

# Champagnat

## te cuida / 11



## Técnicas para el desahogo emocional

Reprimir las emociones no es saludable. Esconder lo que sentimos termina convirtiéndose en una bomba que estallará en cualquier momento.

Por nuestro equilibrio mental, no solo necesitamos expresar lo que pensamos sino también lo que sentimos. El desahogo emocional nos brinda oxígeno psicológico.

El desahogo emocional va más allá de la catarsis o de exteriorizar lo que sientes con técnicas explosivas o artísticas, tiene que ver con contactar con tus emociones, ser consciente de ellas y poder desahogarlas conscientemente. Así que podemos regalarnos un momento para el desahogo emocional. Existen una serie de estrategias que favorecen la canalización y/o autorregulación emocional, ejercicios físicos, mentales, espirituales o artísticos.

Hoy queremos compartir contigo un ejercicio mental, que se hace físico a través de la escritura, y que te podrá ayudar a desahogarte, a ser consciente de lo que sientes y buscar alternativas. Lo llamamos: **“vacinando la mente”** y ha sido trabajado por el Psicólogo estadounidense James Pennebaker, quien realizó un estudio exhaustivo acerca de la escritura terapéutica. Según él, este sencillo ejercicio es una llave perfecta para vaciar nuestro mundo interior:

*Busca un instante de necesitada soledad y primero vas a escribir todo lo que te hace enojar actualmente. Después vas a escribir todo lo que te da miedo o te preocupa que pueda pasar en tu presente o futuro. En tercer lugar vas a escribir todo lo que te pone triste.*

*Finalmente escribe todo lo demás que sientas que traes cargando o rondando, desde hace varios días; pueden ser culpas arrepentimientos, angustias...*

*Puedes utilizar la escritura en forma de diálogo, de carta, de preguntas y respuestas, por ejemplo, puedes crear un diálogo con tu miedo, hablar con él, permitir que se exprese a través de ti, que te cuente su manera de ver las cosas, que te responda.... También lo puedes hacer con otros estados emocionales y sentimientos, como el dolor; la alegría, la felicidad, la ansiedad... en fin...*

*De lo que se trata es que sea una experiencia liberadora y reconfortante para tu estado de ánimo, porque sacar hacia afuera lo que pasa en tu mente y tu corazón, te abre el camino a pensar mejor y actuar mejor.*

Finalmente, aunque realices el ejercicio que te proponemos, también puedes buscar apoyo personal en un amigo, un familiar o un profesional, poner tus palabras en voz alta siempre es terapéutico y podrás encontrar opciones que no pensabas o que no te planteabas.

## Ten en cuenta:

**1** La pandemia nos muestra la necesidad de cultivar el amor a Dios; admirar mi grandeza desde lo pequeño que soy, admirarme del otro y agradecer su presencia para poder admirarme ante la presencia de Dios, porque los atardeceres siguen siendo hermosos.

**2** Es mejor perder un minuto en la vida, **que perder la vida en un minuto.**