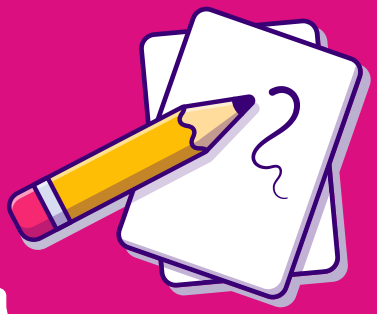
benest_ando

o teu caderno do benestar

benest_ando

o teu caderno do benestar

Edita: Concello de Cabanas
Deseño e contidos: Noelia Darriba García e Raquel Veiga Teijeiro de AtalaiAS
Maquetación: Bruno L. Teixeiro
Depósito Legal:



este caderno pertence a

trátase de algo

íntimo

agradécese

respectes

esa intimidade e nom mires dentro

o benestar emocional

é unha das bases para acadar unha vida saudable, feliz e plena. Cando falamos de benestar emocional referímonos ao estado de ánimo no que nos sentimos ben, tranquilos, percibimos que controlamos as emocións e somos capaces de afrontar as presións da vida cotiá.

quen son eu?

como me coido?

cales son as miñas necesidades?

a onde pertenzo?

coido de min mesma?

como o fago?

cales son as principais emocións que me acompañan?

Colocar todo isto axudarache a conectar co benestar

que significa estar ben?

Moitas veces esta pregunta é complicada de responder. Iso pasa porque non estamos conectadas co benestar ou co pracer, senón co malestar. Identificamos mellor todo o relacionado co malestar, de feito sabemos mellor cando estamos "mal" que cando estamos "ben".

Igual che pode axudar facer este exercicio. Pensa as situacións ou relacións que che xeren malestar e escríbeas. Despois fai a outra lista con accións e prácticas que te nutren, que che fagan sentir ben e estar tranquila.

malestar

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

benestar

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

unha vez feitas as listas,

observa e respóndete

cal é a lista máis longa

cal foi a máis doada de facer

cal foi a máis difícil e por que?

recorda:

O coidado propio é unha aposta para vivir en harmonía e benestar, por iso é moi importante e debe ser unha prioridade.

emocións

Todas esas situacións -mellores ou peores- provocan en nós **emocións**:

- As emocións son expresións do noso mundo psicolóxico
- Non son para sempre, teñen frecuencias, tempos e intensidades.
- Non son malas, a súa presenza recórdanos a importancia de expresar e dar lugar ao que nos pasa e nos doe.

Cantas palabras coñeces que fagan referencia ao teu mundo emocional (emocións, sentimentos, etc...)?

sopa de letras

C	Ü	V	T	R	Ü	N	Y	Á	Ñ	Y	Ú	Y	G	T	Z	M
Ñ	F	Ú	E	U	Z	F	A	Í	D	O	R	É	Ó	Ó	Z	O
W	P	X	S	B	F	Á	A	C	F	Z	F	Ó	I	Y	Ü	R
V	P	E	O	M	J	N	G	Z	S	L	V	Ú	H	F	E	R
V	Í	N	R	P	P	J	Í	P	V	H	Á	B	Ü	É	D	I
X	Z	R	P	Z	R	V	G	H	Ó	Í	Í	T	Q	N	A	Ñ
B	D	E	R	C	E	É	A	Í	A	K	D	Y	Q	Ó	D	A
B	Q	I	E	Á	G	C	A	R	I	S	M	A	C	X	I	O
Z	Ü	R	S	E	U	A	R	E	S	C	J	Z	O	I	V	R
Á	A	A	A	J	I	Z	Ñ	E	N	O	X	O	U	A	I	M
M	X	Í	M	O	Z	Q	V	O	C	O	P	É	H	P	T	É
É	B	B	D	T	A	Ú	J	Í	G	A	D	Ú	W	S	C	A
É	T	E	D	C	U	W	X	Í	L	R	R	É	T	W	E	W
Ñ	M	Z	S	E	M	U	I	C	S	Ñ	E	P	L	G	F	S
T	R	O	L	M	Y	A	Y	C	Q	N	D	V	É	Ñ	A	Ú
H	W	B	Ú	B	F	Z	Y	Q	W	W	Q	Q	A	Q	Z	R
R	W	Ü	D	E	S	E	X	O	P	H	I	Z	R	Ú	A	K

