

La seguridad es una emoción muy cara.

Un alpinista que caía por el precipicio creyó que moría justo cuando sintió un fortísimo tirón de la larga sogas que lo amarraba a las estacas clavadas en la roca de la montaña. En ese momento suspendido en el aire, grito:

Ayúdame Dios mío!

De repente una voz grave como un trueno desde los cielos le contestó:

-¿Qué quieres que haga?

-Sálvame, Dios mío.

-Entonces, corta la cuerda que te sostiene.

Hubo un momento de silencio; el hombre se aferró aún más a la cuerda.

Cuenta el equipo de rescate que, al otro día, encontraron a un alpinista colgando sin vida, congelado, agarradas las manos fuertemente a la cuerda..., a tan solo un metro del suelo.

MANEJO ASERTIVO DE TUS EMOCIONES

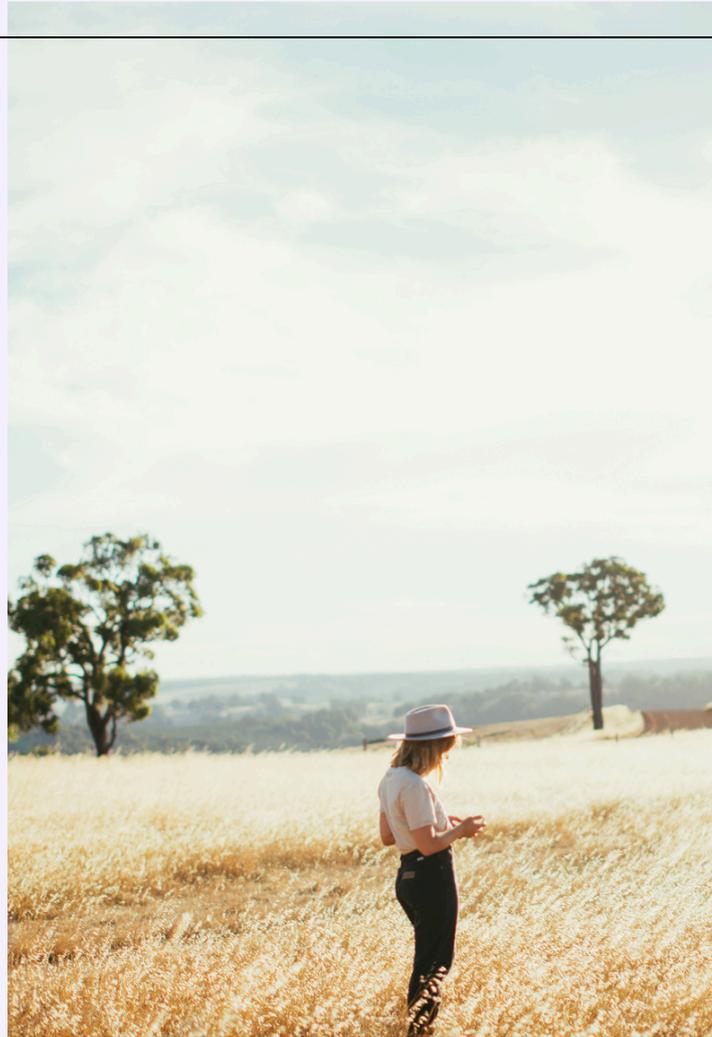
En esta guía te propongo hacerte consciente de cómo sientes y vives las emociones.

Esta semana observarás tus emociones para reflexionar sobre el vínculo que tienen con tu capacidad de acción y con tu bienestar.

Empezaremos diciendo que tus emociones son determinantes básicas de lo que puedas o no lograr en tu relación de pareja, en el trabajo, en la familia o en tu vida emocional, estas son factor crucial.

Cada vez que hay un acontecimiento nuevo dentro de tu espacio de posibilidades, se generan emociones.

Podemos identificar los acontecimientos que disparan las emociones.



Si esos acontecimientos desaparecen, normalmente las emociones que los acompañaban también desaparecerán.

Las emociones son específicas y reactivas las dispara algún acontecimiento, provocando una respuesta casi automática ante ese acontecimiento, lo que hace que tengas los mismos resultados siempre.



DESCUBRIENDO TUS EMOCIONES



Te propongo que esta semana seas consciente de tus emociones y que acontecimientos las provocan.

Llevaras contigo una libreta en la cual a lo largo del día anotarás en el momento, que está sucediendo (no más tarde).

- ✓ El evento , qué paso
- ✓ Qué pensé, qué juzgaste del evento
- ✓ Qué siento, qué emoción experimento
- ✓ Acciones (lo que has hecho)
- ✓ Resultados: son positivos, negativos, te aportan

¿Qué paso ? Que evento o circunstancia.	¿Qué pensé ? ¿Qué juzgo del evento ?	¿Cómo me siento? ¿Qué emoción experimento ?	¿Qué hago? ¿Cuáles son mis acciones?	¿Qué resultado tengo ?

Hazte preguntas como :

¿Cómo estoy juzgando el evento? ¿Qué juicios tengo acerca de mí misma?

Esto con cada emoción positiva y negativa, que vayas teniendo en el día.

Por la noche, lee por lo menos dos eventos los más emotivos del día, ahora con la cabeza fría y después de haber hecho estas anotaciones puedes ver desde otra perspectiva tus emociones y acciones?

- ¿Qué emoción es la que vives con más frecuencia?
- ¿Qué resultados tienes con tus acciones ante determinadas emociones?
- ¿Qué puedes cambiar en tu forma de juzgar los eventos?

Ahora tienes la información de lo piensas, sientes, haces y lo MAS importante los resultados (positivo o negativos) que tienes ante los eventos que disparan tus emociones.

Llegó el momento de intervenir en tus pensamientos, en la forma que juzgas las circunstancias o acontecimientos, solo si consigues cambiar la forma en que percibes el mundo podrás cambiar tus pensamientos.

Pregúntate que otra posibilidad puede haber ante esa circunstancia?

Intenta pensar como si no fueses tú, cómo pensaría tu mejor amig@? por ejemplo, o un familiar esas son otras posibilidades.

¿Qué paso ? Que evento o circunstancia.	¿Qué pensé ? ¿Qué juzgo del evento ?	¿Cómo me siento? ¿Qué emoción experimento ?	¿Qué hago? ¿Cuáles son mis acciones?	¿Qué resultado tengo ?



**La clave para
cambiar tus
resultados se
encuentra
en tus
pensamientos.**

Repite el ejercicio esta vez sustituye el pensamiento por uno nuevo y veras como cambian tus emociones, acciones y por lo tanto los resultados.

5 TÉCNICAS DE GESTIÓN EMOCIONAL



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

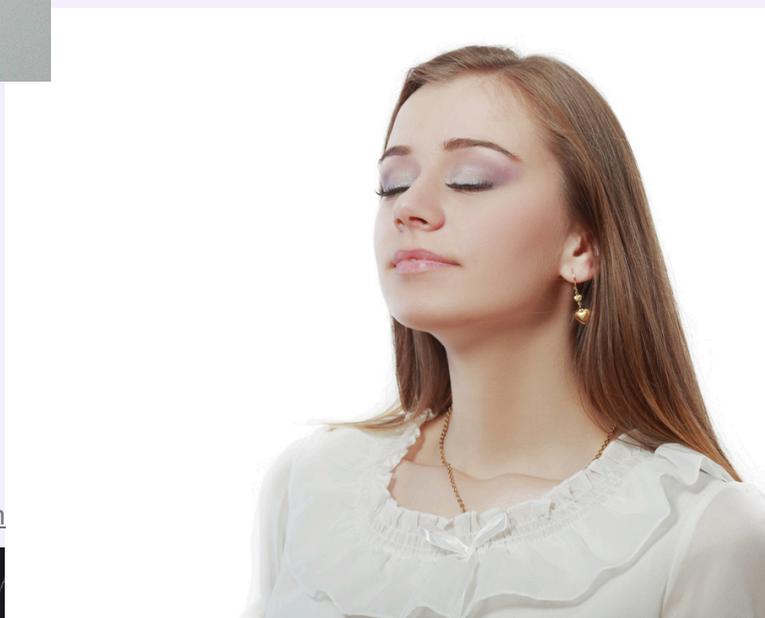
La respiración es un excelente aliado en el control de las emociones. Simplemente inhalar y exhalar con conciencia puede mejorar tu estado emocional

[Ver video ejercicios de respiración](#)



EMPATÍA

Quizá te enojaste porque un coche se metió de la nada en el carril o porque alguien por la calle te empujó, pero ¿y si tenían mucha prisa o estaban camino a algo importante? Procura que la empatía te permita dejar pasar todas las emociones que dependen de las acciones de los demás.



DETENER EL PENSAMIENTO

Cada vez que identifiques la avalancha de pensamientos negativos puedes detenerla con palabras clave como “No lo necesito” o “Basta”, y luego respirar con calma. Lo importante es no alimentar un pensamiento que te hace daño emocional, sino reconocerlo y dejarlo pasar.



ENSAYO MENTAL

Cuando una situación específica nos genera ansiedad o emociones incómodas se puede recurrir al ensayo mental. La idea es visualizarte en esa situación particular que te provoca las emociones que quieres controlar. Por ejemplo, imaginar que llegas a una fiesta y ves a tu ex-pareja con alguien más. Luego puedes imaginar cómo reaccionarías y ensayar la forma más saludable de actuar. Esto reduce las emociones de antelación y miedo, al mismo tiempo que te prepara para controlarte y actuar mejor.

REDUCIR RESPONSABILIDAD

En otras ocasiones nos enojamos por desear que todo esté bajo control. ¿Y si reduces tu responsabilidad y te dedicas más a disfrutar?

Si logras sentir que no todo es tu deber, tus emociones estarán más calmadas.

