

CONTROL EMOCIONAL

TÉCNICAS DE XESTIÓN

TÉCNICA 1

RESPIRACIÓN PROFUNDA

Inspira profundamente mentres contas mentalmente ata 4. Mantén a respiración mentres contas mentalmente ata 4. Solta o aire mentres contas mentalmente ata 8. Repite o proceso anterior.

ESCOITA MÚSICA

Se estás moi estresado/a busca un lugar no que poidas estar só/a, pon a música que che guste e disfruta dela como mellor che pareza. Pode ser tumbado/a con música relaxante ou, pola contra, música movida para bailar ata que te sintas mais relaxado/a.

TÉCNICA 2

TÉCNICA 3

RELAXACIÓN MUSCULAR

Relaxa lentamente todos os músculos do teu corpo, empezando polas dedas dos pés e relaxando logo o resto do corpo ata chegar aos músculos do pescozo e a cabeza. Imaxínate nun lugar pacífico e relaxante, por exemplo, tumbado/a nunha praia. Calquera que sexa o lugar que escollas, imaxínate totalmente relaxado/a e despreocupado/a.

ENSAIO MENTAL

Consiste simplemente en imaxinar que estás na situación que te fai sentir incomodo/a e practicar mentalmente o que vas dicir e facer. Repite isto varias veces, ata que empeces a sentirte máis relaxado/a e seguro/a de ti mesmo/a.

TÉCNICA 4

TÉCNICA 5

MINDFULNESS E MEDITACIÓN

Concretamente, trátase de parar o noso torrente de pensamentos e centrar a mente no "aquí e agora", nas nosas sensacións presentes e no que nos rodea neste preciso instante. Esta técnica está baseada nos principios da meditación e é altamente eficaz para relaxar os niveis de ansiedade en momentos de crisis emocional.