

Salud Mental

OBJETIVOS

Promover y reconstruir el equilibrio psicológico, para la realización personal y social de la población.

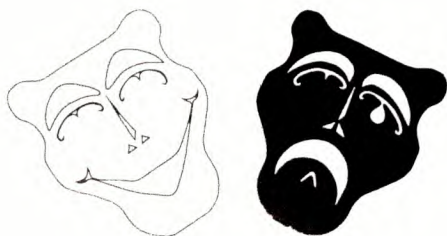
Potenciar el compromiso de las personas para la construcción de su propia identidad y la práctica de la salud mental.

La salud mental implica la satisfacción emocional, la eficiencia intelectual, adaptación al mundo y a los demás con un máximo de eficacia y felicidad. Es el funcionamiento pleno y armónico de todas las funciones biológicas, psicológicas y sociales del proceso de ser, humanos.

LA SALUD MENTAL Y LAS EMOCIONES

La salud mental favorece la capacidad de manejar las emociones, sentirse bien consigo mismo, con la familia, amigos(as) y compañeros(as) de trabajo saludables. La adaptación emocional contribuye a mantener estabilidad en las diferentes situaciones cotidianas de la vida.

Las Emociones



Una emoción es un estado efectivo que se experimenta, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos

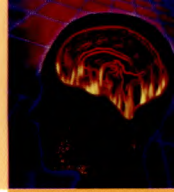
(fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte racional del ser humano. Las emociones, son estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.

Apenas tenemos unos meses de vida, adquirimos emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones tan básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y de comportamiento que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.



Charles Darwin observó como los animales (especialmente en los primates) tenían un extenso repertorio de emociones, y que esta manera de expresar las emociones tenía una función social, pues colaboraban en la supervivencia de la especie. Tienen, por tanto, una función adaptativa.

Existen 6 categorías básicas de emociones.

MIEDO:

Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

SORPRESA:

Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.

AVERSIÓN:

Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

IRA:

Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

ALEGRIA:

Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

TRISTEZA:

Pena, soledad, pesimismo.

Si tenemos en cuenta esta finalidad adaptativa de las emociones, podríamos decir que tienen diferentes funciones:

MIEDO:

Tendemos hacia la protección.

SORPRESA:

Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.

AVERSIÓN:

Nos produce rechazo hacia aquellos que tenemos delante.

IRA:

Nos induce hacia la destrucción.

ALEGRIA:

Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

TRISTEZA:

Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

Los humanos tenemos 42 músculos diferentes en la cara. Dependiendo de cómo los movemos expresamos unas determinadas emociones u otras.

Hay sonrisas diferentes, que expresan diferentes grado de alegrías. Esto nos ayuda a expresar lo que sentimos, que en numerosas ocasiones nos es difícil explicar con palabras. Es otra manera de comunicarnos socialmente y de sentirnos integrados en un grupo social.

Las diferentes expresiones faciales son internacionales, dentro de diferentes culturas Hay un lenguaje similar. Podemos observar como en los niños ciegos o sordos cuando experimentan las emociones lo demuestran de forma muy parecida a las demás personas, tienen la misma expresión facial.



Salud Mental

Posiblemente existan unas bases genéticas, hereditarias, ya que un niño que no ve no puede imitar las expresiones faciales de los demás.

Aunque las expresiones también varían un poco en función de la cultura, el sexo, el país de origen, etc. Las mujeres tienen más sensibilidad para captar mejor las expresiones faciales o las señales emotivas y esta sensibilidad aumenta con la edad.

Otro ejemplo son los rostros de los orientales, especialmente los japoneses, son bastante inexpresivos, pero es de cara a los demás, porque a nivel íntimo expresan mejor sus emociones.

Las expresiones faciales también afectan a la persona que nos está mirando alterando su conducta. Si observamos a alguien que llora nosotros nos ponemos tristes o serios e incluso podemos llegar a llorar como esa persona. Por otro lado, se suelen identificar bastante bien la ira, la alegría y la tristeza de las personas que observamos. Así también se identifican el miedo, la sorpresa y la aversión.

Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente.

Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos
- Distancia entre personas.
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación verbal).

