

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: