



apuntes **e\_mocionales**



**Noemí Gallego López**  
ORIENTADORA EDUCATIVA  
@laorientadorica

**e\_escritos**



1º de Bachillerato.  
Centro San Valero

# Consejos para recuperar el control sobre tus emociones



➤ Descubrir lo que realmente quieres y aprender a decir «no» es fundamental.

**H**e reído hasta el llanto con mis amigos, he derramado lágrimas infinitas con mi pareja, me he enfadado a rabiar con tantas historias que no eran las mías... Compartir emociones con las personas que más nos importan nos hace humanos. Pero hacerlas tuyas, te hará infeliz, y no hemos venido a eso, ¿verdad?

Si tienes una baja autoestima, falta de confianza en ti mismo, dificultad para iniciar nuevos proyectos, pánico al rechazo, haces planes o actividades que no van contigo solo por agradar, sientes inseguridad ante la soledad, etc. Es posible que ya hayas perdido el control sobre tus emociones.

Pero no te preocupes, no está todo perdido. Aquí van algunos consejos que pueden ayudarte a recuperarlo y que tu felicidad no depende de los demás:

➔ **Diferencia entre aquello que haces por que quieres y aquello que haces por otros y te hace daño.** Hacer planes con las personas que nos importan nos hace felices. Pero, si esos planes suponen perder otras amistades, dejar de lado mis propios intereses y aparcas la felicidad, debemos perder el mie-

do a decir que no. Si de verdad nos quieren, lo entenderán y seguro que prefieren vernos en otro sitio, pero felices, a que estemos allí sin quererlo.

➔ **Pon en práctica tu asertividad.** Decir lo que pensamos por muy diferente que sea a lo que los demás opinan no es un delito, ni nos convierte en malas personas. Encontremos esas palabras que nos permitan mostrar nuestras ideas respetando siempre las ideas y las emociones de quien nos escucha.

➔ **Asume responsabilidades.** Si mi estado emocional depende siempre de otras personas, es imposible que sea yo quien lo pueda gestionar. Mis emociones son mi responsabilidad. Puedo sentir tristeza por algo que le ha sucedido a otra persona, pero no puedo dejar que esa tristeza defina mis días.

➔ **Un empujón de autoestima.** Somos la persona con la que pasaremos toda la vida, dediquémonos palabras bonitas. Utiliza el mismo lenguaje que emplearías con tus mejores amigos, controla tus autoexigencias y no te compares. Somos únicos y especiales, recuérdalo y priorízate.

➔ **Sal de tu zona de confort.** No pretendamos mañana estar saltando en paracaídas, pero podemos comenzar dando pequeños pasos. Tómate el café en un bar diferente, escucha música de otros géneros, prueba nuevos alimentos, haz un camino diferente al trabajo... Poco a poco irás viendo tu potencial y quitando barreras.

➔ **Aprende de la soledad.** Dedicarse tiempo a uno mismo es esencial. Saber estar en soledad es una buena oportunidad para conocernos, darnos el valor que realmente tenemos y cuidarnos. Saber estar solo no se traduce en sentirse solo. Crea un ambiente agradable y regálale momentos de soledad que puedes ir ampliando poco a poco, siempre con cuidado de no volverte un ermitaño.

➔ **Busca ayuda profesional.** Si crees que tu felicidad todavía está muy lejos de estos pequeños pasos, no lo dudes, un profesional puede servirte de guía y darte ese empujón que muchas veces necesitamos.

Sigamos compartiendo nuestras alegrías y nuestras tristezas, pero sin olvidar que, mis emociones son solo mías ¿y las tuyas? ¿a quién pertenecen? ●

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

## En busca de Orión

Fuiste mi primer amor. Maravilloso e intenso, como complicado y doloroso... Los sentimientos no se extinguieron. Tuvimos que priorizarlos y avanzar separados. Todo estaba en nuestra contra. La marea era tan poderosa que acabó arrastrando los remos y hundiéndonos. Estuvimos muertos un tiempo. Nos revivieron y acabamos queriendo a esos que nos habían devuelto la vida. Admito que ya no creo en el amor como antes. «Sempiterno» fue reemplazado por «efímero» y «el amor verdadero» por «utopía». Él fue mi apoyo para respirar y retomar la mar. Nuevo destino, nuevo grumete. La marea ha cambiado y la comparo con la anterior. Me desilusiono y a menudo tormentas perturban el transcurso amenazando con hacernos caer. Tengo ganas de marcharme. Coger el bote y dejarle ir. No sé si a ti te pasa lo mismo. Si deseas que nuestro camino sea el mismo de nuevo. Las olas contra nosotros no cesarán. Si sientes lo mismo, cogeremos el timón y contra todo pronóstico resurgiremos. Seguiré las estrellas. Buscaré a Orión. Te espero en el océano cuando el cielo recién se torne azul.

**SI VES QUE MARGINAN,  
VES QUE INTIMIDAN,  
O VES QUE HACEN DAÑO**

**#movilacoSOS**

El teléfono de  
ayuda contra el acoso  
escolar no te cuesta nada.



**900-100-456**  
**NOSOTROS  
TE AYUDAMOS**

**GOBIERNO  
DE ARAGON**  
Departamento de Educación,  
Cultura y Deporte