



Como libero mis emociones bloqueadas

¿Alguna vez has sentido
que no podías superar
un reto?



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



•CuidarME
es CuidarNOS.

Lo más probable es que estés ante **un bloqueo emocional**, unas barreras psicológicas que nosotros mismos nos ponemos y que son uno de los mecanismos de defensa más peligrosos que existen.

Nos impedirán afrontar y distinguir ciertas situaciones y aspectos de la vida con claridad, haciéndonos perder el control.

Sin embargo, si sabes **cómo superar ese bloqueo emocional** tus emociones no volverán a jugarte una mala pasada y volverás a tener el control.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



Cómo superar el bloqueo emocional

- Lo primero de todo será derribar ese muro que hemos construido alrededor de nuestro corazón y que está **bloqueando las emociones**, y para dar ese primer paso hay que saber dónde está el **origen de ese bloqueo emocional**. ¿Por qué **nos da miedo expresar esas emociones**, qué nos lleva a reprimir los sentimientos en nuestro interior?
- Solo nosotros mismos somos capaces de gestionar nuestras emociones, y muchas veces la respuesta está en el pasado, en esa mochila que llevamos a los hombros y que no siempre es fácil de dejar atrás. Hay que ser capaz de identificar esa situación pasada.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



•CuidarME
es CuidarNOS.

Pero, ¿qué relación hay entre esa situación y la actual? Puede que ninguna.

Es más, incluso puede que puedas experimentar con todos los tipos de emociones en una misma situación y también puede que los protagonistas de las mismas sean totalmente distintos, así que esas malas experiencias del pasado, todas las decepciones o desengaños que nos hayamos podido llevar no tienen por qué repetirse en el presente.

Las personas cambian, la gente evoluciona y tú también deberías hacerlo. Quienes te rodean hoy en día poco tiene que ver con quienes nos rodeaban hace 10, 15 o 20 años así que hay que **terminar con los bloqueos emocionales** antes de que perdamos la oportunidad de controlarlos. Y es que las consecuencias de reprimir nuestras emociones pueden llegar a ser nefastas, porque a fin de cuentas acabas poniendo en peligro tu salud.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



Mantener una actitud optimista y positiva nos ayudará a desbloquear nuestras emociones, esa es una de las verdaderas claves.

Los **pensamientos pesimistas son el mejor refuerzo para el bloqueo,** así que procura pensar en positivo y transmitir buenas vibraciones.

Al fin y al cabo, si no intentas algo nunca sabrás si lo puedes conseguir, si te gusta o cómo afrontarás la situación.

Y si lo intentamos planamente convencidos, nuestras emociones también nos ayudarán lograr nuestro objetivo y tendremos más posibilidades para conseguirlo que si desde el inicio nuestra actitud no es la más indicada.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



Consecuencias del bloqueo emocional

Si no te tomas en serio estos consejos, al igual que sucede cuando nosotros mismos reprimimos nuestras emociones el hecho de que las mismas permanezcan permanentemente bloqueadas puede tener serias consecuencias. Una de las **consecuencias del bloqueo de nuestras emociones son los problemas físicos**, desde enfermedades psiosomáticas como los dolores de espalda, cuello y cabeza o los desórdenes digestivos menores hasta problemas mucho más serios como úlceras, colitis o asma. Estos bloqueos emocionales perjudican nuestro desarrollo ya que **el miedo nos impide relacionarnos con el resto de la gente**. Esto también provoca frustración y puede minimizar tu autoestima.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



Y, a diferencia de lo que muchos piensan, el hecho de negar sentimientos como la ira hace que se vayan. Al ocultarlos en nuestro interior, **estas emociones nos consumen por dentro, el sistema inmune se debilita** y volvemos a la aparición de enfermedades y otros problemas de salud.

Otro de los peligros de la negación o represión de estos sentimientos es **caer en adicciones para intentar mantener enterradas esas emociones que tenemos bloqueadas**, algo que indudablemente también es muy perjudicial para nuestra salud.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

·CuidarME
es **CuidarNOS.**

POR LUCIA CORREA ZAPATA
PSICOLOGA DE APOYO
PROGRAMA ENTORNO ESCOLAR PROTECTOR

Móvil: 3052223679

Lcorrea.zapata956@Gmail.com

Lucia.correa@medellin.edu.co



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín