

Equilibrio emocional: dile adiós a lo negativo y abraza lo positivo



Perder tus rutinas, dejar algunas actividades y permanecer en confinamiento, te puede generar emociones negativas como la **ansiedad**, **estrés** o **frustración**.

Iván Guerrero, diseñador instruccional del **Instituto de Ciencias de la Felicidad** de Tecmilenio dice para CONECTA que es importante manejar estas emociones para encontrar un equilibrio.

*“El confinamiento genera **emociones negativas** y parte del secreto de un buen manejo emocional es crear **emociones positivas** a voluntad, aun en situaciones adversas para buscar un **equilibrio emocional**”,* explica el psicólogo.

IDENTIFICA, MANEJA Y SUELTA LO NEGATIVO

El psicólogo comparte **5 consejos** para manejar las emociones negativas:



width="900" loading="lazy">

1) Identifica qué te hace sentir mal

Acepta la situación, comprende que es un momento de estrés y dale su espacio. Cuando das pie a que la emoción negativa salga puedes redefinir la situación a partir de lo positivo.

2) No enfoques tu mente solo en eso

Encuentra una manera de canalizar la energía negativa, abre un abanico de opciones de cosas positivas que puedas utilizar para salir de un momento de estrés.

3) Toma breaks en el día

Puedes cambiar de actividad y darte un break de 5 minutos, haz una pausa en eso que te está estresando por otra cosa que te genere placer, algo que te guste hacer.

4) Relájate con música, sonidos, fotos o videos

Escucha música tranquila o entra en contacto con la naturaleza sin salir de casa, puedes hacerlo a través de imágenes o videos, eso te puede ayudar a hacer un reset mental.

5) Haz una respiración consciente y profunda varias veces

Haz una respiración profunda varias veces al día, inhala por 4 segundos, mantén el aire durante 7 y por último exhala lentamente por 8 segundos, repite esta respiración 3 o 4 veces cada ocasión.

6) Juega, crea e intenta cosas nuevas

Haz ejercicio, toca un instrumento musical, canta, ve un video chistoso que te genere un cambio de perspectiva de la situación, eso te revigoriza y al regresar a tu actividad lo harás con energía renovada.

SI QUIERES HABLAR CON ALGUIEN...

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa con algún **psicólogo**, puedes buscar ayuda en el programa [Cuida Tu Mente](#), en el que hay también temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

LEE TAMBIÉN: