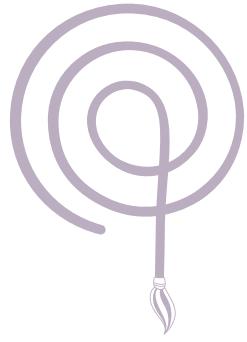


LIENZOTÚ

RUTA DE AUTOAYUDA

Aprender herramientas de autogestión emocional y expresión creativa puede marcar la diferencia en tu día a día.

Esta ruta te invita a observar tus emociones, calmar tu mente y expresarte con mayor conciencia frente a los retos cotidianos.



Etapa 1: Me observo

Inicio: Escaneo corporal

- **Siéntate** en un lugar tranquilo.
- Cierra los ojos y **recorre mentalmente tu cuerpo** de pies a cabeza.
- **Identifica** dónde se sienten tensiones, molestias o emociones.
- **Obsérvalas** sin juzgar ni intentar cambiarlas.

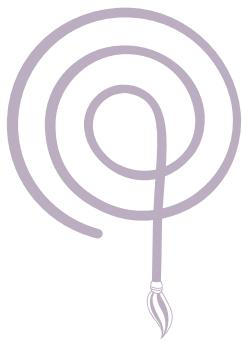
Pregúntate:

¿Dónde siento esta emoción en mi cuerpo?

¿Qué forma, color o temperatura tendría?

¿Cambia cuando la observo con atención?



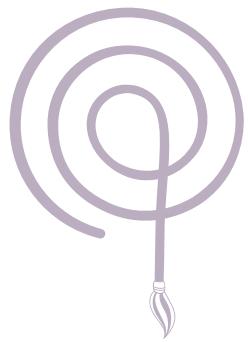


Reflexión

Escaneo Corporal

Al observar las sensaciones físicas sin intentar cambiarlas, activamos la atención plena (mindfulness), lo que ayuda a disminuir la reactividad emocional y fortalece la autorregulación (Kabat-Zinn, 1990).

Reconocer cómo el cuerpo guarda y expresa las emociones es el primer paso para gestionarlas de forma más consciente.

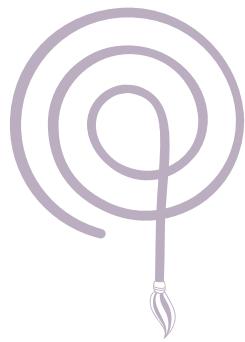


Etapa 2: Me calmo

Ejercicio 2 Box Breathing

- **Inhala** contando hasta 4.
- **Sosten el aire** contando hasta 4.
- **Exhala** contando hasta 4.
- Quédate **sin aire** contando hasta 4.
- **Repetir 4 ciclos.**





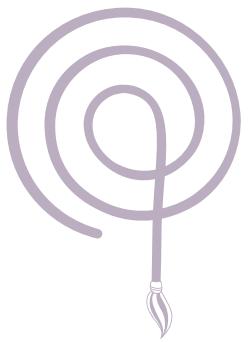
Reflexión

Box Breathing

La respiración cuadrada, también conocida como box breathing, es una técnica utilizada en psicología clínica y programas de entrenamiento de alta exigencia (como en la Marina de EE. UU.) porque ayuda a regular el sistema nervioso autónomo y recuperar el equilibrio emocional en situaciones de estrés.

Al inhalar, mantener, exhalar y volver a mantener el aire en ciclos iguales (ej. 4-4-4-4), **el cuerpo activa el sistema nervioso parasimpático, lo que disminuye la frecuencia cardíaca y reduce la liberación de cortisol** (Jerath et al., 2006). Además, este patrón rítmico mejora la concentración, disminuye la ansiedad y fortalece la sensación de control interno (Nestor, 2020).

Practicarla de manera constante entrena al cerebro para responder con mayor calma frente a la incertidumbre y aumenta la capacidad de resiliencia emocional.



Ejercicio 3: Atención plena con un dulce

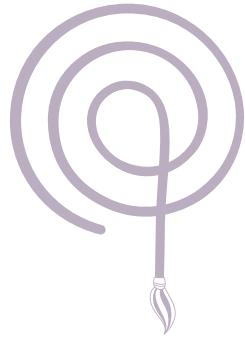
- Toma un dulce, obsérvalo y siéntelo con las manos.
- Desenvuélvelo lentamente, disfrutando cada detalle.
- Antes de comerlo, imagina el sabor y la textura.
- Finalmente, cómelo despacio, prestando atención a cada sensación.



Pregúntate:

¿Qué sentí al enfocarme solo en esta acción?

¿Cómo cambió mi estado al final del ejercicio?

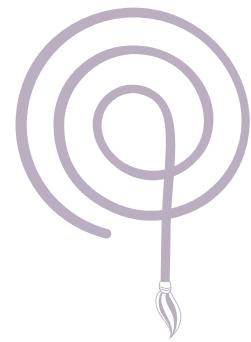


Reflexión

Atención plena con dulce

Practicar la atención plena en los sentidos **reduce la ansiedad** porque ayuda a que la mente deje de centrarse en pensamientos rumiantivos (Brown & Ryan, 2003).

Disfrutar plenamente un dulce nos recuerda que pequeñas experiencias cotidianas pueden ser fuentes de calma y disfrute.

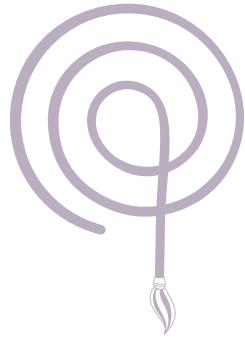


Etapa 3: Me expreso



Ejercicio 4 Garabateo liberador

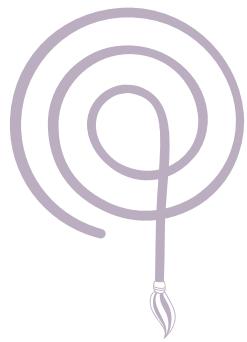
- Toma un **lápiz** y una hoja.
- **Garabatea sin pensar**, dejando que la mano se mueva según tu cuerpo y emociones.
- **Observa** si aparece alguna forma o imagen espontánea.



Reflexión

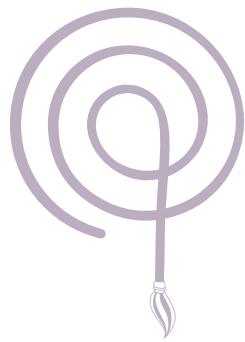
Garabateo liberador

El garabateo es una forma de descarga motriz y emocional que facilita la expresión inconsciente. Estudios en arteterapia muestran que el movimiento gráfico espontáneo **ayuda a liberar tensión y a mejorar el estado de ánimo.** (Malchiodi, 2012).



Ejercicio 5: Escritura libre

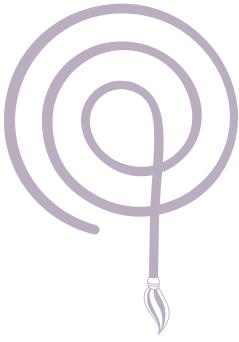
- Durante 5 minutos **escribe todo lo que pase por tu mente**, sin preocuparte por la ortografía o la coherencia.
- Si lo prefieres, escribe con tu mano no dominante.



Reflexión **Escritura libre**

La escritura expresiva tiene efectos comprobados en la salud mental y física, incluyendo reducción del estrés, fortalecimiento del sistema inmune y mejora en la regulación emocional (Pennebaker & Chung, 2011).

Escribir sin censura permite darle un orden a lo caótico de la mente..

