

7 tips para regular tus emociones y lograr salud mental



¿Sabías que aprender a **regular tus emociones** puede traer beneficios a tu salud mental y a tu vida en general?

En el marco del **Día Mundial de Salud Mental**, psicólogos y psiquiatras del Tec explican cómo el regular tus emociones te ayudará a enfrentar los retos académicos y personales.

*“Las emociones son parte de nuestra **salud mental**, es importante que podamos reconocer nuestros estados emocionales, si sentimos tristeza, miedo o preocupación, ya que estas respuestas emocionales son necesarias para adaptarnos a nuestra vida y supervivencia.*

*“Todas las emociones tienen utilidad, por ejemplo: la **preocupación** o el **miedo** nos ponen en alerta en situaciones de peligro”, dice el médico psiquiatra de TecSalud, Ricardo Caraza.*

“Las emociones son parte de nuestra salud mental, son necesarias para adaptarnos a nuestra vida y supervivencia.- Ricardo Caraza.

A continuación te presentamos **7 consejos para regular tus emociones.**

1.- Identifica y nombre tus emociones

- 2.- Practica la respiración profunda
- 3.- Establece rutinas de autocuidado
- 4.- Reformula pensamientos negativos
- 5.- Toma pausas activas
- 6.- Practica actividades relajantes
- 7.- Busca tu red de apoyo

1.- Identifica y nombre tus emociones

Leticia Magaña, líder de Desarrollo de Competencias y Habilidades para el Éxito Académico en el Tec campus Ciudad de México, recomienda tener y escribir en un **diario emocional**.

Este diario te permite **reflexionar sobre cómo te sientes** y te ayuda a identificar patrones y puntos clave que desencadenan ciertas emociones.

*"Anímate a escribir cómo te sientes y qué contexto provocó estas **emociones** en tu vida", comenta Magaña.*

2.- Practica la respiración profunda

Respirar de manera consciente y profunda durante momentos de estrés o ansiedad, ayuda a calmar el sistema nervioso y a **restablecer el control de las emociones**.

Existen distintas **técnicas para la respiración profunda**, una de ellas es sentarte o acostarte, poner una mano sobre el estómago y otra sobre el corazón e inhalar, mantener un poco de tiempo la respiración y exhalar lentamente.



width="901" loading="lazy">

3.- Establece rutinas de autocuidado

Cuidarse a uno mismo es una responsabilidad personal, esto implica cuidar tu cuerpo, tu mente y tu entorno con el fin de mantener una vida saludable física y mentalmente.

Leticia Magaña comenta que **establecer rutinas** que propicien el cuidado propio, son benéficas para la salud mental

*“Dormir lo suficiente, tener una dieta saludable y realizar actividad física de manera regular, puede **mejorar tu estado emocional**”.*



width="900" loading="lazy">

4.- Reformula pensamientos negativos

Cambiar la forma en que se interpretan situaciones difíciles o complicadas, es una estrategia que ayuda a **reducir la intensidad emocional negativa**.

*“Cuando estamos embargados por una emoción, perdemos **objetividad de las situaciones**”, agrega.*

Si te encuentras en una situación similar, recomienda **identificar los pensamientos negativos** que causan malestar, concentrarse en cómo te sientes en ese momento y reformular la perspectiva para pensar de otra manera.

“Dormir lo suficiente, tener una dieta saludable y realizar actividad física de manera regular, puede mejorar tu estado emocional”.- Leticia Magaña.

5.- Toma pausas activas

En algunas ocasiones, las y los alumnos pasan largos periodos de estudio, lo que puede generar **agotamiento emocional**.

*“Hacer pausas cortas para **relajarte** y moverte, pueden ayudarte a recargar energía y mejorar la regulación emocional”, explica.*

Te puedes apoyar con alguna alarma en tu celular para **hacer una pausa** en el estudio y caminar por algunos minutos.



width="900" loading="lazy">

6.- Practica actividades relajantes

Existen distintos tipos de **actividades relajantes** que pueden traerte placer y ayudarte a conectar con tus emociones.

