Apego y Dependencia Emocional que utiliza sus redes para compartir consejos, orientaciones y ejercicios para reducir emociones desagradables como la ansiedad o el miedo.
- Nacho Roura (@neuronacho). Nacho es psicólogo especializado en neurociencia y divulgador científico. A través de sus perfiles en redes sociales acerca la psicología y la neurociencia al público general con un estilo cercano, ameno y basado en la evidencia científica. Sus contenidos abordan temas de actualidad, desmontan mitos frecuentes sobre la salud mental y el funcionamiento del cerebro, y promueven una mirada crítica frente a la desinformación. Además, es autor del libro *"El cerebro milenial"*, en el que analiza, desde una perspectiva neurocientífica, algunos de los fenómenos que caracterizan a las generaciones más jóvenes.



Teléfonos

016: Servicio telefónico gratuito, confidencial y disponible 24/7 de atención a víctimas de todo tipo de violencia de género.

021: Teléfono para la asistencia y denuncia de conductas racistas o delitos de odio.

024: Prevención del suicidio, con un chat para jóvenes.

028: El teléfono de asistencia integral del Servicio Arcoíris. Es un recurso público y gratuito para la atención a víctimas de delitos de odio y discriminación por LGTBIfobia.

717 00 37 17: Servicio de apoyo y acompañamiento del Teléfono de la Esperanza en situaciones de crisis. También puedes escribir a ayuda@telefonodelaesperanza.org

900 107 917: Servicio Te Escucha de Cruz Roja que ofrece apoyo psicosocial en situaciones de crisis, estrés y otras dificultades emocionales.



DIARIO DE MIS EMOCIONES

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings present.



Horizontal lines for writing.



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Horizontal lines for writing.



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

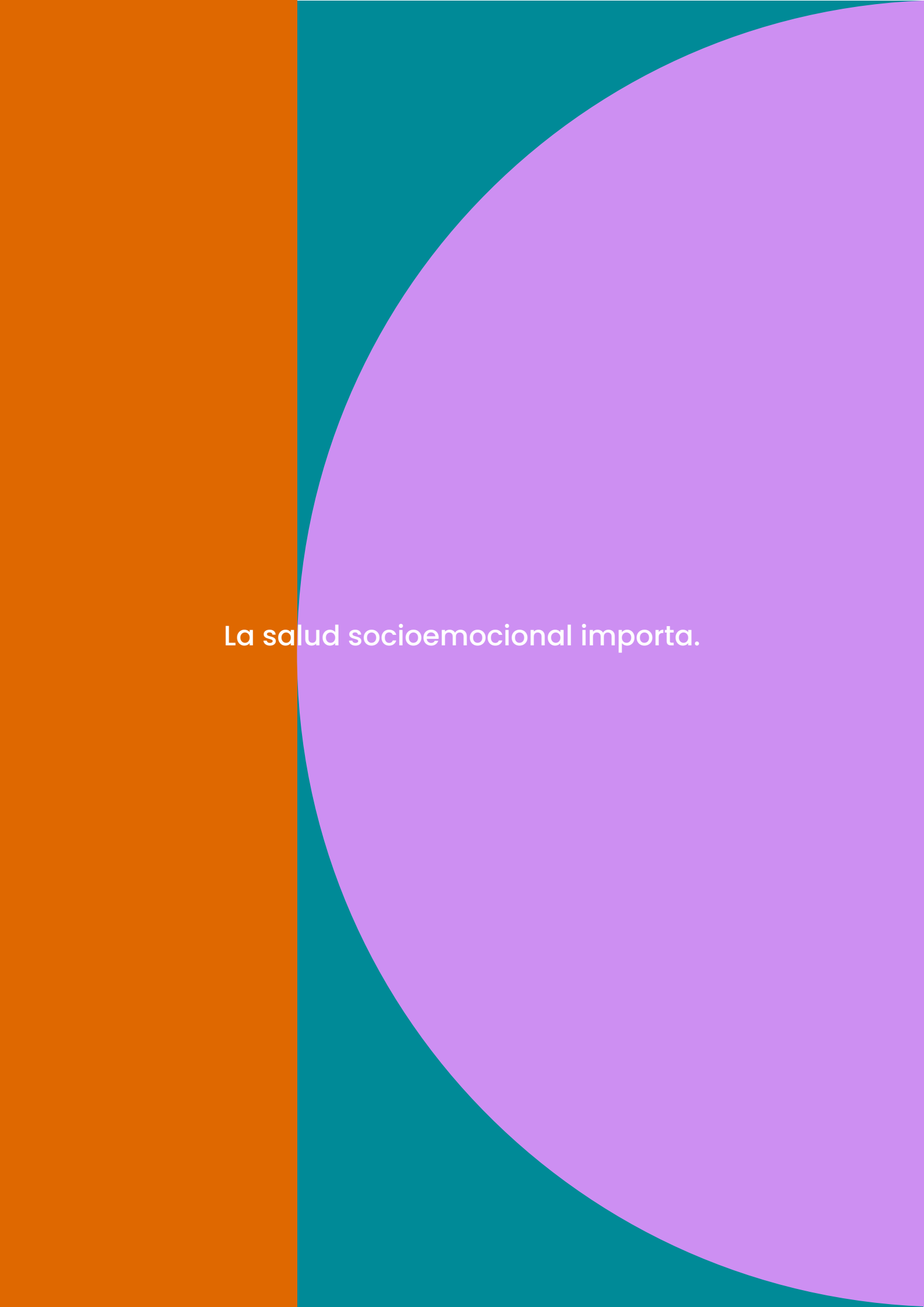
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

The background is an abstract composition. On the left, there is a solid orange vertical band. To its right is a teal-colored area. A large, light purple circle is positioned on the right side, overlapping the teal area and extending towards the center. The text "La salud socioemocional importa." is centered horizontally, overlapping the orange band and the purple circle.

La salud socioemocional importa.

