



Regulo mis emociones en estos  
tiempos de confinamiento

## Regulo mis emociones en estos tiempos de confinamiento

En estos tiempos en que el mundo ha cambiado, las rutinas adoptadas —debido a las medidas tomadas por los gobernantes para mitigar el impacto de la pandemia— alteran nuestros hábitos, costumbres, pensamientos y sobre todo, las emociones, que algunas veces son fáciles de identificar y otras no.

Por ello, esta guía te recomendará algunos tips para aprender a identificar y autorregularte de manera que puedas realizar pausas y continuar. Recuerda, si estás bien emocionalmente puedes ayudar a tu entorno para amortiguar algunos grados de estrés, ansiedad, temor y hasta pánico, no obstante, es normal sentirlos, pero lo importante es aprender a manejarlos. Sobre el particular, para aprender a manejar nuestros sentimientos lo primero es conocerlos y saber de qué se tratan y cómo se encuentran clasificados. De acuerdo con Bloch (2008) los cuatro “sentimientos básicos” son: el miedo, la rabia, la tristeza y la alegría.

Con respecto al **miedo**, es una sensación o instinto de supervivencia que nos permite salir de las situaciones de peligro. El miedo hace que nuestro cuerpo esté alerta, activo y que busque su bienestar. Un ejemplo es cuando vemos una película de terror y en ese momento sentimos ganas de cerrar los ojos y hasta sudamos. Aunque sabemos que no es real, nuestro cuerpo genera esas activaciones.

Ahora bien, la **rabia** es el sentimiento que nos permite identificar nuestra capacidad para tolerar las acciones de los demás. Nos ayuda a establecer límites y a expresar nuestras ideas en un grado de valor referente a lo que consideramos justo e injusto.

Por otro lado, la **tristeza** es un sentimiento que tiene que ver con los fracasos, la pérdida de los seres queridos y algunas cosas materiales. También, cuando defraudamos la confianza de nuestra madre, padre, cuidadores o amigos. La tristeza es un sentimiento que algunas veces se representa en llanto.

La **alegría** es aquello que se siente cuando todo está bien, cuando estamos con los seres que más queremos y cuando logramos lo que nos hemos propuesto. La alegría hace que tengamos un sentimiento de satisfacción y que podamos “contagiar” de esta emoción a aquellas personas de nuestro entorno.

### ¿Cómo puedo nivelar mi miedo en esta pandemia?

Para nivelar esta emoción, es preciso estar informados sobre la situación que atraviesa el mundo. ¡No nos alarmemos!, es una situación complicada pero si seguimos las recomendaciones que vemos, leemos y escuchamos podemos mitigar los riesgos. ¡Recuerda! siempre debemos pensar positivo.

### ¿Cómo controlo mi rabia?

Antes de expresar esta emoción pensemos en lo que sucedió. Algunas veces se dificulta controlar nuestras palabras, pero la rabia no es la mejor consejera y podemos llegar a lastimar a las personas que queremos con las frases que decimos.

### ¿Cómo expreso mi tristeza?

La tristeza debe sentirse y expresarse, además, es importante hablar de ella con las personas en quienes confiamos, de esta manera nos sentiremos mejor. Si tal vez no es fácil expresar mi tristeza, puedo escribir y hacer cosas que me gustan sin olvidar mis responsabilidades.

### Otros sentimientos que puede generar el confinamiento

Debido al tiempo que llevamos en confinamiento, se presentan altos niveles de **estrés**. Definitivamente, esta es una situación que no conocíamos y que genera algunos síntomas de **ansiedad**, la cual se puede describir como un estado de ánimo situado en el futuro al no poder predecir ni controlar lo que va a suceder. La ansiedad se caracteriza por un efecto marcadamente negativo y síntomas corporales de tensión, lo cual hace que la conducta humana presente algunos cambios como irritabilidad, ganas de salir de casa o volver a la vida cotidiana. En algunos casos, genera síntomas psicológicos, por lo que es vital compartir los sentimientos con nuestra familia o amigos (Barlow y Durand 2008).

El **temor**: Es una reacción de alarma inmediata ante el peligro. En cierta medida es bueno porque activa una respuesta masiva del sistema nervioso. En estos tiempos de aislamiento, el temor nos hace dudar hasta de nuestras capacidades y las de los demás (Barlow y Durand 2008).

Puede que esta situación aún tarde tiempo en terminar, es por esto que, mientras retomamos a nuestra cotidianidad debemos empezar a controlar este tipo de emociones para no llegar a una crisis de **pánico**, que es una experiencia abrupta de temor intenso, generalmente acompañada por síntomas físicos ligados a esta situación (Barlow y Durand 2008).

A continuación, se presentan algunos tips que serán útiles para manejar las emociones relacionadas con el miedo, la tristeza, la ansiedad, el pánico u otras:

- Mantén hábitos saludables (alimentación y ejercicio).
- Crea una rutina diaria que puedas cumplir.
- Aprende a realizar ejercicios de relajación.
- Mantén las horas de sueño de acuerdo con tu edad.
- Respira antes de agredir a las personas con las que compartes el confinamiento (madre, padre, cuidador, hermanos, hermanas, etc.).
- Pide ayuda cuando sientas que no puedes con tus emociones.
- Aprende a identificar cuando emocionalmente no te sientas bien.
- Cuando sientas temor afróntalo. Puedes escribir lo que sientes para luego recordar que fuiste fuerte ante un momento difícil.
- Empodérate de tu cuerpo y tus sentimientos para lograr una buena autoestima.
- Apóyate en tus seres queridos.
- Escucha la música que te gusta para relajarte.

Finalmente, es preciso indicar que, conociendo nuestros sentimientos y reacciones, podemos poner en práctica los tips y así aprender a manejar las emociones; además de mantener hábitos saludables, de expresar lo que sentimos y hablar con nuestros seres queridos.

## Referencias

Barlow, D y Durand, M (2007), Psicopatología (pp.124-169) Madrid, España, Ed. Thomson, tercera edición.

Bloch, S, (2008), surfeando la ola emocional, Santiago de Chile, Chile, Uqbar Editores.