

## APRENDER A ESTAR CON MIS EMOCIONES

### *Cómo actuar ante determinadas emociones*

- ✓ **Ansiedad:** Una reacción de nuestro organismo ante situaciones (reales o en forma de pensamiento) que percibimos como peligrosas.
- ✓ **Tristeza:** Aparece ante situaciones de pérdida de seres queridos u otros eventos vitales dolorosos. Supone una pérdida de significado de múltiples actividades.
- ✓ **Culpa:** Nos puede visitar cuando nuestras acciones afectan a otras personas o cuando van en una dirección contraria a como creemos que “debería de hacerse”.
- ✓ **Frustración y Rabia:** Surge cuando percibimos que algo no sale como esperamos o “como debería de ser”.
- ✓ **Desesperanza:** Se genera cuando invertimos un enorme esfuerzo en obtener un resultado diferente y no lo conseguimos.

#### **Recuerda**

*¡Ninguna de estas emociones es negativa, son desagradables, pero no implican que haya nada que esté mal en ti! Lo esencial es que no te aparten de aquello que sea importante para ti.*



- ✓ **Date permiso** y dale permiso a la emoción de **que te visite**. No la fuerces, no luches contra ello. Si te viene, es señal de que **“toca” estar con esa emoción**.
- ✓ **Conecta con aquello que es importante para ti** en ese momento o que lo haya sido a lo largo de tu historia. ¿Cómo puedes acercarte de nuevo a ello? ¿A través de qué actividades y momentos?
- ✓ Valora tus capacidades actuales y centra tu atención en cual es el próximo paso a dar para construir **una vida más valiosa**.
- ✓ Trátate mejor a ti mismo, actúa contigo tal y como lo harías ante un ser querido que estuviese en tu misma situación y sintiendo lo mismo.
- ✓ **Toma conciencia de cada situación** que te rodea en el día a día. **Atiende al momento presente**, es el único momento en el que puedes actuar en dirección a lo que te importa.

