Recurso | Manejo de emociones

Abrazo de mariposa

Objetivo

- Calmar el cuerpo y las emociones fuertes a través de la respiración lenta y el contacto suave.

Cuándo usar

- Cuando sientas nervios, tristeza, miedo o mucha agitación en tu cuerpo.

Qué necesitas

- Ningún material. Solo un lugar donde puedas estar sentado(a) o de pie y cómodo.

#CeroHate

Pasos para el abrazo de mariposa

Paso 1 | Cruza los brazos

- Cruza tus brazos sobre el pecho, de forma que cada mano quede cerca del hombro contrario.

Paso 2 | Golpea suave

- Da golpecitos suaves y lentos con cada mano, alternando: derecha, izquierda, derecha, izquierda.
- Hazlo con ritmo tranquilo, como los latidos de un corazón calmado.

Paso 3 | Respira

- Mientras das los golpecitos, inhala lentamente por la nariz y exhala por la boca.
- Hazlo durante uno o dos minutos.

Paso 4 | Pregúntate

- Pregúntate cómo se siente tu cuerpo después del abrazo. ¿Estás más tranquilo(a), igual o más agitado?

Recomendaciones:

- Los golpes deben ser suaves. No debe dolerte ni generar incomodidad.
- Si cerrar los ojos te incomoda, déjalos abiertos y mira a un punto fijo.
- Puedes hacerlo en cualquier lugar, incluso de manera discreta en el salón o en tu casa.