

¡Sana tu interior! La acción para dejar ir lo que ya no está contigo



Clara Acevedo, psicóloga del Tecnológico de Monterrey campus [Santa Fe](#), dirigió una **actividad lúdico reflexiva para para manejar la conciliación y la sanación**, titulada **Pedacitos de valiosas historias**.

Para realizar esta actividad desde casa necesitarás los siguientes materiales:

- 2 hojas de papel (blancas, a color, o recicladas)
- Material para decorar (plumones, recortes, periódico, pegamento, pintura, etc.)
- Un plato que no sea de plástico
- Encendedor o cerillos

Ya con los materiales listos puedes empezar la actividad, para ello destina un momento de tu día en el que nadie vaya a interrumpirte, elige un lugar con ventilación y ten a la mano tu playlist favorita.

1.-Concéntrate en todo aquello que has perdido por la pandemia.

“En una de las hojas de papel representa aquello que se te vino a la mente en este primer paso, puedes utilizar tantos materiales y elementos como quieras, la idea es que utilices este momento para expresarte”, señaló.

2.-Despídete de todo lo que ya no está contigo.

“Identifica todo aquello que ya no te acompaña; personas, sentimientos, experiencias, etc. En la otra hoja, escribe una carta de despedida. Tómate el tiempo que necesites”, aconsejó.



width="900" loading="lazy">

3.-Es momento de dejar ir

“A continuación, vas a doblar las hojas de papel lo más pequeño que puedas, con mucho cuidado las vas a colocar en el plato, y las vas a encender con ayuda del encendedor o cerillos.

*“Asegúrate de abrir la ventana para que el humo pueda escapar. Permítete **dejar ir** a medida que el papel se consume por completo”, manifestó.*

4.-Quitar lo viejo para construir algo nuevo

“Puedes colocar las cenizas que quedaron en algún lugar de tu cuerpo para consolidar lo que dejaste ir durante este ejercicio. Así como recordar que de lo viejo nacen cosas nuevas; recordar momentos, personas, lugares, y llevarlos contigo”, expresó.

Además, en cada paso de esta actividad puedes poner música que te ayude a conectar contigo mismo.

“Es importante tener un duelo apropiado de conciliación y sanación. Sobre todo en estos tiempos en donde más que nunca está muy cercana la pérdida y el duelo de espacios, tiempos y personas

”, finalizó Clara.

Esta actividad fue parte de las pláticas de la semana **TQueremos**, evento que tiene como objetivo promover la **salud mental** de los estudiantes, organizadas por el **Tecnológico de Monterrey**, campus [Santa Fe](#).

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: