



CONÉCTATE CON TUS EMOCIONES

Alegría

Es una emoción que saca lo mejor de ti. Comparte el motivo de tu alegría, no solo para ratificarla sino para transmitir al otro ese mismo sentimiento.

Irritabilidad

En un momento de enojo, es fácil decir algo de lo que luego te arrepentirás. Tómase unos momentos para ordenar tus pensamientos antes de decir algo y permite que las otras personas involucradas en la situación hagan lo mismo. Evita criticar o echar culpas y usa oraciones en primera persona para describir el problema.

Busca ayuda si tu ira parece estar fuera de control, te hace hacer cosas de las que te arrepientes o hace que lastimes a las personas que te rodean.

Sorpresa

Tu sorpresa puede ser causada por aspectos negativos o positivos, sin embargo, mantener la calma en cualquiera de los momentos es clave. Se activa cuando aparece una novedad, un acontecimiento repentino e inesperado, ya sea externo (cuando nos felicitan con un regalo) o interno/cognitivo (cuando nos acordamos de un olvido que hemos tenido).

Tristeza

Rodéate de personas de confianza que te regalen un buen consejo y te hagan sonreír. Piensa en una o dos cosas buenas sobre ti mismo y en lo que puedes hacer para mejorar las cosas.

Sé comprensivo contigo mismo; lo más probable es que haya un buen motivo para sentirte así, no pasa nada. Recuerda que la tristeza pasará y te sentirás mejor, lo importante es que seas sincero con lo que estás sintiendo.

Gratitud

Empieza a tomar conciencia de las cosas por las que sientes agradecimiento e identifícalas. Conéctate con los pequeños detalles cotidianos de tu vida y toma conciencia de las cosas buenas que, a veces, puedes dar por sentadas.

Desagrado

Adopta una actitud paciente y tolerante; esfuérzate por encontrar, aunque sea, un punto positivo de la situación que te molesta; no dejes que el fastidio, rechazo e incomodidad se apoderen de ti.

Es importante que entiendas por qué tienes que hacerle frente al estímulo aversivo y antes de enfrentarte a lo que te desagrada, puedes realizar alguna técnica de respiración, con el objetivo de relajarte.

Orgullo

El orgullo positivo se relaciona con el respeto hacia uno mismo y también hacia los demás. Puedes sentirte orgulloso(a) de otra persona porque la respetas, admiras o aprecias de algún modo.

Lo que haces, o aquello en lo que has intervenido, puede generar orgullo. La satisfacción por la autoría de un trabajo, por el resultado de un esfuerzo realizado, por las consecuciones de nuestros hijos son algunos ejemplos del orgullo vinculado al resultado de una acción.

Pensar en ti mismo(a) es necesario, cuidarte y a veces también decidir anteponer tus deseos al de los otros es importante en ciertos contextos.

Miedo

Identifica las señales físicas que te causan miedo. ¿Dónde lo localizas en el cuerpo? ¿Qué sientes? ¿Qué consecuencias puede traer la situación peligro que te hace sentirlo?

Piensa si lo que sientes es un miedo real o un miedo imaginario. Ejemplo: Tengo miedo a que me despidan del trabajo. ¿Qué razones existen para sentirlo? Tengo miedo a morirme. ¿Qué razones tengo para temer a morirme en este momento?

Detente a pensar cómo sueles afrontar el miedo y cuál es la forma más sana de afrontarlo.

- Evitar: Tratamos de impedir que suceda lo que nos da miedo.
- Huir: Nos apartamos de lo que nos da miedo, pero la situación no desaparece
- Afrontar: Me enfrento al miedo y asumo las consecuencias.

Tranquilidad

Sientes tranquilidad cuando te das cuenta que estás haciendo las cosas bien o descubres cómo debes hacerlas.

La tranquilidad te permite actuar con paciencia, prudencia, sin alterarte, tomándote el tiempo necesario para realizar las cosas sin preocupación o precipitación alguna.

Frustración

Expresa tu frustración de una manera asertiva, pero no confrontativa.

Busca en tus experiencias aquellas frases que te hayan ayudado a positivizar situaciones negativas, cópialas en un papel y recuérdalas en los momentos de crisis.

Temura

Es una emoción que genera bienestar psicológico, se manifiesta a través de la certeza, permitiendo mostrar a los demás nuestra parte más sensible. La temura garantiza nuestra supervivencia al despertar el deseo de cuidado hacia quien más lo necesita.

Dar cabida a esta emoción no solo revertirá en la calidad de nuestros vínculos sino en la salud psicológica.

Encuentra aquí

ejercicios prácticos para regular tus emociones



Recuerda:

en el Gimnasio Emocional, te podemos ayudar.

Te esperamos en el piso 2 del edificio administrativo

o puedes escribirnos a

lucaldeiro@saludcapital.gov.co

ndtorres@saludcapital.gov.co