



¿Cómo lograr el auto-control?

1

Inspecciona tus pensamientos permanentemente

Pon atención, toma consciencia de lo piensas, sientes y haces.

2

Identifica tus reacciones a estímulos externos

¿Que te impulsa? ¿Que te motiva? ¿Que te molesta? ¿Que te alivia?

3

Activa estímulos positivos para contrarrestar emociones negativas.

Dibuja, corre, boxea, pedalea, escribe, lee, haz lo que te impulse a sentirte bien.

“No podemos controlar nuestras emociones, pero si nuestros pensamientos y nuestras acciones.”

¡No lo olvides! Cada emoción tiene un propósito, no son malas en sí mismas, únicamente hay que saber cómo reaccionar ante ellas para evitar dañarte a ti mismo y a los demás.



Decálogo de recomendaciones psicológicas

1

Además de cuidarte físicamente, debes conocer como funcionan tus emociones, pues son muy importantes para tu salud

2

Aprende a reconocer, expresar y manejar tus emociones negativas.

3

Valora los problemas de manera realista, no los magnifiques, dales la importancia que tienen.

4

Aprende a relativizar: no merece la pena sufrir por pequeños contratiempos (atacos, discusiones, cambios de última hora...).

5

Los problemas forman parte de la vida y resolverlos también. Adopta una postura activa para afrontarlos.

6

Potencia tus emociones positivas: valora lo positivo de tu vida, disfruta de las relaciones sociales y familiares, haz cosas que te hagan sentir bien.

7

Tener pensamientos negativos está relacionado con una peor salud. Practica el optimismo inteligente (“el vaso medio lleno, en lugar de medio vacío”).

8

Afronta la vida desde la tranquilidad: aprende a relajarte.

9

Ya aprendimos que es importante cuidar nuestro cuerpo, nuestra alimentación y hacer ejercicio físico, ahora le toca a nuestra mente: regula tus emociones, ¡te salud!

10

Si tus emociones te desbordan solicita ayuda psicológica, es una buena forma de empezar a ganar calidad de vida.



SALUD Y EMOCIONES

Convivencia Escolar
Australian Southern College



LAS EMOCIONES SON algo esencial para la memoria, para la toma de decisiones, para nuestros juicios y razonamientos, para nuestra conducta, nuestras relaciones sociales y nuestro bienestar ya que:

- Las experiencias emocionales son las más valoradas. Como curiosidad, existen más de 15.000 palabras en inglés para definir estados emocionales.
- Los recuerdos que conservamos son mayoritariamente emocionales.
- Necesitamos tensión emocional para decidir.
- Decidimos muchas veces de manera emocional.

¿CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES?

ES CIERTO, NO ES UNA TAREA SENCILLA, PERO TAMPOCO ES IMPOSIBLE. CUANDO NO SEPAS CÓMO SENTIRTE, QUIZÁ TE CONVENGA REVISAR LA TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES PARA ENCONTRAR LA EMOCIÓN QUE MEJOR DESCRIBA LO QUE SIENTES Y ASÍ PODER HACER ALGO AL RESPECTO.



Semáforo emocional

ROJO: PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

VERDE: SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

¿Cuál es la relación entre las emociones y salud?

Ante grandes problemas (económicos, divorcio, etc.) o estresores cotidianos (sobrecarga familiar, discusiones, exámenes, etc.) podemos sentir agobio, ansiedad y tristeza. Nuestro cuerpo reacciona y se produce la "respuesta de estrés" que a la larga puede causar alteraciones en nuestro cuerpo (herpes, problemas intestinales, cefaleas, resfriados, etc.) y malos hábitos (fumar, beber, dejar de hacer ejercicio, etc.), que también perjudican nuestra salud.

¡Pero ojo! Las investigaciones revelan que no son los acontecimientos estresantes en sí los que nos producen problemas, sino **la valoración y el afrontamiento** que hacemos de ellos. No todas las personas se toman igual lo que les sucede.

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

AM AMOR										MI MIEDO		
EM EMPATÍA										NE NERVIOSISMO	PA PAVOR	
SE SERENIDAD	TN TERNURA	AL ALEGRÍA	IL ILUSIÓN	SO SORPRESA	IN INTERÉS	MA MALHUMOR	RB REBELDÍA	TR TRISTEZA	AB ABURRIMIENTO	TI TIMIDEZ	IS INSEGURIDAD	TS TENSIÓN
CO COMPASIÓN	CM COMPRESIÓN	SA SATISFACCIÓN	PL PLACER	EX ÉXTASIS	IR IRA	RN RENCOR	HO HOSTILIDAD	SL SOLEDAD	DM DESAMPARO	CF CONFUSIÓN	RC RECELO	SU SUMISIÓN
GR GRATITUD	CN CONFIANZA	EN ENTUSIASMO	AV ALIVIO	OP OPTIMISMO	OD ODIO	FR FRUSTRACIÓN	IC INCOMPRESIÓN	DN DESÁNIMO	NO NOSTALGIA	TE TERROR	VE VERGÜENZA	AS ASCO
AD ADMIRACIÓN	OR ORGULLO	EU EUFORIA	DE DESEO	FE FELICIDAD	RA RABIA	CE CELOS	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA	CU CULPA	RE RESIGNACIÓN	ME MELANCOLÍA	DS DESPRECIO
									DC DECEPCIÓN	HA HASTÍO	PE PESIMISMO	

★ EMOCIONES BÁSICAS

- ♥ AMOR
- ☀ ALEGRÍA
- ! SORPRESA
- 🔥 IRA

- 💧 TRISTEZA
- 👻 MIEDO
- 🍄 ASCO

Objetivos del autocontrol emocional

- Expresar adecuadamente sus emociones
- Regular la expresión emocional
- Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto
- Capacidad para administrar la ansiedad
- Capacidad para generar emociones positivas
- Moderar la propia reacción emocional