

CÓmo expresar, comprender
y procesar tus emociones

Emociones giratorias con TDAH






CONTENIDO

1	¿CÓMO USARLO? EMOCIONES CON
2-8	TDAH: UN VIAJE EN MONTAÑA RUSA
9	LOS SENTIMIENTOS MÁS COMUNES
10	EN EL TDAH LA RUEDA SENSIBLE
11-15	DOMINAR LOS DESENCADENANTES
16	EMOCIONALES EXPLICAR LOS
17	SENTIMIENTOS QUE NOS FORMAN
18	AUTOPERDÓN EL DESCANSO
19-23	MENTAL DE 5 DEDOS TRIAJE
24-26	EMOCIONAL: REVISAR LA
	PREOCUPACIÓN, LA TRISTEZA Y LA
	IRA CALMA EN LA TORMENTA:
	CONSEJOS PARA LIDIAR CON

SENTIMIENTOS ABRUMADORES, TRISTEZA O ENOJADO

Este libro de ejercicios está diseñado para ayudarte a explorar tus sentimientos y emociones con mayor profundidad. Te guiará a través de diversos ejercicios y actividades que te ayudarán.



Sentimientos y emociones en personas con TDAH



Como persona con TDAH, quizás hayas notado que experimentas sentimientos y emociones de forma diferente a otras personas. Puedes sentir las cosas con mayor intensidad, rapidez y profundidad que otros. También podrías tener dificultades para regular tus emociones, lo que significa que te cuesta calmarte, animarte o controlar tus impulsos cuando experimentas emociones fuertes. Esto puede causar problemas en tu vida diaria, como estrés, frustración, ira, ansiedad, depresión, baja autoestima o problemas en tus relaciones. En esta sección, exploraremos la diferencia entre sentimientos y emociones y por qué es importante que la conozcas.

¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

Los sentimientos son experiencias conscientes que surgen de sensaciones tanto emocionales como físicas. Por ejemplo, puedes sentir hambre, sed, frío, calor, cansancio o dolor. También puedes sentirte feliz, triste, enojado, asustado o sorprendido. Los sentimientos son subjetivos y personales, lo que significa que pueden variar de una persona a otra y de una situación a otra. Los sentimientos también pueden verse influenciados por tus pensamientos, creencias, recuerdos, expectativas y estado de ánimo.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones inconscientes que ocurren en ciertas regiones del cerebro en respuesta a estímulos internos o externos. Son universales e innatas, lo que significa que son compartidas por todos los seres humanos y están presentes desde el nacimiento. También son adaptativas y funcionales, lo que significa que cumplen una función y nos ayudan a sobrevivir y prosperar. Pueden desencadenar cambios fisiológicos en el cuerpo, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración, la sudoración o la tensión muscular.

¿Cómo afecta el TDAH a los sentimientos y emociones?



DESREGULACIÓN EMOCIONAL

Esto significa tener dificultad para controlar o expresar las emociones. Las personas con TDAH pueden sentir las emociones con mayor intensidad y durante más tiempo que otras. También pueden tener dificultad para cambiar de una emoción a otra. Esto puede hacer que se sientan abrumadas, frustradas o culpables.

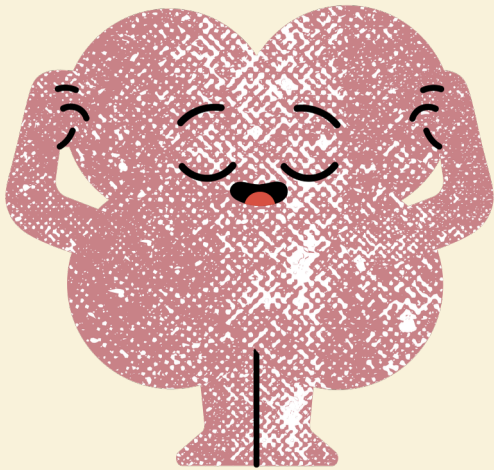
IMPULSIVIDAD EMOCIONAL

Esto significa actuar según las emociones sin pensar en las consecuencias. Las personas con TDAH pueden tener dificultades para inhibir sus reacciones emocionales, especialmente cuando están enojadas, emocionadas o ansiosas. Pueden decir o hacer cosas de las que luego se arrepientan o que hieren los sentimientos de los demás.