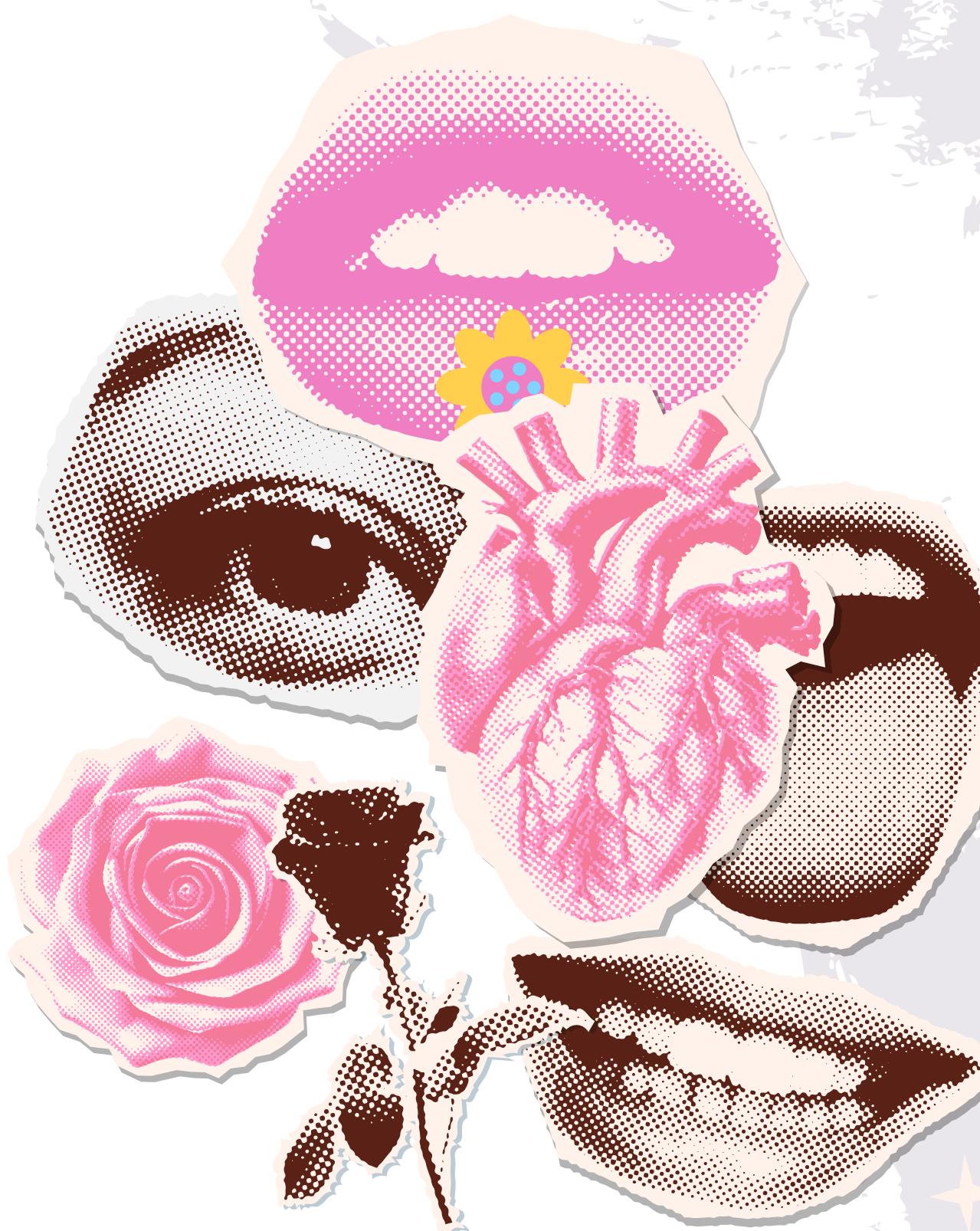


Ejercicio 6: Collage intuitivo

- Recorta imágenes o colores de revistas.
- Combínalos en una hoja para crear una nueva composición.
- Observa qué mensaje o emoción surge al verla terminada.

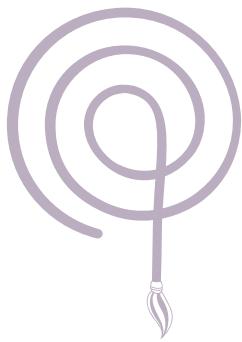
Pregúntate:

¿Qué emoción descargué en el papel?



¿Qué me sorprendió al escribir o crear?

¿Qué mensaje me da la imagen final?

