

GUÍA PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

Esta guía está pensada para ayudarte a gestionar tus emociones de forma consciente y práctica. No se trata de controlar lo que sientes, sino de aceptar tus emociones tal y como vienen, porque todas ellas cumplen una función: están ahí para protegerte, informarte y ayudarte a adaptarte a lo que estás viviendo.

Las emociones, cuando se experimentan de forma natural, suelen durar alrededor de 90 segundos. Sin embargo, los pensamientos asociados a ellas pueden alargarlas mucho más si entramos en bucles mentales. Es importante observar tanto lo que sientes como lo que te dices en ese momento. Neurológicamente, las emociones activan zonas como la amígdala (alerta y miedo), la ínsula (asco y percepción corporal), y el córtex prefrontal (regulación y reflexión).

Emociones básicas: para qué sirven y cómo se sienten

Tristeza

Suele sentirse como un peso en el pecho, ganas de llorar o falta de energía. Sirve para procesar pérdidas, pedir apoyo y hacer pausas necesarias.

Miedo

Se manifiesta como tensión muscular, respiración acelerada o sensación de alerta. Sirve para protegernos y mantenernos a salvo ante posibles amenazas.

Rabia

Puede sentirse como calor en el cuerpo, presión en las manos o mandíbula apretada. Sirve para marcar límites, defender lo importante y movilizar energía.

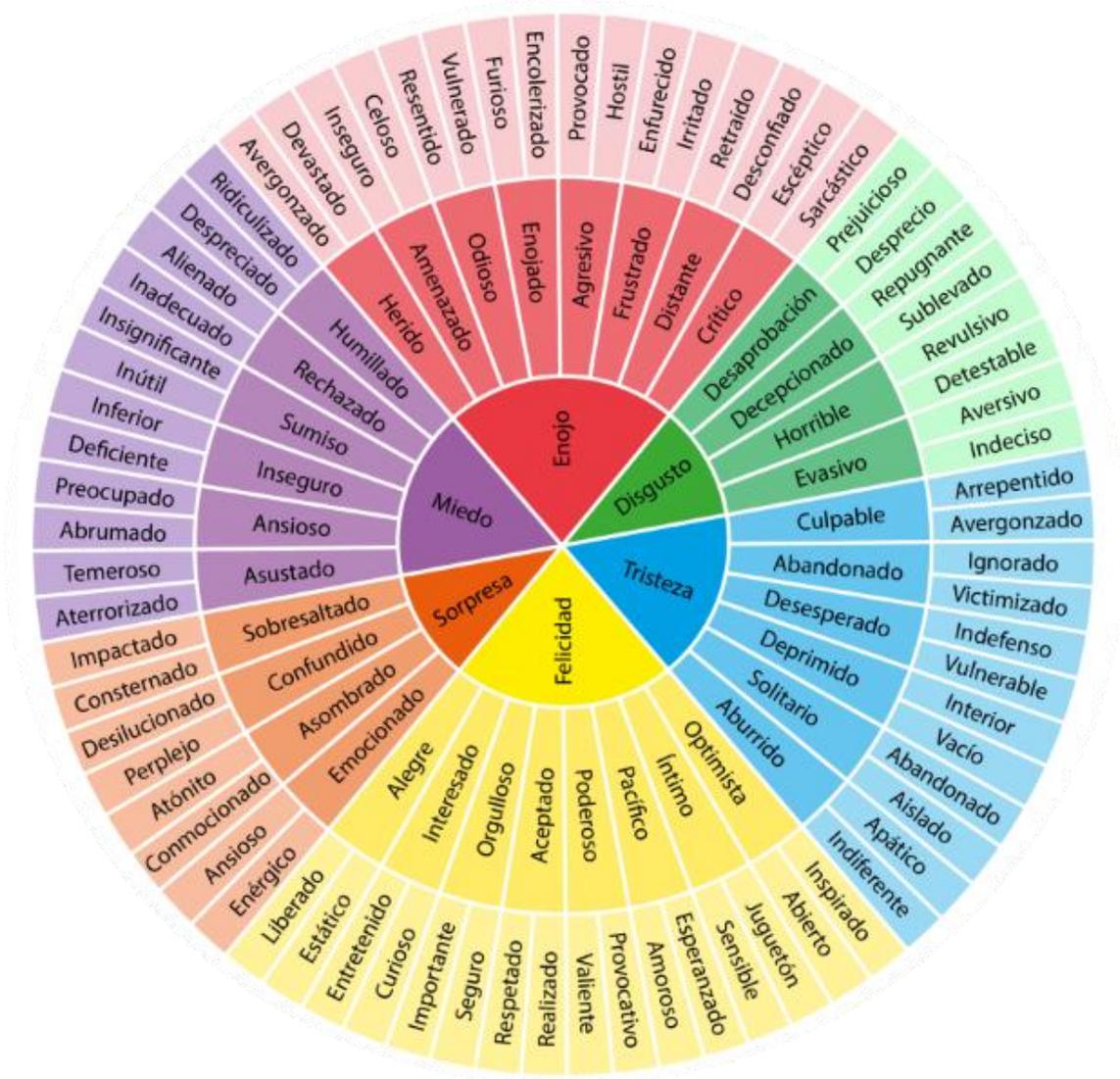
Alegría

Ligereza en el cuerpo, sonrisa espontánea, ganas de compartir. Sirve para conectar, disfrutar y fortalecer vínculos.

Asco

Sensación de rechazo físico o mental, náuseas o repulsión. Sirve para protegernos de lo que puede hacernos daño.

Rueda de las emociones



Pasos para gestionar una emoción

1. Reconocer la emoción

Ponle nombre a lo que estás sintiendo: ¿es tristeza, rabia, miedo, vergüenza...? Evita juzgarla. Reconoce que está ahí.

2. Localizarla en el cuerpo

Presta atención a tu cuerpo: ¿dónde la sientes? ¿Hay tensión, calor, nudo, presión...?

3. Aceptarla sin luchar contra ella

Permítete sentir sin intentar bloquearla o eliminarla. La emoción tiene un mensaje.

4. Detectar el desencadenante o la necesidad no cubierta

¿Qué situación ha activado esta emoción? ¿Qué necesidad hay detrás: protección, descanso, conexión...?

5. Regularla con cuidado

Busca una forma concreta de acompañar la emoción con respeto. Aquí van ejemplos por emoción:

- *Tristeza: escribir lo que sientes, escuchar música suave, darte un espacio para llorar.*
- *Miedo: respiraciones profundas, moverte con suavidad, hablar con alguien de confianza.*
- *Rabia: canalizar con movimiento (caminar, correr), escribir sin filtro, golpear un cojín.*
- *Asco: tomar distancia, respirar lentamente, revisar si estás en un entorno que necesitas cambiar.*
- *Alegría: compartir con alguien, disfrutar el momento sin culpa, agradecer.*

6. Integrar y actuar (si es necesario)

¿Qué te está mostrando esta emoción sobre ti, tus límites o deseos? ¿Hay algo que necesites hacer?

Plantilla de Gestión Emocional (para completar)

1. ¿Qué emoción estoy sintiendo? (ponle nombre)
2. ¿Dónde la noto en el cuerpo? ¿Cómo se siente?
3. ¿Qué situación la ha activado?
4. ¿Qué me estoy diciendo en mi cabeza?
5. ¿Esto que me digo me ayuda o me hace daño?
6. ¿Qué necesito realmente en este momento?
7. ¿Qué puedo hacer para acompañarme sin hacerme daño?
8. ¿Hay algo que esta emoción me está mostrando que necesito cambiar, soltar o comunicar?