

Palabras de ayuda y consuelo

La lengua como herramienta de autocuidado - Parte 1



Las Palabras de Confort son palabras que se utilizan cuando te sientes estresado o molesto por algo. Neutralizan las palabras de lucha o huida y los sentimientos que hacen que tu cuerpo piense que se encuentra en una emergencia real. Intenta detenerte antes de que esto ocurra recordando tus Palabras de Confort para volver a centrarte en ti mismo.



PALABRAS DE LUCHA O HUIDA

Horrible
Fracaso
Nunca
Imposible

VS.

PALABRAS CLAVE

Manejable
Aprender
Rara vez
Desafiante



1

MIRA

Fíjese en lo poderosas que son estas palabras y lo fácil que es rebajarlas, así como la ansiedad que generan.

2

GENERE

En grupo, haz una lluvia de ideas de palabras de lucha o huida (que tiendes a utilizar) y conviértelas en palabras de afrontamiento. Piensa en al menos 8.

3

DE LA SUPERACIÓN AL CONFORT

Individualmente o en parejas, rellena tu propia tarjeta de afrontamiento creativo, que enumera las palabras de consuelo a las que puedes recurrir cuando te encuentres en medio de una situación estresante. Puedes proponer más de una para cada categoría.

Su tarjeta de afrontamiento creativo

HAPPY PLACE _____

Imaginario o real, ¿qué lugar le hace sentirse alegre, relajado y bien?

COMIDA CONFORT _____

¿Qué plato, tentempié o golosina te hace sentir acogedor y satisfecho?

PERSONA O MASCOTA _____

¿Quién te hace sentir querido y seguro?

¿QUÉ MÁS? _____

Puede ser una canción, un programa de televisión favorito, un olor o una prenda de ropa.

Recuerda estas palabras para que siempre que necesites un descanso, ¡estén ahí para ti!

Reflexiones y Acciones

Sigue añadiendo a tu lista comparativa Palabras de lucha y huida frente a Palabras de afrontamiento para recordarte que debes reducir el estrés en tu cerebro.

Lleva contigo tu tarjeta de afrontamiento creativo si te sirve de ayuda. Siempre es bueno saber que puedes sacarlas y transportarte mentalmente a un lugar diferente cuando lo necesites.