

Manejando las Emociones Negativas

(Este artículo es una gentileza de [Manejo de Emociones](#))



El trabajo personal para desarrollar nuestra capacidad de **manejo emocional** es uno de los aspectos más importantes de nuestro crecimiento y bienestar psicológico. No es un tema sencillo. De hecho, casi toda la dificultad del trabajo que se hace en la terapia psicológica se basa justo en que resulta complejo manejar las **emociones negativas**. No es algo difícil, pero sí requiere hacer una serie de trabajos emocionales de diferentes tipos. Conocer estos ejercicios y aprenderlos vale la pena porque nuestra salud emocional es la base de nuestra felicidad, la armonía y plenitud de nuestras relaciones, y nuestros éxitos en la vida.

Las **emociones negativas** nos pueden afectar de muchas maneras. El trabajo y los ejercicios con estas emociones se pueden utilizar de varias formas. Primero es importante que tengas claro el objetivo que estás buscando en cada ocasión que trabajas con tus emociones.

1. Puede ser que alguna vez en alguna situación hayas tenido una determinada reacción y te inquiete el no poder comprender por qué la tuviste. Quizá desees entender más al respecto para evitar que vuelva a suceder.
2. Puede ser que siempre tengas una reacción determinada que no desees o no te explicas frente al mismo tipo de estímulos o situaciones y quieres cambiar esa reacción.
3. Puede ser que en general tiendas a tener algún tipo de reacción emocional “negativa” en particular (como miedo, enojo, etc.) ante muy variados estímulos o situaciones y sientas que ese aspecto de tu personalidad (enojón, miedoso, chillón, etc.) no te es agradable por la frecuencia que sucede y quieras transformarlo.
4. Puede ser que en general sientas que eres víctima de muchas emociones diferentes negativas que veas que tu personalidad es de tipo muy voluble y quieras cambiar hacia una manera más estable de responder.

Los pasos para trabajar las emociones negativas

Cualquiera que sea el caso, el método de trabajo es el mismo. A continuación vamos a dar los pasos exactos a seguir para manejar nuestras reacciones emocionales negativas. Recordemos que **no se trata de esconderlas o reprimirlas**, sino de ir descubriendo cuales son las áreas de nuestra mente que están reaccionando y porqué lo están haciendo para luego trabajar en su maduración y así crecer como personas autónomas y sanas emocionalmente. Esto es todo lo opuesto a las instrucciones simplistas de manejo de emociones que sugieren sencillamente “controlarse y

aguantarse” o “relajarse” para ser “ecuánime y racional”, con lo que, la mayoría de las veces, en lugar de favorecer el desarrollo emocional solamente lo estancan provocando mayores problemas de salud física y emocional así como más conflictos de relaciones.

Como veremos la recomendación simplista de autocontrol emocional es útil pero sólo como un paliativo que nos permite esperar o buscar una situación adecuada para trabajar con nosotros mismos y aplicar las verdaderas técnicas de manejo de emociones, el autocontrol por sí solo nunca es la solución real a nuestras reacciones negativas.

La recomendación de “relajarse” es un poco más sana que la del “controlarse y aguantarse”, pero tampoco es la solución a las reacciones emocionales. Sirve para mantener cierto grado de ecuanimidad, pero no resuelve de fondo nuestra conflictiva por lo que no resulta del todo efectiva, a menos que sea usada en conjunto con las técnicas más profundas de manejo emocional dentro de un método bien organizado por profesionales.

Los 3 grupos de técnicas para cambiar las respuestas emocionales:

Técnicas de control emocional inmediato. Son las técnicas que nos sirven para controlar nuestras respuestas emocionales justo en la situación y el momento en que se dispara la reacción. Son técnicas las necesarias para controlar y responder adecuadamente ante las situaciones de la vida en que no podemos permitirnos actuar y expresar esas emociones.

Las técnicas más importantes tienen que ver con el manejo de la atención. Cuando vivimos una emoción negativa, nuestra atención se mueve automáticamente hacia pensamientos que mantienen esa emoción activa o que la hacen crecer. El objetivo de las técnicas de control es evitar que cuando se dispara una emoción negativa, nos arrastre y la expresemos.



