

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



Para acudir a los **Servicios Sociales** es necesario pedir cita a través del teléfono **91 885 90 02** o vía e-mail: asuntos.sociales@ayto-villalbilla.org



CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD



AYUNTAMIENTO DE
Villalbilla

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Introducción

La salud emocional se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

El manejo emocional es la habilidad de una persona a la hora de gestionar y canalizar los distintos tipos de emociones, ya sean positivas o negativas.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todas las personas experimentamos a diario, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, pérdida, daño, éxito, novedad...y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a cada situación. Son de carácter universal y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva.

El miedo-ansiedad, la ira y la tristeza-depresión, son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica. Por ello son las emociones más estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad.

Las emociones se consideran adaptativas y dependerán de la evaluación que la persona haga del estímulo, del significado que le dé y de la respuesta de afrontamiento que genere. Dependiendo de esta percepción puede surgir una respuesta desadaptativa y permanecer indefinidamente enfadados, tristes, ansiosos o aterrados una vez desaparecido el estímulo que lo provocó, con el consiguiente sobreesfuerzo que puede generar un trastorno de la salud física o mental.

2. Factores de riesgo

- › Factores individuales:
 - Edad
 - Capacidades cognitivas (nivel de desarrollo cognitivo)
 - Temperamento
 - Autoestima
 - Motivación para la autorrealización
- › Factores familiares:
 - Modelos inadecuados de gestión de emociones en la infancia y adolescencia.
 - Estilo educativo parental
- › Factores socio-ambientales:
 - Estrés

3. ¿Qué nos puede indicar que estamos ante una gestión inadecuada de nuestras emociones o de las de nuestra familia?

- **SENTIR UN ALTO NIVEL DE ESTRÉS CON FACILIDAD:** reprimir emociones causa estrés, tensión y ansiedad. En ocasiones este estado prolongado de emocionalidad negativa lleva a cambios de conducta que hacen que abandonemos los hábitos saludables como alimentación equilibrada, ejercicio físico y la vida social y los sustituamos por otros como el sedentarismo, las adicciones (alcohol, tabaco, etc.), para contrarrestar y compensar estas experiencias emocionales negativas.
- **FALTA DE EMPATÍA:** no se entienden los sentimientos de las demás personas, a la vez que sentimos que no nos comprenden, achacándolo a una falta de esfuerzo por parte de las otras personas, que hace que nos sintamos molestos/as a menudo y en muchas de nuestras relaciones sociales. Esta situación provoca numerosas discusiones y reacciones desproporcionadas en las interacciones sociales.
- **DIFICULTAD PARA EXPRESAR CORRECTAMENTE LAS EMOCIONES:** en muchas ocasiones son canalizadas en forma de ira, dando lugar a situaciones sociales complicadas. Las reacciones de las demás personas a estas manifestaciones de ira no suelen ser entendidas debido a la falta de empatía, llevando a la persona a tachar a los demás de ser demasiado sensibles. Suele darse una dificultad para aceptar puntos de vista distintos al propio, defendiendo éste con vehemencia.
- **ESTALLIDOS EMOCIONALES DESPROPORCIONADOS E INCONTROLABLES:** suceden ante situaciones de tensión al no contar con la capacidad de regular las emociones fuertes.
- **DIFICULTAD PARA MANTENER RELACIONES SOCIALES:** al no tener habilidad para comprender las emociones de los demás, no contemplar puntos de vista distintos del propio y recurrir con frecuencia a discusiones y estallidos desproporcionados, las relaciones sociales no son profundas ni duraderas. Esto provoca un sentimiento de victimismo, al considerar que los responsables de este fracaso siempre son los demás, complicando aún más las relaciones interpersonales.



4. ¿Qué podemos hacer para conseguir una adecuada gestión de las emociones?

Para conseguir el bienestar emocional es necesario encontrar el equilibrio entre nuestros pensamientos, emociones y acciones. Es importante darnos cada día un tiempo en el que podamos dejar fluir nuestras emociones sin juzgarlas, para después poder gestionarlas y elaborarlas de manera adecuada. Esto nos generará una estabilidad emocional que nos aportará serenidad y nos permitirá continuar con nuestra vida diaria.

¿Cómo podemos gestionar de manera efectiva nuestras emociones?

