Nombres y apellidos: Sección:

LEE LA HISTORIA DE CAMILA Y LUEGO RESPONDE:

Hola, me llamo Camila. Soy de Iquitos y tengo 13 años. Quería compartir con ustedes una experiencia que quizás pueda ayudarlos a promover la sana convivencia y el cuidado de su salud mental. Como bien sabemos, el contexto de aislamiento social voluntario en el que vivimos ha generado que todas y todos estemos en casa la mayor parte del tiempo, y confieso que al principio me pareció muy divertido estar todo el tiempo con mis hermanas y hermanos, conversando, haciendo las tareas y jugando en casa, pero un día de esos comencé a sentirme un poco aburrida de hacer lo mismo todos los días con ellos. Me sentí un poco estresada la verdad; además, el no poder salir a la calle o ver a mis amigos y demás familiares me comenzó a generar cierta sensación de tristeza, y algunos días angustia por todo lo que pasaba. Me sentí algo extraña y decidí conversar con mi mamá sobre cómo me sentía. Ella me escuchó atentamente y me dijo que me entendía, que era normal lo que venía experimentando como producto del contexto que estábamos atravesando, no solo nosotros, sino todas las familias. Su respuesta me dio mucha calma; luego me miró y me dijo que quizás sería bueno que investigara sobre algunas estrategias o técnicas que me ayudaran a regular o controlar mis emociones cuando sienta que estas me están saturando o sobrepasando (emociones extremas). Me quedé pensando en ello y me puse a buscar en internet sobre algunas técnicas o actividades que me ayuden a regular mis emociones cuando estas no me estén haciendo sentir bien, ni estén haciendo sentir bien a los demás, como mis hermanas, mis hermanos y familia en general. La verdad, la búsqueda fue todo un éxito, no saben la cantidad de estrategias y técnicas que existen para el manejo o regulación de las emociones. Actualmente, ya llevo casi un mes practicándolas y siento que me han ayudado mucho. Me estoy llevando mucho mejor con los demás, la verdad. ¡Ayudan un montón! Luego de ver los cambios positivos en mí, pensé que era necesario compartir esta experiencia con otras personas que, al igual que yo, puedan estar siendo sobrepasadas por sus emociones y no saben qué hacer para manejarlas.

1. ¿Consideras que, frente al contexto actual algunas de nuestras emociones se pueden intensificar? ¿cuáles emociones, por ejemplo?

2. ¿Qué emociones has tenido, que no has podido controlar últimamente, por ser muy intensas?

3. ¿Crees que aprender estrategias o técnicas para el manejo de emociones; nos ayudaria a regular nuestras emociones y a cuidar nuestra salud mental? ¿por qué?

LIVEWORKSHEETS