Son 5 técnicas que forman una secuencia que con la práctica se van haciendo automáticas y se van haciendo cada vez más eficientes. Cuando ya las has practicado un poco, se va haciendo más fácil no enojarse, tener miedo, deprimirse, desesperarse, etc. porque cuando surge la emoción, nuestro cerebro se ha ido acostumbrando a controlarla y a generar una emoción positiva que la contrarreste. Así nuestra manera de actuar ante un jefe con el que tenemos un conflicto, o cuando estamos en una discusión de pareja o cualquier otra situación, reaccionamos inteligente y positivamente.

Técnicas y ejercicios para descubrir y entender las causas de nuestras reacciones emocionales. Son los pasos a seguir para entender exactamente lo que nos hace reaccionar en cada situación particular y las maneras en que podemos cambiar esas reacciones de manera permanente. A través de estos ejercicios y reflexiones podemos decidir qué tipo de trabajo tenemos que hacer para transformar aspectos de nuestra personalidad para cambiar nuestras respuestas emocionales

negativas de manera permanente. Sin entender lo que causa nuestras emociones, no podemos saber si nuestras emociones negativas están causadas por el miedo, la falta de autoestima, un mal hábito emocional, una mala percepción de las cosas, etc.

La clave de estas técnicas está en ayudar a hacer un análisis de la situación que nos provoca una respuesta emocional negativa y el tipo de reacción que tuvimos. Básicamente nos ayudan a identificar los siguientes puntos:

- A. Cuál es la Amenaza que está percibiendo tu mente primitiva y de que tipo es.
- B. Evaluar si tu reacción era adecuada y congruente de acuerdo a la situación que te amenazaba.
- C. Si hubo incongruencia, encontrar el error o la falla en la percepción que te hizo ver una amenaza y reaccionar a ella de una manera inadecuada.
- D. Solucionar la falla de percepción para transformar la reacción emocional.

Técnicas de cambio emocional permanente y desarrollo de la personalidad. Son programas de trabajo profundo. Estos programas contienen técnicas y ejercicios que permiten nuestro crecimiento hacia una mayor madurez emocional, generando cambios profundos que nos permiten dejar de reaccionar de las maneras en que no lo deseamos. Generan cambios permanentes y positivos en todos los aspectos de nuestra vida. Son esenciales para que funcionen de manera sana las técnicas de control emocional inmediato sin que éstas sean sólo usadas para reprimir y esconder emociones sin resolverlas de fondo. Conforme más crece la madurez emocional con las técnicas de cambio permanente, más fácil es aplicar todas las técnicas. Así que conforme más crecemos, es más fácil aplicar todas las técnicas.

Los Programas Esenciales y de Trabajo Profundo son una serie de programas de trabajo de desarrollo personal muy variados, por ejemplo los programas de **Autoestima** o de Reprogramación Mental, de **Ansiedad**, de Manejo de **Estrés**, etc. Este tipo de programas contienen su propia información particular para cada tema y técnicas y ejercicios específicos. Estos programas funcionan como una forma de terapia psicológica integral, que nos ayudan a desarrollar todos los aspectos de nuestra personalidad. Por eso provocan que tus habilidades para manejar tus emociones se traduzcan en un crecimiento real y permanente que trae beneficios y bienestar en todas las áreas: tu relación de pareja, tu vida familiar, tu nivel económico, tu mundo social y los demás aspectos de tu vida.

Estas técnicas son la base para el desarrollo personal real y la capacidad e inteligencia emocional. En resumen sobresalen los programas de trabajo siguientes:

- **El trabajo de Autoestima** (no sólo para hacer crecer la autoestima, sino el como manejar la sensación de autoestima para manejar las respuestas emocionales).
- **Programas de reprogramación emocional**, basados en procesos de manejo de la atención (como visualizaciones y de autohipnosis) y cambios cognitivos de creencias e ideas que generan emociones.
- **Técnicas de relajación y meditación** aplicadas para desarrollar emociones positivas profundas (sobre todo ligadas al tema del autoestima). En cuanto a la meditación, es

usada no sólo como una manera de contactar con un nivel de conciencia místico, sino como una excelente herramienta de manejo de la atención y como base para generar experiencias emocionales positivas intensas.

- **Trabajo de duelo.** Es una parte muy importante para resolver muchos temas que generan conflictos psicológicos y emociones negativas. Usa técnicas emocionales que permiten aprender a enfrentar la realidad y aceptar las cosas que no son como quisiéramos.

