

Gestión emocional en tiempos de confinamiento



COSAS QUE FUNCIONAN Y QUE NO FUNCIONAN CON NUESTRAS EMOCIONES

En estos días es muy normal sentir miedo, incertidumbre, estar tristes, sentir falta de control, tener impotencia.

Pero es muy importante cuidar de nuestras emociones para que jueguen a nuestro favor.

¿Qué cosas no ayudan?

- Dejar que nuestros pensamientos den vueltas y vueltas a lo que está pasando nos hará sentir peor .

Si nuestros pensamientos están dando vueltas, hagamos esta pregunta varias veces al día. " ¿Este pensamiento me ayuda?" "¿Le diría algo así a mi mejor amigo?"

- Dejar que nuestras emociones se desborden por completo sin hacer nada.

Probemos cosas como: respirar despacio, hablarnos bien por dentro, evitar sobredosis de noticias, llevar nuestra mente a cosas que nos den calma, seguridad o control, entender que es normal tener miedo.

- Controlar en exceso nuestras sensaciones tampoco ayuda.
- Permitámonos sentir, soltar, sino nuestras emociones se acumularán y explotaremos.
- La evitación extrema tampoco ayuda; "no quiero ver, oír, hablar ... de esto".

Es bueno no saturarnos de información pero necesitamos la que es útil para protegernos... y el miedo justo para ocuparnos de ello. Miremos webs oficiales, hagamos cosas para protegernos, parémonos a sentir, hablemos con nosotros mismos, vayamos paso a paso: podemos tratar de mantener las emociones bajo control, en vez de decir "no es normal ni justo o bueno sentir esto; probar decir "es normal sentir todo esto". Cambiemos el modo de hablar con nosotros mismos.

¿Cuáles son nuestros recursos?

- Reírnos.
- Distraernos (leer, bailar, cocinar, hacer manualidades...)
- Descargar (hacer ejercicio físico)
- Poner orden.
- Cuidemos nuestras emociones y de las emociones de los demás, porque juntos nos protegemos mejor, juntos nos cuidamos mejor.

Gestión emocional en tiempos de confinamiento



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es momento no de preocuparse, pero si de ocuparse. En cuarentena es momento de afilar la sierra. ¿Cuándo fue la última vez que la afilaste?

En estos días pregúntate ¿Qué habilidad puedes aprender para ser mejor profesional?. Vivimos en una época de cambio, en un momento de cambio total, y según Darwin "Sobrevive el que se adapta al cambio". En estos momentos o aprendes a surfear o te ahogas. Surfear ahora es estar tranquilo. Cuando estoy nervioso mi cerebro prefrontal se ahoga y se apaga, porque está histérico, porque la amígdala secuestra el cerebro prefrontal y te ahogas. Por eso ahora tranquilidad y parar a pensar para saber que puedo hacer para prepararme para el cambio.

- Hay que hacer una dieta mental, menos informativos, menos dramas, menos películas de terror... porque cuando tu consumes cosas tristes segregas cortisol y adrenalina y eso es veneno para tu cuerpo, y eso afecta al sistema inmunológico, al nervioso, al digestivo, al cardiovascular. El cerebro es el centro de mando de tu vida. Tu no te comes una manzana podrida, pero si piensas mal afecta más que una manzana podrida. Si uno no se cuida, al mundo no le servimos en el sofá, el mundo necesita tus talentos, tu no puedes dar lo que no tienes. Deja entrar con pinzas lo que entra en tu mente, porque ese es tu departamento sagrado.
- Los sentimientos no son ni buenos ni malos, el problema no es sentir tristeza o ansiedad en estos días de confinamiento, el problema es quedarte ahí patinando en esas emociones y te enfermas.

Técnica Ventana de Preocupación: escribir todos los "Y si..." Los "Y Si..." son terroristas que viven en nuestra mente y el 95% de ellos no suceden, pero tienen la capacidad de enfermarte. El positivo muere una vez, el negativo muere 1.000 veces.

- Enfócate sólo en lo que puedes cambiar, ¿Cómo puedo calmar mis emociones en estos días, donde estoy muy estresado, tengo miedo, tengo ansiedad? Hay tres palabras que son importante en este momento: serenidad, valor y sabiduría, que viene de una oración: " Dios dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar. Tienes que dejarlas ir porque no puedes cambiar el virus, no puedes cambiar la economía mundial, no te pongas ese peso tan grande en tus hombros, déjalo ir. Valor para cambiar las que si puedo: tu puedes cambiar tu actitud, tu manejo del tiempo y las palabras que usas. Por ejemplo, en lugar de decir " fin del mundo" dices "Nuevo mundo". en vez de "desgracia" di "cambio". "Estoy encerrado" por "estoy protegido"; "estoy expuesto" por " estoy sirviendo, estoy ayudando a la humanidad".
- De las palabras que tu usas va a depender mucho tu estado emocional y la química de tu cuerpo.
- El manejo del tiempo: vas a dedicar tus días a actividades de alto valor, a consumir proteína mental, a educarte, a leer, hacer cursos, o vas a dedicar tus días a actividades de bajo valor (juegos electrónicos, hiper información, dramas. El resultado va a ser muy distinto, porque todo lo que uno hace tiene sus consecuencias. Si haces actividades de alto valor vas a tener bienestar y te vas a preparar para el nuevo mundo al que vamos a salir. Si haces actividades de bajo valor vas a tener malestar y no vas a salir al nuevo mundo.
- Y sabiduría para reconocer la diferencia; Enfocate en lo que tu puedes cambiar, tu no eres una víctima, tu tienes el control de tu bienestar.

