**Ejercicios emocionales**

**http://atcomunicacion.blogspot.com.es/2011/12/ejercicios-emocionales.html**



**Estrategias de intervención para el manejo de la rabia y la tristeza

EJERCICIO 1: El control del pensamiento.
EJERCICIO 2: Fantasía guiada: el modelo ideal
EJERCICIO 3: Diario de lo que va bien
EJERCICO 4: Fantasía guiada sobre el perdón
EJERCICIO 5: Manejo del resentimiento y perdón (Simonton y cols. 2003)
EJERCICIO 6: Curación al redactar un diario sobre el trauma emocional
EJERCICIO 7: La escalada del síntoma o problema (Armendáriz, 1997)
EJERCICIO 8: La despedida (Goulding y Goulding,1985 tomados por Gimeno-Bayón y Rosal, 2001)**

**Estrategias de intervención para el manejo de la rabia y la tristeza**

 **Las siguientes técnicas son para uso individual pero también se pueden utilizar grupalmente. Son útiles tanto a nivel del duelo normal como del patológico.

EJERCICIO 1: El control del pensamiento.

El facilitador representará y expondrá los pensamientos positivos, para más adelante hacerlo el paciente. También es útil que el paciente ponga por escrito sus pensamientos negativos y positivos dialogando consigo mismo (técnica tradicional simplificada a pensamiento original -negativo- y nuevo pensamiento positivo).

EJERCICIO 2: Fantasía guiada: el modelo ideal

• Cierra los ojos, adopta una postura cómoda y dirige tu atención a la respiración. Ahora imagínate a alguien a quien te gustaría parecerte en su manera de tomarse las cosas, en su manera de reaccionar emocionalmente.**

**• Imagina a esa persona nítidamente, su vestimenta, su manera de andar, el tono de su voz, etc. Imagina que esa persona vive un grave acontecimiento: la pérdida de un ser querido o el anuncio de su propia muerte.**

**• Observa cómo reacciona esa persona cuando recibe la noticia, imagina lo que piensa, lo que siente, lo que dice, lo que expresa, cómo decide afrontar la situación. Ahora imagina que tú estás dentro de la piel de esa persona, tú eres y reaccionas como esa persona aunque mantienes tu identidad... y recibes la noticia, date cuenta de cómo te mueves cómo respondes, date cuenta de la diferencia entre cómo reaccionas ahora y cómo reaccionas habitualmente.**

**• Despídete de la fantasía ahora y vuelve a llevar la atención a tu respiración... y termina.**



 **EJERCICIO 3: Diario de lo que va bien

Anota cada día por escrito 3 cosas que hayan ido bien durante el día y por qué han ido bien durante un mínimo de 2-3 semanas (aunque se pueda alargar a toda la vida como diario personal). Con este ejercicio aprendes a dirigir la atención a los aspectos positivos de tu vida.

EJERCICIO 4: Fantasía guiada sobre el perdón

• Se comienza realizando una relajación. Tómate tiempo para entrar en contacto contigo mismo. Ve centrando la atención en los movimientos de tu corazón. Percibe sus latidos y su calor.
• Hazte estas preguntas "¿Qué representa el perdón para mí? ¿Qué nueva calidad de vida podría proporcionarme?".
• Recuerda una experiencia positiva en la que tú hayas sido perdonado. Tómate tiempo para saborear la alegría de ese perdón.
• Ahora deja aflorar el recuerdo de la persona con la que está resentido. Mírala. Óyela. Deja que se aproxime esa persona que habías expulsado de tu corazón.
• Deja emerger las emociones y sentimientos que te animan. Tómate tiempo para identificarlos y aceptarlos.
• Si tus emociones son demasiado fuertes, no sigas, tómate tiempo para digerirlas y asimilarlas y poder continuar.
• Si te sientes bien, sigue dejando aproximarse a la persona que quieres perdonar.**

 **• Cuando te sientas preparado, déjala entrar en tu corazón. Susúrrale: "Te perdono". Dirígete a su corazón y con tus palabras y a tu manera dile algo así como "Te perdono todo lo que me has hecho en el pasado, y lo que me ha hecho daño o me ha perjudicado: tus palabras, tus gestos o incluso tus pensamientos. Te perdono; te perdono..."
• Toma consciencia de hasta qué punto esa persona está sufriendo y se siente asustada y herida.
• Descubre como para ti la ofensa ha concluido, ha quedado zanjada, que ya no influye en ti.
• Luego con tu bendición, déjale marcharse como una persona liberada, transformada, rejuvenecida por tu perdón. Déjale seguir su camino, deseándole la mayor felicidad posible.
• Agradece a la vida que te haya concedido esa gracia de poder perdonar.

IMPORTANTE: este ejercicio se debe realizar después de que la persona haya podido expresar completamente sus sentimientos negativos hacia la persona con la que está resentido (en role-playing o en imaginación). Este ejercicio es aplicable a situaciones donde no es una persona sino Dios, o la Vida o la Sociedad con al que uno está resentido.**



 **EJERCICIO 5: Manejo del resentimiento y perdón (Simonton y cols. 2003)

Siéntate en una silla cómoda con los pies en el suelo y cierra los ojos.
Lleva la atención a la respiración.
Haz una clara representación en tu mente de la persona hacia la que sientes resentimiento.
Imagina que a esa persona le ocurren cosas buenas: recibe amor, cuidados, dinero, etc.
Percibe tus propias reacciones.
Imagina la situación desde el punto de vista de la otra persona.
Se consciente de que estás menos resentido. Mentalízate para llevar esta nueva forma de pensar.
Abre los ojos y continúa con tus actividades cotidianas.

EJERCICIO 6: Curación al redactar un diario sobre el trauma emocional

 Se puede aprender a gestionar la ira y la tristeza, como otras emociones, por medio de la redacción de un diario personal donde se puedan expresar las emociones más destructivas e íntimas. Y si se comparte con el facilitador, todavía mejor. Pero para ser más efectivo es bueno seguir las siguientes normas:**

**• Céntrate en esa pérdida que constituye tu experiencia traumática.**

**• Escribe sobre aquellos aspectos que has comentado menos o que imaginabas que no comentarías a nadie.**

**• A la vez que narras los hechos transcribe tu reacción a ellos: tus sentimientos y pensamientos.**

**• No te preocupes por la gramática ni la ortografía.**

**• Escribe un mínimo de 15 minutos, al menos durante 4 días. Si te quedas bloqueado escribe sobre el bloqueo mismo.**

**• Programa una actividad transitoria después de la escritura, antes de volver a la "vida normal".

EJERCICIO 7: La escalada del síntoma o problema (Armendáriz, 1997)

Se trata de aprender a aumentar y disminuir mi rabia y mi tristeza, y observar qué pensamientos o imágenes la aumentan y la disminuyen. Los pasos son:
• Prescripción y escala del síntoma. En una escala de 1 a 100 donde 100 es lo peor ¿qué número expresa el grado en el cual tú estás experimentando ese problema en este momento?
• Prescripción del problema. Permite que el problema empeore. ¿En qué grado empeora? Ahora permite que el problema mejore. ¿En qué grado mejora?
• Toma consciencia de lo que haces para mejorar y aplícalo en tu vida cotidiana.**



**EJERCICIO 8: La despedida**

 **(Goulding y Goulding, 1985 tomados por Gimeno-Bayón y Rosal, 2001)**

 **Aceptación de los hechos. Reconocer que no se puede estar en otro entorno (el que se tenía).Expresar sentimientos pendientes. Se le pide a la persona que dibuje la situación o persona añorada, o la visualice en la memoria tal y como era en el momento en el que se apartó, y que coloque este recuerdo/imagen/dibujo en un lugar concreto de la habitación.**

 **Se le pide que se dirija a él como si se tratase de un interlocutor real y rememorando lo que sucedía interiormente en el momento de la partida, le exprese tanto el agradecimiento por los buenos ratos y los beneficios que ha obtenido de él, como el resentimiento por los malos ratos, el miedo por tener que afrontar los cambios derivados de su partida, la pena por marchar o cualquier otro contenido emocional, siempre relatado en tiempo presente.**

 **Después el sujeto se coloca en el espacio físico donde había situado al ser desaparecido y asume su identidad. Y le/se responderá a lo que antes le había expresado. El sujeto podrá intercalar varias veces esos roles hasta que pueda experimentar una clarificación de sus sentimientos y emociones con respecto a la marcha. Y acaba estos diálogos diciendo adiós a la persona o situación, lugar de trabajo, país, etc.**

 **Revivir el alejamiento. Se trata de recordar como tuvo lugar su despedida real en el pasado y revivirla como si tuviera lugar en el presente. El facilitador insistirá para que en la fantasía vea alejarse a la persona de la que se despide, mientras se repite la palabra "adiós" hasta que desaparezca de vista.**

 **Fijación de un tiempo de luto. La persona puede desear concederse un tiempo de duelo para digerir la pena. En la mayoría de los casos suele suceder que tras la despedida del punto anterior, la persona ya esté lista para el presente y rechace cualquier tiempo de luto.**

 **En otros casos, sin embargo, prefiere darse una hora, o un mes o cualquier otro tiempo, para llorar internamente la pérdida.**

 **Recibir el presente. Una vez pasado el tiempo de luto, el facilitador ayudará a la persona a centrarse en el presente y acogerlo, aceptar la vida con las nuevas limitaciones, pero con posibilidades de ser razonablemente feliz.**

