FEDERACIÓN MUJERES PROGRESISTAS CASTILLA LEÓN

Subvencionado por la Junta de Castilla y León con cargo a la asignación tributaria del IRPF

Servicios Sociales de Castilla y León

Junta de Castilla y León

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Liberando NUDOS

¿Por qué NUDOS?

La función del nudo puede ser sujetar algo pero también se emplea para cambiar la propiedad común de una cuerda permitiendo que ésta tenga un lazo, tenga un nudo de apoyo, acorte la cuerda o adquiera una forma útil que no necesariamente está destinada a sujetar algo.

LA FUNCIÓN EFECTIVA DEL NUDO PUEDE SER DIRECTAMENTE AFECTADA POR EL MATERIAL INTERNO Y EXTERNO DE LA CUERDA ASÍ COMO POR LAS CONDICIONES DE ÉSTA.

Procede de una leyenda en que el labrador Gordias fue elegido monarca, fundó la ciudad de Gordio y, en señal de agradecimiento, ofreció al templo de Zeus su carro, atando la lanza y el yugo con un nudo cuyos cabos se escondían en el interior, tan complicado que nadie podía desatarlo. Alejandro Magno, se enfrentó tiempo después, al reto de desatar el nudo. solucionó el problema cortándolo con su espada diciendo:

"ES LO MISMO CORTARLO QUE DESATARLO".

NUDO GORDIANO

"CORTAR EL NUDO GORDIANO"

Significa resolver tajantemente y sin contemplaciones un problema, es decir, que descubriendo la esencia del problema, podremos revelar todas sus implicaciones.

Si hacemos un simil, TÚ serías la cuerda y por diferentes experiencias, vivencias, acontecimientos...puede que hayas hecho NUDOS en tí misma. Algunos de esos nudos te habrán hecho crecer como persona y quizás otros, permanezcan o aparezcan por sorpresa y te molesten.

¿CUÁLES SON TUS NUDOS?

MIEDO

ANGUSTIA

IRRITABILIDAD

RABIA

TENSIÓN

DESCONFIANZA

INSEGURIDAD

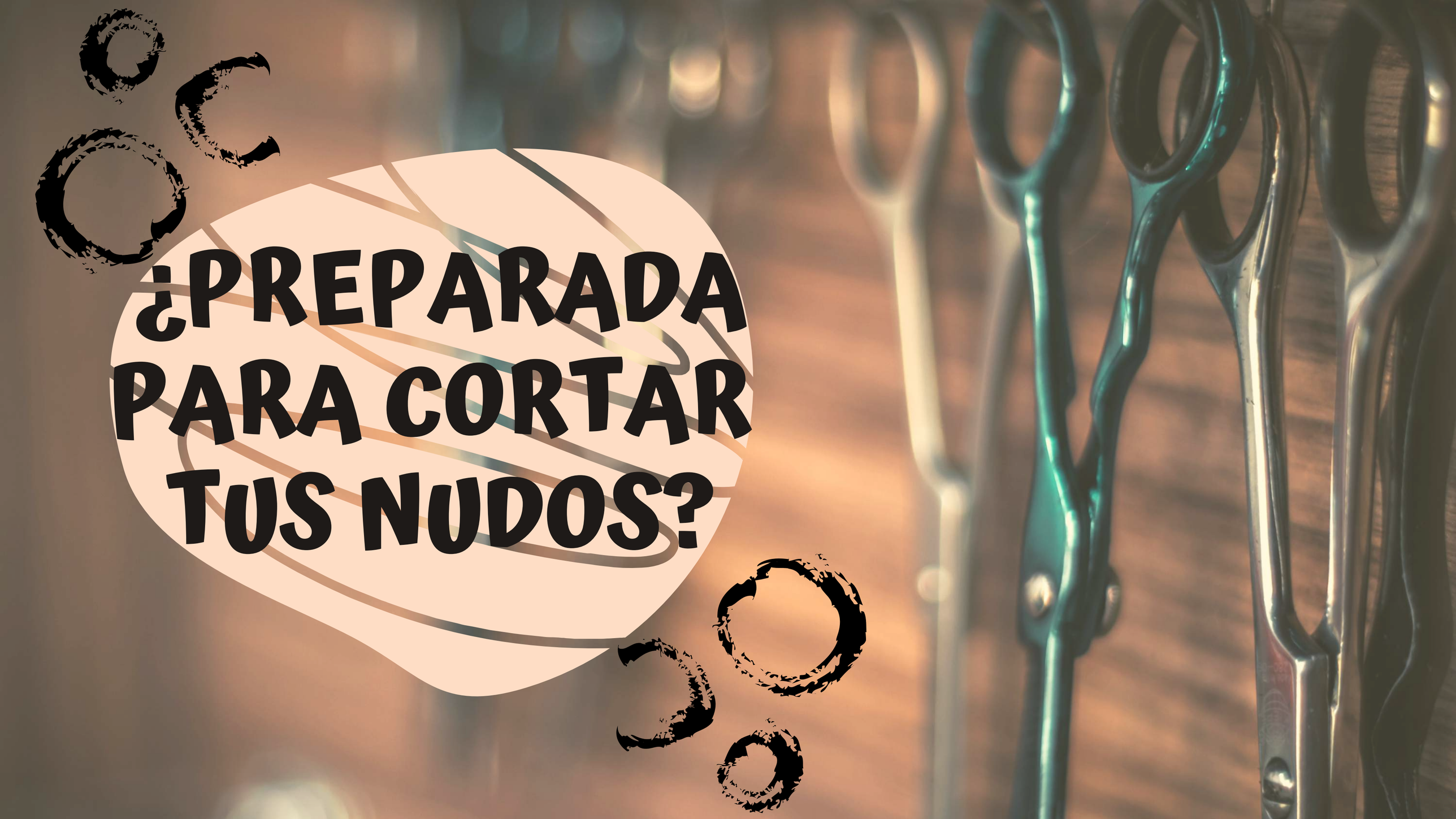
VACÍO

CULPABILIDAD

NERVIOSISMO

PREOCUPACIÓN

TRISTEZA


¿PREPARADA
PARA CORTAR
TUS NUDOS?

1.MIEDO

El miedo está siempre escondido porque es muy asustadizo. A veces se esconde tanto que no sabes por qué tienes miedo. No hay que asustarse de tener miedo porque hasta las personas más valientes lo sienten.

https://www.youtube.com/watch?v=79yaSDxNITw

es una emoción UNIVERSAL, NECESARIA, INEVITABLE Y FUNDAMENTAL

Lo normal es huir, paralizarse y luchar

el miedo se experimenta antes o después de la vivencia porque empiezas a pensar y tu percepción e imaginación van sobre lo que pudo haber pasado

el miedo nunca desaparece mientras sigamos viviendo

la única manera de superar el miedo a hacer algo es "HACERLO"

todas las personas sentimos miedo ante lo desconocido

superar el miedo asusta menos que vivir con el miedo subyacente de no haberlo superado

Si conoces tus miedos, serás más capaz de sentirte emocionalmente más sana porque podrás manejarlos.

EJERCICIO

- Me da miedo...
- ¿Cuándo me da miedo?...
- ¿Xq me da miedo?...
- ¿Qué me ocurre cuando tengo miedo?...
- ¿Tengo razones reales para tener miedo?...

Te invito a que hagas tu propia caja y dentro metas tus miedos para hacer las cosas que quieras **SIN MIEDO**

https://www.youtube.com/watch?v=ddcUm30gD84

Piensa en 10 de tus sueños y escribe cada uno de ellos en un dedo.
Cuando tengas miedo, recuerda tus sueños y ve a por ellos.

2. TENSIÓN

Cuando nos estresamos, tensamos automáticamente los músculos de la mandíbula y los que rodean los ojos y la boca, así como los músculos del cuello y la espalda. Estos músculos se tensan a la vez para preparar el cuerpo para reaccionar y luego se relajan cuando la situación estresante ha desaparecido.

Vigila la tensión, puede ser un síntoma de estrés .
Es necesario detectar las tensiones y pararlas para evitar que tengamos problemas mayores.

