



# Técnicas para el Desahogo Emocional

Convivencia Escolar

Colegio Nueva Providencia de Llo Lleo

# Las Emociones y el Desahogo Emocional

- Reprimir las emociones no es saludable.
- Es importante no esconder lo que sentimos.
- Es trascendental regalarnos un momento para el “Desahogo Emocional”.
- El “*Desahogo Emocional*”, debe ser consciente, va más allá de una catarsis; tiene que ver con el aprender a contactarse con las emociones y desahogarlas de la manera más racional posible .





# Técnicas y Ejercicios para canalizar las emociones

---

- **Vaciar la mente**

*Escribir* : El psicólogo estadounidense James Pennebaker, plantea que escribir es la llave perfecta para vaciar nuestro mundo interior.

Primero, hay que escribir todo lo que nos hace enojar. Después todo lo que te da MIEDO o te preocupa de tu presente y/o futuro. En tercer lugar, vas a escribir todo aquello que te pone triste.

Finalmente, escribe todo lo que te angustia, las culpas , arrepentimientos, etc

# Desbloquea el cuerpo

- Las emociones son energía y esa energía se acumula en nuestro cuerpo, generando tensión.
- Por ello, es importante relajar nuestro cuerpo ¿Cómo?
- Baila....baila con la música que más te guste
- Respira lentamente, con la mente calmada, para así obtener el sosiego corporal y la ansiada paz mental.
- Realiza ejercicios, siempre es importante que el cuerpo sienta tus vibraciones.

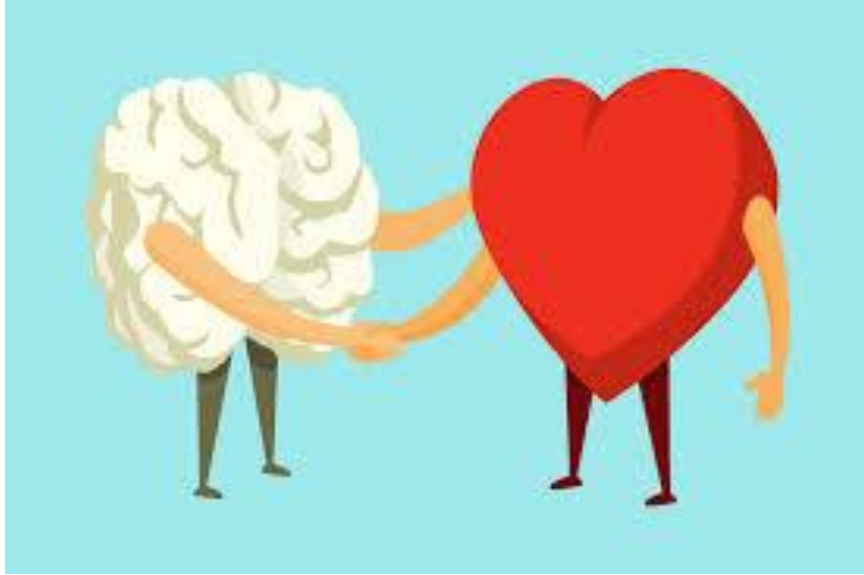






## Escúchate ...

- Saca todo lo que llevas dentro, no te guardes nada.
- Puedes por ejemplo, redactar una carta en donde imaginas que le escribes a la persona que más te ama, a la más comprensiva, la que menos te juzga .
- Ahí, cuéntale como te sientes en este momento de tu vida, qué emociones son las que priman en ti y qué podrías hacer para sentirte mejor.
- No te guardes nada, saca todo lo que piensas y deseas.



## Expresa tus emociones

- Busca un instante de soledad, donde logres encontrarte contigo mismo (a).
- Lloro y/o grita si es necesario.
- Ámate tal cual, con tus fortalezas y debilidades.
- Y recuerda, trata en lo posible de alejar los pensamientos negativos, dándole paso a pensamientos mayormente positivos.
- **No olvides:** Esto en algún momento de la vida, tiene que pasar.



## Regalonéate...

- Recuerda abrazarte y amarte cada día.
- Recibe con alegría y no con distancia o cuestionamientos: abrazos y besos de las personas que componen tu familia.
- Puedes por ejemplo, darte ciertos regaloneos, como: Ver una película , leer un libro, disfrutar de un delicioso chocolate, contemplar la luna y las estrellas o simplemente, disfrutar de un merecido descanso.

*No olvides dar las gracias...por otro día de vida y otro día de experiencia y sabiduría.*

*Cariños: Encargada de Convivencia Escolar*