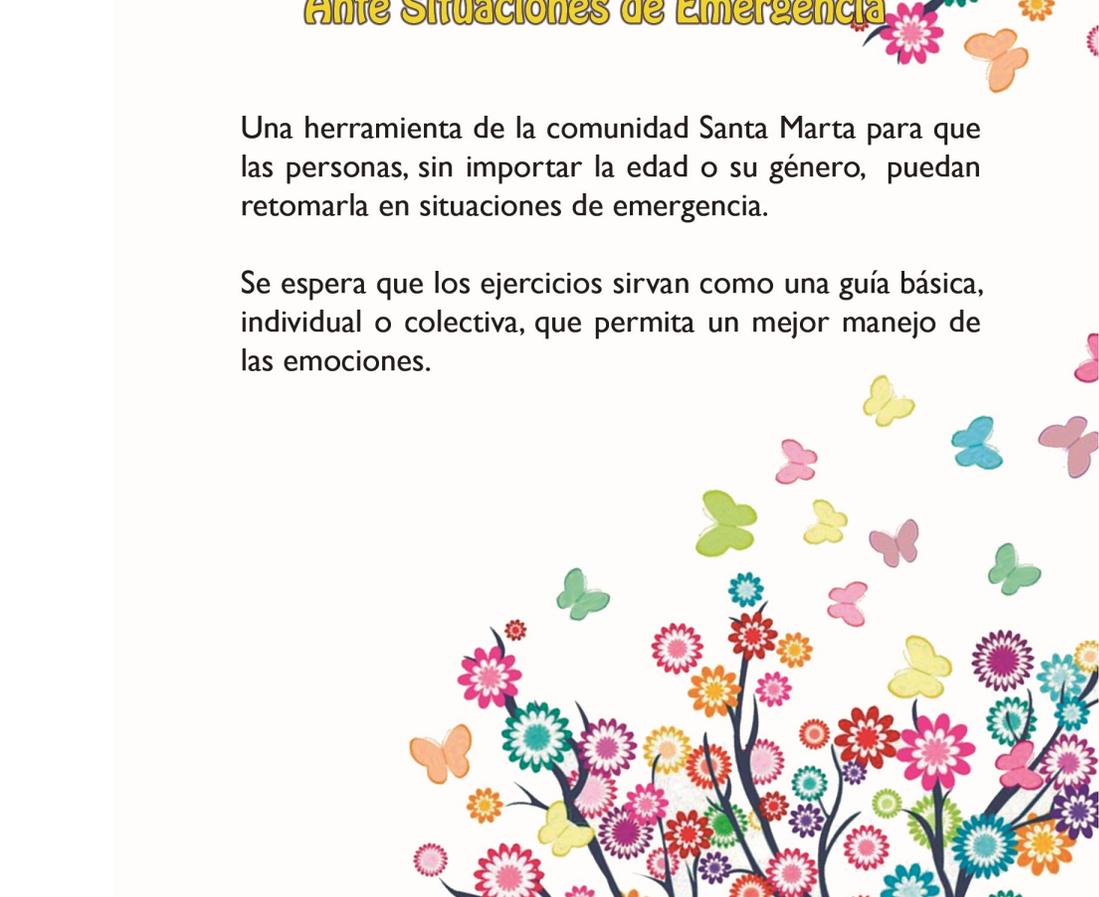
The illustration features a central figure of a woman with dark skin and curly hair, wearing glasses and reading a red book. She is surrounded by several stylized flowers of various colors (red, yellow, green). Each flower contains a circular portrait of a different person, representing diversity in age, gender, and ethnicity. The background is a warm, orange-red gradient with soft, glowing circles. The overall theme is community and emotional support.

Manual Básico Para el Manejo de las Emociones Ante Situaciones de Emergencia

**Una herramienta de la comunidad Santa
Marta para la autoayuda y la ayuda mutua**



Manual Básico Para el Manejo de las Emociones Ante Situaciones de Emergencia

Una herramienta de la comunidad Santa Marta para que las personas, sin importar la edad o su género, puedan retomarla en situaciones de emergencia.

Se espera que los ejercicios sirvan como una guía básica, individual o colectiva, que permita un mejor manejo de las emociones.



Manual Básico Para el Manejo de las Emociones Ante Situaciones de Emergencia

Autora: Cristina Martínez Olivé

Diseño de ilustraciones: Guadalupe Andasol

Diagramación: Deisy Rivera

Manual publicado por la Asociación de Desarrollo Económico Social Santa Marta (ADES) con el financiamiento del Fondo Canadá para Iniciativas Locales.

La herramienta uno, de este manual, ha sido adaptada, para ADES, de las enseñanzas desarrolladas por Wayne Cook.

La herramienta tres, ha sido adaptada del material de acceso gratuito online de Gary y Tina Craig. Para más información usted puede ingresar a: <https://www.emofree.com/es/eft-tutorial-es/tapping-basics-es/how-to-do-eft-es.html?Itemid=0>

La herramienta cuatro, ha sido adaptada, del Manual básico de AIT por Asha Clinton, con el permiso del Instituto de AIT (AIT Institute) y la autora (2019 Asha Clinton). Para más información usted puede consultar otras variantes de esta herramienta para atención en crisis en: <https://ait.institute/news/ait-crisis/>

La información de este documento es de naturaleza educativa y se suministra sólo como información para reducir el estrés.



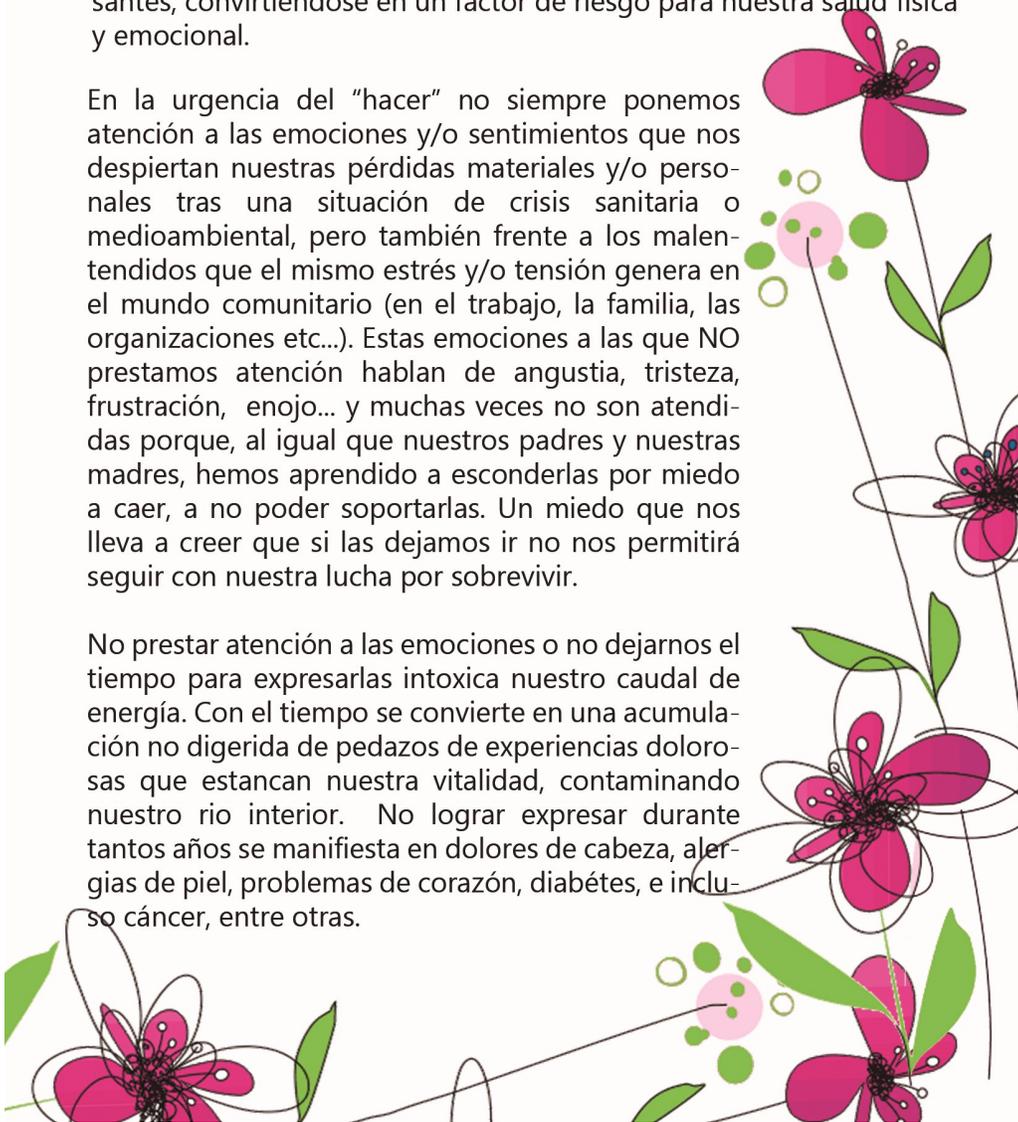
INTRODUCCIÓN

En la actualidad estamos viviendo momentos complejos de violencia estructural clasista, racista y hetero-patriarcal en nuestras comunidades, especialmente las defensoras y defensores del territorio. Todo ello se ha visto agravado tras la pandemia del COVID-19 y las tormentas tropicales en Junio de 2020 en El Salvador.

Las dinámicas comunitarias en la lucha por la defensa del territorio y la búsqueda del bien común, muchas veces son extenuantes y estresantes, convirtiéndose en un factor de riesgo para nuestra salud física y emocional.

En la urgencia del "hacer" no siempre ponemos atención a las emociones y/o sentimientos que nos despiertan nuestras pérdidas materiales y/o personales tras una situación de crisis sanitaria o medioambiental, pero también frente a los malentendidos que el mismo estrés y/o tensión genera en el mundo comunitario (en el trabajo, la familia, las organizaciones etc...). Estas emociones a las que NO prestamos atención hablan de angustia, tristeza, frustración, enojo... y muchas veces no son atendidas porque, al igual que nuestros padres y nuestras madres, hemos aprendido a esconderlas por miedo a caer, a no poder soportarlas. Un miedo que nos lleva a creer que si las dejamos ir no nos permitirá seguir con nuestra lucha por sobrevivir.

No prestar atención a las emociones o no dejarnos el tiempo para expresarlas intoxica nuestro caudal de energía. Con el tiempo se convierte en una acumulación no digerida de pedazos de experiencias dolorosas que estancan nuestra vitalidad, contaminando nuestro río interior. No lograr expresar durante tantos años se manifiesta en dolores de cabeza, alergias de piel, problemas de corazón, diabétes, e incluso cáncer, entre otras.



INTRODUCCIÓN

Sin duda, estamos entrando en un agotamiento ante la frustración y/o cansancio de no poder transformar la realidad a la velocidad que es necesaria para evitar estas situaciones año tras año, pero sobretodo de olvidarnos a nosotras y nosotros mismos.

Es por todo ello que debemos aprender a manejar las emociones para prevenir nuestro agotamiento físico, psicológico y espiritual, pero también para integrar como parte de nuestro activismo el auto-cuido a través de procesos de sanación, como un hábito de salud social y política.



El objetivo de esta pequeña guía es enseñar, de forma simple, diferentes técnicas que pueden ser usadas individual o colectivamente en casa, con la familia o la organización. Usted puede elegir alguna por separado (o varias) siguiendo el orden que aquí le presentamos.

Somos conscientes que éstas son sólo algunas de muchas herramientas que existen, y quizás en su comunidad hay más personas que conocen otras. Aproveche para compartir la sabiduría popular que hay en su territorio para que entre todos y todas logremos retomar el vínculo desde el amor de compartir, lo cual es la fuente de nuestra protección y bienestar.



Manual Básico Para el Manejo de las Emociones

Herramienta 1:

Anclaje o Enganche de Cook



- ☾ ¿Se siente cansada/do, estresada/do?
- ☾ ¿Siente que las emociones le invaden y no tiene el control de su vida?
- ☾ ¿Demasiados arrebatos de ira y/o confusión mental o angustia etc.?

Aquí tiene un ejercicio que le puede ayudar (Paso a paso)

1. Colocar tobillo izquierdo sobre el tobillo derecho
2. Estirar los brazos rectos al frente, colocar mano izquierda sobre pierna derecha, colocar mano derecha sobre pierna izquierda. Quedando la mano derecha sobre la izquierda.
3. Juntar las palmas de las manos y entrelazar los dedos.
4. Doblar las manos enlazadas hacia el pecho y apoyarlas en él, quedando los puños hacia arriba sin tocar la barbilla. Respirar profundo, mientras se coloca la lengua en el paladar superior detrás de los dientes de arriba.
5. Se respira varios minutos hasta sentirse mejor



Esta es otra propuesta más sencilla: Colocar los pies como el ejercicio anterior y cruzar la mano derecha sobre la izquierda apoyadas en la pierna.



