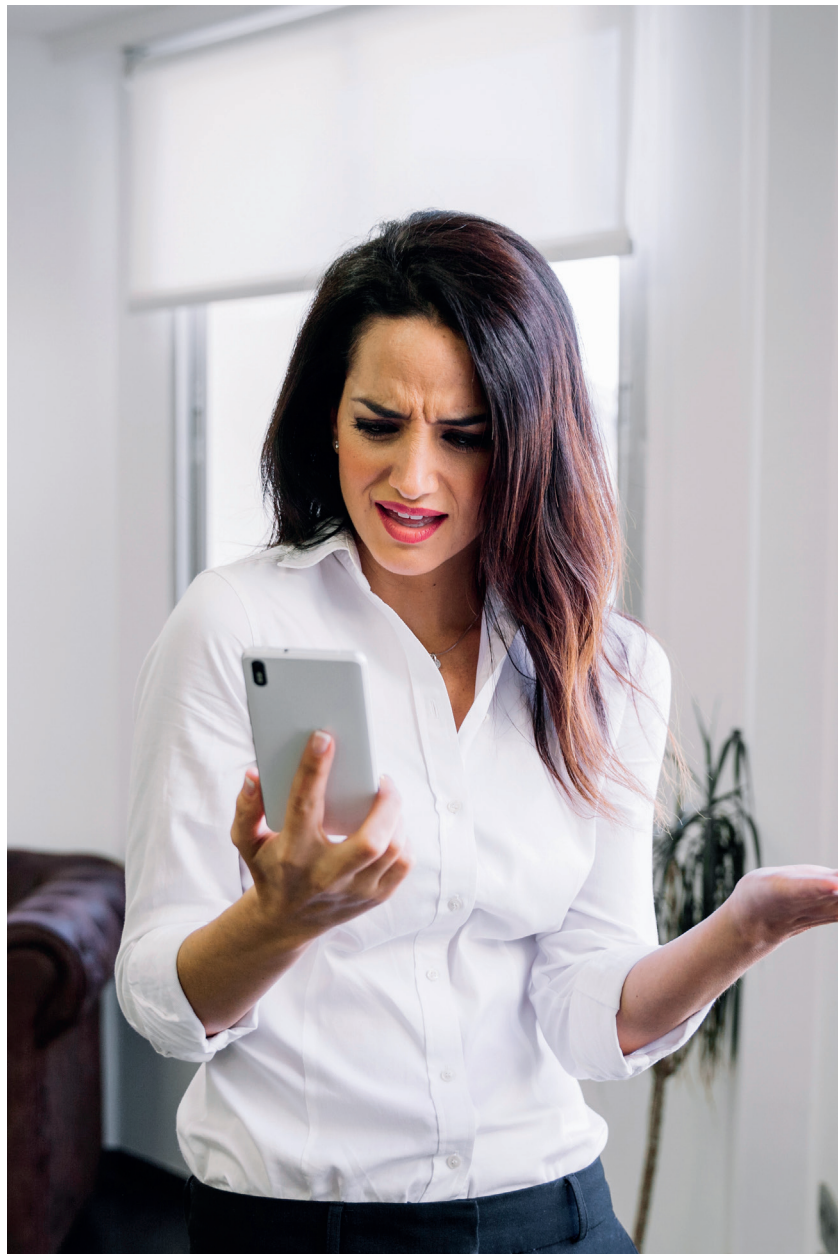




¿CÓMO CONTROLAR NUESTRAS EMOCIONES?

— *Ana*
PAZOS —



Aprendiendo a vivir, a identificar y gestionar las emociones negativas paso a paso, de forma práctica e inteligente.

Deja ya de vivir una vida en la que piensas, sientes y actúas como si fueras un robot, con este ebook obtendrás consejos para controlar sus propios pensamientos, actos y emociones para aplicarlos en tu día a día.

Aquí aprenderás acerca de la importancia de las emociones en tu estilo de vida y cómo todo se transforma cuando cambiamos nuestro programa emocional, ya que con eso cambiaremos la realidad que nos rodea.

Pasos para gestionar **las emociones**

Nosotras somos un ser integral, por lo tanto, todo en nuestra vida impacta positivamente o negativamente en nuestras emociones.

Las emociones son reacciones a la información que recibimos en nuestro entorno; y de acuerdo a nuestras experiencias pasadas, reaccionaremos de una manera determinada ante una situación (por eso no todas las personas reaccionan igual ante un mismo evento). El nivel de intensidad de nuestra emoción dependerá de cuánto creamos que va a afectar a nuestro bienestar.

Estas reacciones se dan en cuatro niveles:

- Mental
- Corporal
- Conductual
- Sentimental



Tipos de emociones y su función

Conocer la función que tienen las emociones nos ayudará a conocernos mejor a nosotras mismas. Gestionar las emociones de manera sana nos llevará a tomar decisiones más acertadas, ser más flexibles y lo más importante, dirigir mejor nuestras vidas.

Todas las emociones son impulsos instantáneos para actuar.

Aquí te explico el significado de las emociones más comunes que más afectan a nuestro bienestar:

LA IRA

Con la ira (o enojo) se dispara la adrenalina, que es una hormona que hace que se acelere nuestro ritmo cardíaco; en ese momento, físicamente, notamos más energía y tenemos todos nuestros sentidos en alerta.

EL MIEDO

En el miedo, la hormona que se activa es la vasopresina. La amígdala (estructura compleja que se sitúa en el sistema límbico), activada por esta hormona, es la que decide si se huye, se enfrenta la situación o si nos quedamos paralizados.

Nuestros sentidos se ponen en alerta (los ojos están completamente abiertos con las pupilas dilatadas) y aumenta la presión arterial: nuestra sangre va principalmente a los músculos mayores (piernas) preparándolos para la huida.

LA TRISTEZA

Con la tristeza sentimos un descenso de la energía y, por tanto, disminuye nuestra actividad o las ganas de hacer cosas. Cuando nos sentimos tristes nos damos tiempo para analizar la situación que provocó que estemos en ese estado, para reflexionar y asimilar la pérdida. Pese a que la tristeza es una emoción negativa, es necesaria, y la evitación de este estado incita a que se prolongue el sufrimiento.

LA FELICIDAD

La función de la felicidad es conferir a la persona serenidad y estabilidad en sus pensamientos. Es una emoción que estamos satisfechos o nos sentimos plenos. Físicamente sentimos un aumento de energía que nos motiva a perseguir nuevas metas.

Diferencia entre emoción y sentimiento:

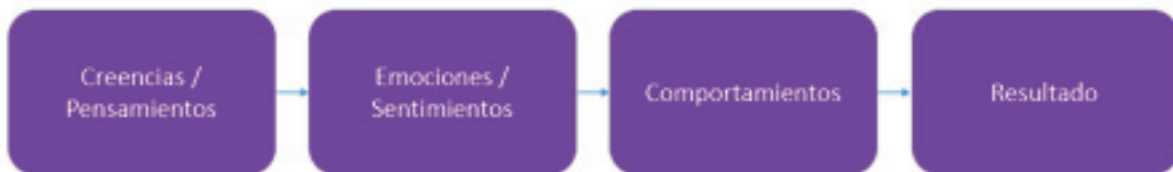
EMOCIÓN

La emoción es una respuesta inmediata de nuestro organismo ante una situación. Es una respuesta instintiva ante lo que percibimos a través de nuestros sentidos. Esta respuesta se da en el sistema límbico: por lo que en estas situaciones se actúa sin pensar.

