



Elemental
ESPACIO TERAPEUTICO

**Herramientas
para el
manejo emocional**

Introducción

Las emociones y su manejo han ganado importancia en los últimos años, En gran medida por el aumento en trastornos emocionales, incapacidades medicas asociadas a las emociones y afectación en la calidad de vida en gran parte de la población mundial.

Si en este momento tienes dificultad para manejar tus emociones en algunos contextos de tu vida, esperamos que sea de ayuda este documento, en él encontrarás:

- 1 ¿Cual es la funcionalidad de las emociones? y ¿De que se componen?
- 2 ¿Porque es tan dificil manejar las emociones?
- 3 Algunas herramientas que pueden ayudar.





¿Cual es la funcionalidad de las emociones?

Las emociones son mensajeras de nuestro mundo interno, tiene el conocimiento de aquello que es importante para cada persona y cada emoción tiene algo que decirte, cuando deseas ignorarlas ignoras una parte muy importante de ti. Sus principales funciones:

- Funcionan para dar información de la propia experiencia y de lo que es valioso para mi
- Procuran la supervivencia de las personas
- Sirven para comunicarle al mundo como estoy y como me puedo relacionar en sociedad.

Conozcamos un poco mejor cada emoción

Tristeza: Nace cuando algo valioso se está desvaneciendo o se ha perdido. un ejemplo son las rupturas de las relaciones, muerte o perdida de salud. Algo importante se va y nace la tristeza para darte la oportunidad de ajustarte a una nueva forma de vida sin esa relación que ha terminado, la tristeza permite la reflexión para reorganizar el organismo y continuar el camino de vida

Rabia: Aparece cuando algo valioso para ti está siendo atacado, la rabia es una forma de defenza y preparación para el ataque. En la supervivencia aumenta la fuerza del cuerpo por medio de la liberación de adrenalina.

Miedo: El miedo tiene una función preventiva de los posibles peligros, el miedo nos informa de una situación que puede ser riesgosa. Un ejemplo es el sonido de los truenos o miedo a algún animal en particular, estos miedos son nuestra herencia evolutiva, en algún momento representaron un gran peligro y aun reaccionamos para protegernos de dichos peligros. Cabe resaltar que la percepción del peligro que causa el miedo es sumamente personal y por tanto se puede temer a casi cualquier cosa desde la historia subjetiva.

Alegria: La Alegría nos informa sobre los lugares momentos y personas que percibimos como beneficioso para nuestra existencia. se expresa por medio de risa, disminución en la presión arterial, liberación de estres y tenciones, entre otros.

¿De que está conpuesta la experiencia emocional?

Las emociones se componen de tres grandes elementos, temepramento, carácter e historia de vida, es por esto que todos tenemos una relación unica con nuestro mundo emocional y todos vivimos las emociones de forma distinta.

1. **Temperamento:** Es la carga biologica con que nacemos, esta parte es la herencia familiar de las emociones, podemos parecernos o no a la forma en que afrontan las emociones nuestros parientes. esto no es una carcel, Solo es una tendencia biológica.

- **Caracter:** El caracter se va formando a lo largo de la vida, es la estructura psicológica que se crea a partir de las relaciones y experiencias vividas, también se le conoce como personalidad.
- **Historia de vida:** La historia de vida tiene gran relevancia en nuestro mundo emocional, puesto que en esa historia se encuentran las enseñanzas sobre lo permitido o no, sobre las emociones “buenas” y “malas” en esa historia están las creencias que dicen por ejemplo, “llorar es para débiles” “la rabia es mala y violenta”.

2

¿Porque es tan difícil manejar las emociones

Existen múltiples elementos que dificultan el manejo emocional, entre estos se encuentran:

- **Creencias:** Todas aquellas creencias que tengamos sobre como se “deben” vivir las emociones pueden ser facilitadores o entorpecedores de la relación con las emociones.
- **Dualidad cuerpo mente:** Un dilema existencial de nuestra cultura dificulta mucho la relación con las emociones, exaltamos la mente y el pensamiento es un ideal social, por ende los seres emociones no son admirables.

