

4. ENFÓCATE EN TUS SENTIDOS

Es importante estar presente en nuestro cuerpo para no dejarnos llevar por nuestros pensamientos negativos.

de sus sentidos a la vez, por ejemplo, observe los objetos, escuche los sonidos, sienta las sensaciones en su cuerpo; cómo siente el contacto de la ropa, palpitaciones de su corazón, etc.

Cuando se dé cuenta que está envuelto en sus pensamientos negativos, vuelva a categorizar tus pensamientos ... ¿Me sirve o no me sirve?. Se necesita paciencia y persistencia, tendrá que empezar miles de veces. Cada vez que regresamos al momento presente se fortalecen las conexiones en el cerebro y tenemos mejor regulación de nuestras emociones.



4. FOCUS ON YOUR SENSES

It is important to be present in our body so we are not carried away by our negative thoughts. We can do this by focusing on one of our senses at a time.

For example, observe objects, listen to sounds, feel the sensations in your body; how do your clothes feel on your body, how fast is your heart beating?

When you realize that you are wrapped up in your negative thoughts, start categorizing your thoughts again. Does it serve me or does it not serve me?

It takes patience and persistence, and you may have to start over thousands of times. Still, every time we return to the present moment, the connections in the brain are strengthened and we have better regulation and control of our emotions.



Sabemos que todos experimentamos periodos donde nos sentimos con estrés, preocupados, tristes, ansiosos, con temor o enojados.

Estas son emociones normales pero si persisten, se puede desarrollar un problema de salud mental y emocional como la depresión. Es común que no busquemos ayuda profesional porque nos da vergüenza que otros se den cuenta que tenemos un problema emocional o por miedo de perder nuestro trabajo. El estigma, y la discriminación contra las personas con enfermedades mentales siguen siendo un gran problema. Pero, las emociones son parte de la vida.

Si seguimos estas sugerencias tendremos mejor salud y tranquilidad y si llegamos al punto de necesitar ayuda profesional, hay que tomar ese paso con la confianza de que nuestra vida será más sana y mejor. Busca apoyo en una organización o profesional de tu confianza.

We know that we all experience periods of stress, worry, sadness, anxiety, fear, or anger. These are normal emotions; but, if they persist, a mental and emotional health problem such as depression may develop. Often, people avoid or delay seeking treatment due to concerns about being treated differently or fears of losing their jobs and livelihood. That's because stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness is still very much a problem. Still, emotions are a part of life.

If we implement these suggested methods, we can live in a healthier and more peaceful life. If you recognize a need for professional help, take that step with confidence in knowing that your well-being will improve. Don't be ashamed to seek support from an organization or a health professional you trust.

www.escuchatusemociones.com



CÓMO CONTROLAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

HOW TO CONTROL NEGATIVE THOUGHTS



ESCUCHA TUS EMOCIONES CUIDA TU VIDA



COMMUNITY ADVOCATES Public Policy Institute

Better WaysTo Cope.org

MILWAUKEE COUNTY DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES BEHAVIORAL HEALTH SERVICES

1. NO CREA TODO LO QUE PIENSE

¡Tenemos hasta 60 mil pensamientos en un día! Nuestros pensamientos fácilmente se pueden convertir en emociones.

El 80% de los pensamientos además de ser repetitivos son negativos.

Los pensamientos negativos crean estrés, y alteran químicos esenciales del bienestar emocional.



1. DO NOT BELIEVE EVERYTHING YOU THINK

We have up to 60,000 thoughts in a day! Our thoughts can easily be turned into emotions.

Up to 80% of our thoughts, besides being repetitive, are negative.

Negative thoughts create stress and alter essential chemicals of emotional well-being.



2. CLASIFIQUE SUS PENSAMIENTOS

Clasifique sus pensamientos en dos categorías: "Me sirve" o "no me sirve". Así como cuando acumulamos cosas y llega un momento que tenemos que limpiar y organizar, lo mismo podemos hacer con nuestros pensamientos.

Imagínese dos cajitas que tienen un orificio como las alcancías. La cajita blanca tiene escrito "me sirve" y la cajita gris dice "no me sirve."

Si reconoce que este pensamiento no es útil, déjalo ir y no te apegues a él. Comience a darle menos importancia y concéntrese en los pensamientos que te son útiles y positivos.



2. CLASSIFY YOUR THOUGHTS

Classify your thoughts into two categories: "It serves me" or "It does not serve me."

Just like when we hoard our belongings and there comes a time when we have to clean and organize, the same can be done with our thoughts.

Imagine two little boxes that have openings like a piggy bank. The white box is labeled "it serves me" and the gray box is labeled "it doesn't serve me."

If you recognize that a thought is not useful, let it go and do not dwell on it. Start giving it less importance and focus on the thoughts that are useful and positive.

3. REGRESE SU ATENCIÓN A SU RESPIRACIÓN

Siente cómo el aire pasa por tu nariz. Da gracias porque en ese momento tu respiración te permite vivir.

Imagine que su respiración es una luz que va a su corazón y le da calma.

Para calmarnos la exhalación debe ser más larga que la inhalación. Por ejemplo, cuando inhale, en su mente cuente al 4 y cuando exhale cuente al 6.

Puede contar números más altos a medida que se acostumbra al ejercicio.

3. RETURN YOUR ATTENTION TO YOUR BREATHING

Feel how the air passes through your nose. Give thanks because in that moment, your breathing allows you to live.

Imagine that your breath is a light that goes to your heart and gives you tranquility.

To help calm our bodies, the exhale must last longer than the inhale. For example, when you inhale, count to 4 and when you exhale count to 6.

You can count to higher numbers as you get used to the exercise.

