



## Limpieza emocional (métodos para limpiar las emociones negativas)

Estos son tiempos inusuales para todos nosotros, y mientras la pandemia continúa afectando al mundo, estamos aprendiendo a adaptarnos de nuevas maneras. Desde el distanciamiento social y la cuarentena en casa, hasta la asistencia a reuniones en línea, todos estamos aprendiendo a vivir más en el momento presente mientras nos enfrentamos a los cambios. Todo ello puede llevarnos a experimentar emociones negativas, desde la frustración hasta el miedo y estas emociones nos paralizan.

Durante todos estos meses, los expertos nos han enseñado cómo debemos de desinfectar y limpiar las cosas que compramos o que vienen de fuera de nuestros hogares, o cómo debemos de tener una correcta higiene de nosotros mismos para evitar contagiarnos y contagiar a nuestras familias del Covid-19. Pero ¿alguien nos ha enseñado o nos ha dado pautas para desinfectar o desintoxicar nuestras emociones y pensamientos negativos?

**Independientemente del rol que te esté tocando vivir ahora, es importante cuidar tus emociones.**

**A continuación, te brindamos dos técnicas que te ayudarán a limpiar tus emociones:**



**1**

La primera técnica es la **Expresión emocional dentro de casa:** se recomienda que se asigne un espacio dentro de casa, donde la persona ya sea sola o acompañada de su familia, pueda expresar abiertamente sus emociones, y decir cómo se sintió en el día, si estuvo ansiosa, con miedo, con rabia, triste, alegre, enojada, frustrada o con falta de creatividad, entre otros.

**En el caso de que la persona lo decida hacer sólo,** puede hacer este ejercicio verbalizando sus emociones o escribiéndolos en un papel.

**Si esta actividad se hace en familia,** se recomienda que sea realizada primero por los adultos, luego por los adolescentes y finalmente por los niños. En el caso de los niños también lo pueden hacer a través del juego o los dibujos. Esta expresión emocional permite desarrollar la empatía, escuchando y entendiendo a los demás. Muchas veces los adolescentes están más reacios a participar en este tipo de actividades, pero se les debe pedir que, si no quieren hablar, que no lo hagan, pero sí deben escuchar a los demás. Con el tiempo las barreras pueden ir cayendo y los adolescentes terminan también participando en esta desintoxicación o desinfección emocional.

**2**



La segunda técnica es el **Ritual de gratitud:** Luego de la expresión emocional dentro de casa, debemos continuar el ejercicio de desintoxicación con 5 cosas para agradecer. Si lo haces en familia, es importante que cada uno de los miembros de la familia digan las 5 cosas que agradecen del día. Estos agradecimientos pueden ser, por ejemplo: agradecer el que todos están sanos, el agua caliente que salió del grifo cuando se bañaron, la comida que tuvieron ese día, entre otros.



*Hoy en día, por la coyuntura que vivimos, estamos muy conflictuados, entonces cuanto más diversidad de emociones expresemos, mayor desinfección tendremos y esto impactará de manera muy positiva en nuestra salud, nuestro sistema inmunológico y nuestra calidad de sueño.*

*El hecho de poder verbalizar y expresar nuestras emociones, nos permite hacer una limpieza mental y generar un alivio, eliminando las tensiones, por lo que nos sentiremos mejor.*

*Recuerda que la clave para desintoxicar las emociones es estar abiertos a ellas.*