



Cómo manejar las emociones negativas

5 estrategias saludables para seguir adelante

Aferrarse a las emociones negativas durante más tiempo del necesario puede afectar su vida diaria. Con el tiempo, esto también puede perjudicar su salud a largo plazo. Pero hay formas para deshacerse de las emociones negativas y seguir adelante. Estos son algunos consejos útiles.

Nota: Estos consejos son para personas que lidian con el estrés de la vida cotidiana. Las personas que se recuperan de los efectos del abuso, la violencia u otros traumas pueden necesitar ayuda adicional de un profesional de la salud mental.

1. Identifique la emoción

¿Es ira? ¿Celos? ¿Resentimiento? Una parte importante de aprender a manejar las emociones es poder identificarlas correctamente.

2. Recuerde que las emociones no son "malas" o "buenas"

Las emociones negativas pueden ser incómodas, pero siguen siendo importantes. Por ejemplo, el temor puede ayudar a protegerlo del peligro y la ira puede ser un aviso de que algo debe cambiar.

3. Experimente la sensación durante un rato, sin juzgarla

Perciba la sensación, pero no actúe. Al prestar atención de esta manera, esto puede ayudarle a aceptar la emoción y dejarla ir.

4. Considere un poco de perspectiva

¿Se sentirá igual dentro de un mes? ¿Dentro de un año? Trate de pensar en cosas como "los sentimientos van y vienen, y éste también pasará."

5. Deje ir la emoción (y libérese de sus efectos)

Liberarse de una emoción no significa ignorarla. Significa que después de aceptar una emoción, usted puede dejar de cargar con ella. Ponga en práctica un ejercicio de respiración controlada para calmar las emociones intensas: inhale por la nariz contando hasta 3, aguante la respiración contando hasta 2 y exhale por la boca contando hasta 4. Repita el ciclo varias veces.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
Blog.PacificSource.com.



PacificSource
HEALTH PLANS

Material protegido por derechos de autor y adaptado con autorización de Healthwise, Incorporated.