

# Cuida tu bienestar emocional y aprende a gestionar lo que sientes



¿Sientes que te **estresas mucho en tu trabajo**?, ¿preocuparte por tus **deudas** y lo acelerado de la vida te está afectando físicamente con **gastritis** u otros padecimientos?, ¿buscas **bienestar emocional y paz mental**?

Tal vez deberías tomarte un respiro y aprender a **manejar tus emociones**.

Puedes gestionarlas a través de la **inteligencia emocional**, explica **David Guerra**, líder nacional de Bienestar y Salud de [Universidad Tecmilenio](#).

*“Es saber poner las emociones en su lugar en el momento indicado”*, explica el psicólogo de la universidad auspiciada por el [Tec de Monterrey](#).



width="900" loading="lazy">

En [CONECTA](#) te presentamos estos **consejos** para **cuidar tu bienestar y paz mental**.

[Más tips para una vida saludable, cómo hacer ejercicio y emprender. Leer más >](#)

1) Permítete vivir tus emociones y exprésalas

El psicólogo explica que quienes son de generaciones de más de 30 años normalmente **reprimen sus emociones y las acumulan** sin dejarlas salir.

*“Depende **cómo se permitieron vivir las emociones** de adolescentes y adultos; en las generaciones anteriores el tema emocional casi no lo tocábamos.*

*“Por ejemplo, esa educación que recibimos de que **un hombre no debe llorar** o que las **mujeres no podían enojarse**; entonces, ahora en nuestra vida adulta reaccionamos con base en **cómo nos educaron**”, explica.*

***“Esa educación que recibimos de que un hombre no debe llorar o que las mujeres no podían enojarse; entonces, ahora en nuestra vida adulta reaccionamos con base en cómo nos educaron”.***

A pesar de las responsabilidades como el trabajo, la casa, los hijos o situaciones sociales, dice que las **emociones que sentimos** son las mismas, **la diferencia está en si las expresamos o no.**

*“Por ejemplo, hay jefes o jefas de familia que **no se permiten en ningún momento romperse porque eres el adulto**, el ejemplo de tus hijos y cómo te lo vas a permitir; a diferencia de un joven que sus responsabilidades son menores”, dice.*

Sin embargo, comenta que **las emociones son como el hambre**, *“puedes decir que no tienes, pero ahí está y lo sientes en tu panza”.*

Recomienda permitirnos **vivir las emociones y encontrar un lugar para ponerlas**, ya sea hablando con tu pareja o familia, o en una actividad lúdica; es **encontrar una zona segura.**



width="900" loading="lazy">

Sí, vivimos en una **sociedad acelerada** y tal vez tenemos poco **tiempo para nosotros**. Sin embargo, es vital dedicarnos tiempo -aunque sea unos minutos- para **dar salida a nuestras emociones.**

*“Puede ser por ejemplo en una actividad de **atención plena**, de **mindfulness**. No tiene que durar media hora, cinco minutos o incluso **un minuto de respiración profunda ayuda**.”*

*“Incluso hay que incluir el ocio dentro de tu plan del día. Todos los días cuando menos tengo que tener un ratito de ocio, 20 o 30 minutos, hacer algo que disfrutes como leer, ver una serie o escuchar música”, sugiere.*

2) Conoce cada emoción y úsalas como herramientas

Según la teoría del psicólogo **Paul Ekman** existen **6 tipos de emociones básicas** que son **alegría, tristeza, asco o desagrado, enojo o ira, miedo y sorpresa**.

Cada una de **las emociones básicas** te preparan **tu cuerpo** para algo en particular, dice Guerra, no son positivas o negativas, sino que cumplen una función:

#### - **El enojo**

Te ayuda a enfocarte, genera algo que se llama '**visión de túnel**' y te puede servir para resolver un problema, pero ya no ves con claridad otros elementos a tu alrededor.

#### - **La tristeza**

Hace que cortes conexiones con el exterior y te enfoques en ti mismo para ubicar qué es lo que te tiene mal, como cuando quieres estar solo y no ver a nadie.

#### - **El asco**

No solo está ligado a alimentos, puede ser para poner un límite y protegerte de personas o situaciones que sientes que te hicieron daño o que podrían hacerlo.

#### - **El miedo**

Te protege de un riesgo potencial, te pone alerta y afina tus sentidos, como cuando caminas de noche por una calle oscura y el miedo hace que estés más despierto.

#### - **La alegría**

Te pone en un modo de poder disfrutar, todo se siente bien, hasta la comida sabe mejor, pero te enfocas en disfrutar y no estás pendiente de que algo pase.

#### - **La sorpresa**

es el primer momento, puede ser para bien o para mal, como cuando recibes el resultado de un examen, tiene una corta duración pero ahí empiezas a hacer conexiones.

En un solo día puedes **vivir todas las emociones** e incluso por momentos **experimentar mezclas entre ellas**; que sean agradables o desagradables depende del contexto o del momento

en el que las sientas.

3) Haz un manejo emocional en 3 pasos

El psicólogo recomienda un manejo de tus emociones con base en tres pasos: **reconocer, reflexionar y expresar la emoción.**

Guerra explica los **pasos para gestión emocional** de la siguiente manera:

### **1. Reconocer la emoción.**

Significa que debes **permitirte vivir las emociones** por más agradables o desagradables que las sientas; el punto es cómo estás viviendo la emoción, qué es lo que sientes por dentro.

### **2. Reflexionar o desmenuzar la emoción.**

**Piensa qué estás sintiendo y qué lo provoca**, por ejemplo, si algo te hace llorar, pregúntate qué lo causó; auto examina tu postura, tus gestos y micro expresiones, y cómo te ven los demás.

### **3. Expresar o canalizar la emoción.**

Hay 3 formas de expresar o darle salida a una emoción:

- **Reacción o explosión:** como cuando alguien te asusta y gritas sin pensarlo.
- **Actuación:** es cuando aunque digas que no estás enojado gritas y das portazos.
- **Expresión:** es darle salida a esa emoción en palabras, escribirla o ponerla en un sitio o actividad.



width="900" loading="lazy">

El psicólogo dice que un **buen manejo emocional** te ayuda a disfrutar de los momentos que vives y también a tramitar correctamente tus emociones y evitar bloquearlas, callarlas o acumularlas.

Además, dice que **las emociones son un regulador social** y manejarlas correctamente te ayudará a conectar mejor con las personas a tu alrededor.

#### 4) Cuídate de reprimir tus emociones

**Callar y acumular tus emociones** te puede acarrear diferentes tipos de complicaciones, incluso **problemas físicos**, platica Guerra.

*“Una de las cosas es la **somatización**, que es cuando las emociones dentro de nosotros fermentan, se descomponen y se van al cuerpo. Lo más común es la gastritis, la colitis nerviosa o dolores de cabeza”, dice.*

A la larga puede **generar enfermedades más graves** y hasta desarrollar alergias; también tener un momento de crisis ante una situación por más mínima que sea, advierte.

*“Al no dejar salir esas emociones te conviertes en una bomba de tiempo, todo eso que acumules eventualmente va a reventar. El punto es que no sabemos hacia dónde lo va a hacer”, agrega.*

**LEE TAMBIÉN:**