



**Técnicas para el  
desahogo emocional**



Reprimir las emociones no es saludable. Esconder lo que sentimos termina convirtiéndose en una bomba que se estallará en cualquier momento. Así es que evitemos esto, regalándonos un momento para el desahogo emocional.

El desahogo emocional va más allá de la catársis o de exteriorizar lo que sientes con técnicas explosivas o artísticas, tiene que ver con:

**01**

**Contactar tus emociones**

**02**

**Hacer consciente tus emociones**

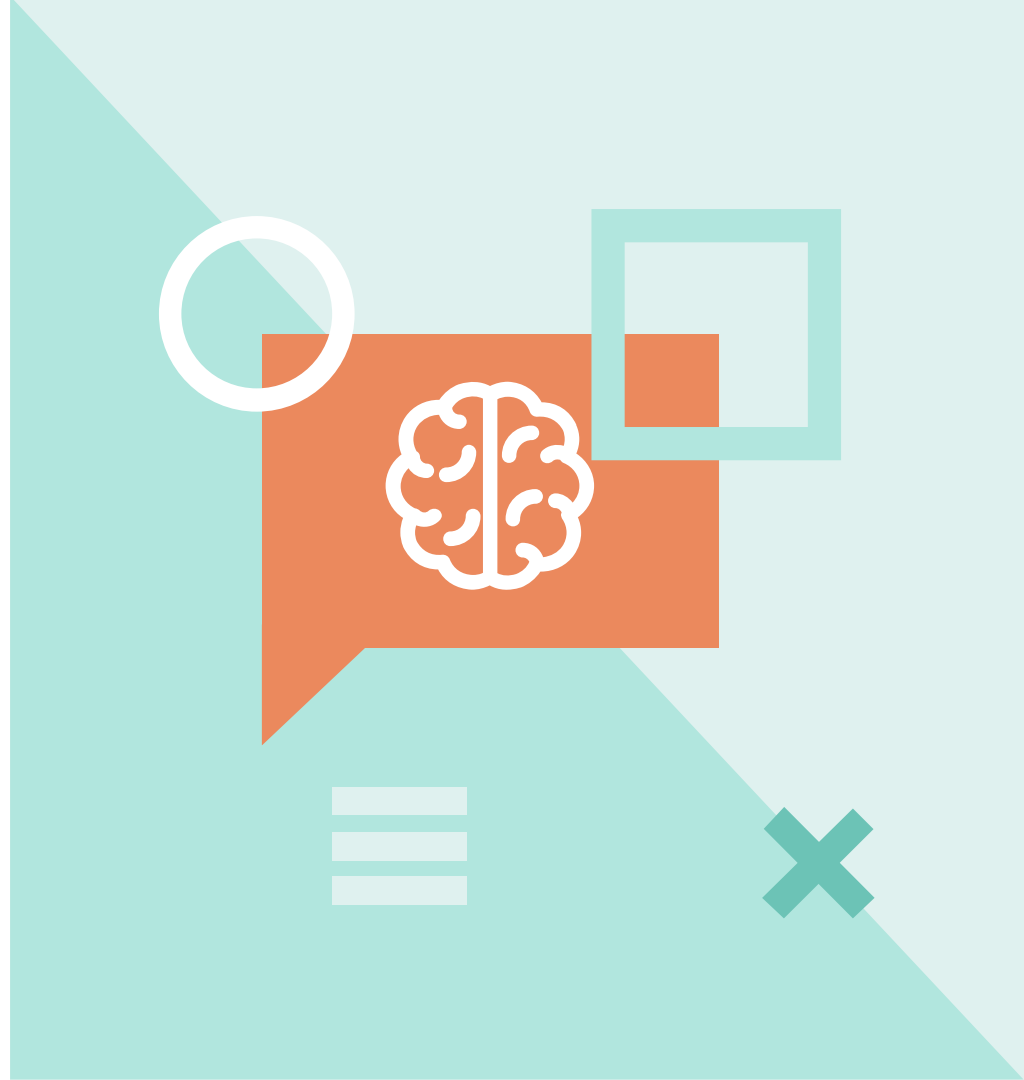
**03**

**Desahogar tus emociones conscientemente**



Existe una serie de estrategias que favorecen la canalización y/o autorregulación emocional, ejercicios físicos, intelectuales, espirituales, terapéuticos y artísticos, entre otros, todo influenciado por el alcance, interés y condiciones de cada persona.

