**1. Distrae tu atención hacia un asunto concreto**

Las personas que mejor gestionan sus emociones también han aprendido a usar la distracción para bloquear sus estados emocionales antes de que sea demasiado tarde. Y parece que resulta muy eficaz cuando prevén que van a experimentar emociones intensas y no tienen suficiente tiempo para usar otras estrategias.

La técnica de la distracción consiste en desvincularte de la emoción negativa centrando tu atención en pensamientos neutrales. De esta forma evitarás que la emoción coja demasiada intensidad

**2. Piensa en tu futuro más inmediato**

Las emociones muy intensas pueden provocar que te olvides de que hay un futuro y que tus acciones van a tener consecuencias. Aunque en ese momento tan sólo seas capaz de vivir el presente y tu frustración, enfado o nervios te parezcan tan importantes, ¿seguirás sintiendo eso dentro de una semana?

Pensar en el futuro más inmediato es muy eficaz para mantener el autocontrol, tal y como se demostró en el experimento popularizado a través del libro Inteligencia Emocional.

**3. Medita habitualmente**

La meditación ha demostrado científicamente su eficacia para prevenir los pensamientos negativos repetitivos y no sólo mientras meditas, sino también a largo plazo: es capaz de disminuir el nivel de activación de la amígdala de forma duradera.

La meditación también tiene estudios en la reducción de la ansiedad. En uno de ellos, cuatro clases de meditación de 20 minutos de duración fueron suficientes para reducir la ansiedad en un 39%.

Intentar relajarte sólo cuando te asaltan las emociones no es muy eficaz. Sin embargo, meditar de forma regular y respirar correctamente sí que pueden reducir la intensidad de las emociones negativas cuando estas aparecen.

**4. Lo más importante: encuentra el motivo de tus emociones**

A largo plazo la clave no está en luchar contra tus emociones, sino en reconocerlas y saber por qué te ocurren. Por ejemplo:

“Vale, no me gusta sentirme así pero ahora mismo tengo mucha envidia (reconoces la emoción) porque a Andrés le han felicitado por su trabajo y a mí no (reconoces el por qué).”

Lo importante es ser honesto contigo mismo sobre el por qué. No hagas como la mayoría e intentes engañarte. A menudo nos mentimos haciéndonos creer que estamos enfadados con alguien por su comportamiento y no porque le han dado el ascenso al que aspirábamos y eso ha afectado nuestra autoestima.

**5. Autorregulación**

La autorregulación emocional es una técnica que requiere algo de práctica. Sin embargo, es muy eficaz. Para lograr autorregularnos, debemos seguir los siguientes pasos:

Detectar y apuntar los momentos en los que perdemos el control

Cuando estemos calmados, pensar en los desencadenantes de la situación (qué estábamos pensando cuando perdimos el control de nuestras emociones)

Identificar los pensamientos desencadenantes antes de que deriven en emociones incontrolables

Aprender a regular nuestras emociones durante momentos de crisis ayudándonos de otras técnicas de relajación.