Los otros componentes de las emociones son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos:

- Temblor
- Sonrojarse
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación pupilar
- Aumento del ritmo cardíaco

Estos componentes son los que están en la base del polígrafo o del “detector de mentiras”. Se suponen que cuando una persona miente siente o no puede controlar sus cambios fisiológicos, aunque hay personas que con entrenamiento sí pueden llegar a controlarlo.

¿Qué es lo que nos produce el miedo a nivel fisiológico?

Cuando nos encontramos ante un estímulo que nos provoca miedo o temor, nuestro cuerpo reacciona activándose, de manera que estemos a punto para cualquier reacción de lucha o huida que sea preciso a fin de protegernos, ya que nuestro impulso más básico es el de la supervivencia.

La activación se produce de la siguiente manera:

- El lóbulo frontal de la corteza cerebral por la acción del hipotálamo activa la glándula suprarrenal.
- La glándula suprarrenal descarga adrenalina.
- Las pupilas se dilatan.
- El tórax se ensancha.

- El corazón se dilata, aumenta la provisión de sangre.
- Se produce un aumento de la tensión arterial.
- Los músculos se contraen.
- El hígado libera glucosa, combustible de los músculos.
- La piel palidece.
- Los bronquios se dilatan para aumentar el volumen de oxígeno.
- En casos extremos la vejiga urinaria se vaciará.

CRISIS

Es un estado temporal de confusión y desorganización a nivel mental, emocional y conductual, ocasionado por un evento de mucho estrés o que es percibido como amenazante o abrumador.

La crisis se caracteriza por pérdida del control, individual o grupal, incapacidad de buscar solución al problema.

FASES DE LA CRISIS

1. Respuesta desorganizada.

Las personas muestran signos de aflicción y se tornan más desorganizados a medida que los comportamientos, habilidades o recursos utilizados en el pasado fallan para resolver la crisis.

2. Fase de “explosión”

Pierden el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y pueden exhibir comportamientos inadecuados o destructivos.

3. Fase de estabilización.

Los individuos comienzan a calmarse a medida que se encuentran recursos alternos. Son muy vulnerables en este momento y puedan “explotar” otra vez si se sienten amenazados de alguna manera.

4. Fase de adaptación.

El individuo finalmente se tranquiliza, y otra vez toma control de sus acciones.



Salud Mental

REACCIONES OBSERVADAS EN SITUACIÓN DE CRISIS

La mayoría de las personas pasan por diferentes fases:

Primera, quedar paralizada y desorientada, presentar situaciones de pánico en lugares cerrados donde hay multitudes, (cines, supermercados, centros comerciales, etc.)

Segunda, en las horas siguientes al impacto, se observan reacciones caracterizadas por la solidaridad, espontaneidad, lazos afectivos, lo cual puede utilizarse como recurso valioso para hacer frente a la situación.

Tercera, en los días posteriores, disminuye el estado de solidaridad y van apareciendo conductas de tristeza, depresión, desasosiego, etc.

Después de una experiencia de desastre, los niños y niñas así como sus familiares pueden presentar manifestaciones como las siguientes:

Sentirse asustados, desorganización y cambio en las actividades que hacen todos los días y en sus relaciones interpersonales.

Las madres, padres y educadores deben conocer primero el comportamiento y reacción de los niños y niñas después de un evento para poder darle apoyo emocional.

INTERVENCIÓN EN CRISIS

La intervención en crisis es el proceso que sirve para ayudar a una persona, familia o grupo a aceptar un hecho

traumático, que minimice las consecuencias poco saludables o desorganizadas y permita el crecimiento personal y sobre todo la aceptación del problema y como hacerle frente.

La intervención en crisis, es la entrada inmediata y temporal, pero activa dentro de la situación de otra persona, o grupo durante un período de tensión.

METAS DE LA INTERVENCIÓN EN CRISIS

Restablecer el equilibrio psicológico de las personas y mejorar la capacidad para enfrentar la situación.

Que las personas crezcan y aprendan mediante la crisis, integren esta vivencia a su estructura de vida y continúen su proceso de recuperación y desarrollo.

Aprender nuevas formas de afrontar las situaciones, concebir la vida de diferente manera para planear nuevas direcciones para el futuro.

LOS NIÑOS Y NIÑAS DESPUÉS DE UNA CATASTROFE

Una catástrofe, terremoto, huracán, incendio, inundación, un acto de violencia, es una experiencia aterradora, tanto para los niños y niñas como para las personas adultas. Cuando se discute el incidente con el niño(a) es muy importante que se reconozcan los elementos del desastre que le causaron miedo a todos (as). El restarle importancia al peligro no eliminar las preocupaciones del niño(a). Hay varios factores que afectan la reacción del niño(a) ante un desastre.

La manera en que el niño(a) ve e interpreta la reacción de sus padres es muy importante. Los niños y niñas casi siempre se dan cuenta de las preocupaciones de sus padres, pero ellos se muestran particularmente sensitivos durante una crisis. Los padres deben de admitirle a sus hijos(as) que están preocupados y a la vez deben enfatizar sus habilidades para hacerle frente a la situación.

La reacción del niño(a) depende de la magnitud de la destrucción y/o la muerte que él o ella vea durante y después del desastre. Si un amigo(a) o pariente muere o resulta gravemente herido, si la casa o la escuela sufre grandes daños, es más probable que el niño(a) experimente dificultades. La edad del niño(a) también afecta su reacción ante el desastre.

REACCIONES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DESPUÉS DE UN DESASTRE

Negarse a volver a la escuela.

Miedos persistentes relacionados con la catástrofe.

Alteraciones del sueño tales como: insomnios, pesadillas, gritar, llorar, hablar dormido. Esto puede dar origen a regresiones como: mojar la cama, chuparse el dedo, conductas que persisten por más de varios días después del evento.

Falta de concentración y/o irritabilidad.

Asustarse fácilmente, estar nervioso.

Problemas del comportamiento por ejemplo: agresividad física y verbal,

más inquietos, olvidados, manifestaciones de ansiedad.

Quejas de malestares físicos (dolores de estómago o de cabeza, mareos) los que no tienen una causa física.

Aislamiento de su familia y amigos, tristeza, apatía, disminución de actividades y preocupación con los eventos del desastre.

SUGERENCIAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A SUPERAR LA CRISIS.

Darles amor, confianza, seguridad, atención, tiempo y espacio para que puedan recrearse.

Permitirles sentir tristeza, miedo, enojo y mostrarles formas apropiadas de expresarlo (enojo en gestos y palabras, pero no con golpes).

Darles explicaciones apropiadas sobre lo sucedido y sobre lo que debe hacer después del desastre.

Ayudarles a volver a la rutina diaria.

Practicar ejercicios de relajamiento corporal y de respiración.

Practicar la musicoterapia y juegos educativos: rompecabezas, ensamble, juegos con plastilina, etc.



Salud Mental

Niños y niñas de 1 a 4 años

- Realizar concurso de canto, poemas y bailes infantiles.
- Competencias de salto, carreras y lanzamiento de objetos.
- Juegos de rondas.

Niños y Niñas de 5 a 12 años

- Concurso de dibujo y pintura (con materiales de bajo costo).
- Competencias de saltos cortos y largos.
- Lanzamiento de pelotas.
- Hacer toda clase de adornos con recursos de bajo costo y se encuentren en el lugar.
- Juegos tradicionales: arranca cebolla, cantarito, pecado, el ratón y el gato, gallina ciega, los listones, escondelero.
- Concursos de cuentos y poemas.
- Concurso de bailes.
- Lecturas recreativas.

Para adolescentes de 12 a 18 años

- Concurso de dibujos, oratoria y otros.
- Juegos recreativos: baloncesto, fútbol, y otros.



SUGERENCIAS PARA AYUDAR AL NIÑO A ENFRENTAR EL TRAUMA

Los pequeños(as) que han experimentado un trauma necesitan recuperar la confianza en si mismos en el ambiente que les rodea. Propiciar un ambiente seguro y protector, con el apoyo de los padres de familia, y los docentes de los centros escolares es vital para ayudar a tratar niños/niñas que han sufrido trauma. Hay que poner énfasis en establecer un sentido de seguridad.

Es necesario:

- Estar más cerca de ellos/as (sentarse cerca, abrazarlos).
- Repetirles frases de aliento repetidas veces.
- Consolarlos a la hora de dormir.
- Proporcionarles objetos que le brinden seguridad.



- Mantener una rutina y preparar al niño(a) para los cambios.
- Asistirlo(a) durante el tiempo que dure el trauma.
- Distraer al niño(a) proporcionándoles láminas o fotos para que escriban el texto de un cuento y demás que lo ilustren.
- Elaborar murales colectivos con los trabajos realizados por alumnos(as).
- Explicar el evento en forma sencilla y precisa.

