

CONTROLANDO MIS EMOCIONES



Cuaderno
de tareas

Las emociones son tu brújula en la vida.

- Si algo, alguien te hace sentir bien = vas por buen camino.
- Si algo o alguien te hace sentir mal = ese no es el camino.

Existen seis categorías básicas de emociones:

- **MIEDO.** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- **SORPRESA.** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- **ASCO O AVERSIÓN.** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- **IRA.** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- **ALEGRÍA.** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- **TRISTEZA.** Pena, soledad, pesimismo.

Hemos visto un montón de herramientas para gestionar las emociones. A continuación las encuentras recogidas para que puedas consultarlas rápidamente cuando te sea necesario.

ENFADO/Ira/Rabia

AUTOCONTROL

- DISTANCIA FÍSICA EL LUGAR/PERSONA DETONANTE
- CANALIZARLA: PUÑOS, GRITAR, PATALEAR, ...
- RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

TRANSFORMACIÓN DE LA EMOCIÓN

- REPETIR 'TRANSFORMO LA RABIA/ENFADO/IRA EN ACEPTACIÓN/AMOR'
- DUCHA REAL O IMAGINARIA DE LIMPIEZA Y ARRASTRE EMOCIÓN.
- ANALIZAR PENSAMIENTOS IRREALES Y REALES
- ENCONTRAR SOLUCIONES A LOS P.REALES
- VUELVO Y REPARO O AFRONTO.

TRISTEZA

PARA LIBERARLA:

- TRATARNOS CON AMOR, RESPETO, DARNOS LO QUE NECESITAMOS.
- LLORARLO.
- HABLARLO.

Para TRANSFORMARLA:

- HACER ALGO QUE ME PONGA ALEGRE.: MÚSICA, SERIE, MONOLOGOS, STORIES DE Instagram GRACIOSAS, MEMES....
- REPETIR: ‘transformando/transformo la tristeza en alegría’

EL MIEDO

El **secreto para vencer al miedo** es:

HACERLO CON MIEDO

PASOS PARA VENCERLO:

1. Respiración diafragmática
2. Auto mensajes de valía y capacidad: He superado otras situaciones con anterioridad; estoy preparada para controlar esta sensación; yo puedo; soy capaz; es mi mente boicoteándome pero este miedo NO es real... ‘transformo el miedo en confianza’.
3. Hacerlo con miedo
4. Felicitarse
5. Así irás cogiendo experiencias de comprobación donde no pasa nada cuando afrontas y serás más capaz de afrontar nuevas situaciones de miedo en el futuro.

El miedo se merece punto y a parte así que vamos a pararnos un poquito más en él. Del miedo surge el enfado, la ansiedad, los celos, la vergüenza...y la mayoría de las emociones desagradables que tenemos, así que vamos a pararnos un poquito más en él.

- Haz una lista de tus diez grandes temores.
Detente en cada uno y piensa en qué nivel y cuánto han llegado a dominar tu vida.
Al lado de cada miedo, escribe porqué crees que es verdad. Luego el porcentaje de que ese miedo ocurra.
Descubre si es un miedo de algo del pasado, si es un miedo sobre el futuro o si es un miedo real.

| MIEDO | | | | | | | | |
|----------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ¿PQ CREO QUE ES VERDAD? | | | | | | | | |
| % DE QUE PASE | | | | | | | | |
| MIEDO DEL PASADO FUTURO PRESENTE | | | | | | | | |

| | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|
| TÉCNICA DE AFRONTAMIENTO | | | | |
| MIEDO DEL PRESENTE | | | | |
| TÉCNICA PARA ELIMINAR | | | | |
| MIEDO AL FUTURO | | | | |
| TÉCNICA PARA ELIMINAR | | | | |
| MIEDO DEL PASADO | | | | |

- Ahora construye en Spotify, Youtube lo que utilices tu lista/carpeta de música buen rollera. Esa que te levanta el ánimo con solo escucharla.
- A continuación, elabora tu lista 'Keep calm' como antes pero con música que te evoque relajación, paz, calma y bienestar total. Música que te transporte.

Ahora sí estás mucho más cerca de tomar las riendas de tu barco. Controlar tu interior y no el exterior. Mantener el control y sentirte mucho más fuerte.

Es momento de Practicar sin cesar. Pues emociones tienes cada día. Cuánto más practiques más fácil te resultará.

¡Ánimo!

Patricia



Psicóloga especializada en mujeres sin tiempo que quieren vivir tranquilas y ser felices.

Creadora del método Colibrí y el Programa Mamá Zen.