

DATE UNA DUCHA EMOCIONAL CON EL ABRAZO DE LA MARIPOSA en los tiempos de Coronavirus

HIGIENE EMOCIONAL PARA LAS CRISIS



- ¿Te gustaría poder regular tus emociones en pocos minutos?
- ¿En esos momentos que tienes un pico de estrés y necesitas algo que te ayude a mantener la calma? ¿A serenarte?
- ¿Te gustaría aprender algo que pueda ayudar a tus hijos o seres queridos a liberar tensiones y miedos?
- ¿Eres personal sanitario, o tu labor genera mucha tensión?
- ¿Eres personal sanitario, o tu labor genera mucha tensión y te gustaría hacer algo al llegar a casa para quitarte ese estrés?

Te compartimos una herramienta que esperamos te sirva de gran ayuda en estos momentos de crisis que estamos viviendo.

¿Cuándo llegas a casa...

después de un día estresante, lleno de tensiones...

¿no te ocurre que el cuerpo te pide una ducha para quitarte el sudor, la suciedad del día y el estrés?

La técnica que te voy a mostrar es como una ducha, o un lavado de manos, pero en tu campo emocional.

Se llama el abrazo de la Mariposa.

El abrazo de la mariposa fue desarrollado por la terapeuta mexicana llamada Luz Artigas cuando en 1997 el huracán Paulina azotó las costas de México.

Desde entonces se ha utilizado en todo el mundo como una poderosa herramienta para las catástrofes, en especial después de desastres con miles de niños, adolescentes y adultos que habían vivido experiencias adversas de vida

Es un protocolo de EMDR, cuyas siglas significan DESENSIBILIZACION Y REPROCESAMIENTO POR MOVIMIENTOS OCULARES. En este post no voy a extenderme en esto, seguramente haré otro sobre el tema y además tenéis mucha información en internet.

EL EMDR ha demostrado empírica y científicamente que la estimulación bilateral, es decir alternada, tanto con estímulos visuales, auditivos como táctiles ayuda a procesar las emociones y sensaciones físicas desagradables o molestas producidas por las experiencias perturbadoras.

Por ejemplo, si tras una discusión me quedo perturbada y no hay manera de pasar página...si me han dado una mala noticia y no puedo quitarme de la cabeza las imágenes o palabras del momento de la mala noticia... Esto se traduce neurológicamente en que tu cerebro no ha “metabolizado”, esta información y se ha quedado como un archivo atascado, como en bucle.

La estimulación bilateral permite que tu cerebro se actualice, liberando ese archivo y llevándolo a “su carpeta” ya como una experiencia superada y convertida en información integrada como un aprendizaje.

Cuando esto ocurre, es como cuando te levantas al día siguiente de tener un problema y ves las cosas de otra manera o se te ocurren soluciones que el shock te impedía tener acceso.

Es importante resaltar la persona que utiliza este método tiene control total

Puedes utilizarlo como un autocuidado psico emocional al final del día o para los momentos específicos que lo necesites.

Si estás, por ejemplo, trabajando en un hospital o en un centro de cuidados intensivos o atendiendo a alguien con coronavirus, o simplemente llevas mal esta situación, y cada día estás sometida o sometido a estrés te lo recomiendo diariamente

Mi propuesta en estos tiempos tan difíciles para todos es que lo hagas al final del día.

¿CÓMO HACER EL ABRAZO DE LA MARIPOSA?



Pon tus manos como indica en la foto
Enlaza tus pulgares,
cruza tus dedos,
coloca tus manos en tu pecho,
los dedos medios deben de ir abajo de la clavícula

y comienza a hacer un movimiento alternando ambas manos

Pruébalo! Hazlo conmigo!

PASO 1. Elige un asunto a trabajar o la película del día

1. Tómate un espacio personal para centrarte en ti mismo o en ti misma
2. Entrecierra tus ojos mirando un punto al frente
3. Elige el evento perturbador, la situación que quieras trabajar o la película de todo el día
4. deja que pase una película mental de todo el evento perturbador o de todo este día desde el inicio hasta el momento presente o incluso mirando hacia el futuro cualquier escenario perturbador que usted haya imaginado al terminar

PASO 2. Escanea el cuerpo y Evalúa el nivel de perturbación en una escala del 1 al 10

Observa y escanea su cuerpo y observa las emociones y las sensaciones concretas que sientes en este momento detenidamente

A continuación, evalúa tu nivel de perturbación de 0 a 10, o sea 0 es ninguna perturbación a 10 que es la máxima perturbación que puedas sentir.

PASO 3. HAZ EL ABRAZO DE LA MARIPOSA

Haz el abrazo de la mariposa mientras caminas, o si por alguna razón no puede caminar siéntate en una silla y simula que estás caminando a tu propio ritmo.....

Ahora con los ojos abiertos o parcialmente cerrados pasa la película mental de todo el evento perturbador o de todo tu día desde el inicio hasta el momento presente o incluso mirando el futuro cualquier escenario perturbador que usted hayas imaginado

Cuando llegues al final de la película mental, para el movimiento del abrazo de la mariposa y la caminata o la marcha en su propio asiento

Ahora respira profundamente (dos veces).

PASO 4. ESCANEA Y REEVALUA EL NIVEL DE PERTURBACIÓN DEL 1 AL 10

Nuevamente haz un escáner en tu cuerpo detenidamente.

A continuación, evalúa tu nivel de perturbación que ya sabemos que son emociones y sensaciones corporales desagradables o molestas eso es la perturbación en este momento.

Evalúa tu nivel de perturbación en este momento, después de haber hecho el aleteo de la mariposa junto con la marcha real o imaginada.

0 ninguna perturbación y 10 es la máxima perturbación.

PASO 5. CONTINÚA CON MAS TANDAS DE ABRAZO HASTA QUE LA PERTURBACIÓN SEA MENOS DE 4

Si tu perturbación es de 4,5, 6 o hasta 10

Repite los pasos 3 y 4, es decir, pasa de nuevo la película mental del suceso mientras haces el aleteo de la mariposa sintiendo esa perturbación actual

Esto lo vas a hacer hasta que el nivel de perturbación alcance niveles entre 0 ,1 ó 2

PASO 6. FINALIZA CON UNA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Nota muy importante

Si los síntomas perturbadores no disminuyen o aumentan deja de hacerlo y contacta con un profesional de la salud mental experto en el tratamiento de trauma.

¡ESPERO QUE TE SIRVA!

Un abrazo de Mariposa

Griselda Casado Salmerón
Psicóloga col. Nº 3917