

Técnica de ventilación emocional



Camila acevedo: terapeuta ocupacional

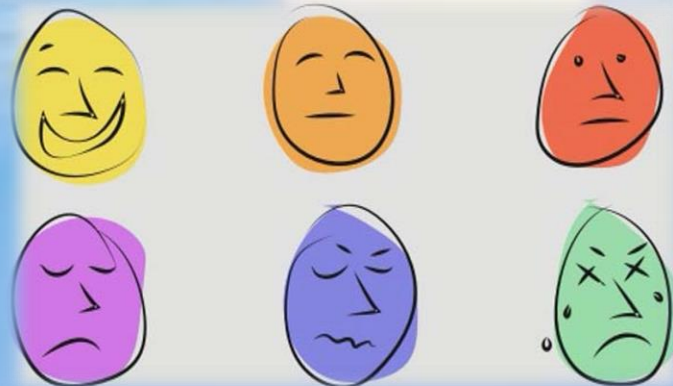
Nicole rosales: Psicóloga

Katherine Valenzuela: Psicóloga

¿Que es la ventilación emocional?

La ventilación emocional es una técnica que ayuda a liberar las emociones contenidas de tristeza, angustia, miedos, enojo, etc.

Cuando no se ventilan las emociones en ocasiones puede ocurrir que una persona explote de emoción (llanto o mal genio), también puede sentir dolores musculares, estomacales o cefaleas(dolores de cabeza o jaquecas).



¿Que necesitamos para poder realizar la ventilación emocional?

Buscar o tener una persona de su confianza.

Buscar un lugar que este en silencio y le provoque calma.

Tener un instante del día o la noche donde se encuentre mas tranquila/lo.



técnica 1

Tomar un cuaderno y un lápiz, posterior a esto continuar con estos pasos:

Observa y analiza la emoción que no quieres sentir



De donde crees que viene esa emoción, a que responde



Que finalidad se te ocurre que puede tener esa emoción



Por que te cuesta tanto escuchar y sentir esa emoción



Técnica 2

Vacía tu mente de pensamientos y emociones acumuladas

- (como que cosas generan rabia, frustración, angustia, miedo, preocupación, tristeza pena)

Libera las emociones acumuladas en tu cuerpo

- (bailar, ejercitarse, cantar, yoga, meditar)

Encontrar soluciones.

- (al descubrir que cosas me generan emociones negativas, ahora debo buscar soluciones aquellas emociones)



Estrategias de como aplicar estas técnicas con niños:

Poner atención si el niño anda estresado, enojado, temeroso, con dolores musculares o estomacales.

Preguntar de manera diaria como se siente el niño.

Darles un abrazo cuando vean que anda desanimado.

Evitar que los niños vean mucha televisión y noticias sobre el coronavirus.

Darles un momento del día donde pueden liberar sus emociones, bailando, cantando o ejercitándose.