Medo - Noxo - Xenreira - Carisma - Ciumes -
Afectividade - Desexo - Vergoña - Sorpresa - Pracer
Paixón - Morriña - Preguiza - Dor

O que non se nomea non existe, recomendámosche sumar máis. Busca e le para identificar.

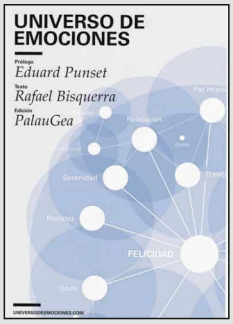
recomendación de dicionarios emocionais

El mundo de las emociones: descubrir, comprender, aceptar, cambiar

Autora: Simó Rel, Mireia
Kireei Editorial, 2017.

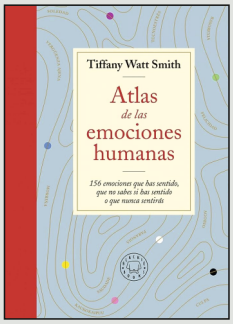
Recetas de lluvia y azúcar

Autora: Manzano, Eva e Mónica Gutiérrez
Thule Ediciones, 2010.



Universo de emociones

Autora: Punset, Elsa e Rafael Bisquerra
Palaugea, 2014.



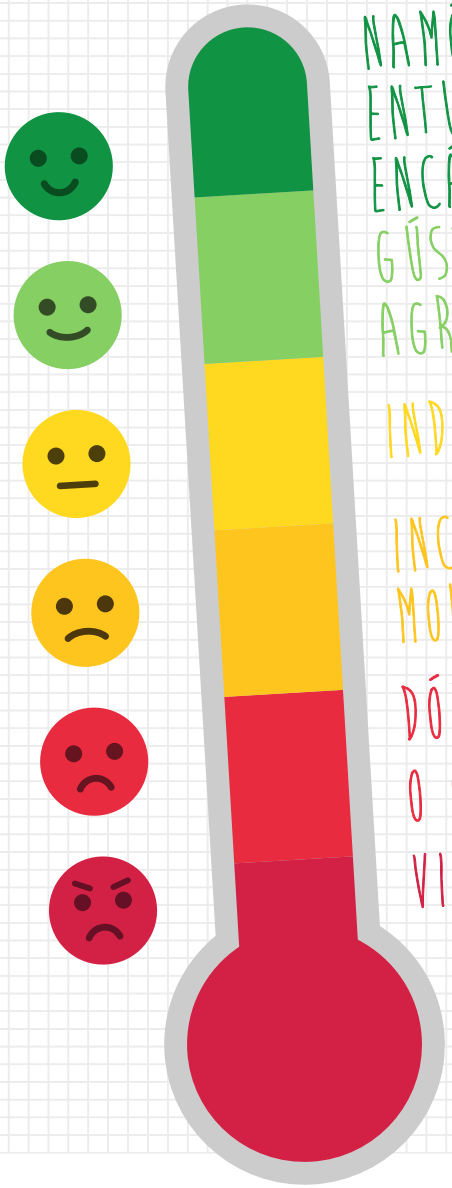
Atlas de las emociones humanas.
156 emociones que has sentido, que no sabes si has sentido o que nunca sentirás

Autora: Watt Smith, Tiffany
Traducido por Jara Diotima Sánchez
Bennasar Blackie Books, 2021.

párate a sentir o corpo que sentes?

