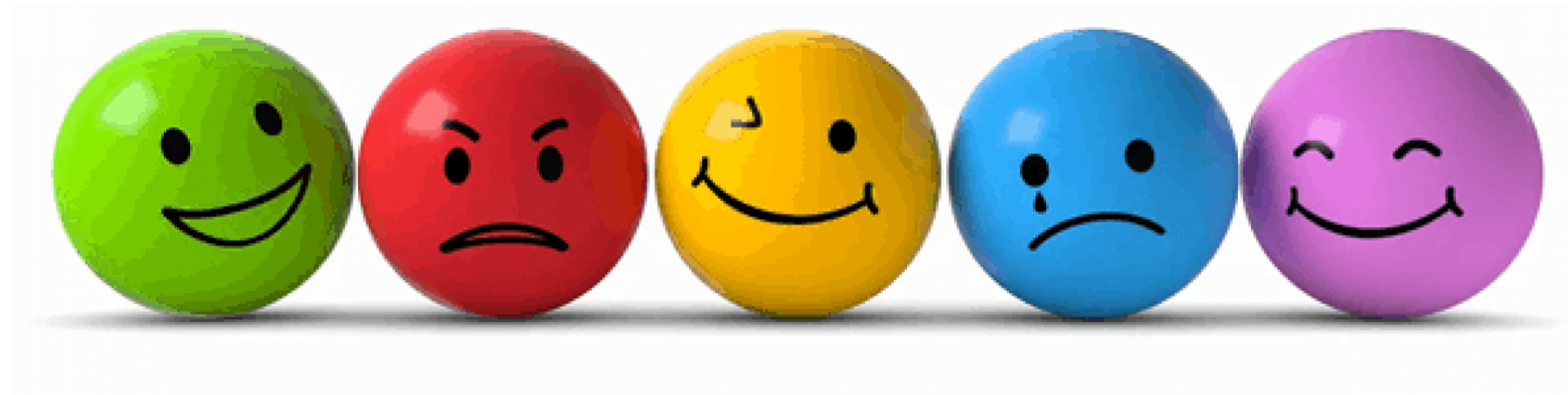




¿Qué hacer con  
cada emoción?



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.**







**Síguenos en:**



**Colegio San Isidro - ICA**



**Síguenos en:**



**Centro Psicológico San Isidro**

