Tips para el manejo de las emociones

Ante el inminente paso de catástrofes naturales, podemos estar experimentando emociones fuertes de ansiedad como depresión o temor y es normal. Lo importante es ser conscientes de cómo nos sentimos y aprender a manejar adecuadamente estos estados, sin permitir que se apoderen de nosotros y nos hagan actuar de manera impulsiva, ya que nuestro cerebro está programado para reaccionar ante una emergencia y la emoción puede imponerse a la razón.

Algunas acciones que puedes realizar par a contrarrestar esta situación y mantener la calma, son:

1. Realiza ejercicios de respiración:

Respira profundo, sintiendo cómo tu abdomen se expande, aguanta la respiración unos segundos (puedes contar hasta cinco) y exhala durante cinco segundos al tiempo que tu abdomen se contrae. Repite esto varias veces y cuando te hayas estabilizado, incluye pensamientos positivos en tu respiración.

Al inhalar, piensa que inhalas paz, calma, serenidad y al exhalar siente que exhalas ansiedad, temor y preocupación dejando caer los hombros y aflojando el cuerpo. También puedes incluir reflexiones afirmativas como "Esto acabará pronto" o "Mañana todo estará bien", "Aquí estoy seguro".



2. Escucha sólo lo relevante

En la medida de lo posible, trata de escuchar sólo lo importante, no todo lo que está ocurriendo. No hagas caso a rumores y atiende únicamente las indicaciones de las autoridades.

3. Enfoca tu atención

Concéntrate en lo que puedes controlar y toma acción sobre ello, es decir, si no logras manejar una situación, suéltala, deja que quien pueda hacer la gestión la resuelva. No se trata de que minimices, sólo de que pongas foco de atención en las soluciones.

4. Trata de controlar tus pensamientos

El tipo de pensamientos que vienen a nuestra mente influyen en la manera en que nos sentimos, por lo que cuando estamos ante un momento de tensión, debemos estar atentos a todo aquello que nos decimos a nosotros mismos y detener los pensamientos que incrementen nuestro malestar.

De ser posible, para mantener la calma evoca aquellos que hagan la contraparte.

5. Apoyo a otros

Si has conseguido mantener la calma, ayudar a otros puede servir para conservarla, al tiempo que auxilias a alguien más.

a) Escucha de manera empática
b) Permite que haga catarsis; no es conveniente bloquear el llanto.
c) Explora posibles soluciones o maneras de apoyarle.
d) Llévala con una persona habilitada para su acompañamiento.

Finalmente, si después del evento presentas alguna de las siguientes manifestaciones, busca ayuda de un profesional.

- Cansancio físico y mental.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Complicaciones para concentrarte.
- Intolerancia a la frustración.
- Sentimientos de tristeza.
- Cambios en tus patrones de sueño, apetito o ambos.

© 2021 UNIVERSIDAD TRES CULTURAS. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.