

SESIÓN 3. Emociones
positivas y emociones
negativas. Rabia,
tristeza, miedo,
angustia,
incertidumbre, ira,
desesperanza,
cansancio, impotencia...

Rabia



tristeza



miedo



angustia



ira



incertidumbre



Desesperanza



Cansancio



ira

Impotencia



Una de las estrategias más conocidas se refiere a la necesidad de expresar las emociones como si se tratara de una olla exprés que, a menos que libere el vapor retenido, corre el riesgo de explotar.

Otra estrategia espontánea no recomendable para gestionar las emociones es la represión. De forma general, la represión es seguida de un efecto rebote de contenidos de pensamiento asociados a la emoción.

De igual forma, las estrategias de distracción (« no pienses en eso y dirige tu atención a otra cosa ») no parecen ser eficaces sino en casos de manifestación emocional menor o puntual.

El bienestar tiene que ver con saber afirmar las emociones, tanto las positivas como las negativas. Afirmar las emociones no significa decidir vivir con tristeza o con miedo, sino más bien con no negar que con respecto a ciertos eventos, o a este momento de la vida, experimento miedo o tristeza. Negar las emociones o sentimientos es una forma de pasar por alto la gestión de emociones que realizamos actualmente y que tiene como resultado esta tristeza o este miedo que nos hace sentir mal.

VISUALIZACION

