

Aprende a gestionar tus emociones

Probablemente la situación actual genere en nosotros una serie de emociones como pueden ser miedo, ira, tristeza, frustración; que, si no son gestionadas adecuadamente, pueden traer consecuencias negativas en nuestras relaciones sociales, en nuestro trabajo y en nuestro bienestar general.

La gestión emocional es la habilidad para regular o manejar las emociones de forma apropiada, para lograrlo te damos aquí una serie de pasos:

1

RECONOCE LA EMOCIÓN Y ACÉPTALA. Identifica y ponle un nombre a lo que estás sintiendo ¿Es molestia? ¿Es miedo? No ignores a las emociones, es más saludable aceptarlas y hacerte cargo de ellas.

2

REGULA LA EMOCIÓN. Esto no significa suprimir la emoción, sino manejarla o transformarla si es necesario. Así superarás, por ejemplo, los bloqueos emocionales que ciertas situaciones te pueden provocar. Para esto puedes usar estrategias como la relajación y ejercicios de respiración que te regresarán a la calma.

5

AUTOGENERA EMOCIONES POSITIVAS EN TI. Para esto ten hábitos como dormir bien, comer sano, hacer ejercicio, meditar, mantener la comunicación con familiares y amigos, ser agradecido, darte gustos como escuchar música o leer un libro.



4

BUSCA SOLUCIONES. Afronta la situación o los pensamientos que te llevan a esa emoción y busca soluciones. Ten en cuenta que en la mayoría de los casos la emoción procede de pensamientos o de las interpretaciones que haces de las situaciones, no de las situaciones en sí.

3

ANALIZA LA EMOCIÓN. Solo de esta manera podrás superarla de manera satisfactoria. Trabaja en ello. Identifica sus causas, sus detonantes y qué producen en ti. Para esto puedes escribir lo que sientes o narrárselo a alguien.