Para terminar quisiéramos hablar un poco sobre la enorme trascendencia que tienen los **programas de autoestima**, los puntos clave que lo conforman y porqué es la base de todo trabajo emocional.

Los puntos clave del Trabajo de Autoestima como base del Manejo Emocional

Hay que hacer una aclaración en este tema antes de comentar este programa de trabajo. Normalmente se cree que el trabajo de autoestima es siempre para elevar el nivel de autoestima, sin embargo **la autoestima es una emoción muy importante en la generación de emociones negativas** y aprender a manejar el autoestima es clave para el desarrollo de la personalidad y el manejo de las emociones, se tenga alta o baja autoestima.



Lo que es importante entender entonces es que, independientemente de si tienes alta o baja autoestima, conforme más sepas manejar tu autoestima, conforme más sepas sobre qué debes basar tu autoestima en las diferentes situaciones y conforme más sepas identificar cuando estás contactando con tu autoestima y cuando la emoción que estás usando no es de autoestima sino que es un mecanismo de defensa para no sentirte menos que los demás, entonces **más mejorarás tu**

manejo emocional, tu personalidad y por consecuencia tu manera de sentirte contigo mismo, con la vida y con los demás.

Hablemos ahora de la base de nuestro programa de autoestima y porqué es esencial en el manejo de emociones negativas. La primera idea a considerar es que estas emociones se producen cuando nos sentimos amenazados, es decir, cuando nuestro cerebro activa lo que llamamos el Modo de Emergencia (que es base de la generación de emociones negativas). Por lo tanto, **una persona que no se siente amenazada por alguna circunstancia, no desarrollará emociones negativas frente a esa circunstancia.**

Ahora bien, nos sentimos amenazados por una situación si de alguna manera percibimos que aquello a lo que nos estamos enfrentando o nos está sucediendo nos es de cualquier forma dañino o desagradable y nosotros no podemos hacer nada para impedir que nos ataque o afecte. En otras palabras, para activar las emociones negativas nuestra mente tiene que evaluar dos cosas: la fuerza de la amenaza y nuestra propia fuerza o capacidad para dominar a la situación. Al hacer esta evaluación

puede concluir que nuestra capacidad es mayor que la de la situación que enfrentamos y no se siente amenazada por lo que no activa el Modo de Emergencia.

Pero si al hacer la evaluación, nuestra mente duda de que podamos dominar la situación con facilidad, entonces se disparan las reacciones de emergencia, es decir las emociones negativas. En resumen, **las emociones negativas se disparan dependiendo de qué tan capaces o incapaces nos sentimos para dominar una situación que nos es desagradable o dañina**. Dicho de otra manera, si te sientes tan grande o capaz que ves a la situación chica e inofensiva, no se activa el modo de emergencia, pero si tú te sientes pequeño o débil frente a la situación que ves como grande y peligrosa, se disparan tus emociones negativas.

¿Se ve? Cuando decimos que una situación es amenazante, estamos a la misma vez diciendo que nos percibimos a nosotros mismos como poco capaces de dominar esa situación, y por eso la vemos amenazante. O sea, hablamos de la situación pero a la vez hablamos de cómo sentimos nuestra capacidad frente a esa situación.

Estamos hablando de dos cosas relacionadas: nuestra percepción de la circunstancia que tenemos que enfrentar en la vida y nuestra percepción de nuestra propia capacidad. Por ejemplo, resulta obvio que si te encuentras con un león, te sientes amenazado porque sabes que tú no tienes la capacidad de correr más rápido que el león ni eres físicamente más fuerte que él. Y si te encuentras con un niño chiquito que está enojado y te quiere atacar, no te sientes amenazado porque sabes que tú tienes más capacidad física que él.

Es decir que el hecho de que algo sea vivido como amenazante depende de si tú te percibes como capaz o incapaz de enfrentarte a ello. Depende de cómo te ves tú a ti mismo, capaz o incapaz. Conforme más capaz te ves en una situación, menos emociones negativas en esa situación, conforme más incapaz te sientes frente a algo, más miedo, enojos o depresiones. Y entonces descubrimos un secreto valiosísimo en el manejo de las emociones negativas: **la manera en que te ves a ti mismo es uno de los elementos clave del disparo de las emociones negativas**. Si te ves fuerte, capaz o valioso en una situación no se dispara el Modo de Emergencia, pero si te ves incapaz o devaluado en algún sentido dentro de la situación se disparan tus emociones negativas. La manera en que te ves a ti mismo se llama Autoimagen y uno de sus aspectos centrales es la Autoestima. Entonces podemos decir que **a mejor autoimagen y autoestima, mejor manejo de tus emociones negativas**.