SENSIBILIDAD EMOCIONAL

Esto significa verse más afectados por las emociones de los demás o por el entorno. Las personas con TDAH pueden ser más empáticas y compasivas, pero también más vulnerables a las críticas, el rechazo o el estrés. También pueden tener dificultades para interpretar las señales sociales o comprender las perspectivas de los demás.

El TDAH y las emociones pueden influirse mutuamente de forma compleja. Por ejemplo, tener dificultades para concentrarse, organizarse o gestionar el tiempo puede provocar estrés emocional o frustración. Por otro lado, sentirse ansioso, deprimido o enojado puede dificultar la concentración o la finalización de tareas. Sin embargo, el TDAH y las emociones también pueden controlarse con las estrategias y el apoyo adecuados.

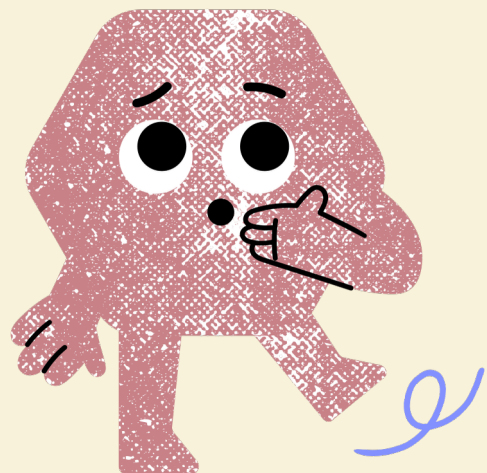


¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER LA DIFERENCIA ENTRE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES?

Conocer la diferencia entre sentimientos y emociones puede ayudarte a ser más inteligente y resiliente emocionalmente. La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar tus propias emociones y las de los demás. La resiliencia emocional es la capacidad de afrontar el estrés y la adversidad sin sentirte abrumado ni disfuncional.

¿CÓMO AFECTA EL TDAH A LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES?

El TDAH afecta los sentimientos y las emociones al dificultar su regulación. Las personas con TDAH pueden tener problemas con la memoria de trabajo, la conectividad cerebral y la impulsividad, lo que les hace experimentar las emociones con mayor intensidad, rapidez y profundidad. Esto puede provocar reactividad emocional, saturación y desregulación, así como sentimientos de culpa, vergüenza o rechazo. Las emociones pueden interferir con la vida cotidiana y las tareas que requieren concentración o gratificación.





LA DIFERENCIA ENTRE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES, PUEDES

Regula tus emociones de forma efectiva

¿Estás dejando que tus emociones te controlen o estás controlándolas tú mismo? ¿Cómo puedes calmarte o animarte? ¿Qué estrategias de afrontamiento puedes usar para lidiar con emociones difíciles?



Comunica tus sentimientos con claridad

¿Eres honesto y respetuoso contigo mismo y con los demás? ¿Cómo puedes compartir tus sentimientos de forma constructiva? ¿Qué necesitas o deseas de los demás?

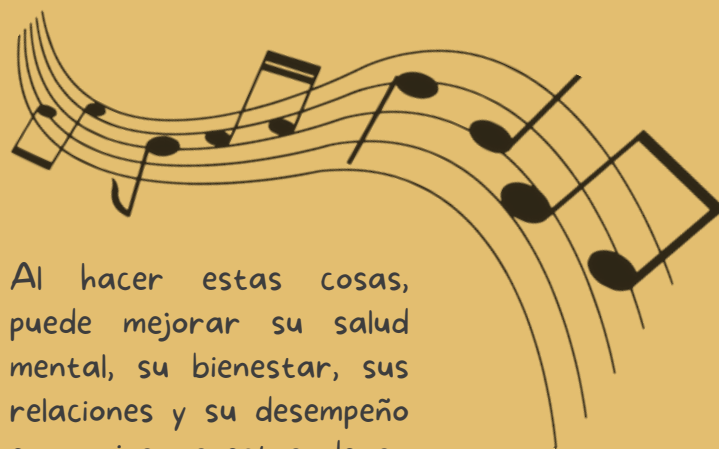


Identifica la fuente de tus sentimientos

¿Proviene de tu cuerpo o de tu mente? ¿Se basan en la realidad o están distorsionadas por tus pensamientos?

Empatizar con los sentimientos de los demás

¿Puedes ponerte en el lugar del otro y comprender su perspectiva? ¿Cómo puedes mostrar compasión y apoyo a quienes luchan con sus sentimientos?



Etiqueta tus sentimientos con precisión

¿Te sientes enojado o frustrado? ¿Triste o decepcionado? ¿Ansioso o nervioso? Nombrar tus sentimientos puede ayudarte a expresarlos adecuadamente y a reducir su intensidad.



Al hacer estas cosas, puede mejorar su salud mental, su bienestar, sus relaciones y su desempeño en varios aspectos de su vida.

Los sentimientos más comunes en el TDAH



ANSIEDAD

Esto ocurre cuando te sientes nervioso, preocupado o asustado por algo que podría o no suceder. También puedes sentirte inquieto, inquieto o irritable. La ansiedad puede dificultar la concentración, el sueño o la relajación. También puede hacer que evites cosas que te causan ansiedad o que actúes impulsivamente para afrontarla.

TRISTEZA

Esto ocurre cuando te sientes infeliz, decepcionado o desesperanzado por algo que sucedió o no sucedió. También puedes sentir ganas de llorar, aislarte o rendirte. La tristeza puede dificultarte disfrutar de la vida, divertirse o ser optimista. También puede hacerte perder el interés en cosas que antes te gustaban, o hacerte sentir inútil o culpable.

ALEGRÍA

Esto es cuando te sientes feliz, emocionado u orgulloso de algo que hiciste o experimentaste. También puedes sentir ganas de sonreír, reír o celebrar. La alegría puede dificultarte contener tu energía, estar en silencio o prestar atención. También puede hacer que busques más estimulación, te arriesgues más o te aburras fácilmente.

ENOJO

Esto ocurre cuando te sientes enojado, molesto o frustrado por algo que te molesta. También puedes sentir ganas de gritar, discutir o golpear a alguien o algo. La ira puede dificultarte la calma, escuchar a los demás o resolver problemas. También puede hacer que digas o hagas cosas de las que luego te arrepientas o que hieren los sentimientos de los demás.

CURIOSIDAD

Esto ocurre cuando sientes interés por algo que desconoces. También puedes sentir ganas de hacer preguntas, explorar cosas nuevas o aprender nuevas habilidades. La curiosidad puede dificultarte concentrarte en una cosa, seguir reglas o terminar lo que empiezas. También puede hacerte más creativo, aventurero y de mente abierta.

CULPA

Esto ocurre cuando te sientes mal por algo que hiciste o dejaste de hacer. También puedes sentir ganas de disculparte, compensarlo o castigarte. La culpa puede dificultar que te perdones, sigas adelante o aprendas de tus errores. También puede hacerte sentir avergonzado, indigno o inseguro.

Cómo identificar y evitar sus desencadenantes emocionales



A veces, es posible que sientas una oleada repentina de emoción que... Parece surgir de la nada. Puedes sentirte enojado, ansioso, triste o culpable sin razón aparente. O puedes sentir una emoción fuerte que no corresponde a la situación. Por ejemplo, puedes sentirte muy herido por un comentario insignificante o muy feliz por un pequeño cumplido.

Estas reacciones emocionales pueden ser causadas por desencadenantes. Los desencadenantes son cosas que te recuerdan algo, generalmente algo desagradable o estresante. Pueden ser internos o externos. Los desencadenantes internos son pensamientos, recuerdos o sentimientos que tienes en la mente. Los desencadenantes externos son cosas que ves, oyes, hueles, saboreas o tocas en tu entorno.

Los desencadenantes pueden afectar a cualquier persona, pero pueden ser especialmente poderoso para las personas con TDAH. Esto se debe a que tienen dificultades para regular sus emociones e impulsos. También pueden tener experiencias negativas en su pasado o presente que pueden desencadenarlos.

¿Cómo puedes identificar y evitar tus desencadenantes?



01

Presta atención a tus emociones

Observa cuándo sientes una emoción intensa y qué la causó. Intenta nombrar la emoción y califica su intensidad en una escala del 1 al 10.

Identificar el detonante

Piensa en qué te recordó algo que te hizo sentir así.
Podría ser algo reciente o de hace mucho tiempo.
Podría ser algo obvio o sutil.



02



03

Desafiar el gatillo

Pregúntate si el detonante es preciso o útil. ¿Se basa en hechos o en suposiciones? ¿Es relevante para la situación actual o pasada? ¿Te ayuda a afrontar la situación o la empeora?

Evitar o afrontar el desencadenante

Si es posible y seguro, intenta evitar el detonante o alejarte de él. Por ejemplo, si la música alta te provoca ansiedad, apágala o sal de la habitación. Si no es posible o seguro, intenta lidiar con el detonante con estrategias saludables. Por ejemplo, si una crítica te enoja, respira hondo y cuenta hasta 10 antes de responder.



04



05

Al identificar y evitar tus desencadenantes, puedes reducir tu angustia emocional y mejorar tu bienestar. También puedes usar una rueda de emociones para comprender y expresar mejor tus emociones.

IDENTIFICACIÓN DE DESENCADENANTES

¿Cuál de las siguientes opciones te hace sentir enojado?

- ☐ Alguien dice que hiciste algo mal.
- ☐ Alguien te menosprecia.
- ☐ Deseas algo que no puedes tener.
- ☐ Alguien te grita.
- ☐ Te dicen que no puedes hacer algo bien.
- ☐ Alguien no está de acuerdo contigo.
- ☐ No puedes terminar tu tarea.
- ☐ Te sientes excluido.
- ☐ Hay demasiada gente.
- ☐ Hay demasiado ruido.
- ☐ Alguien te molesta.
- ☐ Hay demasiada tarea.
- ☐ Hay demasiadas tareas del hogar.
- ☐ Alguien te critica.
- ☐ Alguien te lastima.
- ☐ Alguien te amenaza.





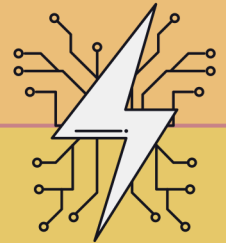
Ciertos alimentos y aditivos

Ciertos alimentos y aditivos pueden afectar la química cerebral y las emociones. También pueden afectar los niveles de azúcar en sangre y los niveles de energía. Algunos ejemplos son la cafeína, el alcohol, el azúcar, los colorantes, saborizantes o conservantes artificiales.



Sobreestimulación

La sobreestimulación puede provocar inquietud, aburrimiento o distracción. También puede hacer que busques más estimulación o emoción. La sobreestimulación puede deberse a diversos factores, como ruidos fuertes, luces brillantes, multitudes o exceso de información.



Estrés

El estrés puede hacerte sentir abrumado, ansioso o enojado. También puede dificultarte concentrarte, planificar o afrontar los desafíos. El estrés puede tener diversas causas, como problemas laborales, académicos, familiares, de salud o económicos.

Tecnología

La tecnología puede ser una fuente de entretenimiento, comunicación o información. Pero también puede ser una fuente de distracción, frustración o adicción. La tecnología puede afectar tu capacidad de atención, tu autoestima, tus habilidades sociales y la calidad de tu sueño.

mal sueño

Dormir mal puede hacerte sentir cansado, irritable o deprimido. También puede afectar tu memoria, concentración y estado de ánimo. La falta de sueño puede deberse a muchas cosas, como el insomnio, la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas o los malos hábitos de sueño.



Rechazo

El rechazo puede hacerte sentir herido, enojado o avergonzado. También puede hacerte temer más rechazo o evitar situaciones sociales. El rechazo puede tener muchas causas, como críticas, acoso, rupturas amorosas o exclusión.





Explorando mis emociones

¿Puedes ponerle nombre a tus emociones?

Escribe los nombres de estas emociones.





















¿Puedes reconocer tus emociones?

Lee y responde sobre ti.

¿Cómo te sientes cuando es tu cumpleaños?

¿Cómo te sientes cuando repuebas un

examen? ¿Cómo te sientes cuando llueve?

¿Cómo te sientes cuando alguien te abraza?

¿Cómo te sientes cuando tienes una pesadilla?

¿Puedes expresar y explicar tus emociones?






Piensa en cómo te sientes en este momento y dibújalo. Luego explica por qué te sientes así.



Nombrar emociones

Nombrar nuestras emociones nos ayuda a comprender qué sentimos y por qué. Al etiquetarlas, aprendemos a regularlas.

- Etiqueta las emociones y piensa en lo que te hacen querer hacer.

Emoción	Siento	Me dan ganas de
		
		
		
		
		

PERDÓN A SÍ MISMO

¿Cuál fue tu error?

¿Qué emociones te hace sentir este error?

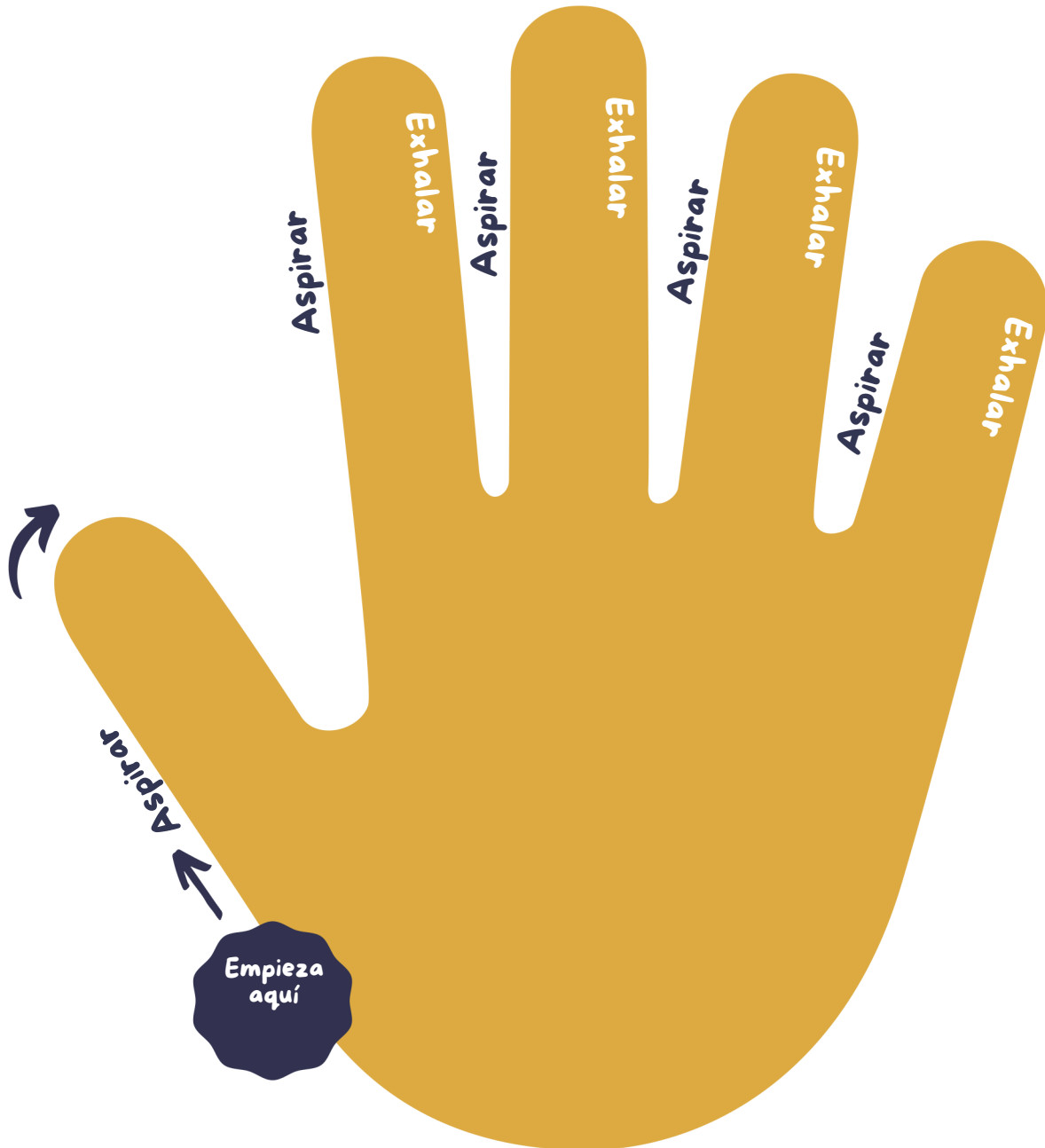
¿Qué es necesario hacer para perdonarte a ti mismo?

¿Qué has aprendido?

¿Qué puedes hacer diferente la próxima vez si esta situación vuelve a ocurrir?



CALMA TU MISMO CON
**RESPIRACION CON 5
DEDOS**
DESCANSO CEREBRAL



Recorre lentamente la parte exterior de la mano con el dedo índice, inspirando al trazar un dedo hacia arriba y exhalando al trazarlo hacia abajo. También puedes hacer este ejercicio de respiración con tu propia mano.

Registro de sentimientos

En este momento me siento...



Me siento así porque...

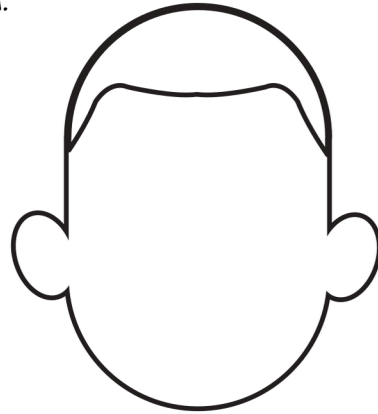
Algo que podría ayudar es...



Sentirse preocupado

La preocupación se manifiesta de manera diferente en cada persona.

- ¿Cómo se ve tu cara cuando estás preocupado? Dibújala.



- Escribe y dibuja 4 cosas que te hagan sentir preocupado.

- Escribe y dibuja 4 formas en las que expresas que estás preocupado.

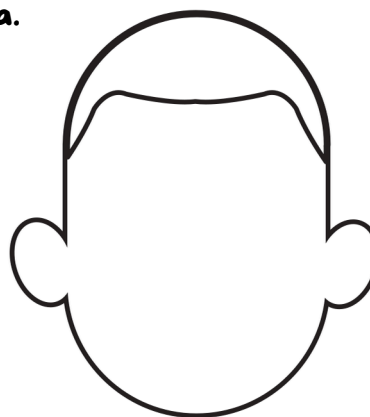


Sentirse enojado



La ira se manifiesta de manera
diferente en cada persona.

- ¿Cómo se ve tu cara cuando estás enojado? Dibújala.



- Escribe y dibuja 4 cosas que te hacen sentir enojado.

- Escribe y dibuja 4 formas en las que expresas que estás enojado.

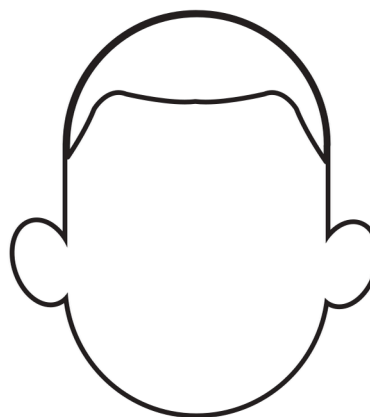


Sentirse triste



La tristeza se manifiesta de manera diferente para cada persona.

- ¿Cómo se ve tu cara cuando estás triste? Dibújala.



- Escribe y dibuja 4 cosas que te hagan sentir triste.

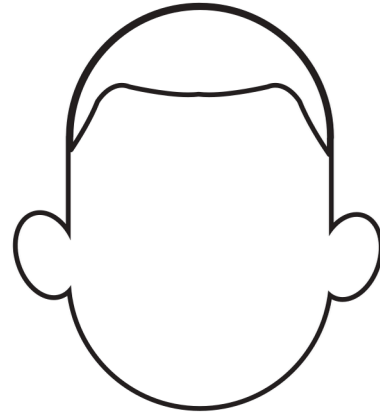
- Escribe y dibuja 4 formas en las que expresas que estás triste.



Sentimiento...

.....se ve diferente para cada persona.

- ¿Cómo se ve tu cara cuando estás...? Dibújala.



- Escribe y dibuja 4 cosas que te hagan sentir

- Escribe y dibuja 4 formas en las que expresas que eres.....

Habla con un
amigo sobre cómo
te sientes

Haz algunos
ejercicios de
respiración

Sal a
caminar

Sé amable
contigo
mismo

acostarse un poco
más temprano por
la noche



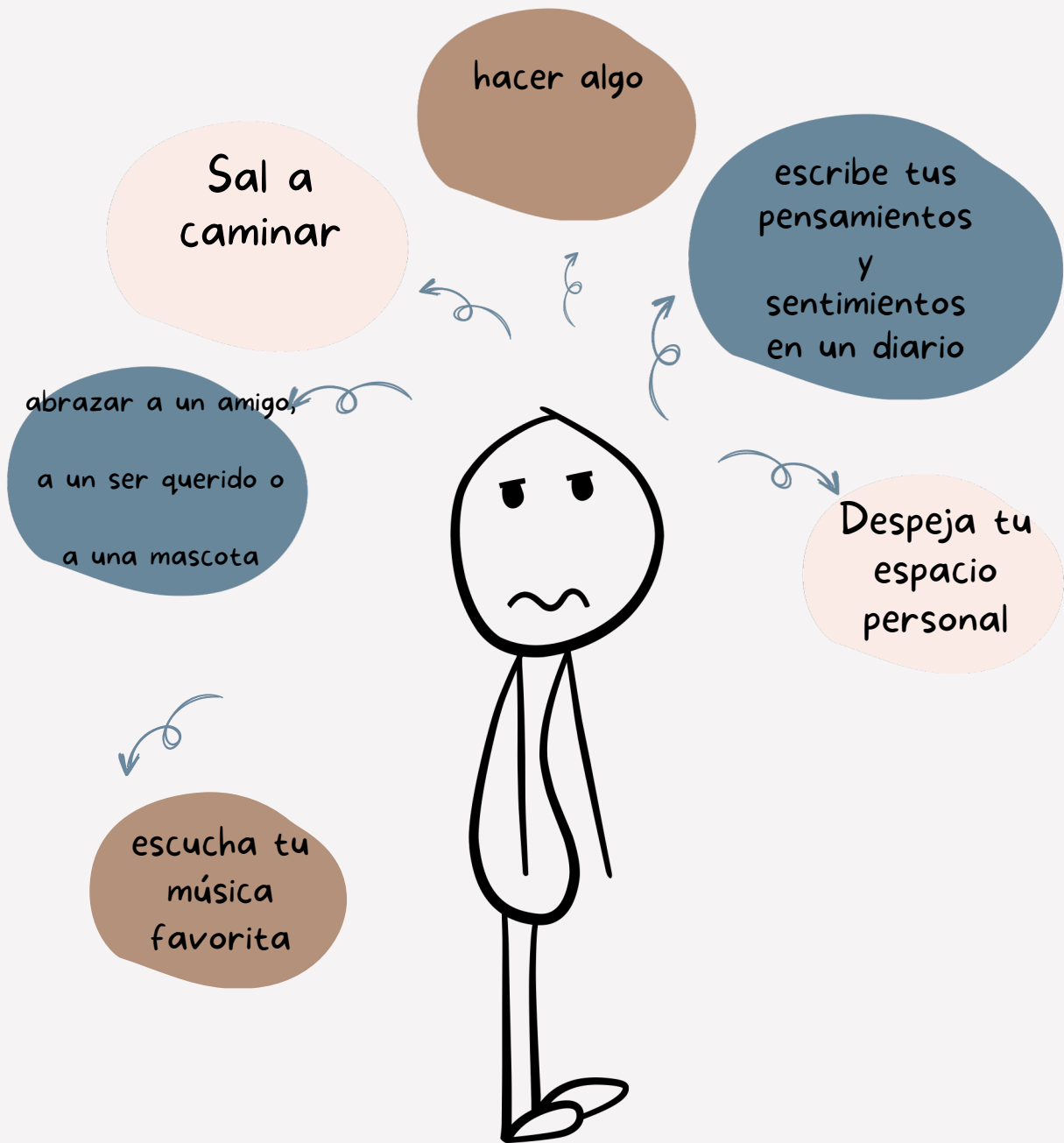
QUÉ HACER CUANDO TE SIENTES **ABRUMADO**

empieza a
decir no
más

Tómate un
descanso de las
redes sociales

Tómate un
tiempo y
relájate

QUÉ HACER CUANDO SENTIRSE TRISTE



TEMPERAMENTO

COSAS QUE HACER CUANDO ESTOY ENOJADO

1. Vaya a un lugar tranquilo.



2. Respira profundamente.



3. Cuente hacia atrás lentamente.



4. Habla de por qué me siento enojado.



5. Dibuja círculos en mi cuaderno.



6. Esperar y enfriarme hasta que me sienta tranquilo.