- Locus de orientación externo: Este es un termino psicologico para decir desde donde orientamos nuestro comportamiento, si actuamos por el que diran o por un deseo interno. Nunca es una cosa o la otra, el locus de orientación externo o interno hablan sobre una tendencia a actuar desde adentro o desde afuera. y si tendemos a acutar desde el que diran encontraremos malestar pues se accede a situaciones que no necesariamente son de mi agrado.
- Contextos de difícil manejo: Se ha comprobado que en los contextos vulnerables como pobreza escasas de alimentos o falta de seguridad física, tienen una mayor probabilidad de tener dificultades en el manejo emocional. Cabe resaltar que la ausencia de dificultades contextuales no exime a la persona de desarrollar dificultades en el manejo emocional
- Heridas emocionales no resueltas: Las heridas emocionales son dolores que se han formado a lo largo de la vida, se crean por hechos importantes o por repetición de un mismo hecho, las principales heridas identificadas son: rechazo (miedo a ser rechazado) insuficiencia (nunca seré suficientemente bueno para ser amado) desamor (si no me admiran no me aman) humillación (todos se quieren burlar)

3

Algunas herramientas que pueden ayudar.

Herramientas para profundizar

1. Conocete: Conoce cuales son tus heridas, como se activan, en que contextos te sientes mas vulnerable, con que personas. si no te conoces y conoces tus heridas puedes vivir evitando ser lastimado y poco disfrutar la riqueza de experiencia de relacionarse con las personas.
2. Participa en actividades de profundización: ve a talleres de autoconocimiento, lee libros, retiros, ve a terapia, todo aquello que aumente y mejore la relación contigo.

Herramientas apaga incendios

Las herramientas apaga incendios son ideales para intervenir en momento de movimiento emocional intenso, no sirven como medio de profundización

1. Manejo de la respiración: En momento de rabia o emociones que tienden a la reaccion: Respira en cuatro tiempos, inhala contando del uno al cuatro, sosten la inhalación cuatro segundos y suelta en 5 o 6 segundos.

2. si la reaccion es muy intensa y no te da tiempo para respirar, toma un trapo, blusa, tela lo que tengas a la mano y retuercelo con todas tus fuerzas y deja que la rebia salga por tus brazos y rostro
3. Garabateo: Usa una hoja y un lapiz o lapicero. raya con toda la intensidad posible esa hora. en circulos en lineas, pon todo tu enojo en la hoja y disfruta de la sensación.

*Recuerda que toda emoción trae un mensaje,
no te quedes solo con la gestión, preguntate
que te quiere decir tu enojo*

Emociones tristes: La tristeza, la nostalgia, el anhelo. pueden sentirse físicamente como bajones de energía.

1. Saca el espacio para sentir y percibir con claridad que te pone triste, que sientes que se está perdiendo
2. Escribe: escribe libremente todo lo que sientas, esto ayuda a fluir la emoción
3. No descuides tus fuentes de energía física: comer, dormir, hacer ejercicio. Son elementos basicos para trnsitar emociones de cualquier indole
4. Hablate como si le hablaras al ser que mas quieres en el mundo, con paciencia y cariño

Miedo:

Como lo mencionamos anteriormente, el miedo tiene una función preventiva ante alguna amenaza percibida, real o imaginaria. Para manejar esta sensación puedes.

1. Identificar con claridad que es lo que temes y que es lo que deseas prevenir.
2. Identifica si puedes ejecutar alguna acción que te ayude a sentir seguridad ti o en el entorno.
Ejemplo: Temo que mi relación termine, busco que acciones internas y externas pueden disminuir esa probabilidad
3. Pasar del congelamiento a la acción: El miedo crea muchos escenarios mentales, después de haber identificado la fuente y la acción no hay nada más que pensar, enfócate en mover tus músculos para ejercer la acción, no te enfoques en más pensamientos.
4. Si no puedes mobilizarte pide ayuda externa que te motive o brinde los apoyos que requieras para ejecutar la acción identificada.

Recuerda que gestión emocional también es saber cuando pedir ayuda, no tienes que poder con todo, todo el tiempo. levanta la mano, **estamos para ayudarte.** Si deseas agendar una consulta comunícate por medio de los siguientes medios.

Contacto



@elemental_et



3173753842



Elemental.tulua@gmail.com