1. Pecha os ollos e respira tranquilamente,
2. Permítete identificar a emoción ou sensación corporal que está xerando algunha tensión, dor ou incomodidade.
3. En que parte do corpo a sentes, unha soa parte ou varias, como está o teu corpo? que situación está xerando esa emoción?
4. Date uns minutos para sentir esa emoción, segue respirando cada vez máis profundo e con máis consciencia sobre o teu corpo.
5. Deixa que a emoción estea presente, escóitaa, síntea e aténdea.
6. Sigue respirando, cada vez máis lento. Inhala permitindo que a maior cantidade de osíxeno entre no teu corpo e logo exhala lentamente.
7. A medida que vas respirando sentiraste máis tranquila e relaxada.
8. Tómate o tempo que precises
9. Unha vez identificada a emoción, busca a forma que máis che guste para expresala. Podes empregar algunha folla deste caderno para pintar, escribir o que sentiches ou podes bailar a emoción que identificaches para que se libere.

termómetro emocional



NAMÓRAME
ENTUSIÁSMAME
ENCÁNTAME

GÚSTAME
AGRÁDAME

INDIFERENTE

INCOMÓDAME
MOLÉSTAME

DÓEME OU ENFÁDAME
O CORPO PIDE LÍMITES

VIOLÉNTAME

RESÚLTAME
INSPORTABLE

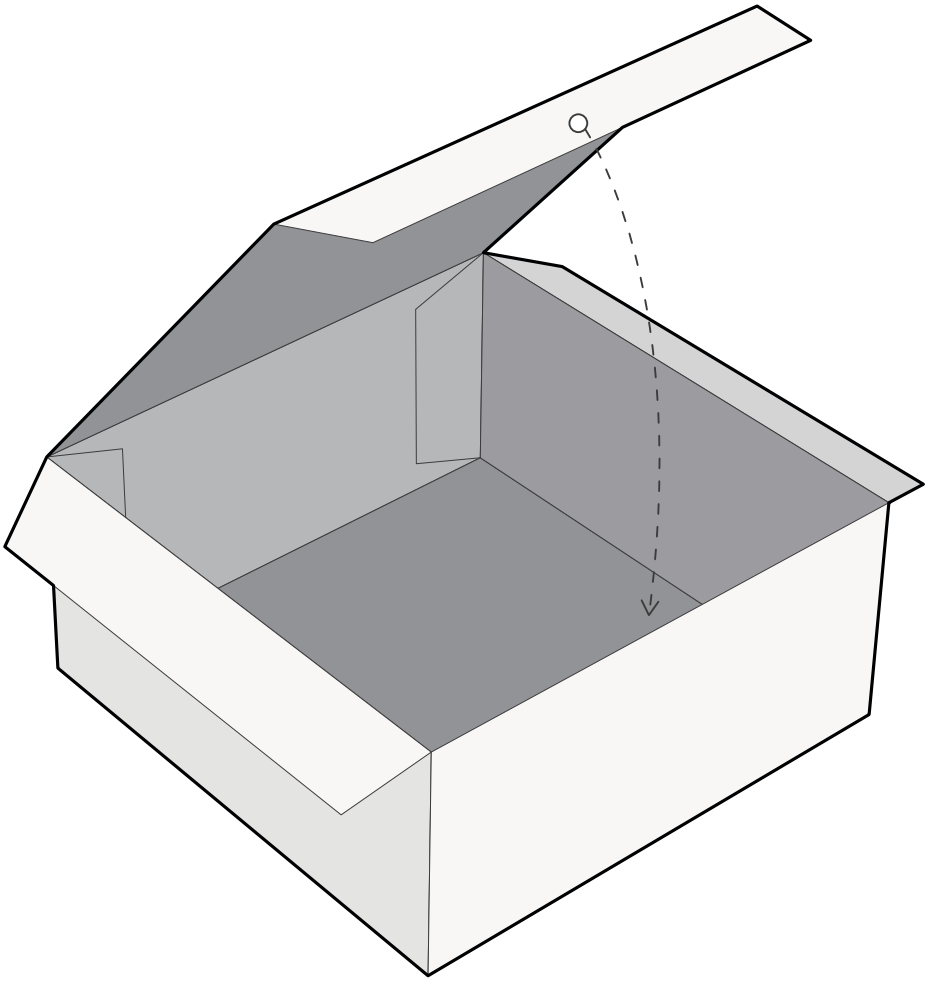
ollo!!!

