

# ¿CÓMO AFRONTAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS?

## 1.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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/>