Gestión emocional en tiempos de confinamiento



INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ¿Cómo manejar tus PENAS pensamientos negativos automáticos?

La persona con la que tu más hablas es contigo mismo, no es tu mejor amigo, ni tu pareja, hijos, es contigo desde que te levantas y sintonizas radio miseria o radio felicidad o radio agradecimiento. Sin embargo uno a veces siente que no puede controlar esos pensamientos negativos automáticos, esos "y si..." esos terroristas que vienen y te dicen: "y si se acaba el mundo, y si mi mamá se enferma, y si me quedo sin trabajo..."

- Un ejercicio para aprender a manejar las PENAS. "Ventana para preocuparse" elije 20 minutos al día para anotar por escrito esos pensamientos. Te paras y miras la hoja y lees lo que escribiste. Y lo bueno es que tu lo ves como un tercero, lo ves desde fuera, y empiezas a cuestionar y te das cuenta de que es un pensamiento negativo automático. Empiezas a contrarestar , a cuestionar con lógica esos pensamientos, porque la mayoría de las veces no son la lógica.

Gestión emocional en tiempos de confinamiento



MENSAJE PARA LAS FAMILIAS

nos encontramos en momentos de excepcional dificultad y estáis haciendo lo que podéis para mantener un clima en casa adecuado, y hacer que los días se pasen de la mejor manera posible. Muchas veces los padres tenemos la necesidad de mostrarnos padres perfectos, padres invulnerables, que no tienen ninguna fragilidad, seres que pueden con todo,; y sabemos que esto es una ficción que nos puede costar caro y que puede evitar que aprovechemos una excepcional oportunidad, como es la actual, para que nuestros hijos aprendan, aprendan algo de un valor incalculable, qué es cómo hacer frente a situaciones críticas, con verdadera confianza.

Si yo como padre escondo mi mundo emocional, lo meto detrás de una armadura, para que los hijos no puedan captar nada de mi sentir, de mi miedo.... lo que estoy transmitiendo es que lo adecuado es esconder las emociones. Sin embargo hoy sabemos que lo bueno es que las emociones fluyan, que puedas mostrar sin ningún tipo de inquietud tu miedo, tu inseguridad. Esto es humano y le estás dando permiso a tus hijos de poder mostrar (de mayores) su vulnerabilidad y su fragilidad.

Hemos aprendido a ocultar las emociones y hemos pagado un precio muy alto por ello. Las emociones tienen que fluir, porque cuando las tenemos estancadas, encerradas originan muchos problemas. Ahora sentir miedo, inquietud, confusión ... no implica quedarse atrapados por el miedo, por la inquietud, por la confusión. Quiere decir, ser capaces, a pesar de esas emociones, de sacar a flote algo que está dentro de nosotros y que es nuestro poder personal, nuestra capacidad de transformar esa situación.

Si nosotros no compartimos nuestro sentir, nuestros hijos no conectan su sentir con nada, porque no se les está dando la posibilidad de conectar con un sentir similar al suyo.

Si nosotros frente a la tensión que guardamos dentro, que no compartimos, empezamos a volvernos irritables, a volvernos huidizos, a bloquearnos, esa será la lección que nuestros hijos aprenderán.

Les podemos dar muchos consejos maravillosos, a nuestros hijos de cómo hacer frente a la crisis, pero al final los seres humanos no nos quedamos en lo que nos dicen, nos quedamos con lo que vemos.

Que ocasión tan excepcional, tan única para que tus hijos puedan ver dos dimensiones de tu persona, que no son para nada una contradicción, sino que muestran nuestra humanidad más profunda.

Por un lado la fragilidad y la vulnerabilidad (claro que si, que tengo miedo y confusión) y por otro lado nuestra fortaleza. Pero mira lo que yo puedo hacer a pesar de mi miedo, de mi confusión. Yo busco razones para mantenerme contento, busco razones para interesarme cómo estarás tú, por cómo puedo ayudarte a ti. Cuando el ser humano toma verdadera consciencia de sus dos dimensiones, la fragilidad y la extraordinaria fortaleza, entonces la vida toma otra dimensión. No dejemos pasar esta oportunidad.

Si te lo propones, serás capaz de mantenerte sereno ante las adversidades y los retos. Dentro de ti hay muchos más recursos de los que te imaginas. (Ejercicio: "La mochila de los recursos")