Manual Básico Para el Manejo de las Emociones

Herramienta 2:

Reconectando con la fuerza del corazón



¿Necesita volver a sentir calma interior?

Aquí tiene un ejercicio que le puede ayudar (Paso a paso)

- 1 Buscar un lugar donde poder estar a solas y cómoda/o. Elija una música relajante que acompañe este ejercicio.

Quizás con su celular pueda escuchar esta:
<https://www.youtube.com/watch?v=XP-muL68dtTM>



- 2 Sentada/o con la columna recta cierre los ojos y respire mientras escucha la música. En cada exhalación (cuando sale el aire) sienta como se relaja el cuerpo, empezando por la cabeza, mandíbula, hombros, cuello, brazos, caderas, piernas, hasta llegar a los pies.



Manual Básico Para el Manejo de las Emociones

- 3** Vamos a tocar los puntos que hay a cada lado de nuestro pecho (entre 2da y 3ra costilla) mientras usted repite en voz alta esta frase:

“ A pesar de tener estos bloqueos que me hacen más difícil relajarme y sentir mi mundo interior, YO me acepto profunda y completamente, me honro y respeto, me amo y me perdono a mí misma/o por tener estas dificultades ”



Bajamos las manos, y volvemos a respirar profundamente sintiendo nuestro corazón

- 4** Ahora coloque una mano en el corazón y sienta la vida que hay en él, sienta lo fuerte que es su corazón, como una CEIBA gigante y hermosa. Imagine que de él emergen raíces que recorren el cuerpo hasta llegar a nuestros pies, y se conectan con “el corazón de la tierra” o Pachamama. Respire profundamente y diga en voz alta “soy parte de este mundo”.
- 5** Ahora del centro de su corazón imagine que surgen ramas que se eleva hacia arriba, muy arriba, más allá, en lo alto del cielo, conectando con el centro del universo. Mientras respiramos profundamente diga en voz alta “soy parte de este mundo”.



Manual Básico Para el Manejo de las Emociones

- 6 Sintiendo estas dos conexiones, respire percibiendo calma y paz de ser y estar sostenida/o por esta energía que nuestras abuelas y abuelos reconocían como parte del cosmos. Una energía que nos envuelve completamente en un apapacho profundo. Sostenidas/os por un amor más grande, el amor de la madre naturaleza, respiramos profundamente tres veces, y nos disponemos a abrir los ojos.



Manual Básico Para el Manejo de las Emociones

Herramienta 3:

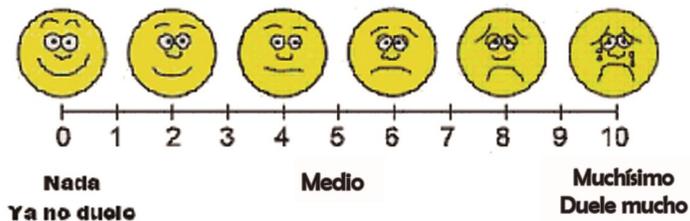
Técnica para la Liberación Emocional EFT

Elija una emoción que sienta ante la situación que está viviendo

Duración:
20 minutos

- Rabia
- Miedo
- Dolor, pesar
- Duelo
- Vergüenza
- Desilusión
- Frustración
- Culpa
- Desesperanza
- Debilidad
- Pena/Tristeza
- Otra emoción

Escala de las emociones



Ahora intente responderse

¿Cuánto siento esta emoción y/ o dolor en mi cuerpo del 0 al 10?

Ahora ,vamos a armar una frase con la emoción identificada. Le proponemos la siguiente (como un ejemplo).

"Todo el miedo que siento por enfermarse o morir".

Se pueden incluir otros sentimientos como: ser infectada, la incertidumbre sobre el futuro, perder a mi familia, la represión militar y policial, que me vulneren mis derechos, el hambre, no poder ayudar a otras personas, perder mi trabajo y seguridad, estar separada de mi familia y amistades, nunca parar de tener miedo, no poder sobrevivir, entre otras.

Manual Básico Para el Manejo de las Emociones

Mientras siente la emoción elegida vamos a dar entre 5 y 7 golpes suaves con las yemas del dedo índice y medio en cada punto señalado, mientras respiramos y decimos nuestra frase:

“Todo el miedo que siento por enfermarse o morir”.

1 Entre ceja



2 Lado del ojo



3 Abajo de los ojos



4 Bajo la nariz



5 Barbilla



6 Clavícula



7 Debajo del pecho

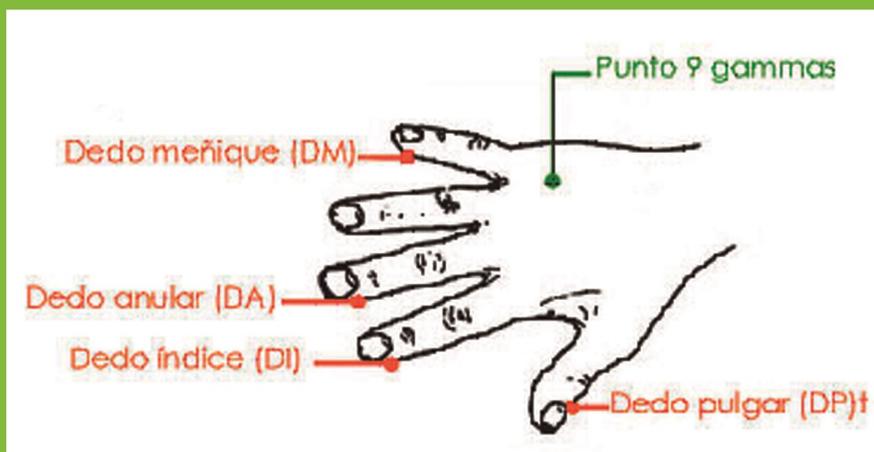


8 Bajo la axila



Manual Básico Para el Manejo de las Emociones

- 9 Luego vamos a la mano, izquierda o derecha, y con los dos dedos de la otra mano damos golpes en los puntos señalados. Empezando desde el dedo pulgar



Una vez haya terminado, vuelva a revisar en cuanto está la emoción haciéndose la siguiente pregunta:

¿Ha bajado la intensidad de lo que sentía?

Vuelva a repetir todos los pasos anteriores hasta que su intensidad sea un cero.

Cuando llegue a cero celebre y agradezca

Este ejercicio lo puede hacer tantas veces como necesite

Manual Básico Para el Manejo de las Emociones

Herramienta 4:

Protocolo de AIT Rápido

Duración :
25 minutos

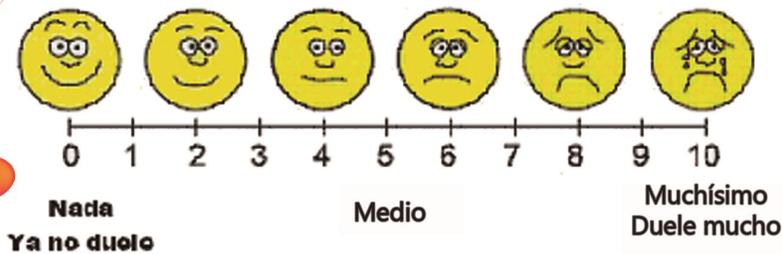
Elija, o agregá, una emoción que sienta ante la situación que está viviendo o algún síntoma que le salió en el cuestionario.

- Rabia
- Miedo
- Tos
- Dolor, pesar
- Duelo

- Vergüenza
- Desilusión
- Frustración
- Culpa
- Dolor de cabeza

- Desesperanza
- Debilidad
- Pena/Tristeza
- Vómito/ nauseas
- Otra emoción o síntoma

Escala de las emociones



Ahora intente responderse

¿Cuánto siento esta emoción y/ o dolor, síntoma, en mi cuerpo del 0 al 10?



Manual Básico Para el Manejo de las Emociones



¿Dónde siento le emoción o síntoma en mi cuerpo?

Deje su mano izquierda o derecha en esa parte del cuerpo donde la/lo siente (por ejemplo, el corazón; la cabeza; boca del estómago), mientras, con la otra irá tocando diferentes puntos o centros energéticos; como refleja las imágenes que te mostraremos.

En cada punto, respire profundamente tras repetir en voz alta la frase que debe construir con la emoción y/o síntoma que eligió. Aquí le proponemos una frase como ejemplo.

