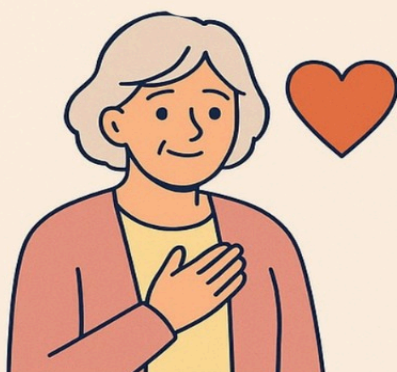




ASOCIACIÓN DE PENSIONADOS Y JUBILADOS
DE VENEZUELA EN CATALUÑA



Guía de Autodefensa Emocional



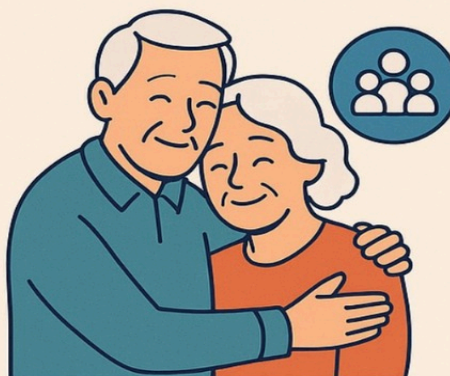
Reconocer
mis emociones



Mis derechos
emocionales



Estrategias básicas
de autodefensa



Redes de
apoyo

PEJUCAT

2025-2027

Dirección Fiscal y Postal: Av. Diagonal 449 - 4to. CP 08036 - Barcelona.

Email: pejucat@gmail.com; asesorias.pecat@gmail.com

Teléfonos: Presidencia y Asesorías y Pensiones: 606.64.89.54/

Administración: 670.10.38.90/ Actividades: 620.57.53.31/ Voluntariado: 683.66.10.27



ASOCIACIÓN DE PENSIONADOS Y JUBILADOS DE VENEZUELA EN CATALUÑA

Guía de Autodefensa Emocional

La **Guía de Autodefensa Emocional** es un material práctico que busca dar a las personas herramientas sencillas para **protegerse, manejar y cuidar su mundo emocional** frente a situaciones difíciles de la vida cotidiana.

De manera sencilla, se refiere a:

1. **Reconocer las emociones** → aprender a identificar lo que sentimos (ira, miedo, tristeza, alegría, ansiedad).
2. **Gestionar las emociones negativas** → evitar que el estrés, la culpa, la frustración o la ansiedad nos dominen.
3. **Fortalecer la autoestima y los límites** → aprender a decir “no”, poner distancia de personas o ambientes tóxicos, y valorarse a uno mismo.
4. **Practicar recursos de autocuidado** → respiración consciente, relajación, pensamiento positivo, comunicación asertiva.
5. **Prevenir daños emocionales** → reducir el impacto de la crítica, la manipulación, el maltrato psicológico o las exigencias excesivas.

En resumen, esta guía es como un “**botiquín psicológico**” que ayuda a defendernos de influencias externas y también a controlar los pensamientos internos que pueden hacernos daño.



Referencias bibliográficas (algunas de las más citadas en el tema):

- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Ellis, A. & Dryden, W. (2007). *La práctica de la terapia racional emotiva conductual*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. Editorial Kairós.



ASOCIACIÓN DE PENSIONADOS Y JUBILADOS DE VENEZUELA EN CATALUÑA

- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Editorial Paidós.
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Praxis.

Mini-Guía de Autodefensa Emocional

1. Reconoce tus emociones

- Haz pausas durante el día y pregúntate: *¿qué siento ahora mismo?*
- Ponle nombre a la emoción (ejemplo: “estoy frustrado”, “me siento triste”).
- Al nombrarla, la emoción pierde fuerza.

2. Respira antes de reaccionar

- Cuando sientas enojo, miedo o ansiedad, respira profundo:
 - Inhala contando hasta 4.
 - Retén el aire 2 segundos.
 - Exhala contando hasta 6.
- Esto calma el cuerpo y evita respuestas impulsivas.

3. Pon límites sanos

- Aprende a decir “**no**” **sin culpa**.
- No te sobrecargues con responsabilidades que no te corresponden.
- Aleja o limita el contacto con personas tóxicas o manipuladoras.



ASOCIACIÓN DE PENSIONADOS Y JUBILADOS DE VENEZUELA EN CATALUÑA

4. Cuida tu diálogo interno

- Reemplaza frases como:
 - “Soy un desastre” → “Estoy aprendiendo, puedo mejorar”.
 - “Todo me sale mal” → “Hoy no salió como esperaba, pero puedo intentarlo otra vez”.

5. Refuerza tu bienestar

- Haz actividades que disfrutes (caminar, escuchar música, leer).
- Practica gratitud: cada día piensa en 3 cosas buenas que te hayan pasado.
- Busca espacios de silencio o mindfulness para recargar energía.

6. Pide ayuda cuando la necesites

- Hablar con amigos de confianza o familiares.
- Si las emociones te superan, acudir a un psicólogo o terapeuta.



Apoyo bibliográfico:

- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Kairós.
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. Kairós.
- Ellis, A. (1999). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Paidós.