

GESTIÓN EMOCIONAL EN TIEMPO DE CONFINAMIENTO

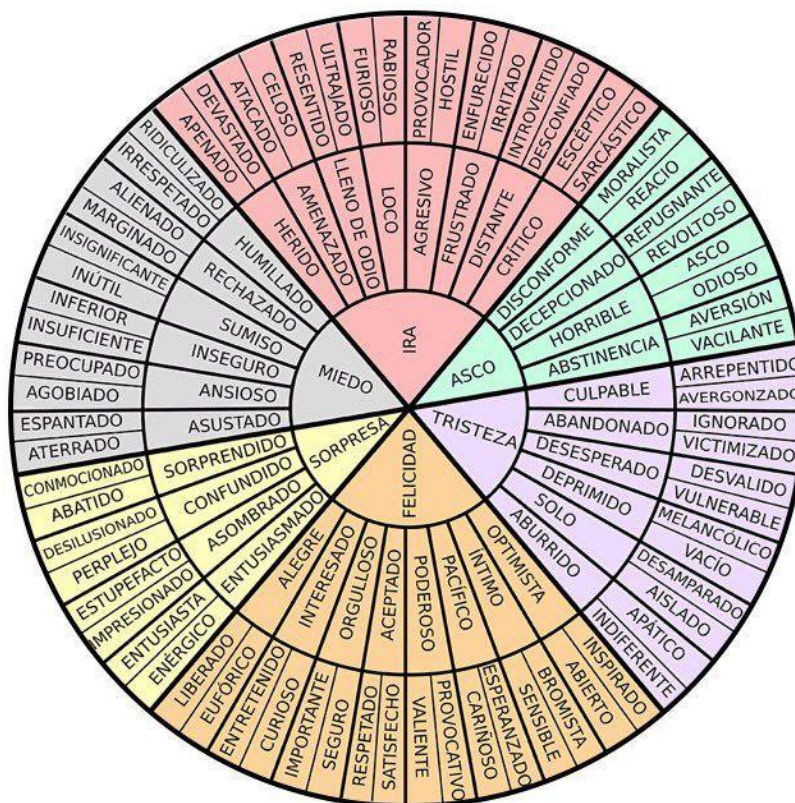
Las emociones son reacciones ante distintas situaciones de la vida que todos experimentamos. En este tiempo de confinamiento puede que hayamos sentido un cúmulo de sensaciones, emociones o sentimientos, con los cuáles no sabemos qué hacer.

Aquí podréis encontrar una pequeña guía que os puede ser de gran ayuda.

¡VAMOS CON ELLA EN VARIOS PASOS Y EJERCICIOS!

Existen cinco emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira y asco. De ellas derivan otras muchas como pueden ser: ansiedad, depresión, frustración, soledad, culpabilidad, sorpresa, alegría, etc. Es necesario aprender a identificar nuestras propias emociones para comprender qué nos está ocurriendo. El autoconocimiento nos proporciona tranquilidad y seguridad.

En esta rueda podemos encontrar en el centro, las cinco emociones básicas. En cada una de las emociones principales derivan otras, las cuáles son más específicas. Este ejercicio nos ayudará a poner nombre a lo que sentimos.



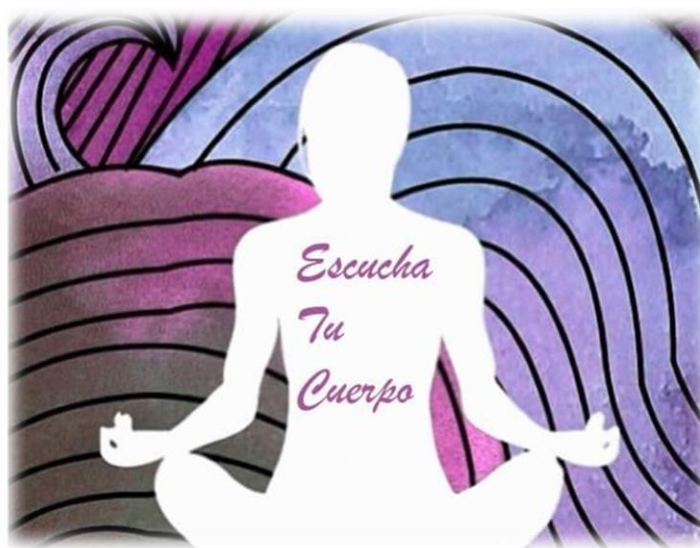
Segundo paso: Localizar las emociones

Hemos puesto nombre a lo que sentimos, ahora nos toca hacer un paso un poco más complicado, localizar en nuestro cuerpo dónde estamos sintiendo esa emoción. Para ello, vamos a realizar el siguiente ejercicio.

Ejercicio: Escucha al cuerpo

Cerramos los ojos, realizamos una respiración profunda y nos preguntamos a nosotros mismos, ¿En qué parte de mi cuerpo estoy sintiendo esta emoción? Un ejemplo, estoy sintiendo ansiedad y noto una opresión en el pecho, mi corazón late más rápido.

Esta actividad nos puede ayudar a entender cómo nuestro cuerpo reacciona ante distintos estados emocionales.



