



Emociones y cuarentena

La cuarentena es una de las medidas que más ha **cambiado** nuestra forma de **vivir y convivir**, y para la cual **no estábamos preparados** psicológica, social ni emocionalmente.



Esta situación **genera** **bastantes emociones** pues sumado a la vivencia, recibimos **mucho información** desde diferentes fuentes, algunas poco confiables, que hacen que **incremente la incertidumbre**.



Y aparezcan en nosotros una serie de emociones que **difieren en intensidad** a lo largo de los días; **afectándonos en nuestro sentir**, en nuestras **relaciones**, en la **percepción de situaciones**, en nuestro **auto concepto** y en la **convivencia con los demás**...



Hechos que nos **generan conflictos** internos y con los demás, que si no los resolvemos **nos generan pérdidas incalculables**.



Todo el mundo habla de esto, y vemos en muchas partes en la TV, internet, capacitaciones etc., que nos invitan a gestionar las emociones... Pero muy pocos nos indican cómo poder hacerlo



¿Para qué me sirven las emociones?

Mi sentimiento:

De miedo me permite:

Reaccionar ante una amenaza, para que se active mi sistema de protección.

Mi sentimiento:

De tristeza me permite:

Suscitar respuestas de compasión en mi entorno, fomenta el apoyo social, ayudándome a estar más unido, me permite despedirme, parar, reconfortarme, decir adiós...

Mi sentimiento:

De alegría me permite:

manifestar bienestar y armonía, indicando que algo va bien en mi vida y me estimula para seguir haciéndolo.

Mi sentimiento:

De enfado me permite

mostrar a los demás los límites que no deben traspasar, defendiendo mis derechos. También puede ayudarme en una situación peligrosa que requiera que demuestre rápidamente conductas defensivas.

Mi sentimiento:

De desagrado tiene una función:

de supervivencia, es decir, siento desagrado ante estímulos que pueden ser peligrosos para mí y que pueden comprometer mi salud física o mental.



¿Cómo reconozco mis emociones?

Lo primero que tenemos que hacer **es reconocer lo que sentimos** y saber que ante una misma situación, **dos personas pueden sentir distintas emociones y en diferente forma e intensidad**



Pregúntate:

¿Qué emoción siento?
¿Dónde la siento, en qué parte del cuerpo?
¿Cómo me hace sentir?
¿Por qué me siento así?

Si quieres puedes escribirlo.

Haz este análisis a diario.

Cuando somos capaces de reconocer las emociones, ya estamos dando el primer paso para poderlas manejar.

Es importante entiendas que **no hay sentimientos malos**.

Y que **todos son importantes**, no es más importante sentirse alegre que triste, o enojado que temeroso o furioso que asqueado,

Reconocerlo y tratarlo es lo importante.



Es muy importante ventilar las emociones, es decir, ser capaces de comunicar cómo me siento, Esto se lo podemos decir a una persona con la que vivamos o a alguien que te haga sentir confianza.

Si no quieres hablar con alguna persona, escribe.



y este decálogo de gestionar emociones es muy útil, pon en practica estas 10 acciones, seguro serán de mucha utilidad:

¿Cómo gestiono mis emociones?

1. **IDENTIFÍCALAS.** Toma conciencia de tus emociones.
2. **ACÉPTALAS.** No existen emociones "malas". Dale espacio a cada una de ellas.
3. **CALMA.** Realiza ejercicios que ayuden a enfocar tu atención en el momento presente como meditación, ejercicios respiratorios, yoga o incluso escuchar música.
4. **PERMÍTETE PARAR.** Si te sientes triste, aburrido o solo y te apetece llorar, llora o descansa por un tiempo. Pero luego pasa a la acción, haz alguna actividad que te motive.
5. **COMPARTE CÓMO TE SIENTES.** Acoge las emociones de los demás, no "castigues" las emociones diferentes a las tuyas.
6. **CUIDA LAS RELACIONES.** Mantén la relación con amigos y/o compañeros de trabajo. Reuniones virtuales, teléfono, etc.
7. **PARTICIPA EN LA COMUNIDAD.** Ofrece escucha activa y soporte emocional a las personas solas o aisladas.
8. **CREE Y CREA.** Es momento de juego, creatividad, optimismo. Establece nuevas rutinas con flexibilidad y humor.
9. **COMPARTE MOMENTOS EN FAMILIA.** Aprovecha los momentos de ocio con quien convivas.
10. **RESPÉTALOS.** Los ritmos circadianos son cambios físicos, mentales y conductuales que responden a la luz y a la oscuridad del ambiente. Cuida tu higiene del sueño.