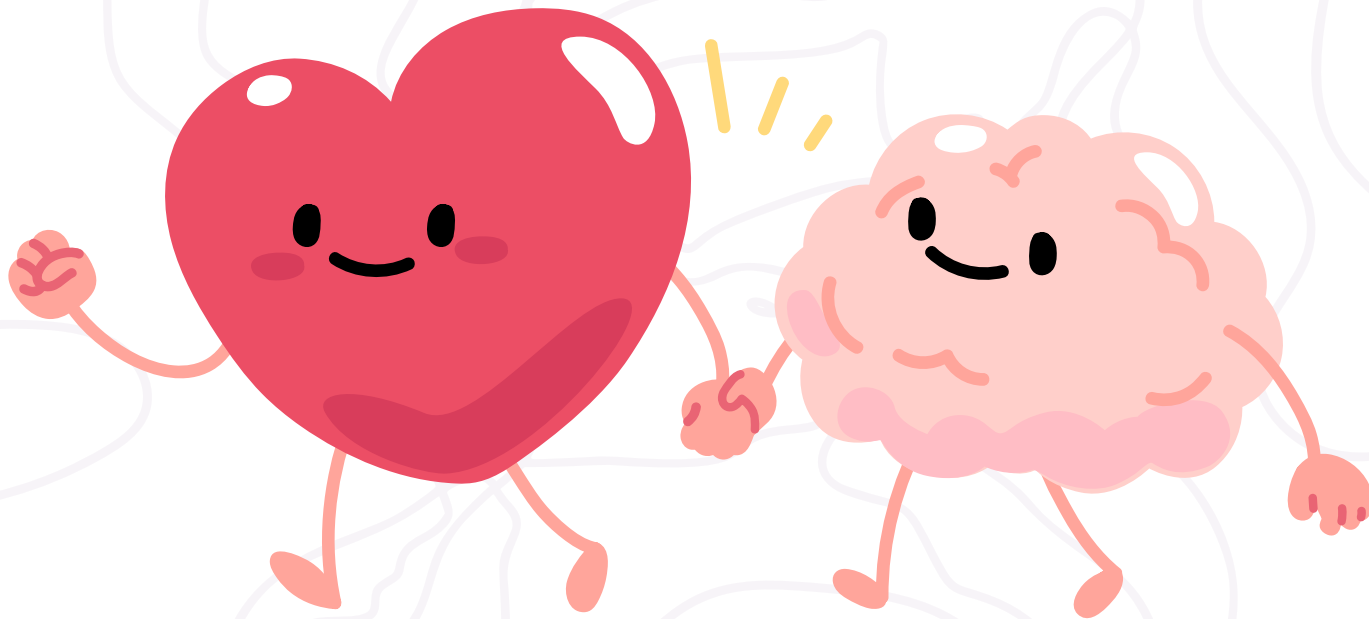


TÈCNICAS PARA

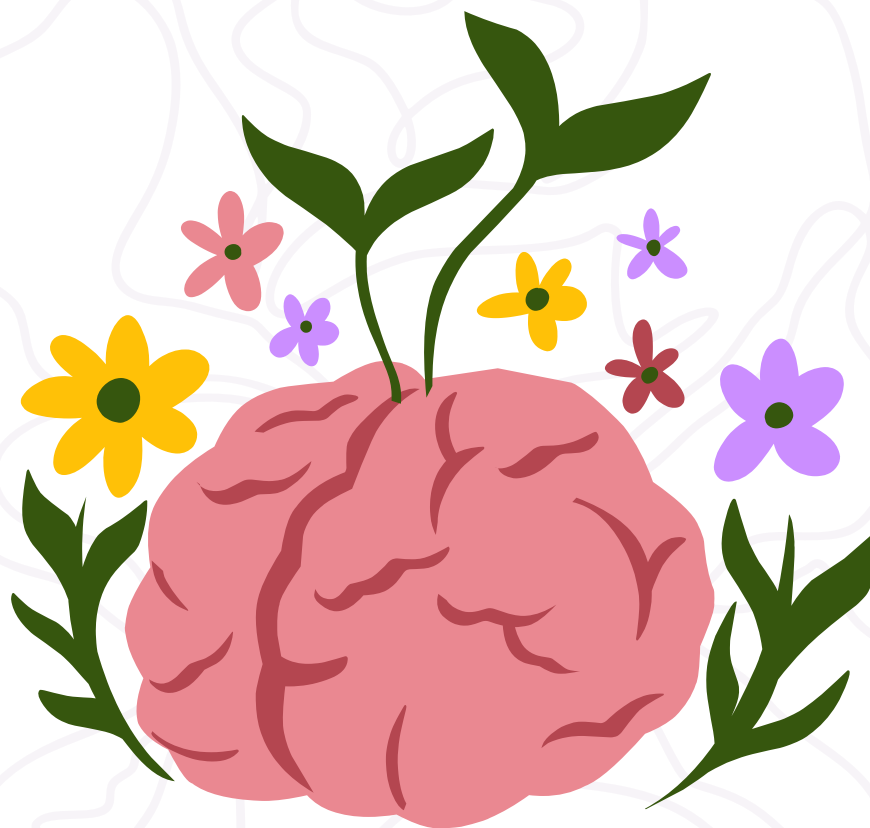
abordar la tristeza

Técnica de **ANCLAJE**



Encuentra un objeto pequeño que puedas llevar contigo y que te traiga calma. Cada vez que sientas angustia, sostén el objeto y concéntrate en cómo te hace sentir

Escritura **EMOCIONAL**



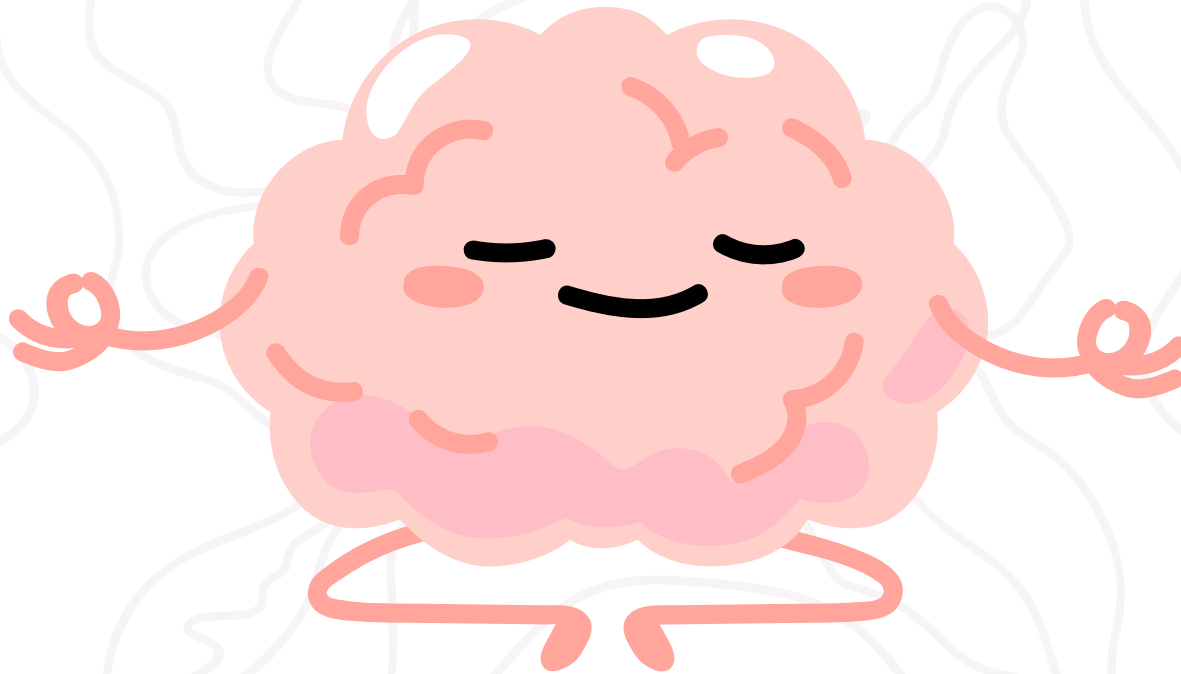
Anota lo que sientes en un diario. Expresar tus pensamientos y emociones puede ayudarte a procesarlos. No reprimas tus emociones, canalízalas desde la creatividad.

Técnica de **LOS CINCO SENTIDOS**



Enfócate en tu entorno. Identifica **cinco cosas que puedes ver**, **cuatro que puedes tocar**, **tres que puedes oír**, **dos que puedes oler** y **una que puedes saborear**. Esto te permitirá estar presente, enfocarte en el aquí y el ahora.

Visualización **POSITIVA**



Cierra los ojos e imagina un lugar seguro y tranquilo. Visualiza cada detalle y permítete sentir la paz que te brinda. Si es que no identificas, puedes pensar en un objeto, animal, o persona que te logra brindar seguridad.

SOY CONSCIENTE DE
LO QUE SIENTO