> La tensión es quien crees que debes ser. La relajación es quien eres.
>
> PROVERBIO CHINO.

MUY BIEN, TOMA UN DESCANSO DE 5 MINUTOS PARA VER QUE ESTÁ PASANDO

BUSCA UN LUGAR CÓMODO Y ALEJADO DE DISTRACCIONES.

SIÉNTATE AHÍ Y NO HAGAS NADA MÁS.

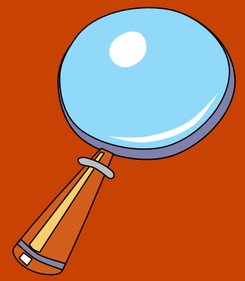
INTENTA SER CONSCIENTE DE CUALQUIER SENSACIÓN CORPORAL O MENTAL.
SI TU MENTE EMPIEZA A GRAVITAR ALREDEDOR DE TU LISTA DE COSAS POR HACER, RECUERDA HACIA DÓNDE IBA Y VUELVE AL PRESENTE.

¿ESTÁS EN TENSIÓN?

¿LA MENTE TE DA VUELTAS?

¿ESTÁS EN EL PASADO O EN EL FUTURO, EN VEZ DE EN EL MOMENTO ACTUAL?

HAZ UN REPASO POR TODO TU CUERPO Y ANALIZA EN QUE PARTES NOTAS TENSIÓN.



¡¡¡OBSÉRVATE!!!

es momento de LIBERARME!!!!!!

https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw&t=816s

https://www.youtube.com/watch?v=H0WCc15RUvg&t=48s

https://www.youtube.com/watch?v=yKPLBXeAnfg&t=185s

aqui tienes algunas ideas pero vale todo lo que a TÍ te ayude a liberar tensión

Mandíbula

soltar la mandíbula como si estuvieras suspirando. También ayuda bostezar o pronunciar la "O" con los labios cerrados.

Cuello

mueve la cabeza suavemente de un lado a otro y hacia arriba y abajo.

Entrecejo

libera la frente levantando y bajando las cejas unas 5 veces. También te ayudará inhalar profundamente mientras cierras los ojos, y luego exhalar mientras liberas la tensión y abres los ojos.

Hombros

inhala mientras levantas los hombros intentando tocar los oídos y exhala mientras los bajas, guiándolos hacia atrás. Un masaje en la zona también puede obrar milagros.

Espalda

una ducha caliente puede ayudar a relajar los músculos de la espalda, así como mantener un nivel de actividad física moderada. Los ejercicios de yoga también son ideales para aliviar ese dolor muscular.

3. VACÍO

¿TE SIENTES ASÍ?

vacío interior

soledad

aburrimiento

indiferencia

apatía

desorientación

https://www.youtube.com/watch?v=bBVF3iZsyL4

¿qué tapones usas en tu vida?

4. PREOCUPACIÓN

En el momento en que nuestros primitivos antepasados, aún vestidos con pieles de animales, tomaron conciencia de su existencia, se apoderó de ellos una gran angustia: ¿qué hacer si nos falta el alimento? ¿se puede evitar el sufrimiento?...nunca les faltaban razones por las que preocuparse.

NEW POST

ES NORMAL PREOCUPARSE.

La ansiedad y las preocupaciones son una de las consecuencias del considerable crecimiento del volumen de nuestra cavidad craneal a lo largo de la evolución. Cuando el cerebro no está ocupado procesando información (objeto para el que fue concebido), se vacía y utiliza su energía en darle vueltas a temas desagradables.

PENSAR NEGATIVAMENTE NECESITA MENOS ENERGÍA QUE PENSAR POSITIVAMENTE.

¿EN QUÉ MOMENTOS TIENDO A PREOCUPARME? ¿PIENSO DEMASIADO Y ENCUENTRO PREOCUPACIONES?

Mis trucos anti-preocupaciones son:

.....

.....

.....

.....

Mis actividades anti-preocupación son:

.....

.....

.....

.....

