

## Las emociones y los pensamientos asociados, reacciones corporales y comportamientos resultantes

Emoción	Pensamientos	Reacción corporal	Comportamientos
<p style="text-align: center;"><b>Enojado</b></p>  <p>frustrado, irritado, impaciente, resentido, furioso, molesto, insultado</p>	<p>Supone lo peor El problema es enorme Los demás no son justos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Me han fallado el respeto, tratado injustamente y utilizado</li> <li>❖ Fui abandonado</li> <li>❖ No es justo!</li> <li>❖ No lo toleraré</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Deseo fuerte de atacar</p> <p>Respuesta Adrenalina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tenso</li> <li>❖ Entusiasmado</li> <li>❖ Energizado, aumento de la respiración y de la frecuencia cardíaca</li> <li>❖ Dificultad de concentración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Luchar</li> <li>❖ Confrontar</li> <li>❖ Discutir</li> <li>❖ Hacer mucho ruido!</li> <li>❖ Enfurruñarse</li> <li>❖ Replicar, maldecir, gritar</li> <li>❖ Sarcástico, condescender</li> <li>❖ Menospreciar</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Ansioso</b></p>  <p>nervioso, tenso, preocupado, asustado, en pánico, aterrorizado, petrificado</p>	<p>Amenaza: Sobrestimar el peligro Subestimar la capacidad de salir adelante</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Estoy en gran peligro ahora mismo</li> <li>❖ Lo peor va a suceder</li> <li>❖ No voy a poder afrontarlo</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Deseo fuerte de huir o evitar</p> <p>Respuesta Adrenalina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tenso, temblando, sudoroso, caliente</li> <li>❖ Energizado, aumento de la respiración y de la frecuencia cardíaca</li> <li>❖ Dificultad de concentración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Evitar a las personas o los lugares (con el fin de evitar la sensación de ansiedad)</li> <li>❖ Estar inquieto</li> <li>❖ Escaparse / huir</li> <li>❖ Conductas de afrontamiento o seguridad</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Deprimido</b></p>  <p>triste, deprimido, desesperado, sin esperanza, melancólico, miserable, afligido, infeliz, consternado</p>	<p>Enfoque negativo. Temas de pérdida, desesperación, vista negativa de sí mismo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ No valgo nada</li> <li>❖ Nada va a cambiar</li> <li>❖ He perdido....</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Deseo fuerte de retirarse</p> <p>Ralentizado o agitado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cansado, letárgico</li> <li>❖ Estreñido</li> <li>❖ Problemas de memoria y concentración</li> <li>❖ Cambios de apetito y sueño</li> <li>❖ Pérdida de interés: pasatiempos, sexo</li> <li>❖ Inquietud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hacer menos</li> <li>❖ Hablar menos</li> <li>❖ Comer menos o más</li> <li>❖ Dormir menos o más</li> <li>❖ Aislarse y retirarse</li> <li>❖ Rumiar te pensamientos negativos</li> </ul>