

EL VIAJE EMOCIONAL



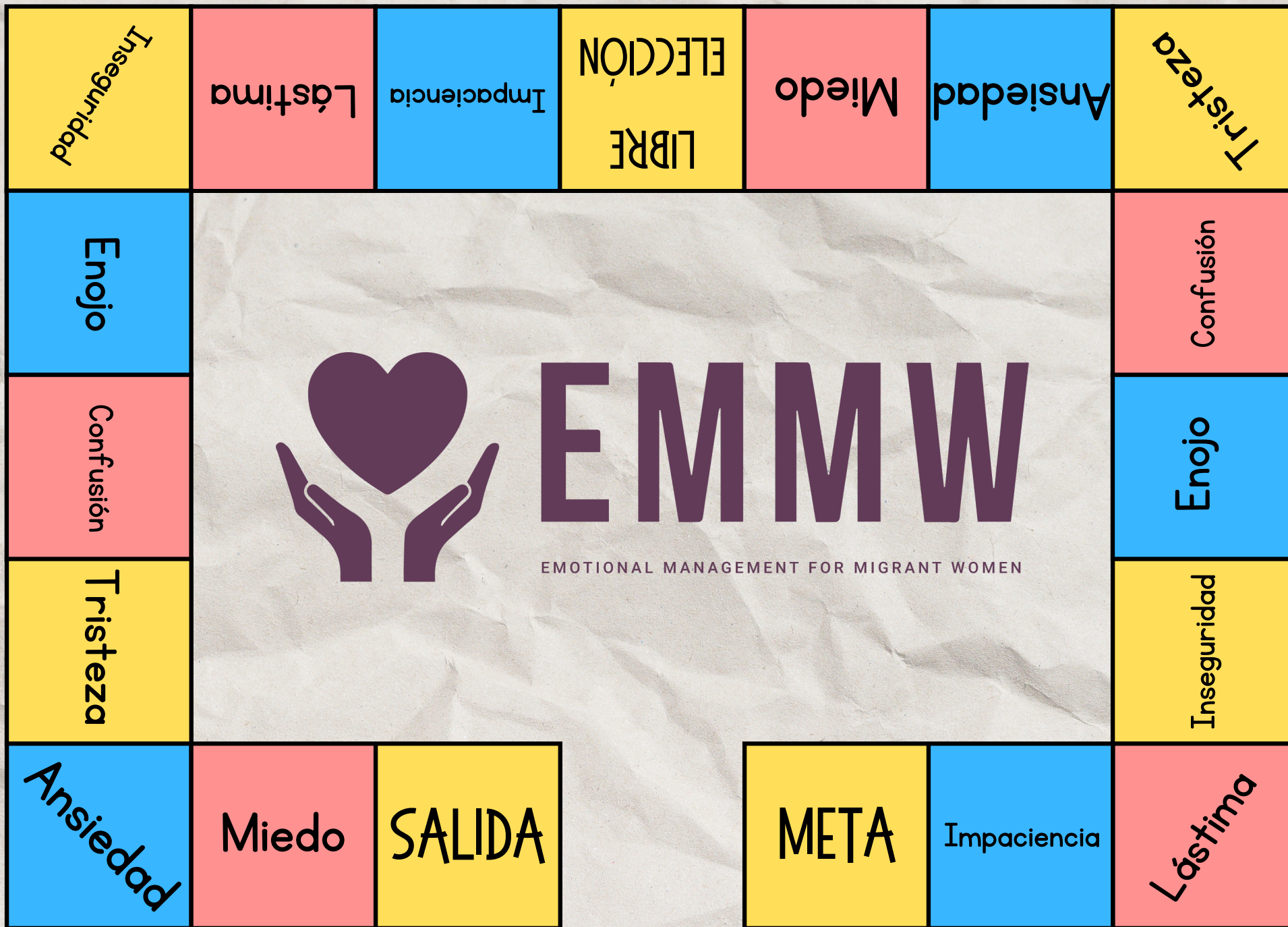
Descubra, comprenda y navegue por sus emociones en el viaje hacia una nueva vida.

Este juego permite enseñar conceptos clave sobre la autogestión emocional y la gama de emociones que pueden surgir durante la migración, al tiempo que promueve la participación activa y el desarrollo de habilidades prácticas.

Instrucciones



- Coloca el tablero de juego en el centro de la mesa. Cada participante elige una ficha y la coloca en la casilla de salida.
- Los jugadores se mueven por el tablero tirando los dados y moviendo su ficha el número de casillas indicado. Cuando un jugador cae en una casilla, debe coger una carta de la emoción correspondiente (en el cuadro de "libre elección" puede elegir cualquiera) y responder a la pregunta.
- Los demás jugadores pueden ofrecer consejos sobre cómo afrontar esa emoción de forma sana y constructiva.
- Al final del juego, los participantes pueden reflexionar sobre las emociones que experimentaron durante el juego y cómo aplicarán las estrategias de autogestión en la vida real. El facilitador puede liderar una discusión sobre la importancia de la autogestión emocional en el proceso de adaptación y bienestar emocional de las mujeres migrantes.



MIEDO

¿Cómo puedes lidiar con tus miedos gradualmente para sentirte más seguro en tu nuevo entorno?



MIEDO

¿Qué estrategias puedes utilizar para recordarte que eres capaz de superar los desafíos que enfrentas?



MIEDO

¿Qué acciones concretas puedes tomar para reducir tu miedo y aumentar tu sensación de control en situaciones desconocidas?



MIEDO

¿Cómo puede buscar apoyo de personas de confianza para abordar sus miedos e inquietudes?



MIEDO

¿Qué pequeños pasos puedes dar hoy para empezar a superar tus miedos y avanzar hacia tus metas?



MIEDO



MIEDO



MIEDO



ANSIEDAD

¿Qué técnicas de respiración o relajación puedes practicar cuando te sientes ansioso por calmar tu mente y tu cuerpo?



ANSIEDAD

¿Cómo puedes cambiar tu diálogo interno para reemplazar los pensamientos ansiosos con afirmaciones positivas y realistas?



ANSIEDAD

¿Qué actividades te ayudan a distraerte y reducir tu ansiedad cuando te sientes abrumado?



ANSIEDAD

¿Cómo se puede establecer una rutina diaria que incluya tiempo para el cuidado personal y el manejo del estrés?



ANSIEDAD

¿A qué recursos de apoyo comunitario o profesional puede recurrir para obtener ayuda con su ansiedad?



ANSIEDAD

ANSIEDAD

ANSIEDAD



TRISTEZA

¿Qué actividades o pasatiempos te brindan alegría y consuelo cuando te sientes triste?



TRISTEZA

¿Cómo puedes practicar la gratitud y concentrarte en las cosas positivas de tu vida para contrarrestar la tristeza?



TRISTEZA

¿Qué personas de su red de apoyo pueden ofrecerle consuelo y compañía en momentos de tristeza?



TRISTEZA

¿Cómo puedes expresar tus emociones de manera saludable, ya sea a través del arte, la escritura o la conversación?



TRISTEZA

¿Qué pasos puedes tomar para buscar ayuda profesional si sientes que la tristeza está afectando tu bienestar general?



TRISTEZA



TRISTEZA



TRISTEZA



CONFUSIÓN

¿Cómo puedes buscar información adicional o aclaraciones sobre cosas que te confunden?



CONFUSIÓN

¿Qué recursos educativos o comunitarios están disponibles para ayudarle a comprender mejor su entorno?



CONFUSIÓN

¿Cómo te identificas cuando estás confundido? ¿Qué preguntas te haces?



CONFUSIÓN

¿Qué personas o grupos de apoyo pueden brindarle orientación y consejos para superar la confusión?



CONFUSIÓN

¿Qué pasos puede tomar para establecer una red de apoyo que le ayude a afrontar los desafíos de la confusión?



CONFUSIÓN



CONFUSIÓN



CONFUSIÓN



ENOJO

¿Qué situaciones podrían provocar enojo durante el proceso migratorio?



ENOJO

¿Cómo se manifiesta la ira en tu comportamiento y en tus relaciones con los demás?



ENOJO

¿Cómo puede la ira afectar tus interacciones con las personas en tu nuevo entorno?



ENOJO

¿Qué consejo le darías a alguien que está lidiando con sentimientos de ira durante su viaje?



ENOJO

¿Qué estrategias te ayudan a lidiar con la ira de manera constructiva?



ENOJO



ENOJO



ENOJO



INSEGURIDAD

¿Cómo te identificas cuando te sientes inseguro? ¿Qué pensamientos predominan en esos momentos?



INSEGURIDAD

¿Qué acciones o comportamientos te hacen sentir más seguro en situaciones desconocidas?



INSEGURIDAD

¿Qué logros pasados o habilidades personales puedes recordar para aumentar tu confianza en ti mismo?



INSEGURIDAD

¿Cómo puedes desafiar tus pensamientos negativos y cultivar una actitud más compasiva y amable hacia ti mismo?



INSEGURIDAD

¿Qué recursos o apoyos le ayudan a superar la inseguridad y ganar confianza en sí mismo?



INSEGURIDAD

INSEGURIDAD

INSEGURIDAD



LÁSTIMA

¿Cómo se puede practicar la autoaceptación y el amor propio, reconociendo que todos cometemos errores y tenemos áreas de mejora?



LÁSTIMA

¿Cómo puedes desafiar las creencias negativas sobre ti mismo y reemplazarlas con afirmaciones positivas y realistas?



LÁSTIMA

¿Qué actividades o pasatiempos te ayudan a reconectarte con tu autoestima y tu valor intrínseco?



LÁSTIMA

¿A qué personas puedes recurrir para que te apoyen y te orienten mientras trabajas para superar los sentimientos de vergüenza?



LÁSTIMA

¿Qué situaciones podrían causar vergüenza durante el proceso de adaptación?



LÁSTIMA

LÁSTIMA

LÁSTIMA



IMPACIENCIA

¿Cómo se manifiesta la impaciencia en tu comportamiento y pensamientos?



IMPACIENCIA

¿Cómo puede la impaciencia afectar su capacidad para construir relaciones sólidas y duraderas?



IMPACIENCIA

¿Qué actividades o enfoques le ayudan a cultivar la paciencia durante su viaje migratorio?



IMPACIENCIA

¿Qué actividades o enfoques de mindfulness te ayudan a mantenerte presente y tranquilo cuando te sientes impaciente?



IMPACIENCIA

¿Cómo puedes fijarte objetivos realistas y alcanzables para evitar sentirte abrumado por la impaciencia?



IMPACIENCIA

IMPACIENCIA

IMPACIENCIA