" Toda/o mi "emoción o síntoma" (que ha identificado) que siento en mi cuerpo por el miedo a enfermarse o morir de COVID-19"

Aquí tiene otros ejemplos



Todo mi miedo a contraer y morir de COVID-19, esta migraña que siento cuando pienso que voy a perder a mi familia por el COVID-19, todo mi miedo a ser infectado/a e infectar a otros u otras, todo mi dolor de espalda cuando pienso en estar separado de mi familia y amistades, todo mi miedo a perder mi trabajo y seguridad, entre otras.

A continuación, le mostramos los puntos que debe seguir en la misma secuencia, tal y como le muestran las imágenes, dejando una mano en un punto fijo.





Manual Básico Para el Manejo de las Emociones



Puntos energéticos a seguir

1 Corona



2 Frente



3 Barbilla



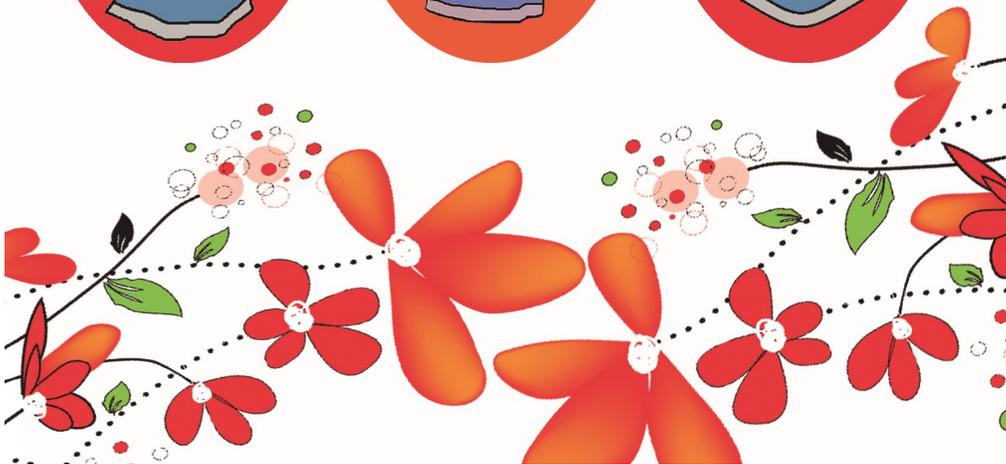
4 Garganta



5 Corazón



6 Corazón Izquierdo



Manual Básico Para el
Manejo de las Emociones

7 Corazón derecho



8 Plexo (Boca del estómago)



9 Ombligo



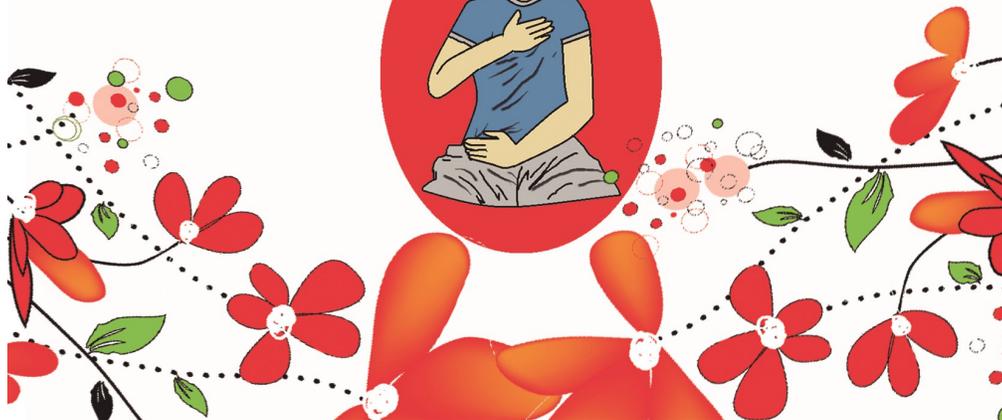
10 Pelvis



11 Pelvis izquierda



12 Pelvis derecha



13 Raíz



Nota:

El último punto, conocido como centro Raíz, está entre nuestro aparato genital y el ano. Sientese encima de la mano con la palma hacia arriba asegurando que su palma o sus dedos están en el lugar correcto.



Esta es otra forma en que usted puede colocar la mano, pasándola por la parte de adelante.

Una vez haya terminado, vuelva a revisar en cuanto está la emoción y/o sensación.

Intente responderse ¿Ha bajado la intensidad de lo que sentía?

Repita los pasos anteriores hasta que su intensidad sea un cero.

Cuando llegue a cero celebre y agradezca