EXPRESIÓN VERBAL

Preguntas generadoras

A continuación se sugieren preguntas para ser abordadas con niños(as).

- ¿Dónde estabas cuando sucedió (el desastre o evento)?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Dónde estaban tus amigos(as)?
- ¿Dónde estaba tu familia?
- ¿Qué se te vino a la mente?
- ¿Qué cambió después del desastre o evento?
- ¿Qué hiciste después?
- ¿Cómo te sentiste?

- ¿Qué te sucedió?
- ¿Qué hacía la gente que estaba contigo (durante, después)?
- ¿Qué cosas diferentes haces ahora?
- ¿Cómo te sientes hoy?
- ¿Qué te hace sentir bien?
- ¿Si sucediera de nuevo que cosas harías diferente a lo que hiciste?

Algo que recordar:

- Usted es un(a) facilitador(a), un guía y por lo tanto debe permitir al niño(a) expresarse.
- Usa títeres para narrar una historia y explicar lo que sentirán los personajes en ese momento.
- Hacer una parodia o drama relacionada al desastre. Proveer ropa para disfrazarse adecuadamente.

EXPRESIÓN POR MEDIO DEL DIBUJO

El dibujo debe presentarse a los niños(a) como una opción para expresarse y no como una actividad obligatoria.

Recuarde usar las preguntas generadoras que se han previsto para ayudar a dirigir esta actividad:

Una pregunta puede convertirse en un tema para dibujar.

- Dibujen o escriban juntos un libro o un cuento o un pasaje.

- Escriban un texto del cuento con dibujos elaborados por los niños(as).

- Elaboren murales – dibujos colectivos.

LOS MURALES

Los murales apoyan el trabajo en grupo.

Hacen que los niños(as) se sientan más seguros, opuesto al dibujo individual.

1. Narra un cuento colectivo

El educador(a) debe hacer pocos dibujos.

Coloque el mural en un “lugar de honor” dentro del centro educativo.

Permita que los niños(as) le digan es que lo quieren dibujar.

El mural debe estar accesible para ser visto diariamente, para hacerle adiciones.

Tómele fotos.

2. Dibuje aspectos del evento o desastre (gente, lugares, actividades, etc.)

Sugiera a los niños(as) muchas opciones, no cosas específicas diga: dibuja una persona que viste ayudando a alguien durante el desastre/evento.

3. Elaboren un collage

LOS COLLAGES:

Son una combinación de materiales.

Utilizando una pregunta generadora se puede hacer que los niños(as) elaboren uno. Por ejemplo “¿Dónde estabas cuando el desastre o evento sucedió?”

Otro collage se puede elaborar con el educador colocando o dibujando una imagen central en el centro de un papelón: los niños(as) cortan, pegan fotos de periódicos, fotos de revistas, pedazos de tela, artículos alrededor del tema central.

Se puede hacer que los niños(as) dibujen directamente.

Estimulen a los niños(as) a que dibujen lo que no pueden encontrar en la revista.

Con los collages los niños(as) están utilizando otros símbolos y esto trae en ellos seguridad y confianza y sienten que están perdiendo poco de sí mismo.

Los collages son herramientas poderosas que ofrecen seguridad emocional.

Tome en cuenta

Cuando utilice el método del dibujo no haga comparación de los trabajos presentados.

Utilice diversidad de fotos, páginas y pregúnteles qué es lo que comunican.

No utilice pintura en este tipo de actividad!

Un elemento clave en el método de expresión del dibujo es la discusión de las actividades. Esta discusión puede ayudar a “cerrar” la experiencia, también concédele oportunidad a los niños(as) que expresen sus sentimientos.

¿Qué pueden hacer para ayudar?

1. Explique el tema de los pensamientos intrusos o recurrentes en términos que sean comprensibles para los niños(as), como por ejemplo, “algunos niños(as) tienen momentos en los que piensan acerca de cosas malas que sucedieron, o algunos niños(as) tienen momentos en los que ven o sienten cosas aterradoras del desastre en sus mentes”.

