



Estrategias para manejar las emociones.

Ideas para manejar nuestras emociones durante tiempos de aislamiento.



TALLER
SALUD



Este proyecto es apoyado por la subvención No. -2016-UW-AX-0011 otorgada por la Oficina de Violencia contra la Mujer, Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación son las de la autora y no reflejan necesariamente las opiniones de la Oficina de Violencia contra la Mujer del Departamento de Justicia.

Estrategias para manejar el periodo de aislamiento:

Normaliza lo que sientes

Intenta no problematizar tus emociones, especialmente aquellas relacionadas a la incertidumbre y la incomodidad. En lugar de ello, practica reconocerlas y validarlas. Identificar lo que sentimos permite que prioricemos el momento presente.

Escucha tu cuerpo

Procura conectar con aquello que tu cuerpo necesita. Ya sea descansar, hablar o incluso llorar, es importante mantener un canal abierto con nuestras sensaciones.

Busca tus recursos internos

¿Qué hiciste la última vez que tuviste un problema? ¿Cómo lo manejaste? Identificar nuestras fortalezas es clave para afrontar las experiencias difíciles.



Estrategias para manejar el periodo de aislamiento:

Conecta con tus redes de apoyo

La soledad física se hace más llevadera si nos comunicamos con personas de nuestra confianza. Utiliza los medios que tengas accesibles (teléfono, redes sociales) para mantenerles cerca y compartir lo que sienten.

Limita los medios noticiosos

Ver demasiadas noticias puede ser abrumador. Busca medios confiables y limita el tiempo que dedicas a ellos (Ej. 1 vez al día).

Establece nuevas rutinas

No podemos ignorar que las cosas han cambiado, pero sí es posible crear nuevos patrones que se ajusten al presente. Considera integrar tareas realistas y alcanzables.

Practica actividades que disfrutes

Escuchar música, sembrar, tejer o dibujar son pasatiempos que nos pueden ayudar a entretenernos y despejarnos.



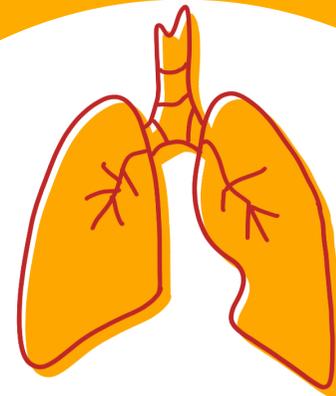
Ejercicios para regular las emociones

En momentos de estrés, podemos practicar ejercicios que nos ayuden a conectar con el momento presente y "bajar revoluciones". En aquellos que requieran escribir o dibujar, puedes usar crayolas, marcadores, lápices de colores o cualquier otro elemento creativo. Repite tantas veces necesites:



Garabato

Busca lápiz y papel. Durante 1 minuto, deja que tu mano garabatee líneas y curvas aunque parezcan no tener sentido. Luego del minuto, mira atentamente lo que hiciste e intenta buscar formas.



Respiración consciente

Practica el conteo 4-7-8 (también puede ser 5-5-5): Inhala: 4 segundos, aguanta: 7 segundos, exhala: 8 segundos.



Ejercicios para regular las emociones

En momentos de estrés, podemos practicar ejercicios que nos ayuden a conectar con el momento presente y "bajar revoluciones". En aquellos que requieran escribir o dibujar, puedes usar crayolas, marcadores, lápices de colores o cualquier otro elemento creativo. Repite tantas veces necesites:



Escanea tu cuerpo

Cierra tus ojos y pasa por cada área de tu cuerpo notando cómo se siente. Puedes iniciar por la cabeza y finalizar con los pies, o viceversa. (Ej. Detente en tu cabeza. ¿Se siente pesada? ¿Se siente liviana? Detente en tu cuello. ¿Se siente pesado? ¿Liviano? Y así sucesivamente...)



Nombra y escribe tus emociones

En lugar de pelear contra ellas, reconócelas. Nombrarlas (Ej. siento coraje, siento tristeza) y escribirlas permite que las exterioricemos evitando que nos abrumen.



Ejercicios para regular las emociones

En momentos de estrés, podemos practicar ejercicios que nos ayuden a conectar con el momento presente y "bajar revoluciones". En aquellos que requieran escribir o dibujar, puedes usar crayolas, marcadores, lápices de colores o cualquier otro elemento creativo. Repite tantas veces necesites:



Construye un lugar seguro

Cierra los ojos e imagina un lugar que te haga sentir seguridad y calma. Utiliza tus sentidos y añádele todos los detalles que desees (Ej. sonidos, olores, texturas).



5-4-3-2-1

Agudizar nuestros sentidos nos ayuda a canalizar emociones fuertes. Busca: 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas escuchar, 2 cosas que puedas oler, 1 cosa que puedas probar.