

**EN LA
IE. PEDRO CLAVER AGUIRRE**



NOS IMPORTA TU SALUD MENTAL



¡LAS EMOCIONES!

LAS EMOCIONES

NACEMOS CON ELLAS

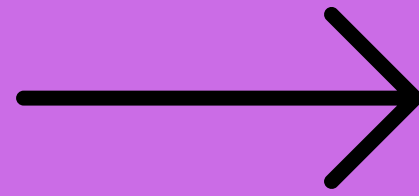
SON ESTADOS AFECTIVOS
AUTOMÁTICOS QUE SE DESATAN EN
NUESTRO CUERPO FAVORECIENDO LA
REACCIÓN A UN ESTIMULO.





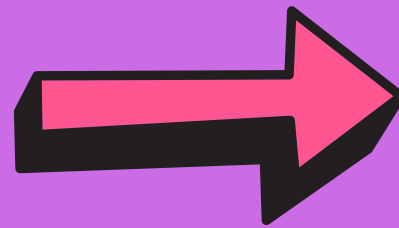
**ES IMPORTANTE RECONOCER E IDENTIFICAR
NUESTRAS EMOCIONES PARA PODER TENER
UN MEJOR CONTROL SOBRE ELLAS**

**ACABAMOS
EXPLOTANDO**



Diremos cosas muy dolorosas, golpearemos objetos o personas por haber aguantado tanto la emoción

**PROBLEMAS
SOMÁTICOS**



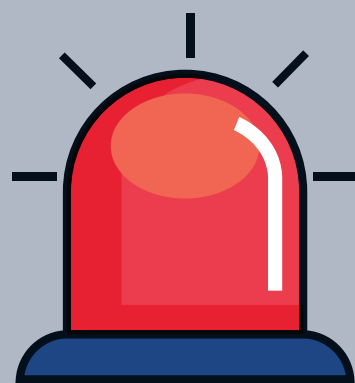
Nuestro organismo manifiesta en forma de dolor lo que no, nos atrevemos a decir

**CONSECUENCIAS
QUE SUFRIMOS AL
REPRIMIR NUESTRAS
EMOCIONES**

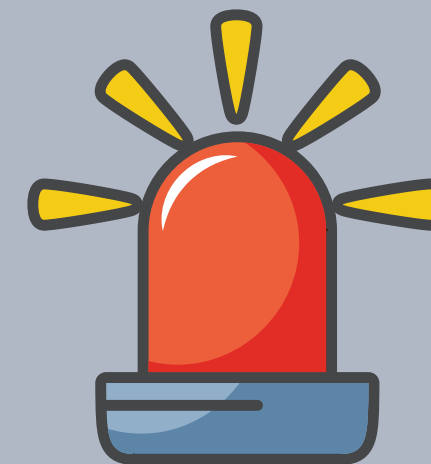
**ESTADO DE
ANIMO BASADO
EN TRISTEZA**



Hay personas que no llegan a expresar su emoción y los daños serán tan graves que podran desencadenar en algun trastorno



ACTIVIDAD



A CONTINUACIÓN TE INVITAMOS A REALIZAR EL SIGUIENTE EJERCICIO: EN CADA CUADRITO PIENSA O ESCRIBE QUE HACE QUE SIENTAS ESA EMOCIÓN.

EJ: ME ENOJA QUE ME GRITEN, ME DA FELICIDAD COMPARTIR CON MI FAMILIA, ME PONE TRISTE QUE MI MASCOTA SE ENFERME, ME ASUSTA QUE QUE ME GOLPEEN.

FELICIDAD

ENOJO

**IDENTIFICA QUE
SITUACIÓN TE
GENERA CADA
UNA DE LAS
EMOCIONES**

TRISTEZA

MIEDO

¿CÓMO EXPRESAR LO QUE SIENTO?

**HABLA CON QUIEN
TENGAS CONFIANZA**

**ESCRIBE LO QUE SIENTES
SI NO ERES CAPAZ DE
HABLARLO**



**LLORA, RÍE,
GRITA, CANTA,
BAILA**

**EXPRESA LO QUE
SIENTAS EN ESE
PRECISO MOMENTO**

IMPORTANTE

**NO NIEGUES TUS
EMOCIONES**



**ES VALIDO SENTIR
CUALQUIER EMOCIÓN.**



**NO DEBES QUEDARTE
SOLO EN UNA**



PERMITETE SENTIR





PONLO EN PRACTICA

HABLA



RESPIRA

**ESCUCHA MÚSICA DE TU
AGRADO**

TOMA AGUA



**TRATA DE ENCONTRAR
SOLUCIONES**

**CUENTA HASTA
QUE SEA
NECESARIO**



**ESCRIBE
HAZ EJERCICIO**

¡GRACIAS!
POR APRENDER CON
NOSOTROS SOBRE LAS
EMOCIONES

