

Consejos para manejar emociones incómodas

Manejar emociones incómodas requiere práctica intencional y paciencia. A medida que hacemos una pausa para identificar lo que realmente estamos sintiendo y determinar formas seguras y productivas de manejar nuestras emociones, estamos construyendo nuestra Inteligencia Emocional o "EQ". Para obtener más información sobre EQ, [haga clic aquí](#) para acceder a los recursos del Centro de inteligencia emocional de Yale.

Identificar lo que le provoca emociones incómodas

- Determine qué eventos, acciones, personas, etc. hacen que reaccione con una emoción incómoda específica.
- Reconozca que estas emociones a menudo incluyen una necesidad común, como la necesidad de control y estabilidad o de ser reconocido, valorado y apreciado por otros.
- Una vez que conozca el desencadenante, podrá administrarlo mejor en lugar de reaccionar rápida y negativamente.

Que nos puede provocar emociones incómodas

- Algo que nos duele o nos lastima
- Una situación o un hecho en la que no tenemos el control
- Una situación que no cumple con nuestras expectativas o no es lo que deseamos o esperamos.
- Una situación en la que nos sentimos rechazados o excluidos
- Imposibilidad de alcanzar algo que queríamos.
- Una situación o hecho que nos hace sentir atacados o agredidos.
- Una pérdida

Diana Ohana

Aceptar el desafío

- Intenta mirar las emociones desafiantes a través de un lente positivo. Por ejemplo: "¿Qué es lo que esta situación está tratando de enseñarme?" Esta práctica puede ayudarnos a identificar qué cualidades podemos desear ejemplificar ante las dificultades, como la paciencia, la empatía y la amabilidad.
- ¡Usa afirmaciones positivas para recordarte que puedes hacer cosas difíciles!
- Reflexione sobre el proceso de aceptar el desafío y considere las lecciones aprendidas en el camino.

Habla de lo que intentas evitar

- Algunas emociones pueden ser el resultado de evitar una situación particular, persona o patrón de eventos que deben abordarse.
- Haga una lista de las emociones, los desencadenantes y las áreas de acción para hacer un plan de cómo abordar mejor la situación.
- Apóyate en otros en quienes confías para ofrecer consejos, claridad o diferentes puntos de vista a considerar.

Recursos

Haga clic para obtener recursos en línea

"Apoyo a adolescentes y adultos jóvenes durante la crisis del coronavirus" (Fuente: *Child Mind Institute*)

★ Haga [clic aquí](#) para español

"Impulso de la inteligencia emocional mediante la identificación de lo que nos provoca" (Fuente: *Thrive Leadership*)

"Conectando con los estudiantes: los maestros comparten sus estrategias de coronavirus" (Fuente: *Understood.org*)