



Desahogo
Socioemocional

Mtra. De Apoyo
ME. Diana Yanet Martínez



GO!



Reprimir las emociones no es saludable.



Esconder lo que sentimos termina convirtiéndose en una bomba que estallará en cualquier momento.

Así que evitemos esto, regalándonos un momento de Desahogo Emocional.



Para desenredar esta madeja interior que a veces nos paraliza y nos quita el aliento te doy las siguientes:

Recomendaciones



Auto-Tranquilizantes

Usa
tus sentidos

Vista

-  Observa paisajes fotografías
-  Dibuja utilizando colores de tonos bajos
-  Observa las nubes

Gusto

-  Toma bebidas calientes (té, leche, chocolate)
-  Come despacio

Olfato

-  Respira aire fresco
-  Huele una flor
-  Aromaterapia (perfume, incienso)
-  Huele tierra mojada



Toma
nota

Oído

- ✓ Escucha tu música favorita
- ✓ Escucha videos de ASMR
- ✓ Escucha sonidos de la naturaleza (la lluvia).

Tacto

- Da un abrazo.
- Juega con plastilina
- Pinta con tus manos
- Cuida una planta



No estás
solo

JCC

Esto va a
pasar

Enfócate en lo bueno...



Y
recuerda:

USAER N. 8