El manejo de tus emociones negativas esta relacionado de manera directa con tu idea de ti mismo. No es el único factor involucrado, pero sí el determinante, porque todos los demás dependen de él.

Ahora bien, existen algunos pocos casos en nuestra vida en que el manejo de las emociones no requiere de elevar la autoestima como trabajo central, aunque ayuda mucho hacerlo de todos modos. En estos casos, se requiere de aprender a completar adecuadamente el ciclo del duelo y el problema no esta en el autoestima, pero

definitivamente estas situaciones son menos comunes y menos problemáticas en cuanto a nuestra personalidad.

Hay que subrayar que esta es una de las principales claves en el problema de las emociones negativas. Tu vida se llena de emociones positivas o negativas dependiendo de lo capaz, lo cómodo y lo bien que tu te sientes contigo mismo. Piénsalo. Y en verdad espero que con lo dicho haya yo podido mostrarte por qué la idea que tu tienes de ti mismo es tan importante para tu vida, tu felicidad, tus relaciones con los demás, tu seguridad, tu éxito en cualquier cosa y sobre todo tu satisfacción en la vida. Hay muchas otras razones importantes, pero ésta es una de las más claras y útiles. Muchas personas pasan su vida profundamente conflictuadas o se les escapa la felicidad y la armonía de la vida por no entender este hecho o por no darle la debida importancia.

La idea de ti mismo. Autoimagen, autoestima, autoconfianza

Éstas son palabras cruciales en nuestras vidas. Solemos pensar que son temas importantes, pero que sólo necesitan nuestra atención si somos tímidos o algo así. Vamos, solemos pensar que tenemos un bastante buen nivel de autoestima y que no necesitamos hacer nada con nosotros mismos al respecto de ese tema.

En verdad, no imaginamos la enorme satisfacción y la gran cantidad de éxitos, alegrías y capacidades que el trabajo de nuestra Autoestima nos aporta. Y no hay que ser tímido o inseguro para necesitar hacer este trabajo, personas con un buen nivel de seguridad y estima personal se benefician enormemente si lo hacen. De hecho, no hay nadie, por mucha autoestima que sienta que tiene, que no necesite crecer en ese sentido (especialmente los que creen que ya tienen tan buena autoestima que no necesitan trabajar en ella, ésa es la primera y más grande prueba de que lo necesitan y les haría mucho bien).

Espero puedas observar ahora lo importante que es un trabajo constante de autoestima y de seguridad personal. Créeme, aprender del tema de la Actitud ante Uno Miso (como le llamamos nosotros) es uno de los conocimientos más útiles, profundos e importantes que puedes tener. Es una de las llaves para resolver la mayoría de los problemas emocionales y con certeza te digo, no sólo esos, sino todos los demás en nuestra vida.

El **trabajo central de Autoestima** es el fomentar las ideas positivas respecto de uno mismo y las emociones más profundas que nos conectan con la sensación de valía personal. A la vez hay que desarmar las creencias que nos devalúan y las emociones autoagresivas y devaluatorias que han sido cultivadas dentro de nuestra educación o nuestras experiencias de vida.

El trabajo de autoestima es muy importante y desgraciadamente hay muchos escritos que recomiendan y proponen como trabajar el autoestima, pero que no están hechos por psicólogos expertos en el tema. Te recomendamos que en cuanto al **Trabajo de Autoestima** hay que asegurarse de que este hecho por alguien que realmente sabe de psicología y del tema porque hay tantos textos superficiales y a veces hasta negativos de este tema que puedes acabar lastimando tu autoestima (por ejemplo hay algunos

programas que en lugar de hacer crecer tu autoestima hacen crecer tus complejos de inferioridad o tus frustraciones hablándote de la mediocridad, el éxito y demás cosas que supuestamente diferencian a las personas seguras de las que tienen baja autoestima. ¡No pueden saber menos del tema y no pueden decir cosas más dañinas para el autoestima!).

