

El entrenamiento en una adecuada gestión emocional nos ayuda a mantener un mayor autocontrol; sin autocontrol no es posible alcanzar ninguna meta en la vida.

Para ello es fundamental responsabilizarnos de nuestras emociones en cada momento: de nuestra alegría, de nuestro enfado, etc. y de las conductas que las acompañan.



Siguiendo el esquema anterior y siendo honestos en relación a nuestras emociones, podremos contribuir a nuestro desarrollo y fortalecimiento emocional.



De ti también depende

Prevención

Claves para el bienestar emocional



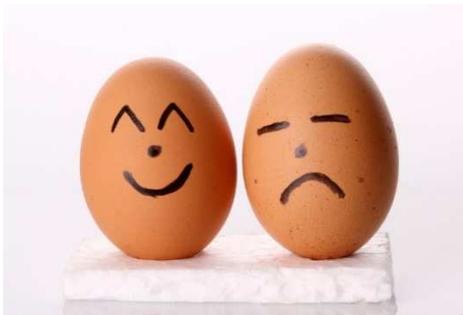
El manejo de emociones es una competencia sumamente esencial en la vida de las personas. En ocasiones las emociones toman el control sobre nosotros, nos desbordan, nos superan; de ahí la importancia de saber cómo manejarlas.

No todas las personas somos igualmente hábiles a la hora de expresar nuestras emociones: unos resultamos más torpes o pobres, limitándonos a decir estoy bien, mal, regular... En otros casos, somatizamos la expresión de lo que sentimos con explicaciones del estilo "tengo un nudo en la garganta", "tengo el estómago revuelto" o "se me encoje el corazón".

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación que hay entre lo que sentimos (emoción), lo que pensamos (cognición) y cómo reaccionamos (comportamiento).

Resulta fundamental ser consciente de cómo el estado afectivo en el que me encuentro en cada momento va a influir en mi comportamiento: porque siempre tenemos la posibilidad de elegir: podemos gritar, enfadarnos sin control...; o buscar otras formas de descargar el enfado, por ejemplo, de manera que no nos dañen ni a nosotros ni a los demás.

Esta toma de conciencia nos permitirá disponer de un amplio repertorio de estrategias de afrontamiento emocional.



Todas las emociones cumplen una función importante, nos preparan para una clase distinta de respuesta.

¿Qué pasos hemos de dar si queremos hacer una adecuada gestión de nuestras emociones?

- Identificar, tomar conciencia de nuestras emociones: implica ser capaces de detectar y expresar lo que sentimos, identificar qué sensaciones corporales lo acompañan, etc. Este es el primer paso, conocerlas; una vez que puedo nombrar lo que siento, podré saber cómo hacerle frente.
- Aceptar y asimilar lo que siento: hemos de aceptar que las emociones existen, que forman parte de nosotros, que no podemos vivir al margen de ellas; ya que, además, nos aportan una información muy valiosa. Por tanto, resulta fundamental darnos permiso para sentir esa emoción.

Una vez soy capaz de elaborar estos elementos previos en mí mismo, podré dar el paso siguiente, de considerarlos en los demás (identificar y asimilar).

A partir de aquí es necesario hacer un ejercicio de autoconciencia, con el objetivo de:



- Reflexionar y comprender lo que sentimos: es importante esforzarnos por analizar qué nos ha hecho sentir de una determinada manera, es decir qué es lo que está causando esa emoción en mí. Esta será la única manera de poder buscar una solución a lo que lo ha provocado, y a continuación valorar una forma de manejar dicha emoción de manera saludable.
- Regular la emoción: buscar aquellos mecanismos que nos ayuden a gestionarlas correctamente, es decir que nos permitan dar una respuesta más adaptativa. De esta manera lograremos integrar esas emociones sin exagerarlas y adaptándolas a cada situación.