

Cómo enfrentar las emociones difíciles



View this
in English 

Emociones positivas y negativas

Las emociones (sentimientos) son una parte normal e importante de nuestras vidas.

Algunas emociones son positivas. Piensa en la felicidad, la alegría, el interés, la curiosidad, el entusiasmo, la gratitud y el amor. Estas emociones positivas te hacen sentir bien. Las emociones negativas, como la tristeza, el enfado, la soledad, los celos, la autocrítica, el miedo o el rechazo, pueden ser difíciles y, por momentos, dolorosas.

Esto es especialmente cierto cuando sentimos una emoción negativa con demasiada frecuencia, demasiada intensidad o cuando la enfrentamos durante mucho tiempo.

Sin embargo, es imposible evitar las emociones negativas. Todos las sentimos de vez en cuando. Tal vez sean complejas, pero podemos aprender a manejarlas.

Aquí encontrarás tres pasos que te pueden ayudar a manejar las emociones negativas.

Primer paso: Identificar la emoción

Para aprender a notar e identificar tus sentimientos es necesaria la práctica. Además de concentrarte en tus sentimientos, presta atención a tu cuerpo. Tal vez, con algunas emociones, tengas sensaciones en el cuerpo; quizás sientas calor en el rostro o los músculos tensos.

- **Sé consciente de cómo te sientes.** Cuando tengas una emoción negativa, como el enfado, intenta ponerle un nombre a lo que sientes.

Por ejemplo:

¡Ese muchacho de mi grupo de estudio, Ian, me vuelve loco!

Me pongo tan celoso cuando veo a ese muchacho/esa muchacha con mi ex.

Cada vez que paso cerca de esos matones, siento miedo.

What's in this Article?

Emociones positivas y negativas

Primer paso: Identificar la emoción

Segundo paso: Toma medidas

Tercer paso: Busca ayuda para las emociones difíciles

Related Links

Acerca de situaciones estresantes (Adolescentes)

Buscar atención de bajo costo para la salud mental (Adolescentes)

Consejeros escolares (Adolescentes)

Consulta con un terapeuta (Adolescentes)

Show More

- **No niegues lo que sientes.** Es posible que no desees contarles a otras personas sobre tus sentimientos (como a tu ex, por ejemplo, o al muchacho de tu grupo de estudio que te enloquece). Pero no reprimas totalmente tus sentimientos. Simplemente ponerles un nombre es mucho mejor que hacer de cuenta que no existen (o explotar sin pensarlo).
- **Trata de descubrir por qué te sientes de esa manera.** Piensa qué ocurrió para que te sientas de esta manera.
Por ejemplo:
Cada vez que hago un proyecto en grupo, lan encuentra la manera de llevarse todo el crédito por el trabajo que hicieron otros.
El profesor cree que lan es la estrella del equipo, aunque él nunca aporta ideas propias.
Cuando veo a mi ex coqueteando con otras personas, me doy cuenta de que aún estoy enamorado.
Aunque esos matones no se meten conmigo, veo lo que les hacen a otras personas y eso me asusta.
- **No busques un culpable.** Ser capaz de reconocer y explicar tus emociones no es lo mismo que culpar a alguien o algo por la manera en la que te sientes. Probablemente, tu ex no esté viendo a otra persona para hacerte sentir mal y el muchacho que se lleva todo el crédito por tu trabajo tal vez ni siquiera se dé cuenta de que lo está haciendo. Lo que sientes cuando ocurren estas cosas viene de tu interior. Tus sentimientos están ahí por un motivo; para ayudarte a comprender lo que está ocurriendo.
- **Acepta todas tus emociones como naturales y comprensibles.** No te juzgues por las emociones que sientes. Es normal que las sientas. Reconocer cómo te sientes puede ayudarte a superarlo; por lo tanto, no seas tan duro contigo.

Segundo paso: Toma medidas

Una vez que hayas procesado lo que estás sintiendo, puedes decidir si necesitas expresar tu emoción. A veces, darse cuenta de lo que uno siente es suficiente, pero en otros casos, querrás hacer algo para sentirte mejor.

- **Piensa cuál es la mejor manera de expresar tu emoción.** ¿Es el momento de confrontar amablemente a otra persona? ¿Necesitas hablar sobre tus sentimientos con un amigo? ¿O es mejor que salgas a correr para descargar lo que sientes?
Por ejemplo:
No resolveré nada si le demuestro mi enojo a lan, es posible que esto lo haga sentir incluso superior. Pero mis sentimientos me dicen que necesito evitar estar en otra situación en la que asuma el control del proyecto.
Me voy a mostrar fuerte ante mi ex, después pondré algunas canciones tristes y lloraré en mi habitación para liberar mis sentimientos y, con el tiempo, superarlos.
Mi miedo a estar cerca de esos matones es una señal de que han ido demasiado lejos. Tal vez deba hablar sobre lo que está ocurriendo con un consejero escolar.
- **Aprende a cambiar tu estado de ánimo.** En algún momento, querrás pasar de un estado de ánimo negativo a uno positivo. De lo contrario, es posible que te quedes pensando en lo malas que son las cosas y esto podría hacer que te sientas peor. Intenta hacer cosas que te hagan feliz, aunque no tengas ganas en ese momento. Por ejemplo, es posible que no tengas ganas de salir después de haber terminado una

relación, pero salir a caminar o ver una película divertida con amigos puede levantarte el ánimo.

- **Favorece las emociones positivas.** Los sentimientos positivos nos dan una sensación de felicidad y bienestar. Crea el hábito de descubrir las cosas buenas de tu vida y concentrarte en ellas (hasta en las pequeñas cosas, como el elogio de tu padre por haber ordenado su biblioteca o por lo rica que estaba la ensalada que preparaste para el almuerzo). Prestar atención a las cosas buenas, incluso cuando te sientas mal, puede ayudar a cambiar tu estado de ánimo de negativo a positivo.
- **Busca apoyo.** Habla sobre cómo te sientes con tus padres, con un adulto en quien confíes o con un amigo. Ellos pueden ayudarte a analizar tus emociones y darte un punto de vista diferente de las cosas. Y nada te ayudará a sentirte más comprendido y cuidado que el apoyo de alguien que te quiere por quien eres.
- **Ejercicio físico.** La actividad física ayuda al cerebro a producir sustancias químicas naturales que favorecen el estado de ánimo positivo. El ejercicio físico también puede aliviar el estrés acumulado y ayudarte a no quedarte encerrado en los sentimientos negativos.

Tercer paso: Busca ayuda para las emociones difíciles

A veces, sin importar lo que hagas, no puedes sacarte de encima una emoción compleja. Si te das cuenta de que estás encerrado en sentimientos de tristeza o preocupación durante más de un par de semanas, o si te sientes tan triste que podrías llegar a hacerte daño o hacer daño a otras personas, es posible que necesites algo de ayuda.

Habla con un consejero de la escuela, con uno de tus padres, con un adulto en quien confíes o con un terapeuta. Los consejeros y los terapeutas están entrenados para enseñarles a las personas como combatir las emociones negativas.