Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Qué son las emociones? ¿Soy raro/a por sentirme así?

Lo primero que tenemos que saber es que las emociones (alegría, tristeza, miedo, ira…) son reacciones **normales** a las cosas que nos pasan.

¿Puedo hacer algo para evitar las emociones?

Lo primero que hay que saber es que las **emociones** (alegría, tristeza, miedo, ira…) son reacciones **normales** a las cosas que nos pasan.

No se pueden evitar, **todos las sentimos.**

Todo el mundo se ha sentido solo, avergonzado, enfadado… alguna vez (también tus padres, profesores y amigos).

Las redes sociales pueden confundirnos y hacernos pensar que todo el mundo es feliz menos nosotros. Pero piensa: ¿crees que todo el mundo sabe cómo te estás sintiendo? Lo más probable es que no. Igual que tú tampoco sabes cómo se están sintiendo los demás.

Primer paso: saber que es normal y distinguir la emoción

Hay que saber que debemos normalizarlo y que podemos aprender a manejarlas.

Para eso lo primero es **aprender a** identificarlas: cuando te sientas triste, asustado/a, ansioso/a, enfadado/a, celoso/a, avergonzado/a, vulnerable, solo/a… intenta **ponerle nombre**.

También puedes intentar buscar cuál ha sido su causa (por ejemplo: cuando mi mejor amigo queda con otro amigo, me pongo triste, siento celos).

Además puedes observar tu cuerpo: las emociones suelen estar unidas a sensaciones físicas intensas (dolor de barriga, presión en el pecho, pérdida de apetito, problemas para dormir…).

Pero, ¿por qué me siento así?

Es importante no culpar a nadie y no negar lo que sientes. Nadie tiene la culpa de que te sientas celoso/a, enfadado/a o triste.

Además, tus sentimientos están ahí por algo; para ayudarte a comprender lo que pasa dentro de ti.

Y ahora, ¿qué hago para sentirme mejor?

Una vez que sabes cómo te sientes y has entendido que es una reacción normal y temporal (no duran para siempre, se pasan), lo normal es que te sientas mejor. Otras veces, tal vez tengas que hacer algo más.

Es importante que no te quedes pensando de forma constante en lo mal que te sientes, ya que sólo empeorará la situación.

Haz cosas que te hagan sentir bien (salir a dar un paseo, escuchar música, pasar tiempo con tus seres queridos, leer…). Verás que cambiar de un sentimiento negativo a uno positivo es más fácil si haces esto.

Además el ejercicio físico ayuda al cerebro a producir sustancias químicas naturales, por lo que también hace que nos sintamos mejor.

¿Y si todo esto no funciona o dura mucho tiempo?

También es importante buscar ayuda cuanto antes. Cuéntale cómo te sientes a tus padres o a alguien en quien confíes.

Hay que hacerlo sobre todo si te das cuenta de que estás encerrado en sentimientos de tristeza o preocupación durante más de un par de semanas, o si te sientes tan triste que podrías llegar a hacerte daño o hacer daño a otras personas.

Fecha de publicación: 19-10-2023

Autor/es:

- María Dolores Montilla Castillo. MIR de Pediatría.. HUVN GRANADA. Granada.

CC BY NC ND