Sentirlo, dibujarlo, soltarlo

Un ejercicio para mirar de frente lo que sientes hoy, sin tener que arreglarlo. No hay respuestas correctas. Tarda unos diez minutos.

01 Lo que siento hoy

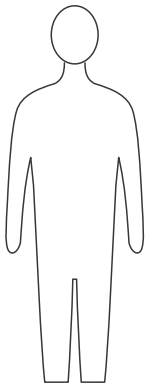
- ☐ Alegría
- ☐ Tristeza
- ☐ Rabia
- ☐ Miedo
- ☐ Inquietud
- ☐ Calma
- ☐ Vergüenza
- ☐ Culpa
- ☐ Cansancio
- ☐ Ternura
- ☐ Esperanza
- ☐ Vacío

Otra: _____

¿Cuánto? (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

02 Dónde lo noto

Marca o colorea dónde lo sientes: calor, nudo, peso, temblor, hormigueo, vacío…



03 Ponerle palabras

Unas palabras o frases que aparecen cuando te quedas con ello.

04 Dibujarlo

Con colores, formas, líneas o manchas. No tiene que parecerse a nada.

05 Si hablara

Me diría: _____

Necesitaría: _____

Algo pequeño y posible que puedo darme hoy:

06 Soltar

Dibuja un símbolo o escribe una palabra que sea, para ti, dejarlo ir un poco. Si quieres, dobla esta esquina.

Por qué: poner nombre a lo que sientes puede bajar algo su intensidad. En un estudio de laboratorio, nombrar la emoción de una cara redujo la respuesta de la amígdala (Lieberman y otros, *Psychological Science*, 2007). Es una pista, no un tratamiento. **En debate**

Si una emoción te desborda o piensas en hacerte daño, díselo ya a alguien cercano. Si tu vida corre peligro o tienes síntomas físicos graves, busca atención médica urgente.