

## EDUCACIÓN 3.0

LÍDER INFORMATIVO EN INNOVACIÓN EDUCATIVA

Opinión

# Cómo tratar la rabia, el miedo y el aburrimiento durante el confinamiento

El ser humano debe aprender a gestionar y regular sus emociones, sobre todo en momentos de crisis como el actual. Tres de estas emociones son la rabia, el miedo y el aburrimiento. ¿Cómo afrontarlas? Pax Dettoni Serrano, antropóloga, experta en Educación Emocional y creadora del programa de alfabetización emocional 'En Sus Zapatos', nos proporciona las claves para conseguirlo.

Por EDUCACIÓN 3.0 - 21/05/2020

0

Las emociones en el **confinamiento** no son ni buenas ni malas, son inevitables. Somos seres que sentimos emociones constantemente. Para quien se ejercita en identificarlas, pronto descubre que en un día podemos sentir millones de reacciones emocionales diferentes.

Si esos impulsos emocionales son los que conducen nuestros comportamientos, nos convertiremos en montañas rusas que acaban agotadas de su propio movimiento y mareando a todo aquel que se les acerque.

## Aprendiendo a regular las emociones en el confinamiento

Para vivir con cierto bienestar personal y convivir con cierta armonía con las demás personas, no hay otro camino que aprender a regular o gestionar las emociones. Es decir, aprender a calmarse para no dejarse llevar por las reacciones emocionales.

El primer paso de este aprendizaje es, sin duda, la respiración. Cuando nos damos cuenta de que una emoción está presente en nuestro mundo interior y empieza a empujarnos con su impulso. Es momento de parar y respirar profundamente, iniciando el proceso de calma.

Después, hay que desarrollar la habilidad del auto diálogo, pues con ella no habrá emoción que se nos resista. Aprender a hablarnos a nosotros mismos de la manera adecuada es igual de importante que aprender a hablar a las otras personas. El problema es que, por lo general, no sabemos qué decirnos para salir de la influencia de determinadas emociones.

Por ejemplo, ante el enfado es probable que lo que nos surja como auto diálogo es darnos más razones para sentir la rabia y, con ello, lo que conseguimos es enfadarnos aún más. Si no hay calma y consciencia de nuestros pensamientos será muy difícil gestionar la emoción.

Siguiendo con el ejemplo del enfado, para lograr calmarnos –además de respirar profundamente– hemos de ser capaces de hablarnos a nosotros mismos con pensamientos que logren disuadir la frustración que nos ha llevado a sentir la rabia. Lo mismo ocurrirá cuando queramos disuadir otras emociones comunes (sobre todo en estos tiempos de confinamiento) como son el miedo o el aburrimiento.

## Píldoras para el miedo, la rabia y el aburrimiento

Para cada una de estas tres emociones básicas existen píldoras que ayudan a construir un auto diálogo que permiten gestionarlas y calmarlas.

En el caso de la rabia, la píldora que podemos tomar se llama paciencia y ayuda a guionar pensamientos en nuestro interior para calmar ese enfado:

*“Ahora no lo ha hecho porque está cansada, lo hará más tarde. Esperaré antes de decirle nada” o “No me ha preguntado cómo me siento, quizás está preocupado. Le preguntaré si necesita algo”*

Para el miedo, la píldora es la confianza. En cuanto la tomemos podremos elaborar un auto diálogo que calmará ese miedo con pensamientos del tipo:

*“Aunque aún no hay claridad con lo que puede ocurrir, prefiero confiar porque pase lo que pase podremos salir adelante” o “Podemos contagiarnos por supuesto, pero confío en que sabré tomar las precauciones necesarias para que no ocurra y también para tener un sistema inmunológico fuerte”*

El aburrimiento, que también puede ser común en el confinamiento, requerirá de la píldora de la curiosidad. Con ella, seremos capaces de disuadir a la desidia del aburrimiento diciéndonos a nosotros mismos: *“Otro día más para estar en casa. Siempre he querido probar la zumba, voy a hacer una clase por YouTube” o “Aprovecharé este tiempo muerto para leer el libro que me regaló mi hermana, y quizás entienda por qué a ella le gustó tanto”.*

Además de estas tres emociones, sentiremos muchísimas otras y cada una de ellas tiene, por supuesto, su propia píldora para el auto diálogo que puede ayudar a calmarla.