


5 EJERCICIOS PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES

Línea de acción:

MANEJO DE EMOCIONES



- ▶ **Saber ejercer control sobre nuestras emociones no implica ignorarlas ni reprimirlas. Lo que debemos hacer es aprender a afrontarlas de una forma saludable para alcanzar el equilibrio.**
- 
- The image features a solid blue background. On the right side, there are several white, parallel diagonal lines that create a sense of movement and depth, extending from the bottom right towards the top right.

- ▶ **Las emociones son un terreno para el que no nos encontramos preparados.** Nadie nos ha enseñado a gestionar nuestras emociones, a saber lidiar con ellas.
- ▶ Se proponen 5 ejercicios muy sencillos que podrás llevar a cabo siempre y cuando lo necesites. En la práctica se encuentra el secreto.
- ▶ **¡Recuerda ser constante!**

- ▶ También conocido como *mindfulness* respirar y otra serie de denominaciones que hacen referencia a lo mismo: detenerse, no actuar, respirar y observar.
- ▶ **La atención plena es un ejercicio que podemos hacer todos los días.** Durante 5 minutos como mínimo nos sentaremos o acostaremos (como estemos más cómodos) para centrarnos en nuestra respiración.
- ▶ No se trata de dejar la mente en blanco. **Se trata de sentir, observar nuestras emociones, y no juzgarlas.**



1. PRACTICA LA ATENCIÓN PLENA

Si hacemos esto durante una discusión y nos damos nuestro tiempo antes de reaccionar, descubriremos que ese enfrentamiento se transformará en un intercambio de puntos de vista saludable.

Aunque parezca una tontería, llevar un diario emocional es algo muy importante.

Escribir es muy terapéutico y nos ayudará a **ver con perspectiva nuestras emociones** y a reflexionar sobre ellas con papel y bolígrafo. Con el tiempo, podremos ver qué emociones se repiten, pero ya sabremos cómo actuar ante eso.

Llevar un diario emocional nos ayudará a ver nuestro progresos en cuanto a la gestión emocional.



2. LLEVA UN DIARIO DE EMOCIONES

Además, cada vez que nos enfrentemos a una emoción que nos haga sentir mal, por ejemplo la tristeza, podemos recurrir a ese diario para saber qué hacer. Esto nos permitirá sentirnos más seguros y que tenemos el control.

- ▶ Seguro que te has dado cuenta de que, si te sientes enfadado, **tus pensamientos se empiezan a rumiar en torno a ese enfado, alimentándolo.**
- ▶ En estos momentos, es importante que tengamos una palabra clave cuya mención detenga esos pensamientos. Puede ser «basta», «detente», «stop» u otra que a ti te sirva.
- ▶ Después, podemos anotar el pensamiento negativo, por ejemplo, enfado, y **escribir al lado su equivalente en positivo.** En este caso sería alegría o estar contento.



3. CAMBIA EL FOCO DE TUS PENSAMIENTOS

Aunque en principio parezca que esto no funcione, una ligera sensación de calma nos va a inundar disminuyendo nuestra ansiedad.

- ▶ Tendemos a preocuparnos más de lo que deberíamos, pero si pensamos en tomarnos un tiempo para hacerlo nos resulta algo ridículo. Sin embargo, no lo es.
- ▶ Hay quienes ponen este ejercicio en práctica. Escogen **una hora al día en la que piensan en todas las preocupaciones que tienen** y se dan permiso para preocuparse.
- ▶ Terminado ese tiempo, hay que volver a concentrarse en lo realmente importante y que esas preocupaciones queden a un lado.



4. PERMÍTETE UN TIEMPO PARA PREOCUPARTE

Es una muy buena opción para no estar todo el día con la cabeza repleta de preocupaciones y sin poder rendir bien en el trabajo o ser productivo. Así, pueden gestionarse las preocupaciones de una manera más eficaz.

- ▶ **Lo importante es que te mires en él y que sonrías.** Aunque no te apetezca, fuerza una **sonrisa**. Durante unos minutos, puede ser desde 2 a 5, continúa mirándote en el espejo de esta manera.
- ▶ Este ejercicio te ayudará a ser más objetivo con la situación que te ha provocado la emoción que estás sintiendo. También te calmará.
- ▶ **Gracias a la sonrisa se liberarán endorfinas, aunque esta esté siendo forzada.** Por lo tanto, conseguirás controlar las emociones y obtener una mejor perspectiva sobre la situación.



5. BUSCA UN ESPEJO

Este último de los ejercicios para controlar las emociones es muy divertido a la par que placentero. Tan pronto como te aborde esa emoción negativa, es importante que corras a buscar un espejo.

TAREA A REALIZAR:

- ▶ En Word, subir un ejercicio diferente a los 5 planteados aquí, que Ustedes conozcan o manejen para controlar sus emociones. El próximo jueves 28 de mayo se cierra esta actividad, por lo que les aconsejo descargar la presentación para consultarla lo que resta del semestre y copiar el formato.
- ▶ Al finalizar el semestre, se revisará la elaboración de una bitácora personal, donde hayas anotado tu experiencia poniendo en práctica los 5 ejercicios aquí expuestos.
- ▶ Se sugiere el siguiente formato, el cual estará elaborado en el cuaderno de nuestro curso, y al finalizar la foto "editada" (es decir, editarla de manera que el contenido de tu experiencia no quedé expuesto a mi, a menos que tú lo desees, pues la intención principal de ésta actividad es que tú pongas en práctica los ejercicios para la mejora del manejo de tus emociones) será la evidencia para cerrar nuestro curso.
- ▶ La tabla de la siguiente diapositiva es un ejemplo de como puedes elaborarla en tu cuaderno:
- ▶ Se entregará a finales de junio.

FECHA	Atención plena	Diario de emociones	Cambia el foco	Permítete preocuparte	Busca un espejo
25/29 mayo					
1/5 junio					
8/12 junio					
15/19 Junio					
22/26 junio					

Déjate sentir

Este es uno de los ejercicios que yo utilizo para controlar mis emociones, entenderlas y sentirlas de la mejor manera

Cómo Salir de un Problema