SENTIMIENTO

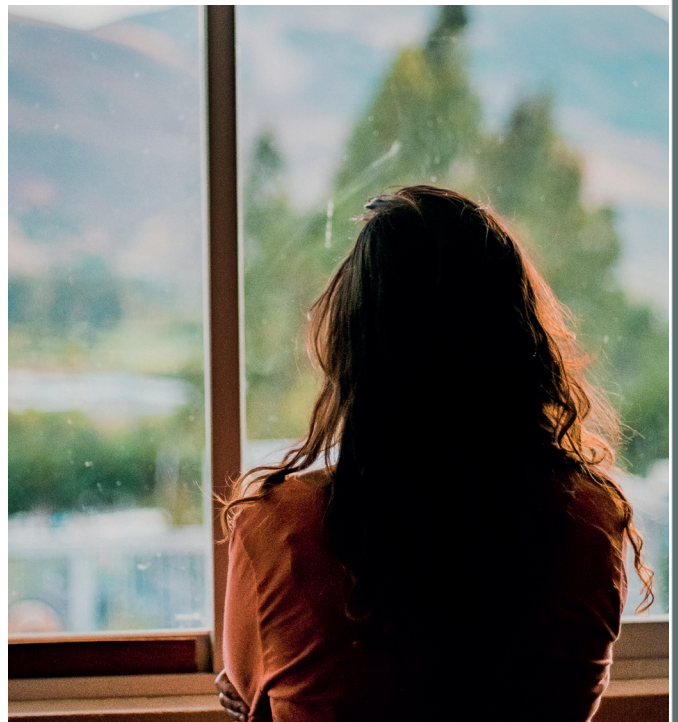
El sentimiento es la consecuencia directa de la emoción. A diferencia de una emoción, en el sentimiento sí se da una respuesta racional. Es un estado afectivo más estable, duradero y estructurado que la emoción. En el sentimiento se ha asimilado la emoción y, según nuestras experiencias previas, prejuicios y tipo de personalidad (extrovertida, introvertida, etc.), se reaccionará de una manera determinada.

Así pues, a través del sentimiento se responde de manera más compleja y adaptativa al medio.



La gestión emocional abarca un proceso interno de autoconocimiento, para identificar nuestros procesos emocionales, sus raíces, detonantes, y que causan en nosotros.

A partir de una conciencia emocional podemos tomar ACCIONES en función de administrar nuestros impulsos y gestionar cada situación. Únicamente identificando con claridad nuestras emociones y sus causas podemos superar de manera satisfactoria las etapas de nuestra vida que nos presenten dificultad.



Para gestionar mejor las emociones:

1.- Autoconocimiento.

Quiénes somos, cuáles son nuestras emociones cotidianas y como impactan a nuestro entorno, ese es el autoconocimiento, y este es el primer paso para lograr el equilibrio de las emociones, y de vivir con ellas sin estar sometido a ellas. Así que primero cuestionate más en tu vida a día, sin juzgar, pero sí con el propósito de conocerte más.

Al entrar en un proceso de introspección, cuestionamos lo que pensamos, lo que decimos, o lo que sentimos; y eso nos ayuda a detectar pensamientos irracionales que no corresponden con la verdad, y como no son lógicas, repercuten en la canalización de las emociones y sentimientos.

Ejemplo: Todo lo que hacemos está mal, o todo lo que no conquistamos, también. Y ¿qué pasa?, terminamos CREANDO UN CUENTO para justificar la actitud. Estos cuentos determinarán la calidad de tus pensamientos y emociones.

2.- Acepta y entiende tanto las emociones positivas como las negativas.

Es importante comprender que tanto las emociones negativas como las positivas son necesarias y su función es ayudarnos.

OJO. No hay que luchar contra ellas; hay que aceptar lo que está pasando con nosotras en este momento para responder de la mejor manera, y esto implica reconocer cuando y por qué estás enfadado, nervioso o triste, y actuar sobre las causas.

3.- Recuerda tus virtudes y éxitos.

La reafirmación de tus virtudes y puntos fuertes es una de las mejores estrategias para gestionar tus sentimientos. Consiste en pensar en lo que te ha provocado esa emoción, reduciendo su significado negativo.

Ejemplo: en lugar de enojarte porque has llegado tarde al trabajo puedes pensar que, dado que siempre llegas a tiempo, no es tan grave.

La gente con mayor control emocional utiliza la autoafirmación cuando la intensidad de sus emociones todavía es baja y tienen tiempo para buscar otro punto de vista de la situación. Sé que esta estrategia funciona especialmente bien en las mujeres.

4.- 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 presienten que van a experimentar emociones intensas y no tienen suficiente tiempo para usar otras estrategias o contrarrestarlas.

Como muchas sabrán, una forma muy efectiva para calmar a un niño pequeño que no deja de llorar es desviar su atención. "¿Has visto el muñeco?" o "¿Viste este pajarito que paso?" DESENOFOCA.

La técnica de la distracción consiste en desvincularte de la emoción negativa centrandote en pensamientos neutrales. De esta forma evitarás que la emoción gane demasiada intensidad.

Por ejemplo, si tu jefe cuestiona tu profesionalidad, en lugar de pensar que quizás termine despidiéndote, podrías pensar en la celebración de cumpleaños que tienes el sábado. Es simple, pero eficaz, tal y como se ha demostrado en varios estudios científicos.



5.- 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 y enojo parezcan muy importantes, y difíciles de controlar, pregúntate, ¿seguirás sintiendo eso dentro de una semana?

Pensar en el futuro más inmediato es muy eficaz para mantener el autocontrol.

6.- Date permiso para preocuparte más tarde.

Antes te he explicado que intentar suprimir una emoción o pensamiento provoca que vuelva de nuevo con más fuerza. Sin embargo, ¡posponerla para más tarde puede funcionar!

En un estudio se pidió a los participantes con pensamientos ansiosos que pospusieran su preocupación durante 30 minutos. A pesar de ser una forma alternativa de evitar pensar en algo, se demostró que tras ese período de pausa cuando las emociones regresan con una intensidad mucho menor. Así que date permiso para preocuparte después de un tiempo. Te aseguro que te preocuparás menos.

7.- Escribe en un cuaderno tus emociones

La escritura consiste en desahogar tus pensamientos y sentimientos más profundos y ha demostrado ser eficaz.

Mantener una especie de diario emocional sobre lo que has sentido en algunas situaciones te ayudará a reducir la recurrencia de pensamientos negativos.

8.- Cuando todo falle, busca un espejo.

Varios estudios han demostrado que cuando te ves a ti mismo reflejado eres capaz de observarte desde una perspectiva más objetiva y por lo tanto separarte durante unos instantes de tu emocionalidad.

Cuanto más consciente seas de lo que estás haciendo, más capacidad de controlar tus emociones tendrás. Por lo que observarte en un espejo incrementará tus niveles de autoconsciencia y te ayudará a comportarte de forma más sociable.



9.- 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 María le han dado un ascenso y a mí no (reconoces el por qué).”

Aquí lo importante es ser honesta contigo misma sobre el por qué. No hagas como la mayoría e intentes engañarte. Conocer la verdad real de tus sentimientos te ayudará a tratar la causa.

10.- Gestiona tus pensamientos.

Elige de forma consciente pensar positivo, empezar a cambiar de patrón, ya que todo nace del pensamiento, que genera un sentimiento que genera la emoción, así que, para resolver la raíz, hay que ser consciente sobre qué tipo de pensamiento estamos alimentando. Comprométete contigo misma a cambiar los pensamientos negativos por pensamientos constructivos en tu día a día.



11.- Vicios emocionales.

Los vicios son todo aquello que queremos evitar, pero NO logramos:

- Comportamientos
- Sentimientos
- Resultados de vida

Lo importante es saberlos identificar y romper este ciclo.

Todos tenemos vicios y hábitos emocionales.

En cada comunicación producimos un conjunto de moléculas de la emoción, que pueden producir adrenalina y cortisol, hormonas del estrés o serotonina y endorfina que producen felicidad y placer

Los vicios emocionales liberan estas moléculas de la emoción y nuestro cuerpo empieza a esperar y ansiar por esta química (hormona) específica y con esto tu comportamiento y actitud será alterado para obtener más de este vicio emocional a cualquier costo.

12.- Hábitos. (Tú eres lo que haces repetidamente.)

El crear un hábito positivo te ayudará a cambiar tus pensamientos y esto impactará en tus emociones. Pregúntate, ¿Qué hábitos quieres añadir a tu día a día?

