

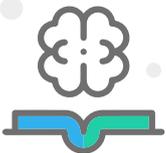
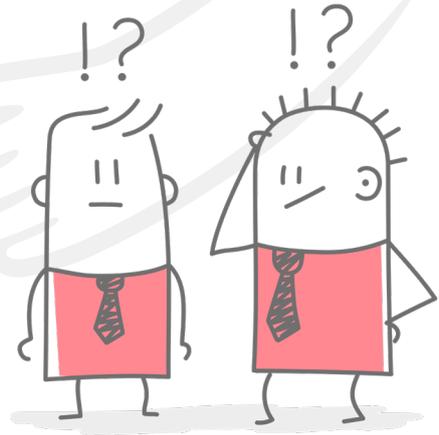
Autoregulando nuestras emociones para nuestro bienestar

ESTUDIANTES

iHola!

¿Cuántas veces te has sentido enojado y no has sido capaz de exteriorizar ese enojo? ¿Te muestras hacia los demás como si no sucediera nada y a la vez sientes un nudo en la garganta? ¿Te retiras oportunamente de la situación en la que estás con una aparente sonrisa, pero sientes una fuerte tensión que te hace sentir mal? **Estás conteniendo tus emociones, evitando expresarlas.**

Si bien has evitado expresar de manera desproporcionada tu ira para no afectar a los demás o para no quedar mal, no has manejado apropiadamente tu emoción, lo cual puede traer consecuencias de salud para ti. A continuación aprenderemos a manejar este tipo de situaciones a través de la regulación emocional.



¿Qué es la regulación emocional?

Antes de entrar al concepto, analicemos un ejemplo sencillo: cuando queremos freír un huevo encendemos la cocina y manipulamos las perillas. ¿Para qué? Para regular el fuego y obtener una cocción adecuada, sin quemar el huevo. **A este proceso se le llama: regulación.**



Entonces, podemos entender que la regulación emocional es el conjunto de los procesos a través de los que las personas buscan un equilibrio de las emociones que se presentan en su día a día. Para ello, es importante que seas consciente de todo lo que sientes y percibes, en diferentes situaciones. A esto se le conoce como **“conciencia emocional”**, que es la habilidad de identificar tus emociones, qué las causa, la intensidad de las mismas y cómo reaccionas frente a ellas. Este conocimiento es el punto de partida para regularlas de una forma saludable.

¿Cuáles son las principales emociones?

¡Es importante recordarlas para identificarlas!



Una emoción mal gestionada puede generar en nuestro organismo manifestaciones como: gastritis, dolor de cabeza, tensión muscular, dolor de estómago, entre otras. Una situación de tensión genera un pensamiento, que origina a su vez una emoción, y dependiendo de la autorregulación de esa emoción se originará un comportamiento para hacerle frente a la situación.

¿Qué nos permite la regulación emocional?

Permite la gestión de emociones, lo cual genera bienestar y a su vez prepara al organismo para confrontar, de forma adecuada, las relaciones con los demás y con uno mismo.

Entonces, cuando aprendemos a gestionar nuestras emociones a través de la autorregulación, estamos validando lo que sentimos. No lo negamos, inhibimos, ni posponemos. A través de la regulación emocional, **protegemos nuestra salud mental.**



¿Cómo podemos regular nuestras emociones?

Ten en cuenta los siguientes ejercicios prácticos, que te ayudarán a relajarte y tener calma frente a distintas situaciones:

- **Ejercicios de respiración:** encuentra un lugar cómodo y sigue estos pasos: inhala lentamente contando hasta 8, mantén la respiración por otros 8 segundos, y luego exhala despacio contando hasta 8. Al principio puede parecer difícil, pero si practicas diariamente, tanto en la mañana al levantarte como en la noche antes de dormir, se volverá más fácil. Con el tiempo, podrás hacerlo incluso cuando estés acompañado.
- **Colorea mandalas:** aprovecha tus tiempos libres para colorear mandalas con tus colores favoritos. Las puedes descargar desde Internet e imprimirlas.

- **Piensa antes de actuar:** ante cualquier situación, tómate un momento para reflexionar. Respira, relájate y considera una respuesta adecuada que no te perjudique a ti ni a la otra persona. Esto no significa que debas ser sumiso; puedes defender tus ideas con coherencia y respeto, y también pedir lo mismo para ti.
- **Escribe sobre tus emociones durante el día:** ponles nombre y, sobre todo, reconócelas. Solo así podrás validarlas y manejarlas para tu bienestar.
- **Ten hábitos saludables:** evita pasar muchas horas frente a las pantallas. Levántate temprano, realiza actividad física o actividades que te hagan sentir bien. Agradece lo que tienes y aliméntate de forma saludable. Estos hábitos fomentan el bienestar emocional y aumentan tu seguridad.
- **Busca ayuda profesional:** si no encuentras una manera de regular tus emociones, recuerda que hay especialistas que pueden orientarte y acompañarte en tu aprendizaje.



Recuerda: aprender a regular nuestras emociones es un gran paso para nutrir la inteligencia emocional y fortalecer nuestra salud mental.