Tercer paso: Aceptación

En ocasiones, nos podemos sentir obligados a estar alegres y contentos/as todo el día, pero como ya sabemos, ante distintas situaciones nos podemos sentir tristes, solos/as, asustados/as, enfadados/as... y tenemos derecho a estarlo.

Dar espacio a aquellas emociones que nos resultan agradables es una tarea fácil, pero no lo es tanto cuando lo que estamos percibiendo es algo que nos incomoda y nos resulta desagradable. A veces, intentamos evitarlo o hacer que desaparezca, pero sigue y seguirá estando, porque las emociones no responden a nuestra voluntad ni a órdenes, por eso, tenemos que aceptarlas.

Ejercicio: Acepta tu emoción

Respira hondo, relájate, toma el tiempo que necesites para enfocar con claridad tu emoción. Si te es útil, puedes imaginarte una situación en la que hayas sentido lo mismo. Intenta visualizar la emoción, observa sin juzgarte.

Una vez que hayas definido lo que sientes, puedes decirte a ti mismo: “Me siento así y lo acepto”.

Un ejemplo que puede ayudaros: “Estoy en casa sin poder salir a la calle, tampoco puedo ver a mis amigos/as, eso me hace sentir triste. Acepto mi tristeza, no voy a huir de ella”.

Cuarto paso: Estrategias para liberarnos

Saber reconocer nuestras propias emociones y aceptarlas nos proporciona seguridad, confianza y valor, pero ¿qué hacemos con ellas?

A continuación, os describiré una serie de ejercicios que podemos practicar para liberar las emociones.

Ejercicio: Expresión oral y escrita.

Conocer lo que nos pasa y poder expresarlo tanto verbalmente como por escrito puede ser de gran ayuda. Comunicarnos con nuestra familia, amigos/as o personas cercanas permite que nos desahogemos. Si no os sentís cómodos hablando de vuestros sentimientos con otra persona, también podemos escribir una carta. Cuando plasmamos en un papel todo aquello por lo que estamos pasando, podemos reflexionar de una forma más clara y objetiva.

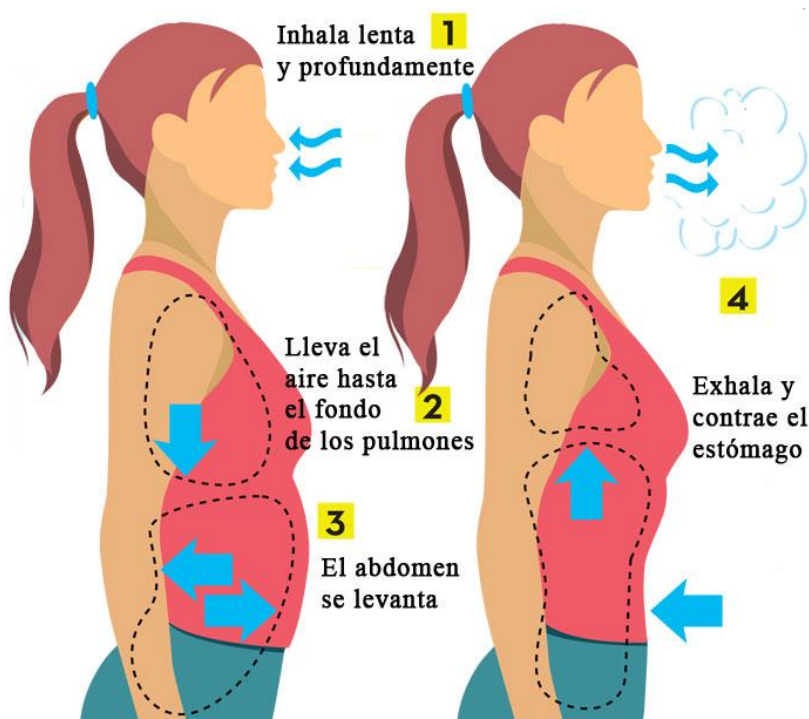


Lucía Isasi

Ejercicio: Respiración abdominal

Estando en un lugar tranquilo, nos sentamos o tumbamos, en la posición que más cómoda nos resulte. Cerramos los ojos y colocamos una mano en el pecho y la otra mano en el vientre. Inspiramos lentamente por la nariz, dejando que el aire entre en tus pulmones e hinche tu estómago como si fuera un globo. Después, suelta el aire de forma suave, sin prisa, deshincha el globo hasta que hayas expulsado todo el aire de tu cuerpo.

Repetimos esta respiración durante unos minutos. Puede ser muy útil si nos sentimos estresados o ansiosos.



Lucía Isasi

Ejercicio: Expresión artística

Es una de las grandes motivaciones que podemos encontrar en estos momentos. Un ejemplo de ello, es expresar lo que sentimos a través de la pintura. Los colores, las formas o los trazos que hagamos en nuestro papel hacen que liberemos aquello que está dentro de nosotros/as, no tenemos límites. Otro ejemplo para expresarnos, es a través de la música o el baile, escuchar y sentir la música hace que conectemos con nuestra emoción y permite desahogarnos.

