



Actividad: ¿Qué hacer cuando siento la necesidad de ocultar mis emociones?

Situación 1: En el trabajo

Descripción

Estás en una reunión y tu jefe hace un comentario sobre tu trabajo que te hace sentir frustrado y desvalorizado, especialmente porque ocurre frente a otras personas. Por dentro te molesta, pero no sabes si decir algo.

¿Qué puedes hacer?

1

Ocultar la emoción

Sonríes, no dices nada y continúas la reunión.

- **Consecuencia a corto plazo:** Evitas un momento incómodo.
- **Consecuencia a largo plazo:** Te quedas con la molestia, puedes sentir rabia acumulada o desmotivación en el trabajo.

2

Expresar la emoción de forma impulsiva

Respondes de inmediato, con enojo o tono fuerte.

- **Consecuencia a corto plazo:** Descargas lo que sientes.
- **Consecuencia a largo plazo:** Puede generar conflictos laborales o afectar la relación con tu jefe.

1

Postergar la expresión emocional

Decides no hablar en la reunión, pero planeas conversar después en privado.

- **Consecuencia a corto plazo:** Te das tiempo para calmarte.
- **Consecuencia a largo plazo:** Si hablas luego, puedes aclarar la situación y sentirte escuchado.

2

Comunicarte de forma asertiva

Hablas con respeto:

"Me gustaría recibir ese comentario en privado para poder entender mejor cómo mejorar."

- **Consecuencia a corto plazo:** Puede darte nervios, pero te expresas con calma.
- **Consecuencia a largo plazo:** Mejora la comunicación y tu bienestar laboral.

Situación 2: En la familia

Descripción

Un familiar hace un comentario que minimiza tu esfuerzo o tus decisiones. Sientes tristeza y enojo, pero prefieres no generar problemas.

¿Qué puedes hacer?

Opción A: Ocultar la emoción

Guardas silencio y sigues como si nada.

- **Consecuencia a corto plazo:** Evitas una discusión familiar.
- **Consecuencia a largo plazo:** Puedes sentirte poco valorado y guardar resentimiento.

Opción B: Expresar la emoción de forma impulsiva

Respondes con palabras duras o reproches.

- **Consecuencia a corto plazo:** Dices lo que sientes.
- **Consecuencia a largo plazo:** Se generan discusiones y tensión en la familia.



Opción C: Postergar la expresión emocional

Decides hablar más tarde, cuando estés más tranquilo.

- **Consecuencia a corto plazo:** Reduces el enojo.
- **Consecuencia a largo plazo:** Puedes expresarte mejor si eliges un momento adecuado.

Opción D: Comunicarte de forma asertiva

Dices con calma:

"Ese comentario me hizo sentir mal, para mí esto es importante."

- **Consecuencia a corto plazo:** Puede ser incómodo.
- **Consecuencia a largo plazo:** Favorece el respeto y la comprensión.

Situación 3: En la pareja

Descripción

Tu pareja no te escucha o resta importancia a algo que te preocupa. Sientes **tristeza o enojo**, pero temes generar conflicto.

¿Qué puedes hacer?



Opción A: Ocultar la emoción

Callas y sigues adelante.

- **Consecuencia a corto plazo:** Evitas una pelea.
- **Consecuencia a largo plazo:** La distancia emocional puede aumentar.



Opción C: Postergar la expresión emocional

Esperas un mejor momento para hablar.

- **Consecuencia a corto plazo:** Te calmas.
- **Consecuencia a largo plazo:** Si hablas después, mejoras el diálogo; si no, la molestia permanece.



Opción B: Expresar la emoción de forma impulsiva

Reclamas con enojo o sarcasmo.

- **Consecuencia a corto plazo:** Descargas la emoción.
- **Consecuencia a largo plazo:** Aumentan las discusiones y el desgaste de la relación.



Opción D: Comunicarte de forma asertiva

Expresas:

"Me sentí ignorado cuando pasó eso, necesito que me escuches."

- **Consecuencia a corto plazo:** Puede dar miedo hablar.
- **Consecuencia a largo plazo:** Fortalece la confianza y la conexión.

Situación 4: Con los hijos

Descripción

Has tenido un día difícil y te sientes cansado y frustrado, pero piensas que no deberías mostrarlo frente a tus hijos.

¿Qué puedes hacer?



Opción A

Ocultar la emoción

Sigues adelante fingiendo que todo está bien.

- **Consecuencia a corto plazo:** Evitas preocupar a tus hijos.
- **Consecuencia a largo plazo:** Puedes explotar después o sentirte agotado emocionalmente.



Opción B

Expresar la emoción de forma impulsiva

Hablas con tono fuerte o reaccionas con irritación.

- **Consecuencia a corto plazo:** Descargas el estrés.
- **Consecuencia a largo plazo:** Los hijos pueden sentirse confundidos o asustados.



Opción C

Postergar la expresión emocional

Te tomas un momento para calmarte antes de interactuar.

- **Consecuencia a corto plazo:** Recuperas algo de control.
- **Consecuencia a largo plazo:** Manejas mejor la situación y das buen ejemplo.

Cierre reflexivo

No siempre se trata de hablar o callar, sino de cómo y cuándo expresar lo que sentimos. Reconocer nuestras emociones y comunicarlas con respeto nos ayuda a cuidarnos y a cuidar nuestras relaciones.





Recuerda: **tus emociones son válidas** y mereces expresarlas de manera saludable.