

TENGO DIFICULTADES PARA CONCENTRARME, CONSTANTEMENTE ME VIENEN PENSAMIENTOS QUE SIENTO QUE NO PUEDO CONTROLAR

El ser humano presenta 5 emociones básicas, cada una de ellas tiene una función imprescindible para el equilibrio de todo nuestro ser.

Sentir, percibir o conectar con las emociones está vinculado con pensamientos en todo momento; pero nuestro sistema no distingue entre realidad o pensamiento, **EN CUANTO YO PIENSO, SIENTO**, por lo tanto si a partir de la información que voy recibiendo de mi entorno construyo líneas de **pensamientos** que generan escenarios que me preocupan, me asustan o **me conectan con situaciones que no están pasando**; es importante que tome conciencia de las emociones y sentimientos que acompañan esos pensamientos.

Cada emoción requiere de una liberación de tensión corporal, si me siento triste puede que perciba dificultad para tragar, si siento miedo mis músculos del tronco se tensan, etc. Por ello es importante poder ir identificando qué pensamientos me producen malestar y que sentimientos o emociones les acompañan, junto con una mayor conciencia corporal, dónde siento tensión y dedicar un momento del día para facilitar que se libere, realizar estiramientos, respiraciones, actividades físicas que se puedan realizar en casa, etc.

A continuación, reflexionar si puedo hacer algo para resolver algunos de los pensamientos preocupantes: llamar a una compañera para asegurarme que tengo todo el contenido del examen, parar las responsabilidades unos minutos para atender la necesidad de hacer unos minutos de relajación, etc.

Si se escapa a mi control y a mi capacidad de respuesta lo que me preocupa, hago una mirada hacía mi misma/o y decido que voy a hacer ese día para cuidarme más que otros días, dado que es donde más control puedo tener, sobre mí mismo/a: me preparo mi cena favorita, me doy un baño/ducha relajante, etc. Elijo una conducta de autocuidado y la llevo a cabo.

Si no puedo parar la actividad que estoy realizando para atender mi “cuerpo emocionado”, tomo conciencia de que no estoy atendiendo mi mundo emocional y en algún momento del día me dedicaré unos minutos. En ese momento del día que dedique para mí podré: escribir los pensamientos preocupantes del día, buscar apoyo en personas de mi entorno con las que sienta plena confianza y seguridad de compartir una parte de mi que se siente vulnerable, escuchar música, ..., el objetivo es conectarme conmigo y con qué necesito para sentirme mejor. **No hay que tener miedo a sentir, no**

hay emoción que con conciencia no se pueda vivir. La estrategia emocional de no querer sentir no es real, porque sentir siento siempre, aunque no le ponga atención; y tiene consecuencias negativas, porque durante un tiempo me puedo desconectar, distraer, pero esa no puede ser la única estrategia de gestión emocional.