Guáramo ARGENTINA

VIAJAR Y ESTUDIAR

Gestionando las emociones en la migración

Julieta Casó / Shadi Matar

¿Qué es la psicología?

La psicología cambió, ya no vamos al psicólogo porque "estamos mal"

CUIDAR

SALUD

SALUD MENTAL

¿Qué es la salud mental hoy?

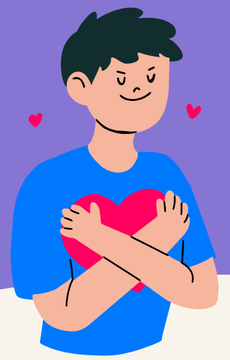
Salud mental ≠ ausencia de problemas.

Paz mental ≠ ausencia de guerra

Bienestar = construcción

"Hoy la salud mental se entiende como un proceso que se construye cada día, no como algo que "se tiene" o "se pierde". Es un camino que se recorre, con avances y retrocesos, pero siempre con la posibilidad de reconstruirse"

¿Para qué aprender a gestionar las emociones?



Para evitar la saturación

Cuando no gestionamos lo que sentimos, se acumula.

Cuando explota, se saturan las ganas, el cuerpo, la mente, la motivación.

Para poder elegir

Las emociones no se controlan, se sienten.

Pero sí podemos aprender a reconocerlas, entenderlas y saber qué hacer con ellas.

Para madurar emocionalmente

La angustia que generan ciertas emociones, puede derivar en comportamientos impulsivos o excesivos, o en retraimiento.

Para ser responsable de lo que siento

Aprender a gestionar y entender las emociones, nos ayuda a responsabilizarnos por lo que sentimos, y a ser más consciente de lo que hago.

Para cuidarnos y cuidar a quienes nos rodean

Cuando soy responsable de lo que siento, cuido lo que hago, evito hacer cosas que no quiero, y evito tener acciones perjudiciales para mi y para los demás.

Claves para la gestión de emociones

Darle nombre a lo que sentimos

Hacer pausas

Preguntarnos si lo que sentimos nos ayuda o nos hace daño

Entender por qué me pasa / Detectar qué lo genera

Saber cuándo pedir ayuda

Emociones frecuentes al migrar

NOSTALGIA

por lo que dejamos atrás, como la familia, los lugares o las costumbres.

FRUSTRACIÓN

por los obstáculos que aparecen, como no lograr una regularización migratoria rápida o no entender el sistema académico.

MIEDO

a no adaptarnos o a fallar en el intento de construir una nueva vida.

ESPERANZA

de construir algo mejor, lograr independencia o brindar apoyo a la familia desde la distancia.

Y tú, ¿Has sentido algunas de estas emociones? ¿Cuáles otras sentiste?

ANSIEDAD

por lo nuevo y desconocido, como el entorno universitario o las exigencias del país de acogida.

ENTUSIASMO

por las nuevas oportunidades que se presentan y los sueños que empiezan a tomar forma.

SOLEDAD

por la distancia de los vínculos afectivos, la falta de referentes o la dificultad para generar nuevas amistades.

"No hay emociones buenas o malas. Todas tienen un mensaje. Lo importante es escucharlas, entenderlas y decidir cómo actuar sin dejar que nos dominen."

Propuesta personal

Escribe para ti mismo/a:

- ¿Qué emociones son frecuentes en este proceso?
- ¿Cómo las estoy gestionando?
- ¿Qué haría si pudiera gestionarlas mejor?
- ¿Qué necesito para aprender a hacerlo?

Para compartir

¿Qué te estás llevando hoy de este espacio?

Para recordar

"No somos lo que sentimos, pero podemos elegir qué hacer con lo que sentimos. Y eso cambia todo"

Gestionar nuestras emociones no es una meta que se alcanza de una vez, es una práctica diaria, como un músculo que se entrena poco a poco. Y no lo hacemos solo por nosotros, también por quienes nos rodean. Cuando aprendemos a mirar nuestras emociones con respeto, también aprendemos a cuidar mejor a los demás.

No olvides...

Estamos acá para ayudarte

Guáramo
ARGENTINA

guaramoargentina.com

@guaramoargentina

LOVE • LOVE • LOVE • LOVE • LOVE •

Si sientes que lo necesitas, no dudes en buscar ayuda.