

Mini Guía: Gestión Emocional

Guía de Orientación al Paciente: Entendiendo y Regulando tus Emociones

Vicente Femenía Lloret | Psicólogo General Sanitario (Col. CV 10692)

1. ¿Qué es la gestión emocional?

La gestión emocional no consiste en "eliminar" emociones desagradables como la tristeza, la ira o la ansiedad, sino en desarrollar la capacidad de reconocerlas, entender su función y responder a ellas de manera funcional en lugar de reaccionar de forma impulsiva o evitativa.

La premisa fundamental

Las emociones son mensajeros, no órdenes. Nos proporcionan información sobre cómo estamos interpretando nuestra situación actual y qué necesitamos cambiar o aceptar.

2. Estrategias Clave para la Regulación

- **Identificación:** Pon nombre a lo que sientes. Nombrar la emoción (ej. "siento frustración") reduce su intensidad al activar zonas prefrontales del cerebro.
- **Aceptación:** Permítete sentir la emoción sin juzgarla como "buena" o "mala". El sufrimiento surge cuando intentamos forzar que la emoción desaparezca.
- **Análisis de Función:** Pregúntate: ¿Qué información me está dando esta emoción sobre mis valores o necesidades actuales?

3. Herramienta Práctica: El Semáforo Emocional

Cuando notes una subida brusca de intensidad emocional, aplica la técnica de los tres pasos:

1. **Rojo (Stop):** Haz una pausa física. Respira profundamente. No actúes impulsivamente.
2. **Amarillo (Observa):** Observa qué está pasando en tu cuerpo y qué pensamientos están apareciendo.
3. **Verde (Acción):** Elige una conducta que esté alineada con tus valores a largo plazo, en lugar de una respuesta basada puramente en el alivio inmediato.

4. ¿Qué puedes esperar en nuestras sesiones?

Trabajaremos de forma activa para identificar patrones de respuesta ante emociones intensas y desarrollaremos nuevas herramientas que te permitan vivir una vida plena, incluso en presencia de emociones incómodas.