*“El **arte, escuchar música, caminar o el mindfulness** pueden ayudarte a reducir el estrés y con ello a equilibrar tu estado de ánimo”, comentó.*

Elige tu actividad favorita para relajarte y **mantener equilibradas tus emociones**.



width="900" loading="lazy">

7.- Busca tu red de apoyo

No estás solo, acércate a tu familia o amigos para **expresar tus emociones** y mantenerte equilibrado.

*“Platicar con amigos, familiares o consejeros estudiantiles, pueden ayudarte a **aclarar tus ideas y emociones.***

“Hablando con otros, podrás tener una perspectiva diferente de la situación”

Además, recuerda que como estudiante del Tec puedes llamar a la línea TQueremos (<https://tqueremos.tec.mx/es>) para **recibir ayuda emocional gratuita las 24 horas, los 365 días del año: 800 813 9500**



width="900" loading="lazy"> Y qué son las emociones

Karen Hutchinson, profesora de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tec, define las emociones como **reacciones a eventos** (internos y externos) que suceden en el entorno de una persona.

Las emociones tienden a **seguir un patrón complejo** que ayuda a dar información al cuerpo para adaptarse al ambiente al que se enfrenta una persona.

*“Este patrón comienza con la **activación del sistema neuroquímico, fisiológico, cognitivo y conductual**”.*

Por otra parte, los eventos internos son aquellas circunstancias que afectan la parte **cognitiva o mental del individuo** en el cual se desarrollan las primeras emociones.

*“Las sensaciones son los **sentimientos** y eventos externos que están conectados con situaciones físicas a las que se expone el paciente.*

*“Por eso tenemos **acciones a nivel físico** como tensión muscular, taquicardia o presión en el pecho”, menciona.*

De acuerdo a la especialista de **TecSalud**, lo anterior se relaciona con los **pensamientos que se asocian al hilo conductual** que tiene que ver con cómo actúan o se adaptan las personas a distintas situaciones.



width="900" loading="lazy"> Regulación emocional por la salud mental

De acuerdo con la profesora **Karen Hutchinson**, cuando una persona se encuentra en una situación de **vulnerabilidad emocional**, la regulación es la que evita llegar a conductas que los puedan poner en riesgo.

*“La regulación emocional juega un factor importante en el desarrollo, mantenimiento y tratamiento de **distintas enfermedades mentales**”, afirma.*

Cuenta que al menos 70 % de la población global presenta **síntomas de vulnerabilidad emocional** que repercute en su desarrollo pleno y también a la predisposición a psicopatologías.

*“La **regulación emocional** es la mejor manera de lograr el bienestar y una mejor salud mental”.*

Explica que uno de los primeros pasos para llegar a esa regulación es aceptar las emociones y nunca rechazarlas por no causar problemas.

“La regulación emocional es la mejor manera de lograr el bienestar y una mejor salud mental.” -Karen Hutchinson.

Para la especialista del Tec, rechazarlas puede traer consecuencias como: **impulsos, abuso de sustancias, conductas alimentarias no saludables** y hasta **conductas suicidas**.

Dice también que las personas pueden solicitar ayuda de especialistas para aprender sobre el control de sus emociones. A través de aprendizajes van modificando poco a poco sus actitudes frente a ciertas circunstancias.

Para que pueda existir el cambio, señala la profesora Tec, el individuo no debe de sentir que algo está mal con él o ella, sino que necesita tiempo para aprender nuevas respuestas y nuevos comportamientos a los eventos a los que se enfrenta.

“Las personas no son sus comportamientos, ni sus comportamientos son quienes somos. No tengan miedo a pedir ayuda, el silencio no es la salida”, afirma Hutchinson.

LEE TAMBIÉN: