

# GESTIONA TUS EMOCIONES

Impulsa tu vida

MEDIAS Y TINTAS



*Es tiempo de crear una  
nueva "normalidad"*

Si hay algo que hemos experimentado durante esta crisis son emociones. Desde la angustia, hasta el miedo, pasando por la esperanza o la melancolía. Para muchas, **cada día es una montaña rusa de sentimientos incontrolables**; otras, han caído en la apatía y no consiguen ilusionarse con nada. Y otras tantas se mantienen en un estado de espera que no las permite avanzar en sus proyectos y sueños.

Sin embargo, la vida tal y como la conocíamos hasta ahora, no volverá a ser igual. Esta crisis marcará un antes y un después en todos los sentidos y áreas de tu vida. Y cuánto antes asumas esto, **antes podrás construir una nueva "normalidad"**. Crear nuevas ilusiones y sueños por los que merezca la pena salir adelante y VIVIR.



**Se trata de un camino que has de andar y que tiene como punto de partida tus emociones.** En realidad, las emociones son el principio de cualquier cambio. Un cambio de trabajo, de amistades, incluso de decoración! Desde los cambios más profundos hasta los más insignificantes siempre comienzan con una emoción de rabia, incomodidad, estrés...

Pero lo que verdaderamente te impulsa hacia el cambio no es la emoción en sí sino la interpretación que haces de esa emoción, el significado que tiene para ti y las conclusiones que obtienes. Es en ese punto cuando puedes tomar la decisión de mantenerte como estás o realizar un cambio. Si no sabes lo que te pasa y a qué se debe ese sentimiento, difícilmente podrás encontrar una salida satisfactoria.

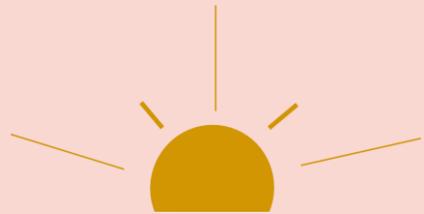
En esta guía **quiero enseñarte a identificar tus emociones, descubrir los mensajes ocultos que contienen, y darles un significado** También veremos algunos recursos para que puedas gestionar las emociones y así poder impulsar tu vida en la dirección que desees.

*¡Adelante!*



## ÍNDICE

1. Cómo funciona esta guía
2. Qué son las emociones
3. Miedo
4. Estrés
5. Incertidumbre
6. Apatía
7. Tristeza



# CÓMO FUNCIONA LA GUÍA

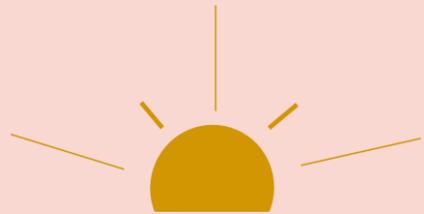


*Escucha lo que tu cuerpo y  
tu mente te dicen. Si no lo  
entiendes, pide ayuda.*

Esta guía pretende aportar un poco de luz sobre las emociones más comunes que podemos sentir en nuestro día a día en general, y durante esta crisis sanitaria, en particular.

Es una herramienta orientativa con cuestiones generales que pueden darse en cada una de las emociones, aunque no necesariamente en todas las personas.

Soy trabajadora social, formadora y coach, y es desde esa perspectiva desde la que he creado este documento. Si te surgen dudas sobre su utilidad en tu caso particular, puedes ponerte en contacto conmigo a través de [hola@mediasytintas.com](mailto:hola@mediasytintas.com).



# QUÉ SON LAS EMOCIONES



*No existen emociones buenas o malas, sino interpretaciones personales de cada emoción."*

Las emociones **son los estados que te van inspirando cada una de las experiencias de tu vida**, provocando una reacción física y psicológica. Las experiencias que despiertan las diferentes emociones pueden ser:

- presentes, lo que estás haciendo en este momento;
- pasadas, el recuerdo de algo que te ocurrió
- o futuras. La sola idea de que pueda tocarte la lotería o puedas caer enferma, provocaría diferentes emociones en ti.

### Emociones buenas y malas.

No existen emociones buenas y malas, porque **todas tienen un sentido en tu vida y te sirven para algo**. Simplemente son una reacción de tu cuerpo a un estímulo. Sin embargo, y como es lógico, aquellas que te hacen "sentir mal", solemos considerarlas malas.

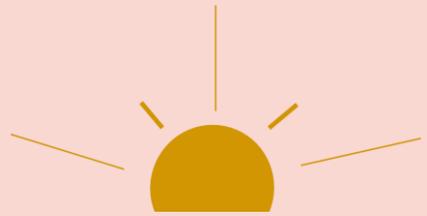
Y aquí es donde puede surgir un problema.



Cuando tienes una emoción o sentimiento que no te gusta, tendemos a apartarla, no prestarle la atención que merece o incluso camuflarla, cambiando de actividad o asignando a esa sensación una explicación que no le corresponde.

**Cuando no dedicas tiempo a tus emociones, estas pueden crecer sin darnos cuenta** hasta desembocar en un problema mayor. De modo que lo que hoy es un poco de estrés, mañana termina siendo un cuadro de ansiedad que no te deja respirar.

Una emoción es un aviso de que algo ocurre y debes actuar. Al igual que un dolor de garganta te avisa de que quizá has cogido frío, y debes abrigarte o tomar una medicina, una determinada emoción te avisa de que quizá algo no va bien en tu interior. **Dedicar tiempo a averiguar su origen es clave para tomar decisiones** que te permitan tener una vida más plena.



**MIEDO**



## EL MIEDO

**El miedo** es sin duda una de las emociones más primarias. **Nos alerta de un peligro y activa una serie de mecanismos** en nuestro cuerpo para “prepararnos”.

En esta crisis, muchas personas tienen miedo al contagio, miedo por sus familiares, miedo a perder el trabajo... y es completamente normal. Esta emoción puede tenerte en estado de alerta permanente, con los músculos en tensión y cierta irritabilidad.

También notarás que no puedes concentrarte en ninguna actividad y los pensamientos negativos son recurrentes. Puede que tengas también dificultades para dormir y estés inquieta. Todo esto es normal.



## ¿Qué puedo hacer?

Lo primero es **averiguar si el miedo está fundamentado en hechos reales o en creencias**. Imagina que tienes miedo a contagiarte pero no has salido de casa en un mes. La probabilidad de contagio es cero y, por tanto, el miedo no está basado en un hecho sino en una creencia.

Revisa tus miedos uno a uno y **averigua si realmente tienes motivos para sentirlo**. Al terminar el ejercicio es muy probable que te sientas más aliviada y con menos carga y preocupación. Déjalo todo anotado en tu libreta para releerlo cuando necesites recordarlo.

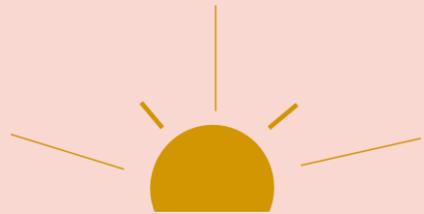
**Hablar de ello con tus familiares y amigos puede ayudarte a liberar un poco de tensión** y soltar lo que llevas dentro. Además, al llamarles podrás comprobar si están bien y eso también te ayudará a reducir tus temores por su salud y estado de ánimo.

**También puedes escribir aquello que te da miedo en un papel y tachar cada frase**, sintiendo que tienes el control sobre la situación y que eres tú la que decide cuando dejará espacio a la emoción, y no al revés.



Estos pequeños ejercicios te quitarán presión y te dejarán más libre para **concentrarte en lo siguiente: organizar tu día a día**. Es importante mantener una rutina de actividad, bien sea teletrabajando, haciendo las tareas de la casa, ayudando a tus hijos con sus deberes, o haciendo ejercicio, desarrollando algún hobby o leyendo un libro. Llenar tu tiempo de actividades que requieran cierta concentración te ayudará a mantener la mente distraída y reducirá el tiempo que dedicas a pensar en sus temores.

Te ayudará también a relativizar el miedo, dado que verás todas las cosas que puedes hacer a pesar de todo.



# ESTRÉS



## EL ESTRÉS

**El estrés es una reacción del cuerpo y la mente ante una situación para la que no tenemos capacidad o recursos suficientes**, o al menos, así lo percibimos.

El estrés puede producir tensión en el cuerpo, respiración acelerada, dificultades para tomar decisiones, inseguridad, miedo, pensamientos negativos...

Como el resto de emociones, el estrés es un aviso. En este caso, **es una respuesta natural del cuerpo que permite adaptarte al cambio.**

Si no atiendes a los síntomas de aviso y alargas la situación de estrés, tu cuerpo y tu mente llegarán a una situación de agotamiento.



## ¿Qué puedo hacer?

Cuando el estrés aparece, es fácil quedarse bloqueada. Para pensar con claridad y poder hacer esa adaptación al cambio, **primero debemos relajar el cuerpo y despejar la mente**. Esto se consigue **mediante respiraciones profundas y lentas**.

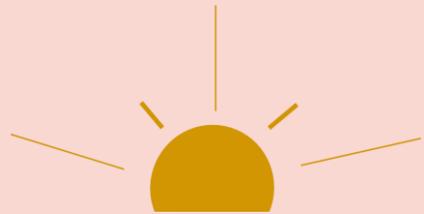
Coger el aire por la nariz de forma consciente, hasta llenar tus pulmones, y soltarlo por la boca lentamente hasta vaciarlos por completo. Concéntrate en la respiración, sin pensar en nada más.

Una vez te encuentres más tranquila, ya puedes pensar y trabajar en **pequeñas soluciones que te ayuden a disminuir el estrés**. Aquí tienes algunas ideas:

- ✓ **Reserva un momento del día para ti**. Revisa tu día, las metas alcanzadas, los asuntos pendientes... Tener esos ratos te ayudarán a centrar tu actividad diaria y poner el foco en lo que realmente es importante para ti.



- ✓ **Planifica y organiza:** el desorden en tu vida alimenta el estrés y es una gran fuente de estrés en sí mismo. Elimínalo dedicando unos minutos al día o la semana a organizar todas las áreas de tu vida.
- ✓ **Haz cosas que te gusten.** Incorpora en tu vida actividades para ti que tú elijas y quieras hacer. Te hará sentir poderosa y capaz de elegir sobre cómo quieres vivir tu vida.
- ✓ **Aprende a delegar responsabilidades.** El peso del trabajo, la familia, o el hogar no debe recaer sobre una única persona, sino que cada integrante debe asumir su parte. Cuando mejor esté hecho este reparto, menos estrés sentirás.
- ✓ **Dedica unos minutos al día a practicar una respiración relajada y consciente,** incluso cuando no sientes estrés. Tener la rutina y dominarlo te será de gran ayuda cuando las tensiones regresen.



# APATÍA



## LA APATÍA

**La apatía es la incapacidad para mostrar interés por algo.** Es la ausencia de motivación o ilusión para hacer cualquier cosa. Estos días, la apatía puede venir por un estado de shock provocado por el impacto de la situación. Es tan grande que no puedes asimilarlo de inmediato y puedes tardar días o semanas en reaccionar.

Cuando estás apática, puedes sentir el cuerpo pesado, estar somnolienta, tener pereza para iniciar cualquier actividad, tener la mente en blanco durante gran parte del día, incluso una respiración lenta y pesada.



## ¿Qué puedo hacer?

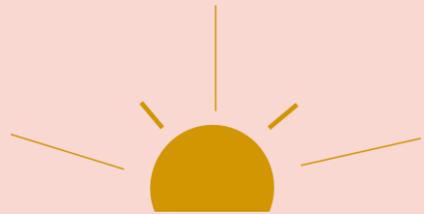
**Lo primero es identificar el origen** y descartar otras cuestiones que vengan de más atrás. Pregúntate cuando apareció ese estado de apatía, te dará pistas sobre el origen de este sentimiento. Una vez determinado, puedes empezar a trabajar sobre ello. Desconectar durante un tiempo de aquello que te causa la apatía dará espacio a otras emociones.

**Toma decisiones.** Sal del “no sé” y actúa. Da igual si tienes que decidir sobre tu cena o sobre tu trabajo. Sobre si tumbarte en el sofá a no hacer nada o ponerte a limpiar tu casa de arriba de abajo. Toma una decisión y ejecútala.

Tomar decisiones es la mejor receta contra a la apatía. Se trata de poner el cuerpo en movimiento aunque no te lleve a ningún sitio. **Una vez que pases al modo “acción”, ya puedes pasar a plantearte “acción+motivación”.**



La apatía provoca falta de interés en cualquier actividad así que **introducir en tu día a día algo que siempre te haya ilusionado puede ser un buen comienzo**. Quizá puedes recurrir a algo tan sencillo como retomar un hobby, o algo tan grande como desarrollar la vida de tus sueños. Eso sí, Si eliges algo grande, divídelo en pequeñas metas para **enriquecer la sensación de ilusión diaria**. Si no, podrías frustrarte al no ver resultados inmediatos, y volverías a la apatía.



# INCERTIDUMBRE

MEDIAS Y TINTAS



## LA INCERTIDUMBRE

**La incertidumbre es esa sensación de no saber qué será de ti mañana.** Cómo será la vuelta a la normalidad, cuando llegará ese momento, en que cambiará tu vida... Como el resto de emociones, la incertidumbre en sí no es mala, pero la imaginación puede crear posibilidades infinitas en un escenario de incertidumbre y, antes o después, siempre nos muestra la peor de las opciones.

La incertidumbre, **puede paralizarte en tu día a día** ya que, no saber qué ocurrirá mañana, te dificulta el planteamiento de metas para hoy. ¿Para que voy a hacer esto hoy si no sé si me servirá mañana?



Por ello, esta emoción produce inseguridad. Porque no sabes hacia donde vas. Puedes sentirte desmotivada, temerosa. Las tareas del día a día suelen determinarlas los objetivos y metas que nos marcamos. Cuando el futuro es incierto, los planes son difíciles de establecer y por tanto, las tareas diarias pasan a quedarse sin un “para qué”.

