



TIPS PARA SUPERAR UNA EMOCIÓN NEGATIVA

IDENTIFICAR LA EMOCIÓN

Sé consciente de cómo te sientes

Intenta ponerle un nombre a lo que sientes.



No niegues lo que sientes.

No reprimas totalmente tus sentimientos, es mejor ponerles un nombre



No busques un culpable



Tus sentimientos están ahí por un motivo; para ayudarte a comprender lo que está ocurriendo.

Trata de descubrir por qué te sientes de esa manera

Piensa qué ocurrió para que te sientes de esta manera.



Acepta todas tus emociones como naturales y comprensibles.

No te juzgues por las emociones que sientes. Es normal que las sientas. Reconocer cómo te sientes puede ayudarte a superarlo; por lo tanto, no seas tan duro contigo.



TOMA MEDIDAS

Una vez que hayas procesado lo que estás sintiendo, puedes decidir si necesitas expresar tu emoción. A veces, darse cuenta de lo que uno siente es suficiente, pero en otros casos, querrás hacer algo para sentirte mejor.

Piensa cuál es la mejor manera de expresar tu emoción

¿Es el momento de confrontar amablemente a otra persona?



¿Necesitas hablar sobre tus sentimientos con un amigo?



¿O es mejor que salgas a correr para descargar lo que sientes?

¿Es el momento de confrontar amablemente a otra persona?

Busca apoyo.



Habla sobre cómo te sientes con tus padres, con un adulto en quien confíes o con un amigo. Ellos pueden ayudarte a analizar tus emociones y darte un punto de vista diferente de las cosas.

Aprende a cambiar tu estado de ánimo.

Intenta hacer cosas que te hagan feliz, aunque no tengas ganas en ese momento.



Ejercicio físico

La actividad física ayuda al cerebro a producir sustancias químicas naturales que favorecen el estado de ánimo positivo.

Favorece las emociones positivas



Crear el hábito de descubrir las cosas buenas de tu vida y concentrarte en ellas. Prestar atención a las cosas buenas, incluso cuando te sientas mal, puede ayudar a cambiar tu estado de ánimo de negativo a positivo.



BUSCA AYUDA PARA LAS EMOCIONES DIFICILES



Habla con un consejero de la escuela, con uno de tus padres, con un adulto en quien confíes o con un terapeuta. Los consejeros y los terapeutas están entrenados para enseñarles a las personas cómo combatir las emociones negativas. Pueden darte muchos consejos e ideas que te ayudarán a sentirte mejor.

A veces, sin importar lo que hagas, no puedes sacarte de encima una emoción compleja. Si te das cuenta de que estás encerrado en sentimientos de tristeza o preocupación durante más de un par de semanas, o si te sientes tan triste que podrías llegar a hacerte daño o hacer daño a otras personas, es posible que necesites algo de ayuda.

REFERENCIAS

<https://kidshealth.org/es/teens/stressful-feelings-esp.html>