2. Hacer que los niños(as) discutan sus pensamientos intrusos o recurrentes.

Tenga una sesión con 4 ó 6 niños(as) de edad y género similar que reporten haber sido perturbado por pensamientos intrusos. Invítelos a hablar acerca de lo que ellos ven y sienten. Esto también puede ser implementado individualmente.

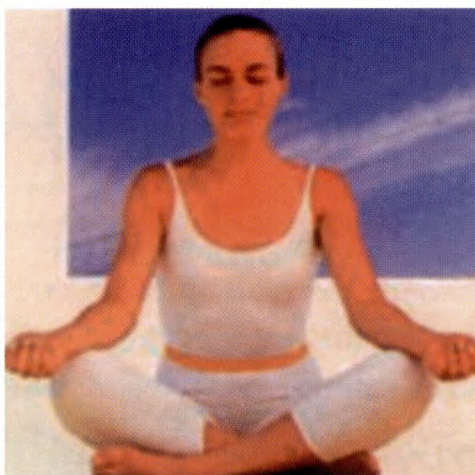
Discutir el siguiente material:

- Preguntarles por qué piensan que esto sucede, y qué significa. Esta es una oportunidad para aclarar mal entendidos, y proveer información verdadera.

- Pedirles que digan lo que ven y sienten. Algunos niños(as) al principio necesitan dibujar o escribir lo que ven y sienten, y no expresarlo en voz alta.

- Decirles a los niños(as) que es común tener pensamientos intrusos y recurrentes después de que suceden algunos eventos.

ACTIVIDADES DE RELAJAMIENTO



La relajación está especialmente indicada en los trastornos de tipo psicossomático y en todas aquellas alteraciones en que la ansiedad o angustia provoca desórdenes funcionales. Como hábito psicoprofiláctico podría estar indicada para la mayoría de la población en todas aquellas situaciones estresantes de la vida.

El objetivo fundamental de los métodos de relación consiste en la producción bajo control del propio sujeto, de estados de baja activación del sistema nervioso autónomo.



Estos estados de baja actividad se logran como una consecuencia del establecimiento de determinadas actitudes y actividades cognitivas. Su logro repercutirá en un mayor autocontrol de sus conductas emocionales, de comportamiento e intelectuales.

Método del doctor Herbert Benson

Herbert Benson es uno de los científicos más destacados que iniciaron el estudio de la meditación trascendental, y desmitificarla proporcionando las siguientes instrucciones sencillas para conseguir la relajación:

1. Sentarse o estirarse en silencio en una postura cómoda.
2. Cerrar los ojos.
3. Relajar a fondo todos los músculos del cuerpo dejándolos “suelos”, apoyados en la superficie donde nos encontremos, como si tuviéramos la sensación de que esa parte nos pesará más de la cuenta.
4. Empezar por los pies, pensar que no están pesando, que se apoyan libremente sobre el sofá, cama, etc., avanzar lenta y progresivamente esta sensación de pesadez con el resto del cuerpo: las piernas, las manos, los brazos, el abdomen (sentir que toda la espalda se apoya relajadamente sobre la superficie donde nos encontremos) y así hasta los músculos de la cara. Mantenerlos relajados.
5. Respirar por la nariz. Tomar conciencia de la respiración. Al aspirar, decirse a sí mismo la palabra

“uno”, luego “dos”, y así progresivamente. Respirar con naturalidad, no profundamente.

6. Continuar durante diez a veinte minutos. Pueden abrirse los ojos, para comprobar el tiempo, pero no utilizar un despertador ni un sistema de alarma. Al terminar, permanecer sentado durante algunos minutos más, primero con los ojos cerrados y después abiertos. No levantarse hasta que hayan pasado algunos minutos.

7. No preocuparse por conseguir un nivel de relajación profunda. Mantener una actitud pasiva y dejar que la relajación se presente según su propio ritmo. Si aparecen pensamientos perturbadores, debe intentar ignorarlos no ocupándose de ellos y volviendo a repetir “uno”. Con la práctica, la respuesta sobrevendrá sin apenas esfuerzo. Debe practicarse esta técnica una o dos veces al día, pero no durante las dos horas siguientes a una comida, porque los procesos digestivos interfieren en el surgimiento de la respuesta relajante.

