

Ejercicio Práctico 1

Higiene Emocional

Este es un ejercicio personal, que te ayudará a profundizar en el tema de la sesión y en tu propio autoconocimiento para una mejor gestión emocional que es el objetivo del curso que estás realizando.

Por eso es importante que descargues el documento y respondas todas las cuestiones que se te hacen.

Las tareas son personales y confidenciales, nadie te las va a revisar.

Busca o elabora una cajita, que representa tu propio contenedor interior.

Recuerda que hay emociones desagradables necesarias:

- El miedo te informa de un peligro
- La tristeza te informa de una pérdida
- La ira te informa de un obstáculo para tus deseos u objetivos
- El asco te informa de algo pernicioso

Estas emociones son necesarias porque nos permiten tomar decisiones adaptativas. Sin embargo, cuando permanecen por mucho tiempo en el contenedor de basura pueden derivar en residuos emocionales tóxicos.

Por ejemplo, el miedo puede transformarse en ansiedad y angustia, e incluso en abulia y desánimo.

La tristeza puede derivar en desánimo y abulia.

La ira puede convertirse en mal humor, en enojo tóxico que despierte al primitivo constantemente.

También el miedo puede aliarse con la ira ir dar lugar a los celos y a la envidia.

Estas emociones secundarias, como ya viste en la sesión son tóxicas e innecesarias. Igual que la culpa, el rencor, el resentimiento, la venganza, el odio.

- **¿Qué emociones hay en tu contenedor de basura emocional interior?**
- **¿Qué experiencias hay guardadas en tu contenedor que te producen caos emocional?**
- **¿Qué pensamientos y creencias hay en el contenedor que te han generado los residuos emocionales tóxicos que guardas?**

Una vez que has hecho la lista respuestas a estas 3 preguntas, te invito a hacer papelitos con cada emoción y experiencia o pensamiento que la generado.

A continuación, mete todo eso en el contenedor. Toma conciencia que este ejercicio es una metáfora de lo que está en tu propio interior.

Posteriormente te invito a ir al jardín de tu casa. Si no tienes jardín puedes ir a un parque e incluso puedes utilizar un tiesto de maceta que contenga tierra.

Lo primero de todo vacía en un recipiente en el que puedas quemar los papeles representativos de tu basura emocional, todo lo que está dentro del contenedor de basura. Luego quema esos residuos. Y por último la ceniza mézclala con la tierra para sirve de abono para las plantas.

Esta es un manera muy ecológica y sostenible de reciclar tus residuos emocionales tóxicos.

Con este ejercicio has limpiado tu interior de basura emocional. A partir de ahora, repite con frecuencia este ejercicio para que no acumules más toxicidad y no contamines tu ecosistema.