

¿CÓMO AFRONTAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS?

1.ª técnica: respiración controlada

Controlar tu respiración de forma consciente te ayudará a tomar el control sobre tus emociones.

Haz lo siguiente:

1. Inhala con lentitud elevando el pecho mientras cuentas hasta 10.
2. Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.
3. Exhala repitiendo la cuenta.



2.ª técnica: meditación

Otra forma de enfrentarte a las emociones negativas es a través de la meditación.

1. Realiza varias respiraciones controladas para empezar y una vez que estés relajado(a), trae a tu mente imágenes placenteras y tranquilizadoras (ejemplo: una playa de arenas templadas donde se oiga el ruido de las olas y la sensación de la brisa del mar).
2. Trata de distanciarte de la situación de estrés.



3.ª técnica: uso de actividades placenteras

Una forma simple y muy efectiva de erradicar las emociones negativas es realizar actividades capaces de suscitar emociones positivas.

1. Éstas dependerán de tus preferencias personales: como leer, escribir, dibujar, escuchar música, bailar, hacer ejercicio, ver una serie, etcétera.



Fuentes consultadas:
Organización Mundial de la Salud
<http://www.proyectohombrevia.org/>