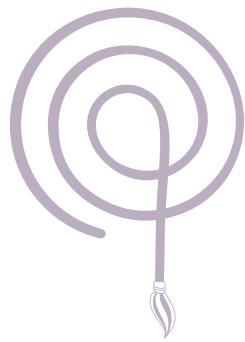


Reflexión

Collage intuitivo

El collage activa procesos de pensamiento simbólico y narrativo. Al unir imágenes inconexas, el cerebro crea nuevas asociaciones, facilitando la resignificación de experiencias (Moon, 2010).

A veces, lo que no podemos decir con palabras aparece en una imagen.



Etapa 4: Me contengo

Ejercicio 7: Abrazando a mi niño interior

- Mira tu foto de la infancia o dibuja cómo recuerdas que eras.
- Cierra los ojos e imagina a ese niño/a en su lugar favorito.
- Pregúntale cómo se siente y qué necesita de ti hoy.
- Abrázalo simbólicamente con tu muñeco de tela o peluche.

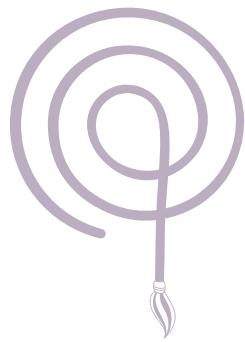


Pregúntate:

¿Qué me pide hoy mi niño interior?

¿Cómo puedo cuidarlo desde mi rol adulto?

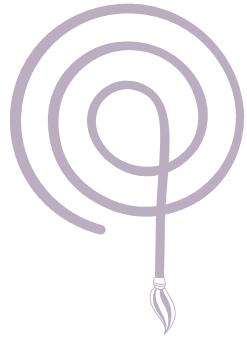
¿Qué cambia en mí cuando lo abrazo y lo reconozco?



Reflexión

Mi niño interior

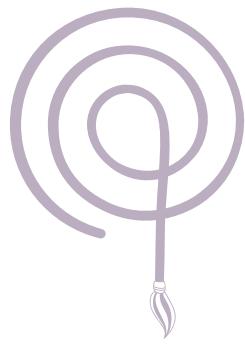
Trabajar con la imagen del niño interior nos conecta con la memoria emocional temprana y permite reparar heridas pasadas a través del autocuidado. La visualización y el gesto de abrazar simbólicamente ayudan a generar sentimientos de autocompasión, asociados con menores niveles de ansiedad y depresión (Neff, 2003).



Etapa 5: Me comunico

Ejercicio 8: Mensaje claro y asertivo

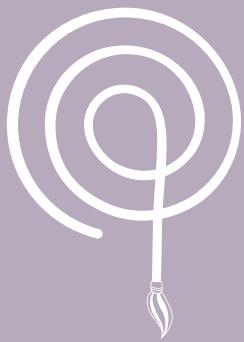
- **Identifica** una situación que te incomoda.
- **Escríbela** siguiendo esta estructura:
 - ▶ **Hecho:** describe lo que sucedió, sin exagerar ni generalizar.
 - ▶ **Sentimiento:** expresa cómo te hizo sentir.
 - ▶ **Consecuencia:** explica qué pasa contigo cuando eso ocurre.
 - ▶ **Petición:** señala qué te gustaría que ocurriera en su lugar.



Reflexión

Mensaje claro

La comunicación asertiva fortalece la autoestima y las relaciones saludables. Expresar lo que sentimos en primera persona reduce la confrontación y mejora la colaboración (Rosenberg, 2003). Aprender a decir lo que necesitamos, sin atacar ni callar, es una de las claves del bienestar emocional en los entornos laborales y personales.



Al terminar de explorar cada momento de la ruta, dedica un momento para escribir o pensar:

- *¿Qué ejercicio me ayudó más a sentirme en calma?*
- *¿Qué descubrí sobre mí en esta ruta?*
- *¿Cómo me siento ahora en comparación con el inicio?*

Esta ruta no es una solución mágica, sino un recordatorio: dentro de ti ya existen recursos para observar, calmar, expresar y contener lo que sientes. Cada vez que escribas unos minutos o abraces a tu niño interior, estarás eligiendo un camino más consciente para cuidar de ti mismo.