



GUÍA PRÁCTICA GRATUITA

Cómo gestionar tus emociones

7 claves para entender lo que sientes y que no te desborde

Por Leire M. Surga · Psicóloga y mediadora en Bilbao

ANTES DE EMPEZAR

Las emociones no son el problema: son información. El problema aparece cuando no sabemos qué hacer con ellas y nos desbordan o las reprimimos. Gestionarlas no es controlarlas ni eliminarlas, sino aprender a escucharlas y acompañarlas. Aquí tienes 7 claves para empezar.

01

No hay emociones malas

La tristeza, el miedo, la rabia o la culpa no son enemigos: todas cumplen una función. Juzgarte por sentirlas solo añade sufrimiento. El primer paso es darte permiso para sentir.

02

Ponles nombre

"Estoy mal" es demasiado vago. ¿Es tristeza, frustración, miedo, vergüenza? Nombrar con precisión lo que sientes ya baja su intensidad y te ayuda a entenderte.

03

Escucha lo que te dicen

Cada emoción trae un mensaje: el miedo pide protección, la rabia señala un límite cruzado, la tristeza habla de una pérdida. Pregúntate: ¿qué está intentando decirme esto?

04

Siéntelas sin reprimir ni explotar

Hay un punto medio entre tragarte lo que sientes y estallar. Es permitirte sentir la emoción en el cuerpo, respirarla y dejar que pase, como una ola.

05

Respira antes de reaccionar

Entre lo que sientes y lo que haces puede haber un espacio. Un par de respiraciones profundas te dan ese espacio para responder desde la calma y no desde el impulso.

06

Cuestiona el pensamiento que la alimenta

Muchas veces la emoción se dispara por cómo interpretamos algo. Revisa ese pensamiento: ¿es un hecho o una suposición? Cambiar la interpretación cambia la emoción.

07

Pide ayuda cuando te desborden

Si hay emociones que te superan una y otra vez, no tienes que gestionarlas solo/a. Trabajarlas con un profesional te da herramientas que duran toda la vida.

¿Sientes que las emociones te superan?

En terapia trabajamos precisamente esto: entender lo que sientes y aprender a acompañarlo. Si quieres, damos el primer paso juntas. La primera toma de contacto es gratuita.

Escríbeme en leiremsurga.com · Tel. 688 875 870