

CUIDEMOS NUESTRA VIDA EMOCIONAL

Psicóloga Daniela Caroca Ventura



1. SÉ TÚ MISMO



- **Es importante que seas tú mismo.** Esto significa aceptarte, quererte, valorarte. Es conocer lo que te gusta, lo que no, cómo reaccionas ante distintas situaciones, qué comportamientos te incomodan y cuáles te hacen sentir feliz. Para ello, acepta tus propias opiniones, defiende tus valores y di las cosas que quieres decir. Tienes mil maneras de ser tú mismo a través de la sinceridad contigo mismo.
- **No es necesario que te comportes de otra manera para así agradar a los demás.** ¡No le puedes **gustar** a todo el mundo!



2. REINVENTAR TU MALESTAR EMOCIONAL



- A veces, para reducir esa incomodidad interna puedes tratar de imaginarte de otra manera. ¿Cómo? Pues **visualizándote** convertido en una persona más liviana, con menos carga emocional. Serías una persona más tranquila, más productiva, menos crítica, menos egoísta y menos abusiva. ¡**Verás cómo funciona!**

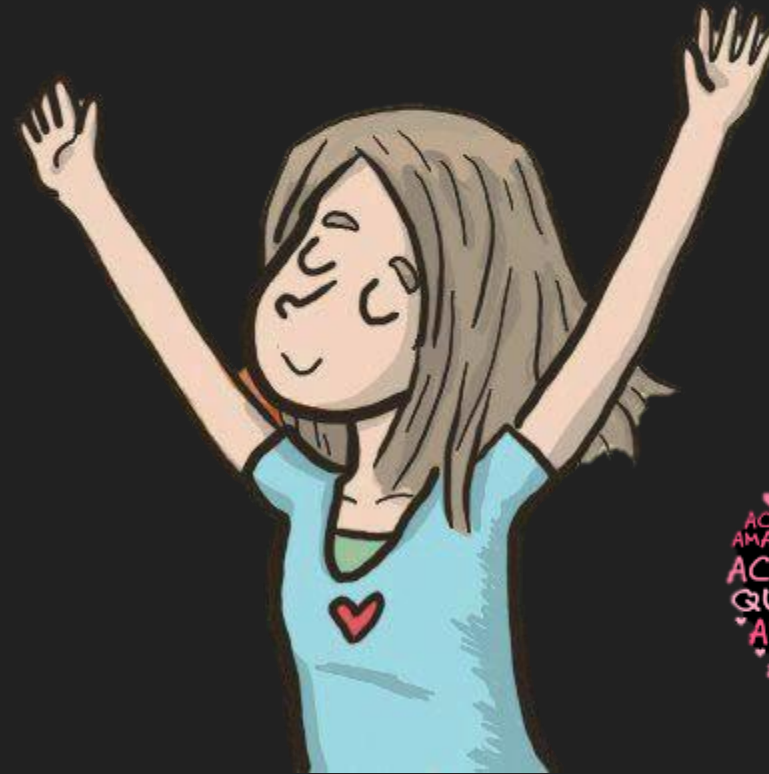




3. DEBES APRENDER A AMAR Y SER AMADO



- Parte de nuestra naturaleza humana requiere algunos momentos de soledad, de tiempo para uno mismo. Es parte de la vida. Pero lo cierto es que si nos amamos y nos dejamos amar, nos sentiremos mejor y más felices. Y experimentaremos la vida de forma más plena. Así cuidaremos de nuestra vida emocional.
- “Se aprende a hablar, hablando. A estudiar, estudiando. A trabajar, trabajando. De igual forma se aprende a amar, amando”



4. SABER ESCUCHAR



- Es bueno que, además de hablar, practiquemos la habilidad de escuchar, tanto para ser nosotros mismos, como para que reconozcamos cómo nos proyectamos en los demás. La mayoría de las veces un cambio adecuado parte también de un buen conocimiento, tanto de lo que nosotros vemos en el espejo, como de lo que otros ven cuando nos ponemos frente a él.



EL PODER DE ESCUCHAR

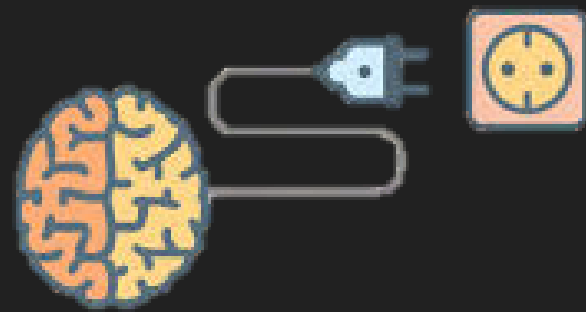




5. CONTROLAR TU MENTE



- Es necesario realizar un buen trabajo de interiorización, con el fin de identificar los pensamientos que no nos sirven y desecharlos. O, en su defecto, para sustituirlos por pensamientos más útiles.





6-RELAJAR TU ANSIEDAD



La ansiedad tiene la capacidad de poner en peligro nuestro equilibrio emocional, nuestro estado de ánimo y el buen hacer de nuestras actividades cotidianas. Para gestionarla puedes aplicar diferentes técnicas, entre ellas, las técnicas de relajación.



Atención a la respiración. Este ejercicio facilita la recepción de la experiencia. Al principio, y ante situaciones complicadas, la mente salta de un pensamiento a otro rápidamente. Con este ejercicio conseguimos que la mente “pare” y se concentre en lo que nosotros deseemos, no tanto en los nervios que podamos estar sintiendo en ese momento.

Para ello, debemos intentar coger y soltar el aire por la nariz. Posteriormente nos concentraremos en nuestra respiración natural. Por ejemplo, en el ritmo de nuestras inspiraciones, la temperatura del aire al entrar y salir del cuerpo, imaginar el recorrido del aire de la respiración en nuestro cuerpo (desde las fosas nasales hasta los pulmones). Lo fundamental de este ejercicio es identificar cuándo nos distraemos y volver a concentrarnos en la respiración cuando aparezca alguna distracción.



7. MODIFICAR LOS MODOS DE ACCIÓN HABITUALES



- Puede que te sientas enfadada, impulsiva, dispersa, indisciplinada y con miedo. **Examinar las acciones que generan en nosotras estos estados negativos es el primer paso para que desaparezcan.**



**AHORA QUE YA SABES CÓMO CUIDAR TU VIDA EMOCIONAL,
¿QUÉ PUEDES HACER PARA MEJORARLA?**