13.- Medita habitualmente.

Ejercicio de meditación:

Respiración 7/11

Es muy fácil y rápida, además es una técnica poderosa.

- Mientras inhalas cuentas en silencio lentamente del 1 al 7.
- Y mientras exhalas cuentas del 1 al 11 lentamente.

La meditación es muy eficaz para regular los pensamientos intrusivos, reducir el estrés, mejorar la atención y canalizar la ansiedad del día a día.

Haz de la meditación un hábito para gestionar mejor tus emociones. Cuando sientas que tu cuerpo empieza a reaccionar haz una pausa y medita de 5 a 10 minutos.

Científicos han demostrado la eficacia de la meditación para prevenir los pensamientos/emociones negativas repetitivos, y no sólo mientras meditas.

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.

14.- Modelo GROW.

Implementar en el día a día el modelo GROW sobre las situaciones que me pasan ayuda a enfocarnos más en las soluciones, y menos en los problemas para pensar basadas más en hechos que en percepciones, lo que implica que permitirá controlar más las emociones.

- G:** Goal (meta) Establece metas ¿Qué quieres lograr?
- R:** Reality (realidad) ¿Qué está pasando ahora?
- O:** Options (opciones) ¿Qué podría hacer?
- W:** What (querer) Lo que voy hacer.

15.- Una vida en equilibrio y satisfactoria.

La rueda de la vida te ayuda a tomar conciencia e identificar en qué área de tu vida quieres empezar a trabajar para vivir mejor y con más equilibrio. Debes ser consciente de que tu estilo de vida afecta positiva o negativamente tus emociones.

16.- Desarrolla tu inteligencia emocional. (Taller.)

Estar en sintonía con nuestras emociones es la clave para desarrollar nuestra inteligencia emocional. Esto hará que tomemos las elecciones más adecuadas ante las situaciones o problemas que tengamos que afrontar.

Ser inteligentes emocionalmente implica manejar lo mejor posible cinco habilidades, las cuales tienen mucho que ver con el coaching:

1. Conocimiento de las propias emociones. Conciencia de uno mismo.
2. Autoevaluación. Reconoce límites para actuar de forma más asertiva.
3. Autorregulación. Dar una respuesta adecuada a la emoción que estoy experimentando. Este aspecto tiene mucho que ver con cómo expresamos lo que sentimos sin herir al otro con nuestra forma de comunicar.
4. Autoconfianza. Tienes tu valor propio muy sólido, sabes de tus capacidades y confías en ti.
5. Superación. Tienes energía y enfoque para mejorar tu desarrollo con el objetivo de ser cada día mejor.
6. Iniciativa. Lista para crear nuevas oportunidades y actuar diferente para tener mejores resultados.
7. Flexible. Te adaptas a los diferentes perfiles, personas y situaciones.
8. Optimista. Busca ver el lado bueno y optas por creer que tu solucionarás todo.
9. Automotivación. Observar de qué manera te adaptas a lo que sientes y tomas decisiones en función de lo que realmente te conviene para lograr tu bienestar y alcanzar tus objetivos.
10. Empatía: Reconocimiento de las emociones de los demás, tener presente que cada uno de nosotros tenemos emociones, y debemos ser capaces de captarlas.

17.- Autorresponsabilidad.

Es la certeza absoluta que tú eres el único responsable por el resultado de tú vida.

No puedes cambiar nada sin primero cambiarte a ti misma

El éxito viene de un conjunto de pequeñas acciones que deberás diseñar en un plan de acción semanal, donde el tiempo y la repetición serán factores determinantes para lograr un mejor manejo de las emociones.



Somos seres integrales, y estas áreas afectan a las demás positiva o negativamente: cuerpo, lenguaje, emocionalidad. Por eso, cuando se trata de emociones, con el coaching de vida trabajamos un plan más integral que no se trata de solo de dar consejos para gestionar las emociones, sino más bien, de varios aspectos que sí influyen y afectan para transformarnos de manera integral y obtener tener mejores resultados.