- 1. Reconocer e identificar las emociones que estamos sintiendo:** Poner nombre a lo que sientes y comprender tus emociones te ayudará a conocerte mejor y a saber los motivos por los que te sientes de una determinada manera.
- 2. Permítete sentir todas las emociones, sin juzgarlas y sin juzgarte:** Intenta tomar conciencia y conectar con esa emoción. Céntrate en ti y en lo que estás sintiendo. Explora todas las emociones que te afloren.
- 3. Exprésalas:** Acepta tus emociones como algo que forma parte de ti sin reprimirlas ni esconderlas. Si te surgen en un momento poco adecuado, puedes contenerlas (no reprimirlas) y esperar a ese momento del día en que podrás reflexionar sobre ella y expresarla. Reprimir las emociones nos impide avanzar.
- 4. Escribe cómo te sientes:** Escribir un diario de emociones es una herramienta muy útil para desarrollar la conciencia emocional y el autoconocimiento, y en él puedes escribir tanto las emociones positivas como las negativas. El diario también puede ayudarte a clarificar tus sentimientos y a relativizar las situaciones.
(Sugerencia de escritura expresiva: escribe 20 minutos al día durante 4 días; expresa reacciones y emociones sobre algo que te duela o te preocupe; hazlo al final del día en un ambiente tranquilo, y después de escribir reflexiona sobre lo que has escrito; cuando pasen varios días reflexiona sobre los cambios que hayan tenido lugar gracias a la escritura.)
- 5. Comparte con tus amistades o familiares cómo te sientes:** Al compartir emociones positivas además de revivir la sensación positiva estás haciendo a los demás partícipes de tus emociones. Y al compartir emociones negativas te estás enfrentando a ellas y aumentan las posibilidades de regularlas. Compartir nuestras emociones con otras personas nos permite exponernos a otros puntos de vista sobre la situación que nos causa la emoción y nos ayuda a ver nuestras dificultades desde la perspectiva de otra persona.

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

6. Realiza algún ejercicio de relajación o meditación: La relajación te ayudará a despejar la mente y eliminar la tensión acumulada, esto contribuirá a sentirte de forma más positiva y segura. La meditación te ayuda a tener una mayor consciencia de tu situación, mejora tu concentración y el estado de ánimo, y facilita y mejora la calidad del sueño. Existen multitud de métodos y técnicas de relajación y meditación (relajación guiada, Mindfulness, respiración profunda, visualización, yoga, etc.), es importante ser constante para conseguir que se convierta en un hábito y poder beneficiarte de los resultados.

¿Cómo podemos mejorar el control de las emociones de nuestras hijas e hijos desde que su infancia?

- 1. Favorecer el apego desde el nacimiento:** es fundamental establecer ese vínculo desde la niñez. El apego inseguro puede ser causa de ansiedad y bloqueos en la adolescencia. En ocasiones son incapaces de expresar y canalizar sus emociones, lo que les supone un gran obstáculo en las relaciones interpersonales.
- 2. Transmitirles seguridad:** deben saber que estamos siempre a su lado y transmitirles nuestro cariño incondicional, aunque se porten mal o saquen malas notas. Deben saber que estamos siempre disponibles cuando nos necesitan.
- 3. Fomentar su autonomía:** debemos dejar que experimenten, que exploren, fomentar su curiosidad para que puedan aprender y desarrollarse.
- 4. Poner límites con explicaciones:** debemos explicarles la razón por la que les ponemos límites y horarios. Deben saber que son para su bienestar y seguridad.
- 5. Respetar sus emociones:** debemos hablar con ellos/as para conocer y ayudarles a identificar lo que les pasa. Aunque nos parezca que no tiene importancia, para nuestros hijos e hijas sí la tiene y debemos ser respetuosos con sus emociones y comprenderles.
- 6. Confiar en nuestros hijos/as:** es importante confiar en el comportamiento de nuestras hijas e hijos y que lo noten. Deben sentir que creemos en ellos y en ellas, y en sus posibilidades, esto aumentará su autoestima y les dará seguridad para poder emprender cualquier actividad o tarea.



5. ¿Dónde puedo solicitar ayuda?

- › Servicios Sociales
 - Puedes pedir cita previa por teléfono 91 885 90 02 o por e-mail en asuntos.sociales@ayto-villalbilla.org
- › Recursos audiovisuales online
- › Centro Educativo
- › Centro de Salud

6. Recuerda

- Las emociones nos facilitan la supervivencia y nos acompañan en el camino a relacionarnos con nosotros mismos, con otras personas y con el mundo. Tienen una función adaptativa, ayudan a aprender, a tomar decisiones responsables y a tener una actitud positiva en las interacciones sociales, ya que dirigen nuestra atención, nuestra memoria y nuestra motivación.
- Reprimir las emociones puede provocar problemas de salud física y mental, así como de relación y convivencia tanto familiar como social.
- Favorecer una buena gestión de las emociones desde la infancia es fundamental para un desarrollo adecuado de nuestra inteligencia emocional.

