



Salud mental como factor protector:

Descanso adecuado: dormir lo suficiente (7-8 horas diarias) permite al cuerpo y la mente recuperarse del estrés y mantener un buen funcionamiento.

Realizar ejercicios: actividad física como correr, bailar, caminar promueve sensaciones de felicidad y bienestar.

Técnicas para reducir el estrés: respiración, meditación guiada, dedicar tiempo a actividades preferidas.

Establecer relaciones positivas: compartir con familiares y amistades que te hagan sentir valorados.



Contáctanos

Dir. Oficina Central Iglesia La Recolección ½ cuadra al este.

Tel: 2311-2259

Consulte nuestra web:
www.marybarreda.org

YouTube: Mary Barreda

Facebook: Asociación Mary Barreda @marybarreda1989

Instagram y Tik Tok:
@asociacionmarybarreda89

ASOCIACIÓN CIVIL PROYECTO MUJER MARY BARREDA



**Emociones Sanas,
Relaciones sin Violencia**



Proyecto: Promoción de la recuperación emocional para prevenir la violencia de género en niñas, niños, adolescentes y sus referentes afectivos.



Gestión Emocional

Es la capacidad de reconocer, comprender y canalizar nuestras emociones.

ES UNA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL PARA PREVENIR LA VIOLENCIA.

La gestión emocional es el camino a la recuperación.

Recuperación Emocional

Es el proceso de sanar después de haber vivido experiencias dolorosas, traumáticas o estresantes.

No se trata de olvidar lo vivido, sino de aprender a convivir con ello, resignificarlo y recuperar el equilibrio interno.

Emociones básicas que debemos reconocer:

Alegria: se manifiesta con sensaciones de bienestar, felicidad y satisfacción.

Tristeza: sensación de vacío y desánimo se presenta mediante el llanto, dolor, desesperanza, nostalgia o melancolía.

Miedo: se activa ante la percepción de un peligro, real o imaginario y se caracteriza por temblor en el cuerpo, sudoración, palpitaciones fuertes, sensación de huir.

Enojo: surge ante situaciones que resultan injustas, frustrantes o amenazantes se expresa a través de reacciones violentas o paralizantes, sensación de impotencia.

Asco: rechazo intenso ante algo que se percibe como repulsivo, contaminante, dañino o peligroso.



Estrategias para una adecuada gestión emocional y prevenir la violencia



- Reconoce la emoción que sientes:** nómbrala "Estoy enojada", "Me siento frustrado".
- Respirar profundamente y exhala:** estos segundos te van ayudar a calmarte.
- Habla desde el "yo":** expresa tus emociones sin culpar "Yo me siento...."
- Busca apoyo:** habla con alguien de confianza que te escuche, te comprenda.
- Canaliza la energía:** haz ejercicio, escribe, dibuja o escucha música.
- Practica la empatía:** ponte en el lugar del otro antes de reaccionar.
- Usa un diario emocional:** registra tus emociones que te las genero y como reaccionas ante ellas.
- Aprende a decir "no":** cuando sea necesario, sin culpa.
- Usa frases como:** "Estoy bien", "Necesito un momento para calmarme".