Que podemos facer cando notamos que o noso termómetro se dispara?

- Busca un lugar no que te sintas segura e tranquila. Se preferires, pon música relaxante.
- Pecha os ollos, respira profundamente polo nariz para que entre toda a cantidade de aire que sexas capaz.
- Con cada inhalación conta ata 7
- Exhala o aire pola boca
- Respira así as veces que sexa preciso ata que notes que o teu corpo se calma por dentro

caixa de urxencias

O MELLOR ANTÍDOTO CONTRA A ANSIEDADE E O ESTRÉS



1 o corpo como ALIADO

Pecha os ollos e inhala expandindo o teu abdome en tres tempos polo nariz e exhala lentamente en 6 tempos. Abre os ollos e lentamente mira ao teu arredor e atopa:

5 COUSAS QUE POIDAS VER

4 COUSAS QUE POIDAS TOCAR

3 COUSAS QUE POIDAS ESCOITAR

2 COUSAS QUE POIDAS ULIR

1 EMOCIÓN DE BENESTAR QUE POIDAS SENTIR

2 música relaxante

3 RECETARIO DE infusións PARA O BENESTAR

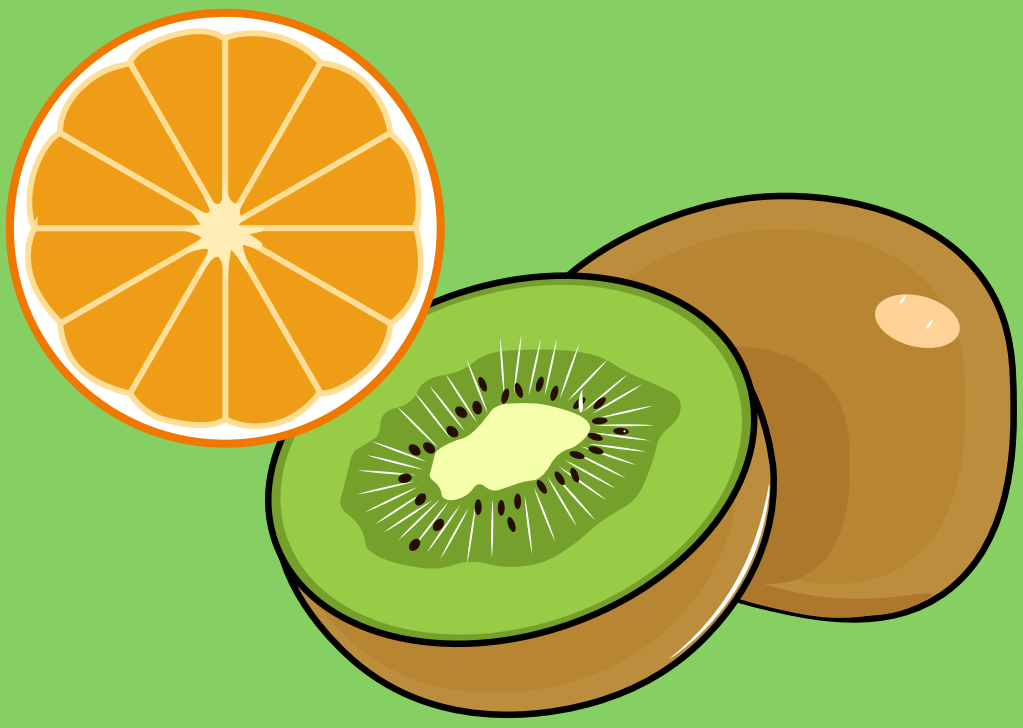
- **Lavanda**, en frío ou quente é unha aposta segura cando precisamos facer un reseteo da nosa mente e as nosas emocións.
- **Camomila**, co seu delicado aroma, calmante e ten efectos sedantes e indutores do sono.
- **Té verde**, é o tipo de té máis saudable que hai e cunha menor proporción de teína, axuda a reducir o estrés e a ansiedade pero ademais é un grande antioxidante.
- **Melisa**, calma a ansiedade e tamén axuda a combater o insomnio ou as dores leves de cabeza.
- **Hipérico**, tamén coñecido como herba de San Xoán, emprégase dende a antigüidade para aliviar a falta de ánimo, a ansiedade ou o cansazo extremo.
- **Salvia**, excelente reguladora do sistema hormonal feminino, axuda a reducir os síntomas de cansazo, irritabilidade e dores menstruais. Tamén durante a menopausa alivia e calma a intensidade e frecuencia dos sufocos.

