



## Estas son las claves para aprender a gestionar tus emociones

Conocer las propias emociones hace que las dominemos y utilizemos en beneficio propio. Pero, con frecuencia, se enseña poco sobre ellas y las vamos conociendo, muchas veces, de forma brusca o poco agradable. ¿Cómo tomar las riendas de la situación y conseguir ser nosotros nuestro propio director de orquesta? "A través de un proceso de autoconocimiento vas a detectar tus propias emociones. Luego, utilizando y practicando técnicas y metodologías, podrás aprender a gestionarlas mejor", explica Estanislao Bachrach, doctor en biología molecular, en su libro 'En el limbo'. "Tienes que transitar este aprendizaje creyendo en ti, queriendo y estando dispuesto a practicar, equivocándote, muy probablemente en el intento", añade.



comprender tus emociones. Las creencias influyen en la forma de interpretar lo que nos sucede, y junto con otros factores determinan cómo nos sentimos frente a diferentes circunstancias.

Utiliza la neuroplasticidad. Se ha demostrado que, además de lo que llevas en tu herencia genética, tu contexto y cultura, la forma de pensar y sentir también produce cambios estructurales en el cerebro. Para reconducir tu neuroplasticidad es necesario: focalizar los pensamientos en el cambio (a través de la meditación, por ejemplo), cierto sentido de urgencia (que se liberen neurotransmisores en proporción adecuada al cambio), y dormir/descansar (que es cuando el cerebro se resetea).

(Fuente: Telva.com)

Empieza por entender y registrar tus creencias, son clave para

**Psico-dato:** Lo primero que tenemos, que hacer si queremos aprender a manejar nuestras emociones, es conocerlas. Parte por conocerte a ti mismo.

## Will Smith y el estrés emocional: ¿Qué pasa cuando no regulamos las emociones?

En los actos impulsivos bajo situaciones de estrés, ubicamos un bajo umbral en la fase de elaboración de la respuesta conductual frente a estímulos, que es controlada por la actividad de la corteza pre-frontal manifestándose en una desinhibición motora como puede ser caminar y abofetear a alguien. Pero tenemos que considerar que hay muchos más factores involucrados que los neurológicos y la impulsividad puede deberse a una combinación de factores como ser genéticos, ambientales, familiares y como venimos describiendo, a la falta de aprendizaje en la regulación de las emociones. Actuar sin regular una emoción no representa un trastorno; pero sí puede serlo cuando comienza a presentarse con mayor frecuencia convirtiéndose en un patrón comportamental que no puede controlarse y existen otros



signos y síntomas que lo acompañan. Los comportamientos impulsivos son inherentemente inapropiados ya que, en ellos subyacen muchas veces emociones, comportamientos, relaciones inestables y es importante abordarlos para que no conlleven a un riesgo potencial en términos intra o interpersonales.

Aunque la mayoría de las veces podemos nosotros mismos trabajar para reducir esas conductas y aprender a ser más asertivos bajo el estrés y situaciones que despiertan emociones difíciles, muchas veces pueden formar parte de una expresión más compleja de salud mental y si se tienen problemas importantes como consecuencia de no saber manejar el estrés hay que solicitar ayuda ya que existen muchas técnicas y estrategias para aprender a gestionarlo. (Fuente: Ambito.com)

**Psico-dato:** Siempre es importante entender que cada uno puede desarrollar sus propias estrategias de manejo emocional. Lo importante es estar dispuesto a conocerse a sí mismo, y aprender a no perder el control.

Psicólogos en Casa

Promesa Quiénes Somos Charlas PsicoNoticias Psicoterapia Virtual Contáctanos

Temas de la semana

- Autoestima y motivación
- Vida Sana y Equilibrada
- Salud mental y Autoconcierto
- Vida en Pareja y comunicación con los hijos
- Vive tu

**Capítulo 119: Aprende a manejar tus emociones**

Área temática: Habilidades sociales y expresión Emocional

Ver más videos

PRESENTACION

**Aprende a manejar tus emociones**

PRIMERA PARTE

SEGUNDA PARTE

FRASE PARA EL BRONCE

CONSEJO DE LA SEMANA

TIPS

Te esperamos en nuestro sitio

[www.psicologosencasa.com](http://www.psicologosencasa.com)

