

Estrategias para afrontar las emociones incómodas

Como adultos, es imperativo que modelemos estrategias de afrontamiento constructivas cuando experimentamos emociones incómodas como ira, frustración, decepción, ansiedad o tristeza. Las siguientes estrategias son algunas formas de manejar nuestras emociones; recomendamos experimentar con ellas para encontrar qué estrategias funcionan mejor para usted. Recuerde ser paciente consigo mismo; ¡Toma tiempo construir nuevos hábitos!

- Nombre y agradezca la emoción incómoda: todas las emociones están bien y son una parte natural de la vida.
- Dé un paseo rápido. El ejercicio aumenta la producción de los neurotransmisores para sentirse bien de su cerebro, llamados endorfinas.
- Practique la respiración consciente o la meditación, aunque sea por un minuto; las aplicaciones telefónicas como Headspace pueden ser una excelente manera de adquirir este hábito.
- Tome un descanso para tomar agua.
- Antes de reaccionar, cuente hasta diez y vuelva a bajar hasta uno.
- Evalúe lo que está bajo su control y lo que está fuera de su control. Luego, haz un plan.
- Date permiso para alejarte del factor estresante, incluso si sientes que no tienes tiempo. Volverá más tranquilo y en mejor estado para manejar el problema.
- ¡Prueba la aromaterapia! La lavanda, la salvia y el jazmín son solo algunos aromas que aumentan la calma.
- Visualice su “lugar feliz” e imagínese allí.
- Lleve un diario sobre sus emociones.
- Tenga un mantra de diálogo interno positivo, como "Puedo hacer esto", "Todo estará bien" o "Soy suficiente".
- Tenga una rutina diaria de “tiempo para mí” para que cuando surjan factores estresantes, sepa que puede esperar con ansias este momento.
- Piense, lea o mire algo que lo haga sonreír o reír.
- Póngase en contacto con alguien que sepa escuchar y en quien confíe para validar sus sentimientos. Pídeles un consejo o simplemente pídeles que escuchen.
- Pruebe la relajación muscular progresiva, una técnica en la que tensa un grupo muscular y luego lo suelta, dejándose más relajado.
- Practique la empatía y el perdón: si alguien lo está molestando, intente comprender qué lo está llevando a actuar de esta manera y ver que no está tratando de atraparlo.

- Para ser proactivo, practique el cuidado personal, incluido dormir lo suficiente, hacer ejercicio y comer bien.