



¿Qué hacer con
cada emoción?

NO SE TRATA DE “CONTROLARLAS” SINO DE DARLES SALIDA. TU CEREBRO NECESITA VÍAS CLARAS PARA PROCESAR LO QUE SIENTES.



ENOJO:

ACTIVA ADRENALINA.

Se libera con movimiento intenso (ejercicio, correr), expresar lo que molesta o relajar tensión (respirar, ducha caliente).



TRISTEZA:

BAJA ENERGÍA.

Ayuda llorar, buscar consuelo (abrazo, llamada), estimular sentidos (música, aromas) y expresarse (escribir, dibujar).



MIEDO:

SISTEMA DE ALERTA.

Calma al nombrarlo, respirar profundo, anclarse al presente y transformar con humor o recuerdos positivos.



ANSIEDAD:

MANTIENE EL CUERPO EN
HIPERALERTA.

Se regula con respiración, grounding,
contacto físico (agua fría, caminar
descalzo, masajes) y poner límites.



ALEGRÍA:

GENERA DOPAMINA

Se fortalece compartiendo, bailando,
agradeciendo y guardando recuerdos
positivos.



TUS EMOCIONES SON INFORMACIÓN, NO UN ENEMIGO.

EL CEREBRO NECESITA ACCIONES FÍSICAS, CREATIVAS Y CONSCIENTES PARA PROCESARLAS.



PSICOBOLCETÍN



Síguenos en:



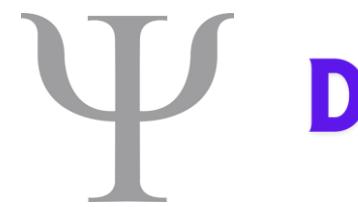
Colegio San Isidro - ICA



Síguenos en:



Centro Psicológico San Isidro



Dpto. Psicológico