Método de Relajación Muscular

Esta técnica comprende unos ejercicios muy sencillos y precisa en total de unos veinte minutos de desarrollo. Muchas personas le han encontrado útil para afrontar de modo específico sentimientos de ansiedad y nerviosismo, pero también constituye una forma eficaz de relajarse después de un día agotador. Para conseguir mejores resultados, deberá escoger un lugar en el que pueda estar tendido.

Es importante completar los ejercicios sin quedarse dormido, aunque probablemente deseará dormir al terminar el período de relajación.

Para empezar, afloje cualquier tipo de ropa que lo apriete y quítese los zapatos. Ahora tiéndase. A lo largo de los ejercicios relajará progresivamente cada parte de su cuerpo, empezando por los pies y acabando por los músculos de la cara.

Para todas las partes del cuerpo se aplican las mismas instrucciones, que son las siguientes:

- Cierre los ojos y ponga en tensión una parte de su cuerpo (por ejemplo los pies). Mantenga esta tensión hasta contar 5.

Mientras cuenta, procure aumentar la tensión: 1(fuerte), 2 (un poco más fuerte), 3 (todavía más fuerte), etc. Hasta el máximo que pueda.

- Inspire profundamente y al hacerlo libere la tensión que había cogido. Repítase: relájate, relájate, relájate.

- Concéntrese sucesivamente en cada parte de su cuerpo. En cada fase, tense y relaje los músculos según las instrucciones:

- **Pies:** engarfie los pies y ténselos vigorosamente, manténgase así unos segundos. Relájelos.

- **Tobillos:** dirija las puntas de los pies hacia su cuerpo y tense los músculos de las pantorrillas manteniendo la tensión. Relájese.

- **Nalgas:** empuje fuertemente las nalgas contra la silla, sofá, cama o suelo. Relájese.

- **Abdomen:** tense el abdomen como si esperara encajar un puñetazo en el estómago. Relájese.

- **Pecho:** tense los hombros apretando las palmas de las manos una contra otra. Relájese.

- **Hombros:** tense los hombros encogiéndolos tan altos como pueda. Relájese.

- **Garganta:** tense la garganta hundiendo la barbilla en el pecho. Relájese.

- **Nuca y cabeza:** presione con la nuca y la cabeza contra la parte posterior de los hombros. Relájese.

- **Cara:** arrugue la frente y apriete, luego relájese. Arrugue las cejas y apriete, relájese. Cierre los ojos apretando fuertemente, relájese. Apriete las mandíbulas y los dientes, relájese. Apriete los labios vigorosamente y luego deje que se entreabran lentamente.

Observe en todo momento el contraste entre la tensión y la relajación.

Ahora, con los ojos todavía cerrados, experimente la energía que su cuerpo le está proporcionando: un sentimiento de potencia y calor, tal vez incluso un leve hormigueo. Finalmente, vuelva a cada parte de su cuerpo, dígame sencillamente que se relaje cinco veces. No tense los músculos. Intente conseguir una relajación más profunda. A medida que repite la palabra “relájate”, deje que su mente se vacíe por sí misma de pensamientos.

Ejercitar el cuerpo, hacer deporte, caminar, bailar o respirar tienen claros efectos terapéuticos, y se consideran un espléndido recurso para reducir la ansiedad, la tensión, la agresividad y la frustración, deben practicarse siempre y con más intensidad después de haber vivido un evento.

CANTO CÓSMICO

Gaia

Tierra viva que se hizo a sí misma en el cielo
El hábitat de la vida.
El hábitat celeste de la vida.
Y todo lo viviente de la Tierra, desde las
Ballenas a los virus
Un solo ser vivo
Sus depresiones y montañas
Como curvas de un cuerpo vivo,
Y habitamos un planeta que es todo vivo.
Una basta cosa viviente,
Que fue desarrollándose como viviente desde
el principio.
GAIA come. Su comida es la luz del sol.
Anomalía extraña y bella del sistema solar.
Y somos, como especie, su sistema nervioso.
Hace cinco mil millones de años
De polvo y gas se formó
Y quedó ya como está.
Roca y metales con una fina película de agua
y aire.
El gas de las burbujas fétidas de los pantanos
Es el regulador de nuestro oxígeno.
Así no es demasiado para que nuestros bosques
se incendien.
Sin pantanos mal olientes
no habría ni flores ni tú.

Ernesto Cardenal
Nicaragüense
Canto Cósmico