

## Orientaciones generales para regular tus emociones

Como orientación general, mantén presente que sentir las emociones comentadas es sano y adecuado.

Tener enfado, tristeza, ansiedad, llanto, culpa, etc. es natural ante las diferentes situaciones que te toca vivir. Esto no significa que necesariamente vayas a experimentar todas estas emociones, pues cada persona es diferente y tiene su propia forma de responder ante esta realidad.

Ante situaciones excepcionales es lógico tener respuestas excepcionales. Incluso evitar estas reacciones, minimizarlas, negarlas, o estar en shock temporalmente, es natural. El problema es que pueden provocar efectos paradójicos (intentar reducir las con impaciencia, forzando las cosas, puede exacerbarlas), cuando perduran más tiempo del necesario, o no las reconocemos, y acaban perturbando las diferentes dimensiones de tu vida, afectando a tus quehaceres diarios.

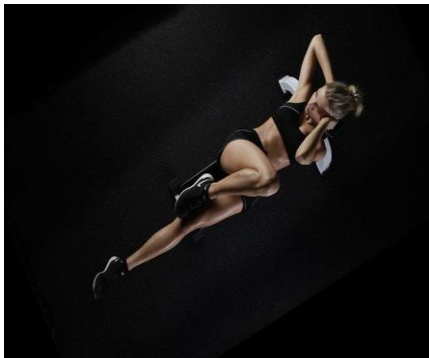
Obviamente en esta situación que vives existen eventos muy negativos que quizás te generen varias emociones y pensamientos que pueden repercutir en todo su ser, por lo que no se trata de quitarles relevancia o ver el mundo de color de rosa.

Viendo la realidad en sus dimensiones y connotaciones es recomendable que reacciones de una manera proporcionada a cada situación, sabiendo identificar cuándo no estás siendo eficaz para regularlas, ni eres razonable con lo que te ocurre. Reflexiona sobre hasta qué punto una manera de pensar te ayuda o te está haciendo daño. Date permiso para reconocer estos pensamientos y emociones: **expresarlos y liberarlos con alguien de confianza bien sea un familiar, amigo/a o compañero/a de trabajo te ayudará.**



**Respetar tu forma natural de reaccionar y la de los demás: es posible que una persona sea más dada a hablar y otra a retraerse**

Recuerda siempre que las emociones y pensamientos pasan por diferentes estados y momentos. Es natural tener momentos en los que se pierde la perspectiva, te desesperas



o no eres objetivo u objetiva. La receta es darse tiempo para asimilar las emociones, y, en la medida de lo posible, aceptarlas, aceptarte.

**Es esencial tener tiempo para ti y los tuyos, sin olvidar tus aficiones.** Concilia siempre que puedas tu vida laboral con tu vida personal. Si conoces **técnicas de relajación, úsalas, haz actividades que te calmen, reconoce tus pensamientos problemáticos y rumiativos para desdramatizarlos.**

Trata de ver lo que ocurre desde diferentes perspectivas. Usa un lenguaje centrado en **“me gustaría que, querría que, o prefiriese”**, en lugar del **“tendría que o debería que”**. Procura ser más flexible. Es difícil, pero inténtalo

**Si eres dado o dada a usar el humor no a dudes en emplearlo** de una manera respetuosa contigo y con los demás. Ayúdate con un diálogo interno que te serene y te dé ánimos y tranquilidad.

Recuerda que estás haciendo una gran labor, que eres un ser humano y no una máquina que difícilmente comete errores, o tiene todas las respuestas y puede predecir el futuro.

Recuerda que vives una **situación excepcional** que no has vivido antes para la que careces de modelos previos en los que basarte para saber cómo actuar. El **respeto** y **cariño** por uno mismo o una misma, y los demás es vital (casi nadie pasa por un momento fácil actualmente).

Recuerda tus valores y tus actitudes, tratando de ser congruente contigo mismo/a. Mantén presente que existen eventos que no podemos cambiar, aunque sí elegir cómo afrontarlos.

Pero, sobre todo, busca el sentido que tiene para ti toda la labor que estás llevando a cabo. Ese sentido es diferente para cada persona. Busca el tuyo si no lo tienes o lo has perdido.

**“No puedes elegir lo que te está tocando vivir, pero si como afrontarlo”**

## ALGUNA BIBLIOGRAFÍA

Arranz, P., Barbero, J. J., Barreto, P., y Bayés, R. (2010). *Intervención emocional en cuidados paliativos. Modelo y protocolos*. Barcelona: Ariel Ciencias Médicas.

Barlow, D. B., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. D., Latin H. M., Ellard, K. K., Bullis, J. R., Bentley, K. H., Boettcher, H. T., y Cassiello-Robbins, C. (2019). *Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales. Manual del terapeuta (2º Edición)*. Madrid: Alianza editorial.

Hernández Conde, M. J., y Ochoa Cepero, M. J. (2015). *Psicología y emergencia: El papel del profesional de la psicología en las situaciones de emergencia. Formación Continuada a Distancia*. Consejo General de la Psicología de España. ISSN 1989-3906.

McMullin, R. y Giles, T. R. (1981). *Cognitive-behavior therapy: A restructuring approach*. New York: Grune & Stratton.