4 aceites esenciais para o benestar do corpo e da mente

Busca un aceite esencial de uso corporal e pon no seu interior follas de plantas medicinais que desexes. Algunhas poden ser romeu (relaxante) caléndula (desinflamatoria) eucalipto (antiséptico) lavanda (relaxante). Emprega o aceite agasallándote unha masaxe relaxante nas partes do corpo que sintas maior tensión. A medida que vas facendo as masaxes une as túas mans fregándoas e lévaas ao teu nariz para inhalar profundamente.

5 alimentos para fortalecerte

- **Cúrcuma:** combate arrefriado, un grande antioxidante e antiinflamatorio que serve practicamente para todo.
- **Laranxa:** alta vitamina C, prevén enfermidades cardiovasculares.
- **Mazá verde:** regula o metabolismo, alta fonte de potasio e calcio.
- **Kiwi:** mellora a circulación, combate a anemia e reduce o estrés.



recorda recorda

O QUE SÍ ESTÁ BAIXO O MEU CONTROL

As miñas accións
Os límites
Os meus pensamentos
O meu benestar
O que vexo nas redes sociais
As miñas palabras
As persoas coas que
decido relacionarme

O QUE NON ESTÁ BAIXO O MEU CONTROL

O que outras persoas
pensan de min
O tempo
O que din outras persoas
Os sentimentos das
demais persoas
Os pensamentos do resto

proposta de actividades

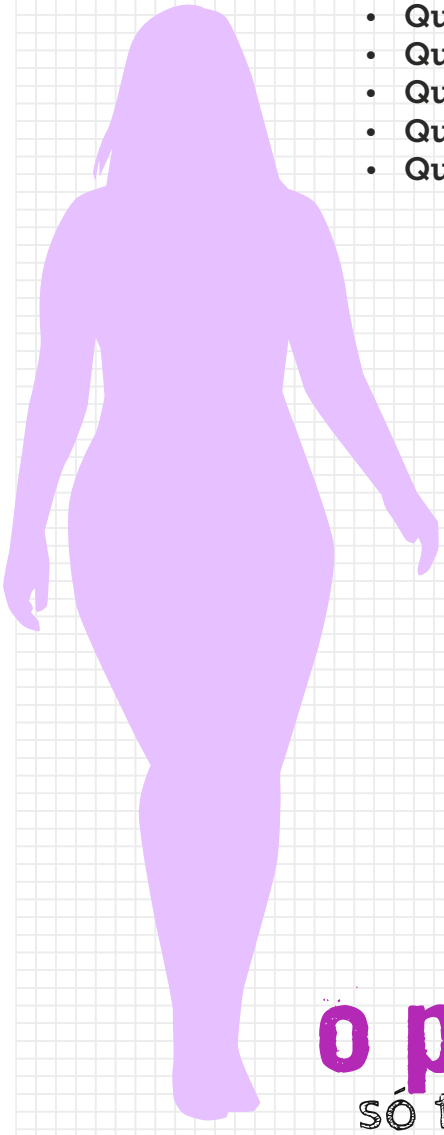
eu son...

Crea unha lista de calidades, nomes, adxectivos, cousas para completar esta frase.

Hai máis cousas positivas ou negativas?

reconstrúe.

mapa do benestar para o pracer



- Que cousas che gusta ver?
- Que cousas che gusta ulir?
- Que cousas che gusta tocar?
- Que cousas che gusta sentir?
- Que cousas che gusta escoitar?

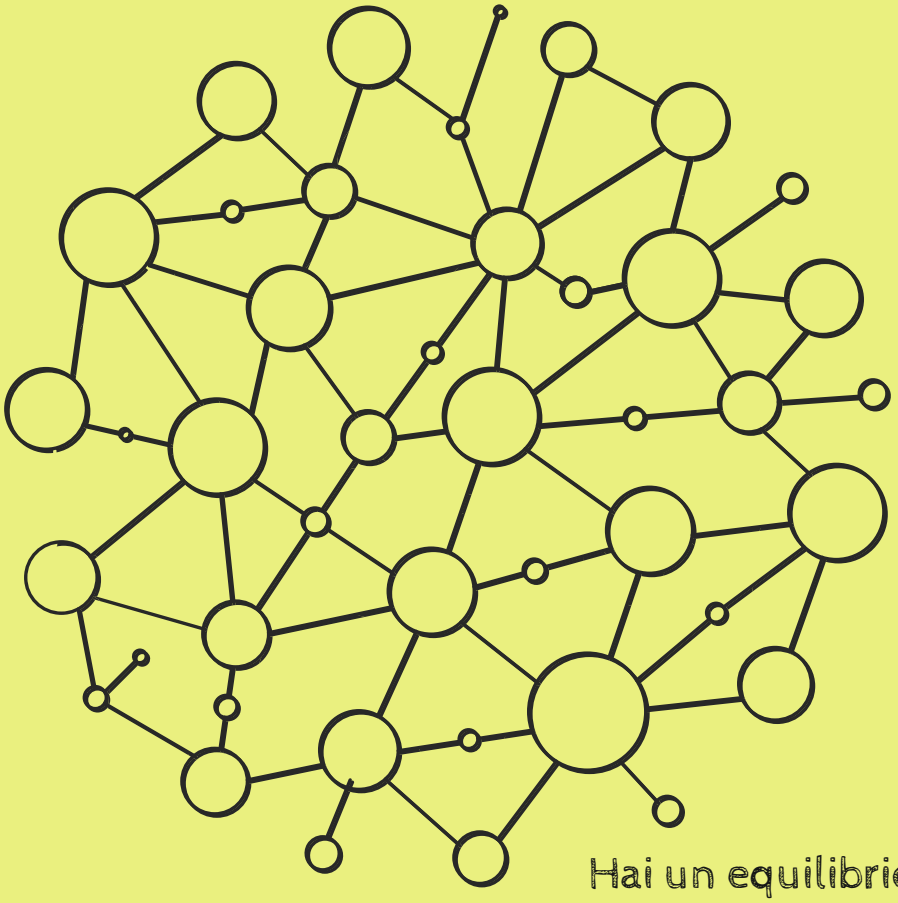
o pracer está en ti e contigo

só tes que conectarte

miña rede de coidados

Pensa nas persoas que te rodean. Primeiro fai a rede de persoas que consideres que coidas (entendendo coidar no máis grande sentido da palabra, persoas das que te preocupas). Despois fai a rede de persoas do teu arredor polas que te sentes coidada, atendida, querida dalgún xeito.

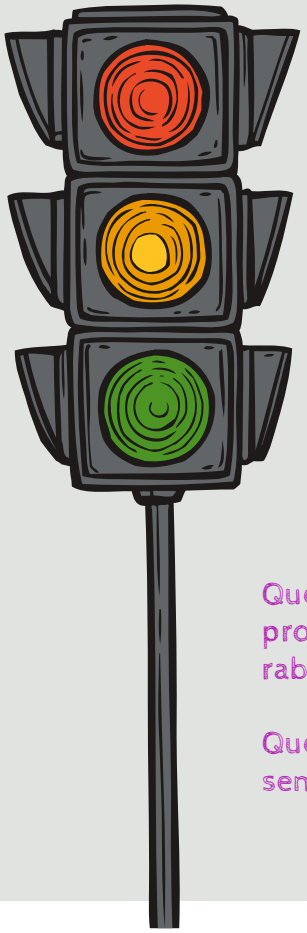
Podes poñer máis cerca as persoas que son máis cotiás e máis lonxe aquelas que están na distancia física.



Hai un equilibrio?

semáforo emocional

Trátase dunha ferramenta moi poderosa para establecer límites e só consiste en conectar coas túas emocións, porque son elas as que che din cando algo non che fai sentir ben ou cando se está traspasando un límite.



vermello para

Cando non podemos controlar unha situación (sentimos moita rabia, queremos romper algo, poñémonos moi nerviosas). Temos que pararnos como cando un coche se atopa coa luz vermella dun semáforo.

laranxa pensa

Despois de deterse é o momento de pensar e caer na conta do problema e do que estou sentindo.

verde actúa

Toma distancia para ver posibles solucións que che permitan avanzar conectando co benestar.

Que cousas disparan a luz vermella? cando se produce un sentimento de frustración, tristeza ou rabia, como se sente? que pensamentos tes?

Que podes facer para solucionalo? e que che faría sentir mellor?

comunicando os meus límites

Moitas veces non sabemos como comunicar os nosos límites! Aquí vai a mellor ferramenta: as mensaxes eu. Son mensaxes en primeira persoa para comunicar aos demais o que se pensa, sente ou desexa.

Pensa nunha situación que queiras mudar e completa:

Cando (narras o que pasou)....

Eu síntome (expresas a emoción) .....

Porque....

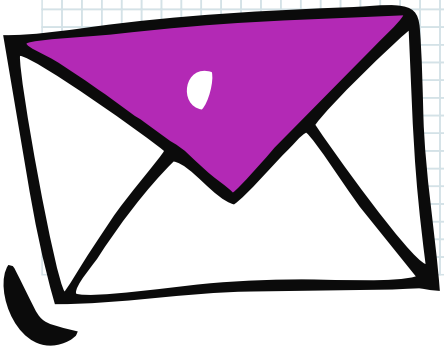
Polo que me gustaría/querería que (propós un cambio)....

Esta forma de comunicar coñécese como asertividade e defínese como a capacidade que permite ás persoas expresar adecuadamente, sen hostilidade nin agresividade, as súas emocións diante doutra persoa.

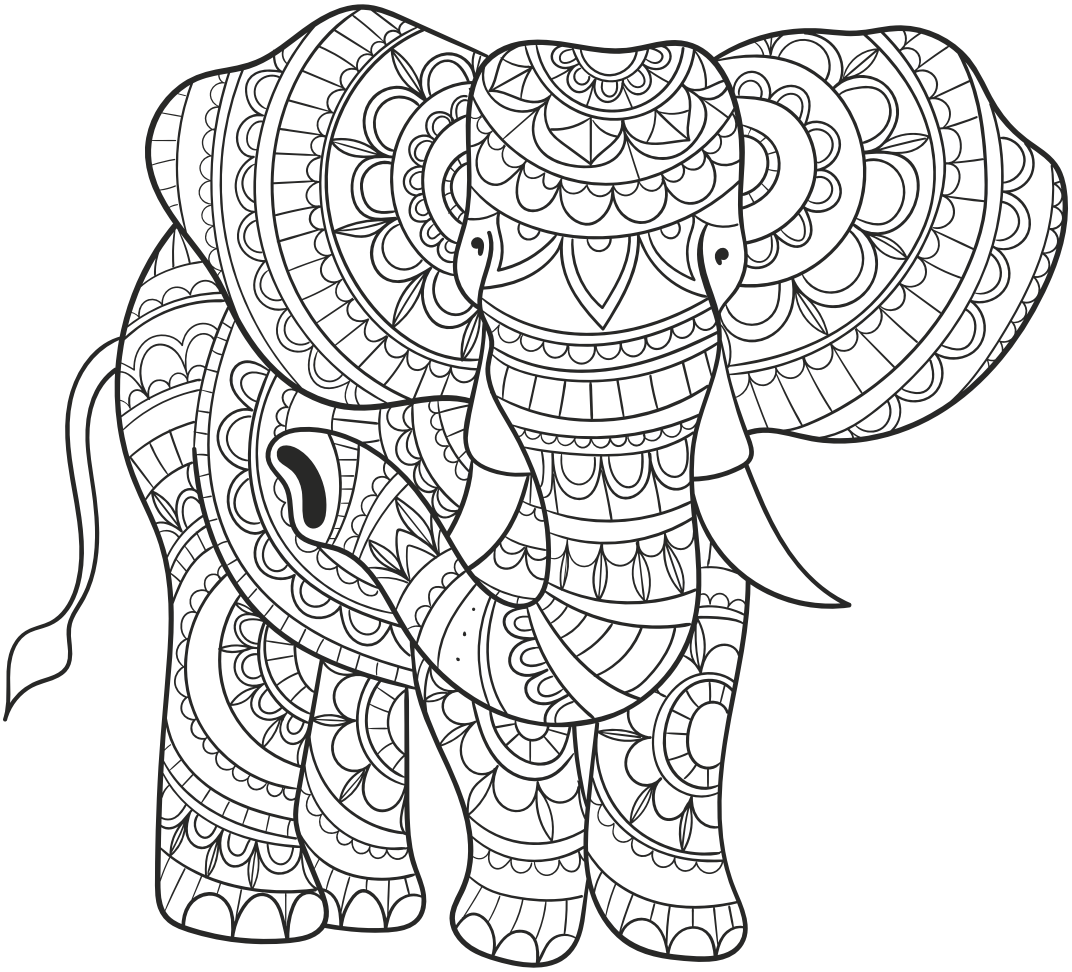
carta á miña eu do futuro

Escribir é un proceso de expresión, reflexión e autocoñecemento importante nos espazos de benestar. Estas cartas son túas, podes escribir o que desexes.

Querida eu do futuro...



debuxos
para pintar e relaxarme



conectando co agradecemento

Agradecer é honrar o que temos, valorar o cotiá, o pequeniño para que nos dea formas para seguir medrando. Date todo o tempo que precises para identificar o que che fai sentir a gratitude, igual estas preguntas son o primeiro camiño: que situacións, persoas ou vivencias me conectan co agradecemento?

Estou agradecida á vida por...

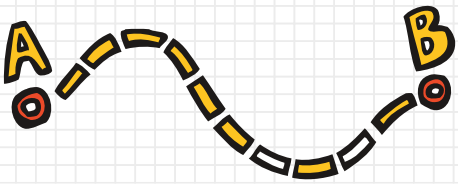
pega unha foto

que nos inspire e aporte calma, paz, benestar...
Podes escribir: onde a sacaches? que día? con quen estabas?
como te sentías?

mapeando o benestar

Pensa naqueles lugares nos que te sentes ben, onde conectar co benestar e co pracer. Poden ser lugares dentro dun espazo ou físicos.

-
-
-
-
-
-



VALE

para sentirme ben

VALE 0001A

VALE

para sentirme ben

VALE 0001A

VALE

para sentirme ben

VALE 0001A

benest-ando

o teu caderno do benestar

benest_
ando

o teu caderno do benestar

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE PROMOCIÓN DO EMPREGO E IGUALDADE

COFINANCIADO POLA UNIÓN EUROPEA

Cabanas
CONCELLO

Subvencións a entidades locais da Comunidade Autónoma de Galicia para a promoción da igualdade
SI435A – Programa de promoción da igualdade e prevención da violencia de xénero
Esta actuación está cofinanciada pola Unión Europea co obxectivo de previr a violencia de xénero e de mellorar a situación das vítimas de violencia de xénero e das mulleres en situación de especial vulnerabilidade

Secretaría Xeral da Igualdade