***Te contamos algunas:***



## Vaciando tu mente

Para desenredar esa madeja interior que a veces nos paraliza y nos quita el aliento tienes que **“ESCRIBIR”**

James Pennebaker Psicólogo, propone la **“Escritura terapéutica”**, como la llave perfecta para vaciar nuestro mundo Interior.



# Desbloquea el cuerpo

Las emociones son energía, y esa se acumula en nuestro cuerpo generando bloqueo o tensión. Los sentimientos fuertes también tienden a manifestarse físicamente, en forma de nudos o somatizaciones

## ¿Cómo lograrlo?



**Baila en tu cuarto**



**Respira profundo**

**Medita**



<https://www.youtube.com/watch?v=YRk3VUU2IX4&t=62s>



## Escuchándote a ti mismo



Escucharte a ti mismo para averiguar lo que traes de fondo. Lo puedes hacer mediante una carta en donde imaginas que le escribes a la persona que más te ama, la más comprensiva, la que menos juzga y a la vez es la persona más sabia del mundo.

Le vas a contar como te sientes en este momento de tu vida

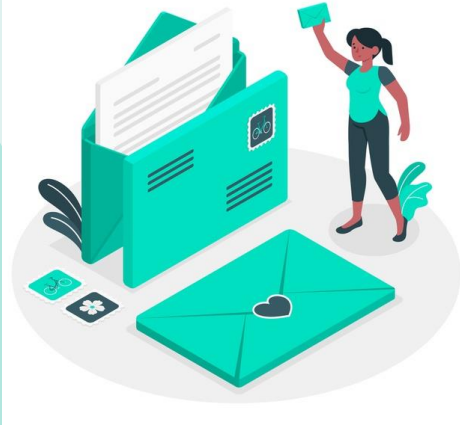
Cuéntale todo sin reserva

“Dile que quieres hacer con ese tema”

¿Qué emoción te causa?

¿Por qué crees que te estás sintiendo así?

¿Qué podrías hacer para sentirte mejor?

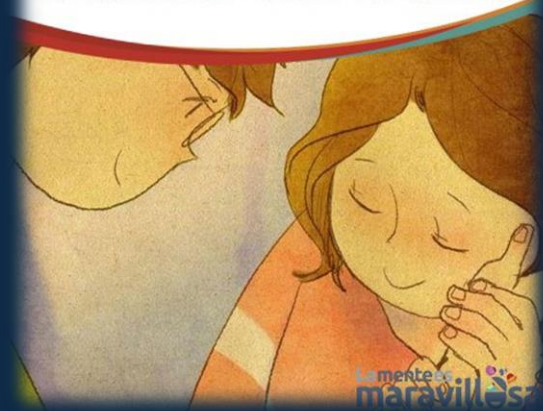


***“Y saca todo lo que llevas, por favor no te guardes nada”***

# Etapa del apapacho

Dicen que “apapachar” es una de las palabras más bonitas que existen y que lo es aun más la acción que simboliza, “acariciar con el alma”. Pero muchas veces lo esperamos de otros y nos olvidamos de acariciarnos con el alma nosotros mismos. Esta etapa es sumamente importante , pues se trata de consentirte y darte todo el apapacho que necesitas después de todo ese desahogo emocional.

“  
*Apapachar,  
la complicidad de  
acariciar con el alma*”



# Expresa tus emociones

## Llorar

Siempre es adecuado

## La soledad

Estar con uno mismo y reorganizar nuestros pensamientos.



## Apoyo personal

Con un profesional, familiar o amigo. Busca siempre personas que te sepan escuchar.

## Poner tus palabras en voz alta

Es terapéutico y puedes encontrar opciones que no pensabas.



**Y recuerda:  
Esto va a pasar.**

# PSICOLOGÍA COLEGIO MONTELUNA



Diana Isabel Carvajal  
[psicóloga@colegiomonteluna.com](mailto:psicóloga@colegiomonteluna.com)  
Cel : 3007093451