

**Artículo por correo electrónico**

*Utilice este texto para crear un correo electrónico o un artículo que pueda incluir en su boletín informativo habitual para empleados.*



**A person sitting in front of a window

AI-generated content may be incorrect.**

**Cómo afrontar las emociones difíciles**

Todos experimentamos emociones difíciles, pero nuestra respuesta a ellas puede influir enormemente en nuestro bienestar. Las investigaciones demuestran que aprender a gestionar los sentimientos incómodos puede mejorar la inteligencia emocional, la resiliencia y la salud mental en general.

Aquí hay una estrategias para ayudarle a lidiar con emociones difíciles:

* **Nombra lo que sientes.** Empieza por identificar la emoción que experimentas. Ya sea enojo, miedo, vergüenza o tristeza; nombrar las emociones negativas ayuda a validar tu experiencia y a reducir su intensidad.
* **Permítete sentir.** Es tentador ignorar o dejar de lado las emociones incómodas,especialmente cuando la vida se siente ajetreada. Pero las emociones reprimidas suelen regresar. Permítete aceptar tus sentimientos sin juzgarlos hasta que hayan pasado su curso.
* **Haz una pausa antes de reaccionar.** Cuando las emociones están a flor de piel, podemos actuar impulsivamente. Tomate un momento para respirar y reflexionar antes de reaccionar. Esta breve pausa puede ayudarte a tomar decisiones que se ajusten a tus valores, en lugar de reaccionar por frustración o dolor.
* **Usa técnicas de conexión a tierra.** Prueba actividades que te conecten con el presente.Respirar profundamente, dar un paseo corto o concentrarte en sensaciones físicas (como tocar un objeto con textura)puede ayudarte a calmar las emociones.
* **Practica la expresión saludable.** Llevar un diario, buscar salidas creativas o hablar con un amigo de confianza o un terapeuta puede ayudarte a explorar y expresar tus emociones de forma segura. Expresar tus sentimientos de forma constructiva puede evitar que se vuelvan abrumadores.om becoming overwhelming.
* **Sé paciente contigo mismo.** Está bien no tenerlo todo resuelto. Las emociones no siempre tienen sentido, y la sanación no es lineal. Ten la misma paciencia que le ofrecerías a alguien que esté pasando por un momento difícil.

Afrontar emociones difíciles puede ser un proceso que dura toda la vida, pero darte el espacio para comprenderlas y gestionarlas te ayudará a reducir su intensidad en el futuro. Con tiempo y práctica, puedes desarrollar una fortaleza emocional que te apoye ante los desafíos de la vida.

**RECURSOS DE BHT (introduzca BHT en el ID del empleador para leer)**

[Be a Positive Influence at Work](https://cdn.behavioralhealthsystems.com/wp-content/uploads/20250401103839/BHS-ASSIST-Newsletter-Apr-2025.pdf)

**SEMINARIO WEB DE BHT**

[Understanding and Managing Vicarious Trauma](https://businesshealthtrust.com/webinar/understanding-and-managing-vicarious-trauma/)

**SIEMPRE A SU DISPOSICIÓN** | Sus beneficios de Salud Mental y Comportamiento

No sabe por dónde empezar? **Llame Behavioral Health Systems al 888-720-5237** para hablar con un consejero capacitado disponible las 24/7, los 7 días de la semana, los 365 días al año. Aquí tiene lo que necesita para acceder a los demás recursos disponibles:

* **Calm App:** La aplicación número uno para dormir y meditar – diseñada para bajar el estrés, la ansiedad, y mucho más. [Sign in to kp.org to get started.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)
* **Headspace Care (anteriormente llamado Ginger):** Habla individualmente con un asesor de apoyo emocional en cualquier momento y lugar. El apoyo está a solo un mensaje de texto. [Sign in to kp.org to get started.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)

**Mensaje de texto o de SLACK**

*Usa esta copia para enviar un mensaje grupal a tu equipo a través de Slack, texto, u otra plataforma de mensajería.*

**A person sitting in front of a window

AI-generated content may be incorrect.**

**Cómo afrontar las emociones difíciles**

Todos experimentamos emociones difíciles, pero nuestra respuesta a ellas puede influir enormemente en nuestro bienestar. Las investigaciones demuestran que aprender a gestionar los sentimientos incómodos puede mejorar la inteligencia emocional, la resiliencia y la salud mental en general.

Aquí hay una estrategias para ayudarle a lidiar con emociones difíciles:

* **Nombra lo que sientes.** Empieza por identificar la emoción que experimentas. Ya sea enojo, miedo, vergüenza o tristeza; nombrar las emociones negativas ayuda a validar tu experiencia y a reducir su intensidad.**Permítete sentir.** Es tentador ignorar o dejar de lado las emociones incómodas,especialmente cuando la vida se siente ajetreada. Pero las emociones reprimidas suelen regresar. Permítete aceptar tus sentimientos sin juzgarlos hasta que hayan pasado su curso.
* **Haz una pausa antes de reaccionar.** Cuando las emociones están a flor de piel, podemos actuar impulsivamente. Tomate un momento para respirar y reflexionar antes de reaccionar. Esta breve pausa puede ayudarte a tomar decisiones que se ajusten a tus valores, en lugar de reaccionar por frustración o dolor.
* **Usa técnicas de conexión a tierra.** Prueba actividades que te conecten con el presente.Respirar profundamente, dar un paseo corto o concentrarte en sensaciones físicas (como tocar un objeto con textura)puede ayudarte a calmar las emociones.
* **Practica la expresión saludable.** Llevar un diario, buscar salidas creativas o hablar con un amigo de confianza o un terapeuta puede ayudarte a explorar y expresar tus emociones de forma segura. Expresar tus sentimientos de forma constructiva puede evitar que se vuelvan abrumadores.om becoming overwhelming.
* **Sé paciente contigo mismo.** Está bien no tenerlo todo resuelto. Las emociones no siempre tienen sentido, y la sanación no es lineal. Ten la misma paciencia que le ofrecerías a alguien que esté pasando por un momento difícil.

Afrontar emociones difíciles puede ser un proceso que dura toda la vida, pero darte el espacio para comprenderlas y gestionarlas te ayudará a reducir su intensidad en el futuro. Con tiempo y práctica, puedes desarrollar una fortaleza emocional que te apoye ante los desafíos de la vida.

**RECURSOS**

[Be a Positive Influence at Work](https://cdn.behavioralhealthsystems.com/wp-content/uploads/20250401103839/BHS-ASSIST-Newsletter-Apr-2025.pdf)

[Understanding and Managing Vicarious Trauma](https://businesshealthtrust.com/webinar/understanding-and-managing-vicarious-trauma/)

Contacte **Kaiser Permanente** al [1-888-287-2680](tel:+1-888-287-2680) (lunes a viernes, 8 a.m. – 5 p.m.) para ayuda mental. Para ayuda fuera del horario de atención, llame al [1-800-297-6877](tel:+1-800-297-6877). Inicie sesión en [kp.org to get started](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door) con las aplicaciones Calm or Headspace Care (anteriormente Ginger).