PUZZLES

Jigsaw Planet
Free online jigsaw puzzle game
jigsawplanet.com

jigsawplanet.com

mandalas

Dibujos de Mandalas para Colorear
Con los Dibujos de Mándalas para colorear te divertirás un montón. En...
dibujos.net

mandalas.dibujos.net

El árbol de las preocupaciones

https://www.youtube.com/watch?v=b9R2i96f-Sg&t=8

5. CULPABILIDAD

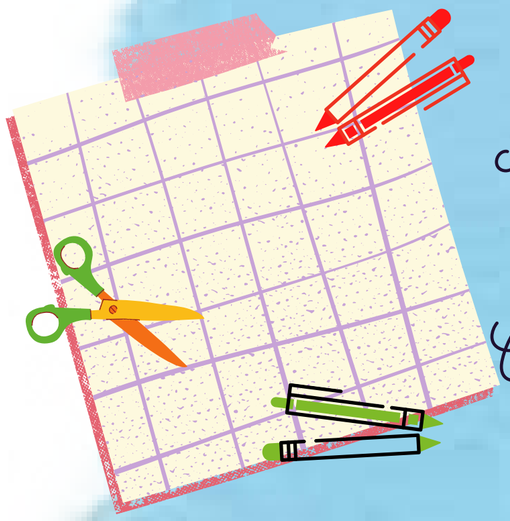
El montón de cosas inútiles entre las que se encuentran los escrúpulos, se reúne 2 veces por la mañana y 4 por la tarde. Pero en vez de ayudarse a encontrar una solución, se echan mutuamente la **CULPA**. Lo peor es cuando se reúnen por la noche: se sientan todos en la almohada, lo más cerca posible de la cabeza, y roen los sueños como si fueran la carne pegada a los huesos. Entre las cosas inútiles están las cometas sin viento, los vientos sin cielo, los remordimientos sin más.

RECETA PARA NO SENTIRSE CULPABLE

- convertir la culpa en un error, entonces se aprede
- mejor roer un trozo de queso duro que un pensamiento
- encontrar una tormenta y mojarse, es mucho mejor que atormentarse
- puedes echarle la culpa a otro/a, aunque no es aconsejable porque no aprendes de nada y haces mucho daño
- una vez al mes, como si fuera una alfombra, airea al yo: mascota inclasificable que vive dentro de las personas

Pon una música suave. Coge un papel y boli y deja volar la mente. Viaja al pasado y piensa en todas las cosas por las que estás enojada contigo misma. Escríbelas todas. Tal vez descubras que nunca te has perdonado por cosas simples. ¡Llevas años cargando con ese peso en tu conciencia!

A veces es más fácil perdonar a los/as demás que perdonarse a una misma. Los errores sirven para aprender. Si fueras perfecta, no te quedaría nada por conocer.



Perdónate. Deshazte de tu vieja carga. Date espacio para ser espontánea y libre. La vergüenza y la culpa no son necesarias.

Cuando hayas terminado de escribir, te invito a que te liberes, que rompas el papel y puedas hacer una catarsis, grita, salta, baila, llora...

Descontrólate durante 10 minutos en lo que todo vale

¿Cómo te sientes?

6. NERVIOSISMO

¿Sientes que no tienes tiempo y siempre vas acelarada?

¿Las prisas hacen que pases de una tarea a otra sin terminar lo que estabas haciendo?

¿Te sientes siempre cansada, sin energía y no puedes dormir bien?

¿Has notado que últimamente comes de forma más impulsiva y con tendencia a alimentos no saludables?

¿Estás todo el día pensando, anticipándote a las cosas preocupada por que todo salga bien?

¿El nerviosismo y/o la ansiedad aumentan sin que puedas controlarlos?

