

**Técnicas
para el
desahogo
emocional en
el
adolescente**

Vaciando la mente

Desbloquea el cuerpo

Escúchate a ti mismo

Expresa tus emociones



Reprimir las emociones no es saludable.

Esconder lo que sentimos es una bomba que estallara en cualquier momento.

El desahogo tiene que ver con contactar tus emociones, ser consciente de ellas y poder desahogarlas conscientemente.



Vaciando tu mente

Primer paso:
tienen que
escribir para
desenredar esa
madeja interior
que a veces nos
paraliza.

El escribir es
una llave
perfecta para
vaciar nuestro
mundo interior.



**1. Escribe todo
lo que te hace
enojar**

**2. Escribe
todo lo que te
da miedo**

**3. Escribe
todo lo que
te pone
triste**

**4. Escribe todo
lo que sientas
que estas
cargando**

Desbloquea el cuerpo

Respira

Medita

Baila

Canta

Las emociones son energía ,
y esa energía se acumula en
nuestro cuerpo generando
bloqueo o tensión. El relajar
el cuerpo es una manera de
comenzar a desalojarlos.
¿Qué hacer?

**Escúcha
te a ti
mismo**

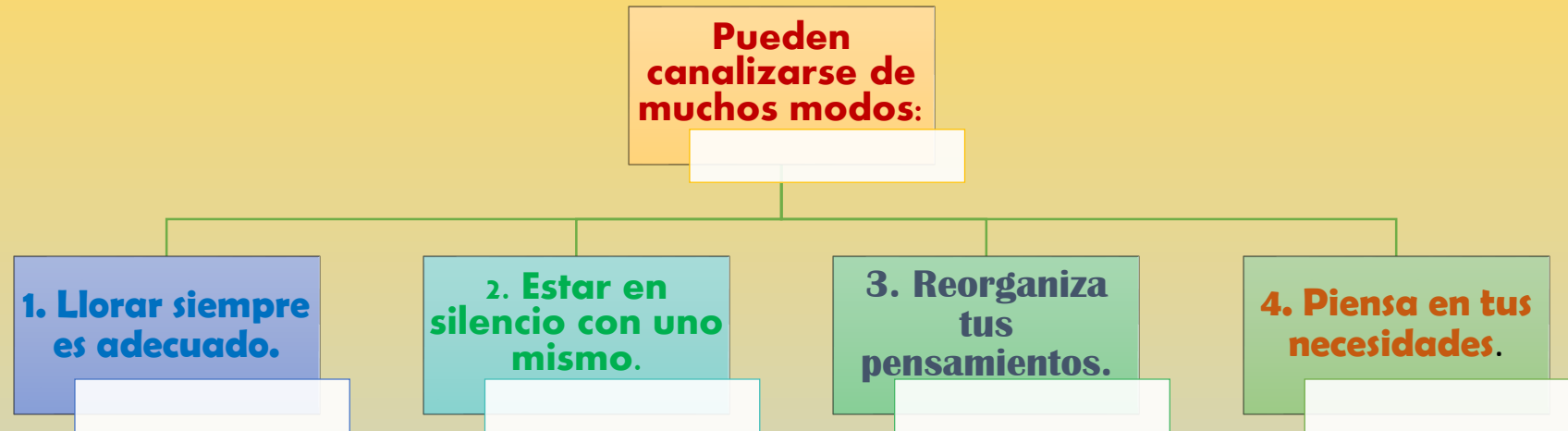


Le vas a escribir a la persona que más te ama...le vas a comentar cómo te sientes en estos momentos? ¿Por qué crees que te estas sintiendo así? ¿Qué podías hacer para sentirte mejor?



Y saca todo lo que llevas, por favor no te guardes nada.

Expresa tus emociones



“Y recuerda: todo esto va a pasar “

Dpto. Psicopedagógico

Elvia Vargas