### **¿Qué puedo hacer?**

Ante una situación así debes hacerte dos preguntas:

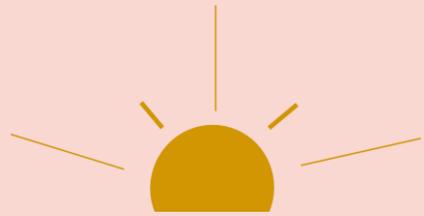
- 1. Qué cuestiones me generan incertidumbre.** De todas ellas, cuáles dependen de mí. Si escapa a tu alcance, no le des más vueltas. Si está en tu mano, ponte a trabajar en ello.
- 2. Qué metas sí puedo marcarme a corto plazo** y no cambiarán pase lo que pase. De los aspectos de mi vida que sí dependen de mi, en cuáles puedo marcarme pequeños objetivos o metas.



Cuando hablamos de metas a corto plazo, hablamos de cosas del tipo "qué puedo hacer hoy/esta semana para...encontrarme mejor, tener más control sobre mi día a día, sentirme más activa, recuperar la motivación, no pensar en lo que me preocupa...?".

Si trabajas estos aspectos a conciencia, lograrás disminuir la sensación de incertidumbre a menos de la mitad y **empezarás a recuperar la confianza en ti y en el futuro**. Porque cuando tomas partido de forma activa en tu vida, aumenta tu autoestima, mejoras el concepto que tienes de ti misma y te verás más capaz de participar en tu futuro, aunque sea incierto. Te verás capaz de hacerlo.

Recuerda anotar todo en tu libreta. Estos ejercicios pueden ser de gran utilidad en cualquier momento de tu vida ;)



# TRISTEZA



## LA TRISTEZA

**La tristeza es un estado de decaimiento y desesperanza, que se produce por sucesos que consideramos dolorosos** o contrarios a aquello que nos produce alegría. Muchas veces va asociado a la sensación de pérdida: pérdida de una oportunidad, pérdida de libertad, pérdida de alguien...

La tristeza se manifiesta mediante el llanto, la falta de apetito, pensamientos negativos, aislamiento... También Puede venir acompañada de otras emociones como el enfado, la rabia o la culpa, por ejemplo.

**Existen diferentes tipos de tristeza** en función de su duración en el tiempo o el motivo que la generó.



No es lo mismo sentir tristeza por el comentario de un amigo, que sentir tristeza por el fallecimiento de una persona. Cuanto más intensa y duradera, más tiempo necesitaremos para superarla.

Aquí vamos a centrarnos en la tristeza pasajera y leve.

### ¿Qué puedo hacer?

**Lo primero es dejarla salir.** Estamos acostumbradas a contener el llanto, ocultar la tristeza y todas sus manifestaciones. Sin embargo, llorar es un buen ejercicio para liberar la tensión acumulada por la pena y te aliviará.

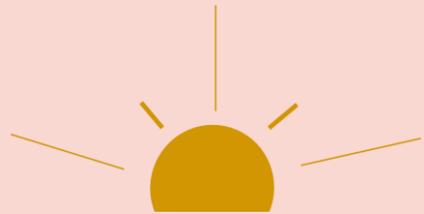
Hablar sobre aquello que nos entristece, o incluso escribirlo en un diario te ayudará a entender lo que sientes, ordenar tus ideas, clarificarlas, incluso encontrar soluciones y recursos personales para superarla. **Al escribir, de alguna manera te obligas a ordenar las palabras en tu mente para ponerlas por escrito**, y casi sin darte cuenta, serás capaz de encontrar la luz al final del túnel.



Al hablar con otras personas ocurre exactamente igual. **Buscar las palabras adecuadas para explicarle a alguien lo que te ocurre, te ayudará a entender mejor tu tristeza** y encontrar soluciones de forma sencilla.

Otra buena forma de alejar la tristeza es hacer ejercicio. **La actividad física genera endorfinas, las hormonas encargadas de producir sensación de bienestar.** Te sentirás más animada y más activa para hacer otras cosas que te levanten el ánimo.

**Busca actividades que te hagan sentir bien y te resulten sencillas de realizar.** Así llenarás tus días de pequeñas alegrías que te ayudarán a reducir los momentos de tristeza.



# DESPEDIDA

MEDIAS Y TINTAS



## HAS LLEGADO AL FINAL

Aquí termina esta guía, que espero te haya aportado algo de luz para entender tus emociones y afrontarlas de la mejor forma posible.

Ahora te toca a ti poner en marcha los mecanismos que consideres para impulsar tu vida y crear tu nueva "normalidad".

No dudes en escribirme si te surgen dudas sobre cómo llevar a cabo alguna acción. Estaré encantada de ayudarte.

¡Un abrazo enorme!

*Sara Glez*

MEDIAS Y TINTAS

*Comienza tu revolución*