



TALLER EMOCIONAL

«Todos podemos
marchitarnos o volver
a florecer»





**Encargada Taller:
Tía Katia Roque Azúa**

ANTES DE COMENZAR...

- ▶ TOMEMOS UN ESPEJO
Y OBSERVEMONOS
UNOS SEGUNDOS...
- ▶ QUE VEN?
- ▶ COMO SE SIENTEN?





A medida que aumentan los índices de vacunación alrededor del mundo, también aumenta la esperanza... pero tras un año de traumas, aislamientos y duelo.

¿Cuanto tiempo debera pasar aun hasta que ¡por fin!
nos sintamos bien?

A continuación se darán a
conocer algunos consejos, para
volver a enamorarnos de la vida.



¿FLORECER O MARCHITARSE?

La comunidad Psicológica ha denominado a esta noble combinación de aptitud física, mental y emocional como «florecer». Claro, exactamente lo contrario a «cansarse», esa sensación de estancamiento que tantas personas han soportado durante la pandemia.



EVALUA TU ESTADO

- ▶ ¿Cómo saber si estas cansado, marchitándote, floreciendo o algún punto intermedio? Pues, preguntarse a si mismo es una herramienta de diagnostico eficaz.
- ▶ Cuando te despiertes, debes preguntarte ¿estas listo para comenzar el día o prefieres volver a dormirte? ¿tienes un sentido de propósito o sientes que gran parte de tu día no tiene sentido? Eres una especie de experto en tu propio sentido de florecimiento.

SABOREA Y CELEBRA LAS COSAS PEQUEÑAS

- ▶ Después de un año de cumpleaños por zoom y fiestas virtuales, muchos de nosotros queremos deleitarnos al reunirnos nuevamente.
- ▶ Pero no son solo las grandes ocasiones las que deben marcarse: reconocer los pequeños momentos también es importante para el bienestar.

PRACTICA LA GRATITUD

- ▶ Crear un ritual de gratitud semanal puede establecer el hábito. Y conviene, en numerosos estudios han demostrado que tomarse un tiempo para reflexionar acerca de aquellas cosas de las que estamos agradecidos mejora la calidad de vida.



“



*¿De qué estoy
agradecido esta
semana?*

BUSCA COMUNIDADES Y CONEXION

Buscar momentos de encuentros con otras personas, así como también ser recibido con respeto y entusiasmo, puede energizar y vitalizarnos, ayudando a formar vínculos en nuestro vecindario o comunidad.

A medida que emerjas de la vida pandémica, intenta reconectar con la comunidad que mas extrañas. Quizás signifique volver a clases de yoga, deporte o simplemente volver a pasar el rato en tu cafetería favorita.



ENCUENTRA
PROPOSITO EN 
TUS RUTINAS 
DIARIAS





¿Qué cosas esperas de cada día?

¿Que le da sentido a tu vida?



La investigación ha demostrado que florecer viene de las rutinas diarias, como practicar una habilidad nueva o acercarte a las personas que te importan para agradecerles lo que hacen por ti.

Si bien, el trabajo no tiene por qué ser la razón detrás de tu propósito, los estudios muestran que la forma en la que piensas sobre tu trabajo puede aumentar tu sentido de satisfacción. Profundizar el vínculo con tus colegas y recordarte a ti mismo como tu labor contribuye a un bien mayor puede cambiar la forma en que miras tu jornada laboral.

PRUEBA ALGO NUEVO

Para florecer, no es necesario cambiar tus circunstancias de manera radical. Florecer proviene, simplemente, de un set diferente de hábitos y conductas.

Y, ahora que la vida esta poco a poco volviendo a la normalidad, existen mas oportunidades para realizar diferentes actividades. Puedes unirte a un gimnasio, clases de bailes entretenidos, tomar una clase de manualidades, cocinar una receta nueva, entre otras.



El «fin de la pandemia» es también un momento ideal para reflexionar y preguntarte a ti mismo:

¿Cómo deseo pasar mi tiempo?