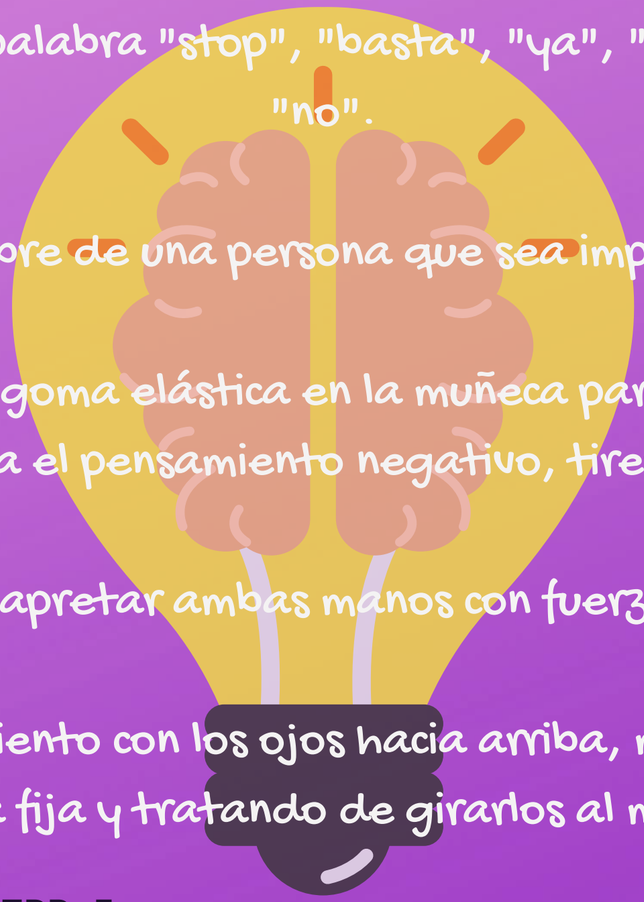
¿Llegas al final del día con la sensación de no haber hecho tanto como deberías?

¿Tu cuerpo presenta síntomas varios como tensión muscular, contracturas, resfriados continuos, jaquecas, fatiga... que no sabes de dónde vienen?

El nerviosismo...

es una reacción a estímulos que preveemos van a suceder en el futuro y supone una ventaja muy adaptativa que permite nuestra supervivencia. De ello se encarga el sistema nervioso autónomo, concretamente el sistema simpático. Provoca que el cuerpo se active y se prepara para reaccionar a la situación que nos representa una activación emocional.

PONER A RAYA NUESTROS PENSAMIENTOS QUE NOS PONEN NERVIOSAS:



- decirte una palabra "stop", "basta", "ya", "vale", "para", "no".
- evocar el nombre de una persona que sea importante para ti
- colócate una goma elástica en la muñeca para que, cuando aparezca el pensamiento negativo, tires de ella
- apretar ambas manos con fuerza
- haz un movimiento con los ojos hacia arriba, manteniendo la cabeza fija y tratando de girarlos al máximo

https://www.youtube.com/watch?v=RbQ-_RZPPaE

https://www.youtube.com/watch?v=vit0Llvl9Gc

https://www.youtube.com/watch?v=8VDoaUBHiN0

7. TRISTEZA

¿conoces la razón de tu tristeza?

La tristeza puede tener cualquier forma.
Dicen que al principio sólo era una semilla que volaba y volaba, sin saber dónde ir. Un día eligió el corazón de los animales y allí germinó; sobre todo en el de las personas.Por eso todas las tristezas son parecidas y no se distinguen entre ellas.
Lo que mejor le sienta es llorar y llorar; se come las lágrimas como caramelos. Sacarla a dar un paseo no es mala idea: recordad que, antes de pertenecer a nadie; volaba de aquí para allá.

escríbele una carta a tu tristeza, dile todo lo que te impide hacer, cómo te hace sentir, los dolores que te provoca...

ENFÁDATE CON ELLA

cuando la hayas terminado, leéla y busca el sentido de tu tristeza, si realmente te está enseñando algo.
Si sólo sirve para hacer que estés mal...

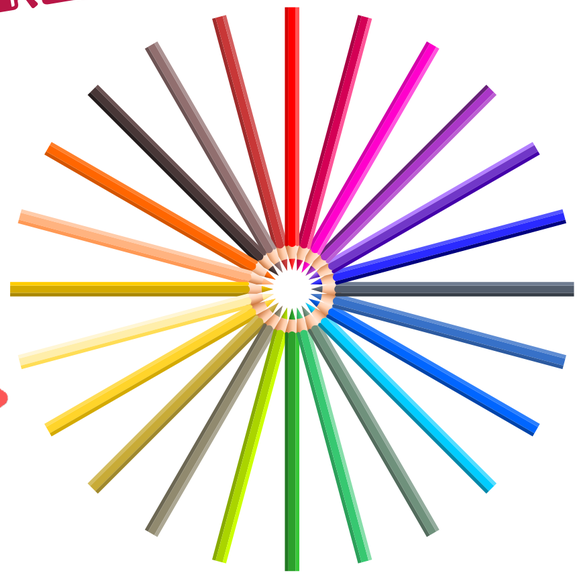
RÓMPELA Y SIENTE COMO TE LIBERAS DE ELLA

Carta a mi tristeza:

imaginar que todo en la vida es blanco o negro puede ser fácil

LA VIDA TRANSCURRE AQUÍ

PERMITE QUE TU VIDA TENGA COLORES



intenta pintar en un papel tantos colores como puedas encontrar o crear.

https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss

8. INSEGURIDAD / DESCONFIANZA

la confianza en una misma no es algo que no se pueda improvisar, pero sí se puede trabajar. La inseguridad está en el origen y en la base de la mayoría de los sufrimientos

la seguridad es una actitud ante la vida y, como tal, no se relaciona necesariamente con los conocimientos, sino más bien, con las emociones

https://www.youtube.com/watch?v=WHGcL1F2xxs

una persona segura es una persona estable emocionalmente, que no se inquieta ante las dificultades y que afronta los retos desde la confianza, nunca desde el miedo

PERMÍTETE SER
MENOS QUE PERFECTA

DIBUJA O ENUMERA
TUS "IMPERFECCIONES"

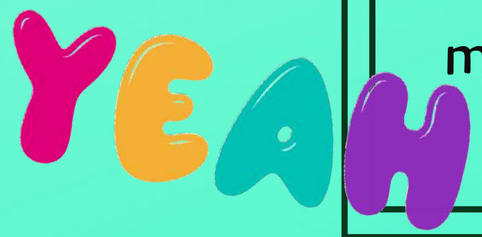
AVISO DE SPOILER:

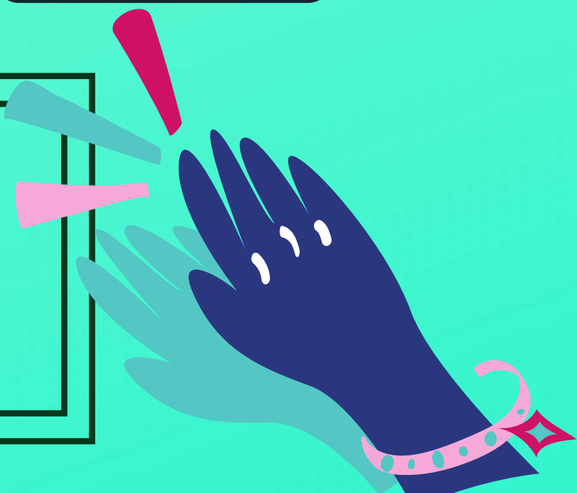
las imperfecciones son las cosas
que te hacen ser **TÚ**:

ACABAS DE HACER UNA LISTA DE
COSAS QUE DEBERÍAS ACEPTAR Y
CELEBRAR CON ORGULLO

¡DISEÑA UNOS PREMIOS EN TU HONOR!

Pueden ser por tus mayores logros, tus víctoras, tu mejor cualidad, tu rasgo favorito, eso que haces mejor que nadie...





9. IRRITABILIDAD / RABIA

También conocida como "IRA", "CÓLERA", "FURIA"

La rabia es velocísima: te domina y se va casi sin que te des cuenta. Por lo general, puede adueñarse de ti en situaciones que consideras muy injustas o que atentan contra tu bienestar

La rabia no deja pensar y nos lleva a la IRRITABILIDAD. Cuando algo te irrita eres muy consciente de tus sentidos. Algo molesto pasa a ser irritante cuando crees que ya no puedes soportarlo más

la **realidad es** que
eres TÚ
quien **genera** toda la **rabia.**
No son los acontecimientos
exteriores sino la **percepción** que
tienes **de ellos y los**
pensamientos que te **provocan**

Piensa en tus pensamietos erróneos más habituales y haz el ejercicio de buscar un pensamiento alternativo

PENSAMIENTOS DE IRRITABILIDAD / ERRÓNEOS	PENSAMIENTOS EQUILIBRADOS
• es horrible	• esta situación es desagradable
• no puedo soportarlo	• me siento mal pero se pasará
• es imbécil	• a veces se equivoca
• me va a volver loca	• me hace enfadar

COMPORTAMIENTOS ALTERNATIVOS PARA CUANDO ESTOY ENFADADA:

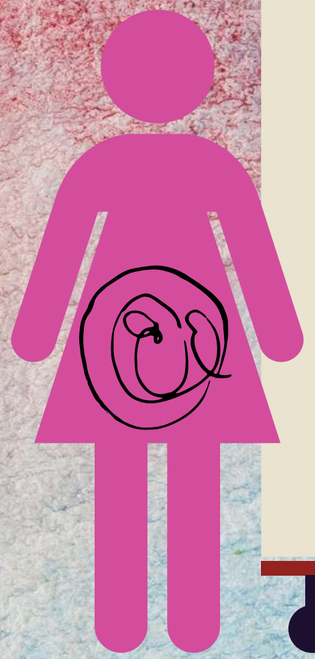
- pedir disculpas
- respirar profundamente y relajarme un segundo
- abandonar la situación de tensión unos minutos (cambiar de habitación)
- intentar entender a la otra persona, pedirle una explicación. Buscar el momento adecuado para hablar de lo sucedido
- contar hasta 10 antes de responder
- preguntarme: ¿por qué me está enfadando esta situación? ¿vale la pena enfadarme por ésto?
- usar frases tranquilizadoras en tu mente "tranquilízate", "volverse loca no ayudará", "olvídalo"

https://www.youtube.com/watch?v=O0dlbIEwYno

https://www.youtube.com/watch?v=PsGWQh9fYV0

10. ANGUSTIA

La angustia normal puede estar producida por la amenaza de la pérdida de un valor, una persona o una cosa. No es regresiva ni paralizante, sino que es más bien impulso para progresar. Siempre que se "pierde algo" (un ser querido, una pareja, un empleo, una etapa de la vida, la salud, un cambio de domicilio, etc.), sentimos ese cosquilleo que nos destroza las entrañas. Toda situación de cambio (salud-enfermedad, trabajo-desempleo, niñez-adolescencia, etc.) lleva en sí el germen del desarrollo y del retroceso.



"Una noche, tuve una idea maravillosa: en lugar de sufrir la angustia, intentar observarla, ver dónde estaba, lo que era. Vi entonces que estaba ligada a una crispación en el vientre y en la garganta. Procuré relajarme, distender el estómago. La angustia desapareció"

"Todas las cosas tienen 2 lados: por uno puedes cogerlas, por el otro no puedes cogerlas"

https://www.youtube.com/watch?v=A_U3WkVBk3w

EJERCICIO DE LA BALANZA

En el lado izquierdo, escribe en color negro los aspectos negativos de tu problema, a la derecha, anota en color los puntos positivos de la situación angustiosa, visualizándolos lo más claramente posible.
Con la ayuda de un rotulador negro, haz una cruz en los aspectos negativos.

¡Concéntrate en las verdades de la derecha!

"si en un hilo te enredas, solo debes desenredarte; si en un hilo seco ensartas tus lágrimas y con un hilo húmedo zurces tu risa, un hilo te separa de la FELICIDAD"

FEDERACIÓN MUJERES PROGRESISTAS CASTILLA LEÓN

Subvencionado por la Junta de Castilla y León con cargo a la asignación tributaria del IRPF

Servicios Sociales de Castilla y León

Junta de Castilla y León

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL