



## Primeros auxilios para las emociones difíciles

*El torbellino de dolor que llevamos dentro incluye una amplia gama de emociones y reacciones personales que cambian continuamente.*

En momentos de gran pérdida, puede enfrentarse a emociones desconocidas o muy intensas. Una respuesta natural puede ser reprimir estas emociones, pero tarde o temprano las emociones reprimidas pasan factura física y emocional.

Pruebe este plan de primeros auxilios para manejar las emociones difíciles y, con un poco de suerte, disminuirán y podrá empezar a sanar.

### Acepte lo que sienta

No hay nada malo en cualquier sentimiento que tenga, ya sea alivio, envidia, culpa, ira o rabia. No aceptar sus sentimientos crea tensión y un tira y afloja interior. Preste atención a las señales físicas. Los primeros signos de sentimientos reprimidos incluyen un nudo en la garganta, un nudo en el estómago, mandíbula tensa e insomnio.

### Identifique sus sentimientos

Intente ser específico sobre lo que siente. "Me siento mal" es poco preciso, mientras que "me siento desanimado por la lentitud de mis progresos" es más útil. Cuando pone nombre a sus sentimientos, es menos probable que se sienta abrumado por ellos. Entre las emociones más comunes tras una pérdida se encuentran la tristeza, la desesperación, la soledad, el miedo, el alivio, la culpa y la ira.

### Haga algo con sus sentimientos:

- Llore, que se rompa la represa.
- Camine, corra o vaya al gimnasio.
- Golpee una almohada o rompa cubitos de hielo.
- Rompa papeles o pise plástico de burbujas.
- Hable con alguien que lo escuche sin juzgarlo.
- Represente sus sentimientos con lápices de colores, rotuladores o pintura.
- Escriba sobre sus sentimientos, aunque sea rabia hacia el que murió.
- Cuando otros lo hayan ofendido, una vez que se haya calmado, dígalos cómo se siente. Por ejemplo: "Me sentí dolido cuando dijo que debía vaciar el armario".

