



## “Irritabilidad y gestión de emociones”

La **irritabilidad** es un término biológico que se refiere a una reacción de todo organismo para que ante cualquier estímulo tome las acciones necesarias para conservar o alcanzar la homeostasis.

La **homeostasis** es el estado de bienestar, se relaciona generalmente con el equilibrio, corresponde a las características de cada organismo.

La **irritabilidad emocional** se refiere a reactividad, en donde una persona percibe que hay una amenaza e inmediatamente ofrece una reacción. Las reacciones puede ser poner límites, confrontar, violentar, abandonar, etc.

Ante el **COVID**, las personas presentan esta reactividad emocional, se sienten irascibles, de llanto fácil, tienden a ponerse ansiosos. La sensación es de sentirse profundamente perjudicados ante cualquier eventualidad.

La **gestión de emociones** consiste en:

1. Reconocer y aceptar las emociones.
2. Evitar reaccionar cuando la emoción está en su punto más álgido.
3. No perder de vista las metas y valores.

Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE





# Conceptos Clave

## “Irritabilidad y gestión de emociones”

Algunas **estrategias** para enfrentar la irritabilidad:

1. **Tómate tu tiempo:** Date espacio para respirar antes de reaccionar.
2. **Ejercita la empatía:** Después de esperar intenta ubicar cómo se sienten las demás personas. Generalmente somos agresivos con personas que nos importan, en situaciones que después reflexionamos que sobre reaccionamos.
3. **Delega responsabilidades:** Quizá estés tomando más tareas de las que puedes hacer, confía en los demás para que las lleven a cabo. A veces enseñar a hacer es más productivo que hacerlo uno mismo.
4. **Busca apoyo emocional.** Si consideras que tu irritabilidad está produciendo que reacciones en contra de ti mismo, te ha metido en problemas, está desgastando tu cuerpo y tus relaciones interpersonales, es importante que tomes cartas en el asunto antes de que se haga cada vez más grande.
5. **Recuerda** que estar irritable **es una señal** de que algo te está pasando, así más allá de combatirla es necesario que trates de llegar a la raíz y soluciones el origen.



Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE