



La tribu de las emociones

¿Qué hago con todo lo que siento?



Capítulo 3:

Reconocer, comprender y acompañar la ansiedad

Aprendamos a reconocer aquello que ocurre dentro de nosotros cuando atravesamos situaciones de miedo, incertidumbre, cambio o dificultad.



Un gran sobresalto.

Todos regresan a casa de Matildita tranquilos, cuando de repente, se escucha un fuerte ladrido...

¡GUAUU
GUAUU!
¡Tengo miedo!
¡Quiero irme!

Tranquila, Ansiedad.
Estoy aquí contigo.
Sé que tienes miedo,
pero no estás solo.

La ansiedad puede hacernos
sentir preocupación, miedo,
pensamientos negativos,
dificultad para concentrarnos.
Hasta síntomas físicos como
temblores, tensión
y hasta sudoración.

¡Eso es justo
lo que siento!
¿Qué puedo hacer?

¡Ya sé!
Técnica SAFE,
suena raro pero es
muy eficiente para
sentirnos mejor.



¡No estás solo!

Podemos dividir las dificultades en pequeños pasos y avanzar poquito a poquito.

¡Claro que sí, juntos podemos!

Cuando estemos muy alterados... podemos respirar y relajarnos para recuperar la calma.

También podemos ayudarte a comprender y manejar tus emociones.

Matildita y sus amigos llegaron a la casa y al ver como estaba entre todos comenzaron a organizarla. Matildita estaba super alegre porque sus compañeros de viaje le estaban ayudando a poner cada cosa en su lugar.



Reconocer, comprender y acompañar la ansiedad

Para este ejercicio necesitarás una banda elástica.

Mientras la manipulamos suavemente, centramos nuestra atención en ella y acompañamos el movimiento con nuestra respiración.

Nos apoyaremos en la técnica **SAFE**:

S, de Seguridad: Buscamos un lugar tranquilo.

A, de Acompañamiento: Buscamos a alguien que pueda estar con nosotros sin juzgarnos.

F, de Facilitar la regulación: Respiramos juntos.

E, de Escuchar: Contamos qué sentimos y nos escuchamos sin juzgar.”

A través de la respiración, la regulación y la escucha, podemos conectar con el presente y darle un espacio a lo que estamos sintiendo.

Ejercicio de atención plena

Esta actividad te enseñará cómo las emociones fuertes pueden apoderarse de ti y cómo encontrar la paz cuando estas emociones fuertes se sienten abrumadoras.

En primer lugar, coge una botella transparente de plástico y llénala casi hasta el fondo con agua. A continuación, añade una cucharada grande de pegamento con escarcha o pegamento y escarcha por separado. Vuelve a tapar el tarro y agítalo para que la escarcha forme un remolino.

Por último lee el siguiente guion o crea el tuyo inspirándote en este.

Ejercicio de atención plena

"Imagina que el brillo es como tus pensamientos cuando estás estresado, enfadado o molesto. ¿Ves cómo se arremolinan y te impiden ver con claridad? Por eso es tan fácil tomar decisiones equivocadas cuando estás enfadado, porque no piensas con claridad. No te preocupes, es normal y nos pasa a todos (sí, también a los adultos).

Ahora observa lo que ocurre cuando te quedas quieto unos instantes. Sigue observando. ¿Ves cómo el brillo empieza a asentarse y el agua se aclara? Tu mente funciona igual. Cuando estás tranquilo durante un rato, tus pensamientos empiezan a asentarse y empiezas a ver las cosas mucho más claras. Respirar profundamente durante este proceso de calma puede ayudarnos a tranquilizarnos cuando sentimos nuestras emociones revueltas."

Pinta tus emociones

