



## ¿Qué intenta hacer esta emoción por mí?



Las emociones cumplen funciones importantes y pueden ayudarnos a adaptarnos a lo que estamos viviendo. Esta guía te propone detenerte a observar qué estás sintiendo, explorar qué puede estar intentando hacer esa emoción por ti y evaluar cómo estás respondiendo a lo que sientes.

**1. Comprende la emoción:** Cuando aparezca una emoción con intensidad empieza por observarla. Pregúntate:

- ✓ ¿Qué emoción estoy sintiendo?
- ✓ ¿Qué situación la despertó?
- ✓ ¿Qué puede estar intentando hacer esta emoción por mí?

Ej. ¿Esta ansiedad intenta prepararme? ¿Este miedo intenta protegerme? ¿Esta tristeza intenta ayudarme a procesar una pérdida? ¿Esta rabia intenta movilizarme ante algo que percibo como injusto?

★ *Nombra la emoción y explora qué puede estar intentando hacer por ti.*

### 2. ¿Esta emoción me está ayudando o me está atrapando?

Una emoción puede estar ayudándome cuando me permite prestar atención a algo importante y responder de una manera útil a la situación. Pregúntate:

- ✓ ¿Me está ayudando a reconocer algo importante para mí?
- ✓ ¿Me acerca a una acción útil o a una decisión que necesito tomar?

Pero una emoción también puede empezar a atraparme. Pregúntate:

- ✓ ¿Es tan intensa que me cuesta pensar o actuar como quisiera?
- ✓ ¿Se mantiene y ocupa demasiado espacio, incluso cuando la situación ha cambiado?
- ✓ ¿Me mantiene paralizado, evitando, aislado o dando vueltas sobre lo mismo?
- ✓ ¿Está interfiriendo significativamente con mi vida, mis relaciones o lo que necesito hacer?

★ *Si la emoción empieza a ocupar demasiado espacio o a interferir con lo que necesitas hacer, quizá necesites regular tu respuesta emocional y revisar cómo estás respondiendo a lo que sientes.*





## ¿Qué intenta hacer esta emoción por mí?



Las emociones cumplen funciones importantes y pueden ayudarnos a adaptarnos a lo que estamos viviendo. Esta guía te propone detenerte a observar qué estás sintiendo, explorar qué puede estar intentando hacer esa emoción por ti y evaluar cómo estás respondiendo a lo que sientes.

### 3. ¿Cómo responder a lo que estoy sintiendo?

Después de comprender qué estás sintiendo y observar si la emoción te está ayudando o empieza a atraparte, puedes preguntarte qué necesitas hacer ahora.

- 💜 ¿Necesito hacer algo frente a la situación que está ocurriendo?
- 💜 ¿Necesito regular mi respuesta emocional antes de actuar?
- 💜 ¿Cuál sería una respuesta más útil y saludable frente a lo que está ocurriendo y a lo que estoy sintiendo?

★ *No se trata de eliminar lo que sientes. Se trata de aprender a reconocer tus emociones, comprender qué pueden estar intentando hacer por ti y desarrollar maneras saludables de responder cuando empiezan a atraparte.*

***Podemos aprender a regular las emociones y elegir cómo responder a lo que sentimos.***