Pasos para transformar emociones negativas en positivas

(Este artículo es una gentileza de [Glendys M](#))



Profesionales de la salud mental aseguran que cuando una persona no aprende a conducir sus emociones, especialmente las nocivas, puede caer en el desequilibrio emocional con innumerables consecuencias para la vida interior, la salud física, mental y social.

El doctor Roberto Re, médico psiquiatra, director y fundador de la Red Sanar, la ONG más importante en el país en asistencia gratuita en salud mental, explica que las emociones humanas son el elemento básico de la afectividad, son el motor que moviliza al hombre, a quien le otorga características propias. Las ciencias de la conducta la definen como cualquier movimiento o agitación de la mente, en relación con el sentimiento y la pasión.

Las emociones conmueven y mueven a la persona, explica el doctor Re, quien agrega que las emociones son universales pero se manifiestan de un modo único e irrepetible en cada ser humano, lo cual estará dado por el carácter, el temperamento, la personalidad, la cultura, como así también por el contexto en que se desenvuelvan.

Emociones positivas, emociones negativas

El plano de las emociones es el nivel más elemental de la dimensión emocional-afectiva.

Está vinculado al par contradictorio: agrado-desagrado; estimulando la acción positiva si es agradable, e inhibiéndola o facilitando el alejamiento o la respuesta agresiva negativa, si es de desagrado.

Emociones positivas: alegría, ágape, amabilidad, asombro, compasión, confianza, deleite, dicha, embelezo, entusiasmo, felicidad, gratificación, satisfacción.

Emociones negativas: abatimiento, aborrecimiento, acritud, aflicción, animosidad, ansiedad, aprensión, aversión, cólera, congoja, culpa, desden, desesperación, desprecio, disgusto, dolor, engreimiento, envidia, exasperación, extravagancia, fastidio, furia, hostilidad, humillación, indignación, irritabilidad, menosprecio, miedo, mortificación, nerviosismo, orgullo, pena, pesar, pesimismo, remordimiento, resentimiento.

¿Cómo trabajar las emociones?

El doctor Re considera fundamental que las personas aprendan a conducir sus emociones, especialmente las negativas, cuando este trabajo no se realiza -explica el psiquiatra- se puede caer en el desequilibrio emocional con innumerables consecuencias para la vida interior, la salud física, emocional, mental y social.

Nueve pasos para su transformación

1- Primer paso: reconocerlas poniéndoles nombre propio; alfabetizarlas.

Para comenzar a trabajar con las emociones el primer paso es reconocerlas, debemos desarrollar la habilidad de observar y comprender qué ocurre en nuestro interior, lo cual no es una tarea sencilla, ya que desde pequeños nos educaron a esconder aquello que sentimos.

Para esto el doctor Roberto Ré considera primordial alfabetizar las emociones, el enojo, la ira, los celos, la tristeza, el miedo, la culpa, el resentimiento, la envidia; lo cual, es un viaje de exploración, que implica una trama interna compleja, en la cual puede haber confusión, más aún, cuando hay mucho dolor.

2- Segundo paso: Lucha interior emocional

Este aprendizaje desata una lucha interna difícil de resolver, provoca, en la persona, un desconocimiento emocional, que genera una consecuencia aún más perjudicial: la clausura de su mundo interior, llevándolo a vivir en un mundo irreal, asilado de los demás e irritable, donde se frustra, se lastima y se autoengaña y su consecuencia el mal humor.

3- Tercer paso: Reconocer aquello que siento. Es necesario ponerle nombre a las emociones. Despegarse de las negativas, no sentirse identificado, sabiendo que uno no es aquello que siente, si no mucho más.

4- Cuarto paso: Demorar la respuesta: Retrasar la reacción, no suprimirla. Permite ser consciente de eso que, si lo dejamos salir automáticamente, carecerá la posibilidad de la autoobservación.

5- Quinto paso: Autoobservación de uno mismo: Debemos aprender a mirar nuestras emociones de frente: internamente observando como fluyen dentro nuestro. Externamente mirándonos en el espejo de los otros.

6- Sexto paso: Apartar la emoción de la razón: Implica racionalizar nuestra acción. Por ejemplo si sentimos celos debemos estudiar si son reales, si el otro me dio motivos o si simplemente son producto de mi propia inseguridad y/o autoestima herida.

