Recurso | Manejo de emociones

La carta que no envio

Objetivo

- Canalizar los sentimientos, pensamientos, ideas y emociones a través de la escritura.

Cuándo usar

- Cuando estás muy enojado(a), herido(a) o confundido(a). Cuando sientes que tienes algo que decir, pero no sabes cómo o puedes lamentarlo después.

Qué necesitas

- Una hoja y un lápiz (o las notas de tu celular, sin enviar a nadie).

#CeroHate

Pasos para la carta que no envio

Paso 1 | Escribe sin filtro

- Empieza con “quiero decirte que...”. Escribe todo lo que sientes/piensas, tal como sale. No lo releas ni intentes que quede bien escrito.
- Puedes utilizar todos los recursos que quieras: hacer dibujos, flechas, líneas, etc.
- En este paso, evita preguntarte: ¿De verdad siento lo que estoy escribiendo? Solo concéntrate en escribir.

Paso 2 | Escribe lo que necesitas

- Cuando sientas que ya escribiste todo, termina tu carta con una o dos frases sobre lo que necesitas: “Necesito que...” o “Me gustaría que...”.

Paso 3 | Guarda o suelta

- Elige qué hacer con tu carta: guardarla en un lugar seguro, romperla o botarla. No la envíes ni se la entregues a nadie.

Paso 4 | Revisa cómo te sientes

- Pregúntate: ¿qué cambió después de escribir? ¿Hay algo que sí quiero decirle a alguien, de forma tranquila?

Recomendaciones:

- Escribir no reemplaza hablar. Si el tema te sigue pesando, cuéntaselo a un adulto de confianza.
- No publiques ni envíes tu carta, incluso si crees que es justo hacerlo.
- Recuerda que no hay una forma correcta o incorrecta de escribir tu carta. No importa la ortografía ni el orden.