Sentirlo no significa *que tengas que* actuarlo.

Hola, hola. ♥
Llegamos a un nuevo tema:
GESTIÓN EMOCIONAL.

Y quiero empezar diciéndote algo:

Gestionarnos emocionalmente
es una práctica diaria.

No es algo que aprendes una vez y mágicamente nunca vuelves a reaccionar mal. 😂

Todos los días aparecen pequeñas situaciones que nos ponen a prueba y nos hacen pensar:

"¿Cómo podría gestionar esto mejor?"

Porque sí:

- Puedes sentir **enojo** y no atacar.
- Puedes sentir **miedo** y continuar.
- Puedes sentir **tristeza** y no decidir desde ahí.
- Puedes sentir **ansiedad** y esperar antes de responder.

La emoción es real.
Pero no tienes que decidir inmediatamente qué hacer con ella.

Entre lo que sientes *y lo que haces* hay un espacio.

Y aprender a gestionar tus emociones
también significa aprender a **usar ese espacio.**

Algo pasa. → **Sientes algo.** → **Aparece un impulso.**

Ese impulso puede ser:

Responder.	Irte.	Defenderte.	Comer.
Comprar.	Cancelar.	Llamar.	Quedarte callad@.

El trabajo no es evitar que aparezca el impulso.
Es empezar a preguntarte:

> *"¿Realmente quiero hacer esto...
> o solamente quiero dejar de sentir
> lo que estoy sintiendo?"*

A veces no queremos solucionar lo que pasó.
Solo queremos dejar de sentirnos incómodos.

HERRAMIENTA DE HOY:

NO DECIDAS *EN EL pico.*

Cuando algo te afecte y notes que estás muy activad@ emocionalmente:

1 **PAUSA**
No respondas todavía.

2 **ESPERA**
Si puedes, evita tomar una decisión importante en ese momento.

3 **DATE ESPACIO**
Deja que baje un poco la intensidad.

4 **VUELVE A PREGUNTARTE**
"¿Sigo queriendo hacer lo mismo?"

No se trata de ignorar lo que sientes.
Se trata de evitar que **una emoción momentánea tome una decisión que tendrá consecuencias después.**

Porque mucho de este camino también es esto:

aprender a pensar antes de actuar.

Hoy vamos a *mirar hacia atrás.*

Piensa en la última vez que una emoción te ganó.

Quizás **explotaste.**

Dijiste algo que después no querías haber dicho.

Tomaste una **decisión impulsiva.**

Te cerraste.

O simplemente reaccionaste de una manera que **hoy harías diferente.**

Ahora pregúntate:

Si esa misma situación volviera a pasar hoy...

¿reaccionaría de la misma manera?

¿Qué podría hacer diferente?

Y ya.
No tienes que castigarte por cómo reaccionaste.
No tienes que resolverlo todo.

Solo identificar **una cosa que podrías hacer diferente la próxima vez.**

Porque gestionar tus emociones también se practica mirando tus reacciones y aprendiendo de ellas.

Crea un poquito de espacio entre sentir y actuar. ♡