7- Séptimo paso: Revisa las creencias: Es necesario analizar qué hay detrás de aquello que nos pasa, identificar que creencias acompañan y sostienen esa conducta, ya que las creencias negativas refuerzan el pensamiento negativo, y viceversa, aumentando la angustia. Así por ejemplo en los celos, la creencia podría ser: yo no soy valiosa/o, por eso me pueden reemplazar fácilmente.

8- Octavo paso: Dale tiempo a digerir tus emociones negativas y reestructúralas hacia la positividad: Para poder digerir lo que vamos descubriendo en nuestro interior.

9- Noveno paso: Si fuese necesario pide ayuda: Si sientes que sola/o no puedes, busca un referente significativo que te acepte tal cual sos, puede ser un amigo, un familiar, un terapeuta o un psicólogo que sepa guiarte en la transformación.

Técnicas de Control Emocional

(Este artículo es una gentileza de [Psicología Online](#))

1. LAS EMOCIONES

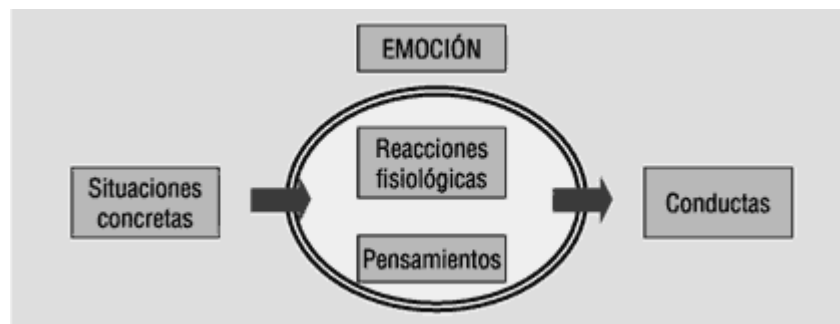
Las emociones son **reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración, etc.**

Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardiaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos. Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o les lleven a realizar conductas indeseables.

Ante este tipo de situaciones en la mayoría de los seres vivos suelen producirse una serie de reacciones fisiológicas dirigidas a poner el organismo en alerta. En las personas también se producen estas reacciones, pero son más complejas que en los animales ya que esas reacciones van acompañadas por pensamientos específicos, que nos permiten diferenciar un rango mayor de emociones. Además, las personas no debemos reaccionar de forma instintiva (por ejemplo agrediendo a aquello que nos amenaza o escapando de la situación), sino que a lo largo de nuestra infancia aprendemos formas de comportarnos más adecuadas.

Así en las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos:

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- Unos pensamientos determinados.
- Un tipo de respuestas concretas apropiadas para esa situación.



La ansiedad y la ira son reacciones naturales y positivas que tenemos para ponernos en alerta ante determinadas situaciones, que son consideradas como peligrosas. Pero también pueden ser emociones negativas que no funcionan como debieran, activándose ante estímulos inofensivos y provocando malestar y conductas

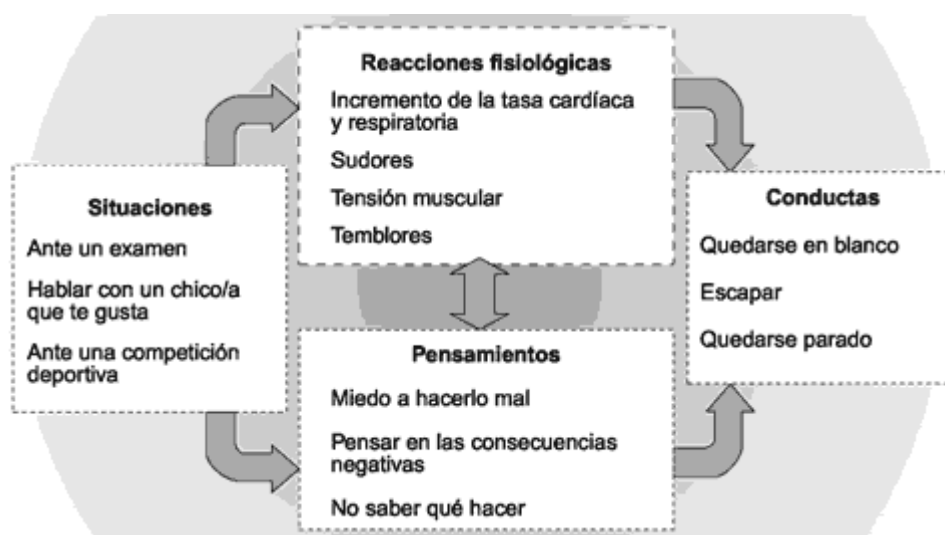
inadecuadas. Comprender, conocer y admitir las emociones es el procedimiento para poder controlarlas.

La ansiedad

La ansiedad es una de esas emociones que hay que saber manejar porque son vividas como desagradables y pueden provocar conductas inapropiadas, especialmente cuando se producen ante contextos sociales (por ejemplo hablar en público) o ante situaciones que no entrañan ningún peligro (por ejemplo subir en ascensor, salir a la calle, etc.).

La Ansiedad consiste en un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente). Esto es, la “ansiedad”, incluye los siguientes componentes:

- Los pensamientos y las imágenes mentales atemorizantes (cognitivo)
- Las sensaciones físicas que se producen cuando estamos nerviosos o furiosos. (fisiológico).
- Los comportamientos que son la consecuencia de la respuesta de ansiedad (conductual).



En la ansiedad, como en cualquier otra emoción, juega un papel muy importante el tipo de pensamientos que tenemos y las reacciones físicas experimentadas. El modo en que nos comportamos cuando estamos ansiosos a menudo es inadecuado e interfiere en nuestro funcionamiento normal. Es muy importante controlar este tipo de emociones ya que pueden afectar seriamente a la capacidad de desarrollar una vida sana.

La ira

La ira es otra emoción que puede ser problemática. La ira hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo, etc. y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos. Las reacciones fisiológicas ante la ira son similares a las que se producen ante la ansiedad; lo que diferencia a una de la otra es el tipo de situaciones que las provocan, los pensamientos que se producen en esas situaciones y las conductas que se desencadenan.

2. FORMAS CONCRETAS DE MANEJAR LAS EMOCIONES DE ANSIEDAD E IRA

Los estados emocionales de los que estamos hablando son habitualmente vividos de forma negativa y suelen dar lugar a conductas inadecuadas, lo que hace que la gente busque formas de eliminarlos. Ejemplos:

ANSIEDAD	IRA
- respirar profundamente	- distraerse
- fumar	- gritar
- hacer ejercicio	- atacar al otro/a
- beber alcohol	- reprimirse
- morderse las uñas	- insultar
- evitar la situación	- dar puñetazos a la pared

Muchas personas desarrollan estrategias específicas para manejar sus emociones. Algunas de ellas pueden ser adecuadas, pero también hay otras que pueden ser ineficaces o tener consecuencias negativas.

Técnicas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira:

Técnica nº 1: Respiración profunda

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- Repite el proceso anterior

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el

pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

Técnica nº 2: Detención del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

El problema de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos. En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
“Soy un desastre”	“Soy capaz de superar esta situación”
“No puedo soportarlo”	“Si me esfuerzo tendré éxito”
“Me siento desbordado”	“Preocuparse no facilita las cosas”
“Todo va a salir mal”	“Esto no va a ser tan terrible”
“No puedo controlar esta situación”	“Seguro que lo lograré”
“Lo hace a propósito”	“Posiblemente no se haya dado cuenta
	“que lo que hace me molesta”

Técnica nº 3: Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica sigue los siguientes pasos:

- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.

Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

Técnica nº 4: Ensayo mental

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro. Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.

BIBLIOGRAFIA:

- DE LAS HERAS RENERO, M^a DOLORES Y COLS. Programa Discover. Junta Castilla y León.
- E. CABALLO, VICENTE. Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales. SIGLO XXI. 1999.
- GOLDSTEIN ARNOLD. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. SIGLO XXI. 1999.
- LUENGO MARTÍN, M^a ÁNGELES Y COLS. Construyendo la Salud. MEC.
- MARTHA DAVIS, MATTHEW MCKAY. Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. MARTÍNEZ ROCA. 1998.
- MARTHA DAVIS, MATTHEW MCKAY. Técnicas de autocontrol emocional. MARTÍNEZ
- VALLÉS ARANDIGA A. Y VALLÉS TORTOSA C. Programa de refuerzo de las habilidades sociales III. EOS.