

ÚTIL O DAÑINO: FORMAS DE MANEJAR LAS EMOCIONES

Advertencia de contenido: Este artículo menciona temas como el suicidio, las autolesiones y el consumo de sustancias.

Las emociones negativas, como el miedo, la tristeza y la ira, son una parte básica de la vida y a veces tenemos dificultades para saber cómo manejarlas de forma eficaz. A menudo aprendemos a manejar o enfrentar las emociones a partir de los entornos en los que nos encontramos y de las personas que nos rodean. Algunos de los estilos de enfrentamiento que aprendemos pueden ser más útiles, mientras que otros pueden ser más dañinos.



ALGUNAS DE LAS FORMAS DAÑINAS EN QUE LAS PERSONAS ENFRENTAN LAS EMOCIONES NEGATIVAS SON:

Negación

La negación se produce cuando una persona ignora sus sentimientos o no acepta que se enfrenta a una situación difícil. Pueden hacer esto si la situación no le parece grave o si cree que tienen que dar prioridad a otras cosas, como el trabajo o los estudios. Cuando las personas niegan sus sentimientos, no desaparecen y pueden acumularse con el tiempo. Esto puede llevar a una persona a "explotar" o a actuar de forma dañina.

Alejamiento

El alejamiento es cuando una persona no quiere estar cerca de otras personas ni participar en actividades con ellas. Esto es diferente de querer estar solo de vez en cuando, y puede ser una señal de advertencia de depresión. Algunas personas pueden alejarse porque estar con los demás les exige demasiada energía o se sienten abrumadas. Esto puede ser especialmente cierto para muchas personas neurodivergentes que necesitan tiempo a solas para recargar sus baterías sociales y sensoriales. En este caso, tomarse "tiempo personal" es una herramienta útil para mantenerse sano.

Esto no es lo mismo que si alguien se aleja porque cree que no le agrada a los demás. Las personas también pueden alejarse si tienen comportamientos de los que se avergüenzan para que otras personas no se enteren de lo que hacen.

Pero el hecho de alejarse conlleva sus propios problemas: soledad extrema, malentendidos, ira y pensamiento distorsionado. Necesitamos relacionarnos con otras personas para mantenernos equilibrados.

Agresión

La agresión ocurre cuando una persona utiliza la fuerza, las amenazas o el ridículo para mostrar poder sobre los demás. Las personas suelen adoptar comportamientos agresivos porque no se sienten bien consigo mismas o porque están descargando sus emociones con otra persona. Hacer sentir mal a otra persona le hace sentirse mejor consigo misma o menos sola. Esto también puede manifestarse como acoso o ciberacoso en foros en línea donde la persona puede permanecer en el anonimato. Este comportamiento es dañino tanto para el acosador como para la persona acosada, y no aborda los problemas subyacentes.

Autolesiones

Las autolesiones pueden adoptar muchas formas: cortarse, matarse de hambre, darse atracones y purgarse, o participar en comportamientos peligrosos. Aunque esto cause a la persona dolor físico, muchas personas se autolesionan porque sienten que así controlan el dolor emocional. Aunque autolesionarse puede suponer un alivio temporal, estos comportamientos pueden volverse adictivos y, con el tiempo, llevar a las personas a sentirse más fuera de control y con más dolor que nunca.

Consumo de sustancias

El consumo de sustancias ocurre cuando las personas recurren al alcohol y otras drogas para sentirse mejor o adormecerse ante emociones o situaciones dolorosas. El consumo de alcohol y drogas puede dañar el cerebro, haciendo que necesite mayores cantidades de sustancias para conseguir el mismo efecto. Con el tiempo, esto puede llevar a las personas a sentir que necesitan consumir sustancias para sentirse "normales", especialmente si hay emociones que nunca se han tratado adecuadamente y que subyacen a su consumo de sustancias. Con el tiempo, pueden sentirse desesperadas porque este hábito se ha descontrolado, lo que puede llevarlos a tener pensamientos suicidas.

Las muertes relacionadas con el consumo de sustancias y [sobredosis-han ido en aumento desde el inicio de la pandemia de COVID-19](#). El estrés relacionado con la salud, la economía y el aislamiento social llevó a las personas a consumir sustancias para sobrellevarlo.

Con la práctica, todo el mundo puede aprender a manejar sus emociones de forma saludable y a muchas personas les resulta útil [trabajar con un terapeuta](#). También puede intentar enfrentar la situación de forma más saludable por su cuenta.

Si está trabajando para mejorar sus habilidades de enfrentamiento, pero sigue teniendo dificultades en manejar sus emociones, es posible que esté mostrando los primeros signos de advertencia de una condición de salud mental o de consumo de sustancias.

Visite <https://screening.mhanational.org/la-salud-mental-informacion-y-recursos/> para tomar una prueba de salud mental anónima, gratuita y privada. Solo toma unos minutos, y después de terminar, recibirá información sobre los próximos pasos que puede tomar de acuerdo con los resultados.

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.