



# UN VIAJE DE EMOCIONES



Lo  
importante  
es que  
emociones  
viví



ROBERTO CARLOS - EMOCIONES

# ¿POR QUÉ GRITAMOS A TRAVÉS DEL ARTE?

En el **Metro de Medellín** y la **Escuela Nacional del Grito** creemos que el arte es una herramienta sanadora que nos permite sacar eso que llevamos dentro a través del baile, las rimas, la escritura, entre otros. Por eso, queremos que estos talleres de manejo de emociones contribuyan a tu salud mental para que cada vez conozcas mejor eso que estás sintiendo. ⚡



@JaguaraGuara



# ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

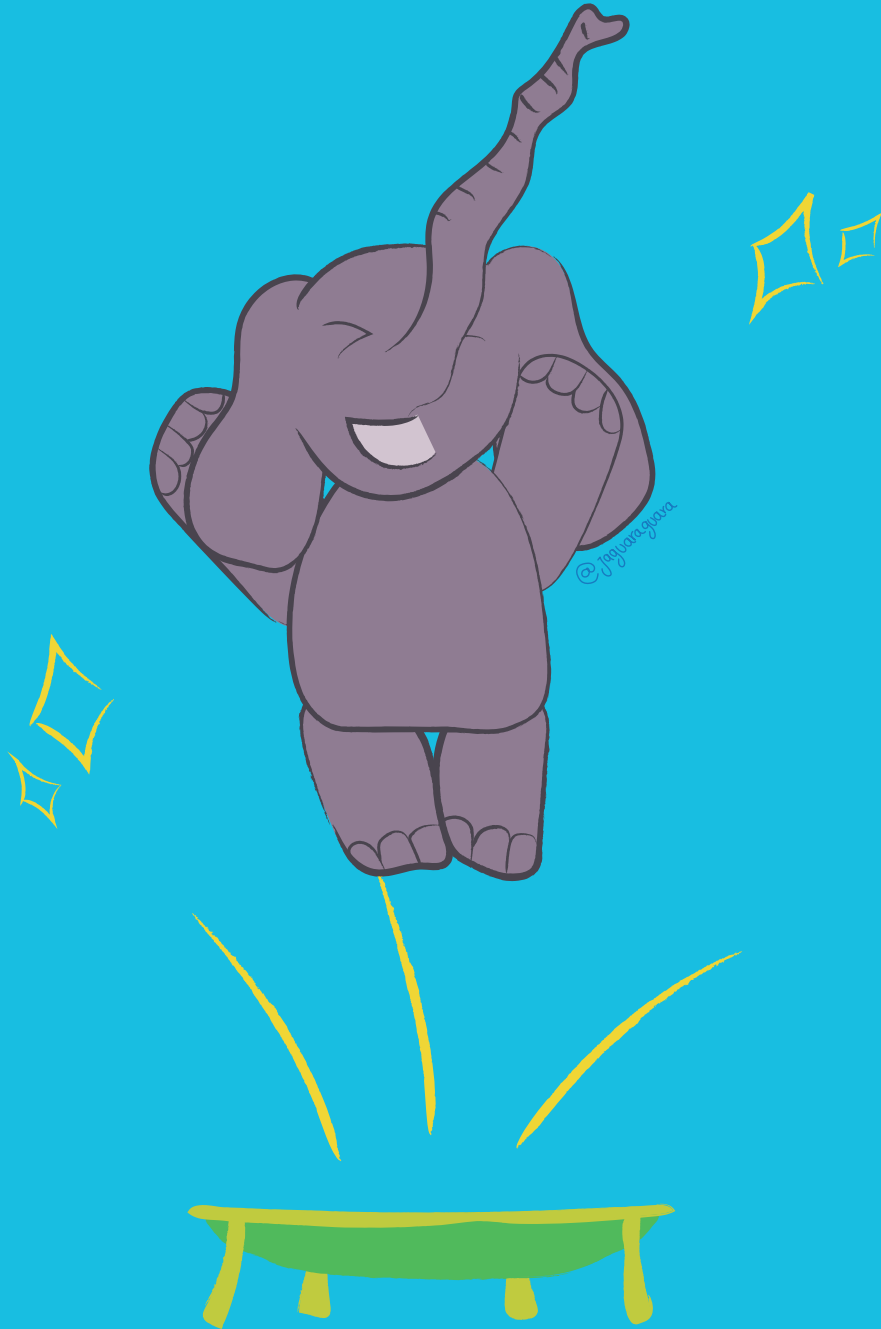


Las emociones son reacciones que todos experimentamos, hay 5 básicas que son: **alegría, tristeza, miedo, ira, asco**. Siempre están acompañadas de alguna respuesta física y estas reacciones nos ayudan a afrontar mejor diferentes situaciones.

# ¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?



Los sentimientos son la experiencia mental y privada de una emoción. Se dan al momento en el que se procesa en el cerebro y nos hacemos conscientes de dicha emoción y de nuestro estado de ánimo.



# ALEGRÍA

La **alegría** es una sensación que interpretamos como positiva o deseable y que nos hace sonreír, es como una cometa, nos sentimos ligeros y nos da un impulso para bailar, cantar, saltar y jugar.

Solemos expresar la alegría con sonrisas, risas y lo entendemos como un impulso de energía que nos hace bailar y nos impide quedarnos quietos.

## ¿CÓMO PILOTEARLA?

**1. Identifica qué te hace feliz**, sólo de esta manera puedes realizar actividades que te resulten placenteras.

**2. Celebra cada victoria**, no importa que tan pequeña la consideres.

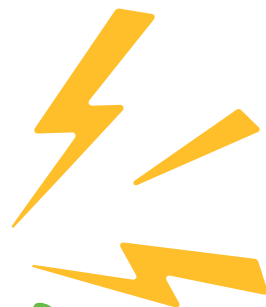
**3. Comparte tus alegrías y las de los demás. ¡Úntate con otros para celebrar!**

**4. La vida no es siempre alegre, permite que tu alegría converse y acompañe las otras emociones.**

**5. Pílas que la alegría también desborda**, así como cuidamos tomar decisiones en estados de angustia o malestar, estaría bueno que dejes que la euforia de una buena noticia o un logro pase para evaluar todas tus opciones.

Por eso

Baila



BAILA - ESTEMAN



# CANCIONES PARA BAILAR, DE ALEGRÍA



ESCRÍBELAS AQUÍ



@Jaguaraguara

# TRISTEZA

La **tristeza** es una emoción básica que viene a contarnos que algo no está bien en nuestro interior, nos da un abracito y nos susurra "Hey, vamos a buscar formas de hacer que te sientas mejor". ¡Los días bajos son necesarios para apreciar los altos!

## ¿CÓMO PILOTEARLA?

**1. Escribe** acerca de lo que te pone triste, hace que aclares tus pensamientos y ordena eso que estás viviendo.

**2. Sé honesto contigo** mismo y permítete expresar tu tristeza.

**3. Identifica lo que hace que te sientas triste**, es importante ser totalmente sincero contigo mismo.

**4.** La tristeza llega para **reconocer** lo que necesitas transformar/cambiar en tu vida o en ti mismo.

**5.** Las **prácticas de autocuidado** nos ayudan mucho a transitar mientras estamos tristes,

**haz deporte, come bien, realiza actividades que te sean agradables.**

**6.** Es importante que **evites** consumir algunas sustancias como el licor o las sustancias psicoactivas, no solo afectan tu sistema nervioso haciéndote sentir cada vez más bajito, sino que también impiden que la emoción fluya y confunde el mensaje que nos trae.

Busca **ayuda profesional**, si sientes que no puedes pilotear este viaje solo, para esto te damos **las líneas de atención en salud mental**, porque está bien estar mal pero está mucho mejor si levantamos la mano y nos dejamos ayudar.

*Sé que algún día  
en la mañana  
volverá a salir  
el sol*

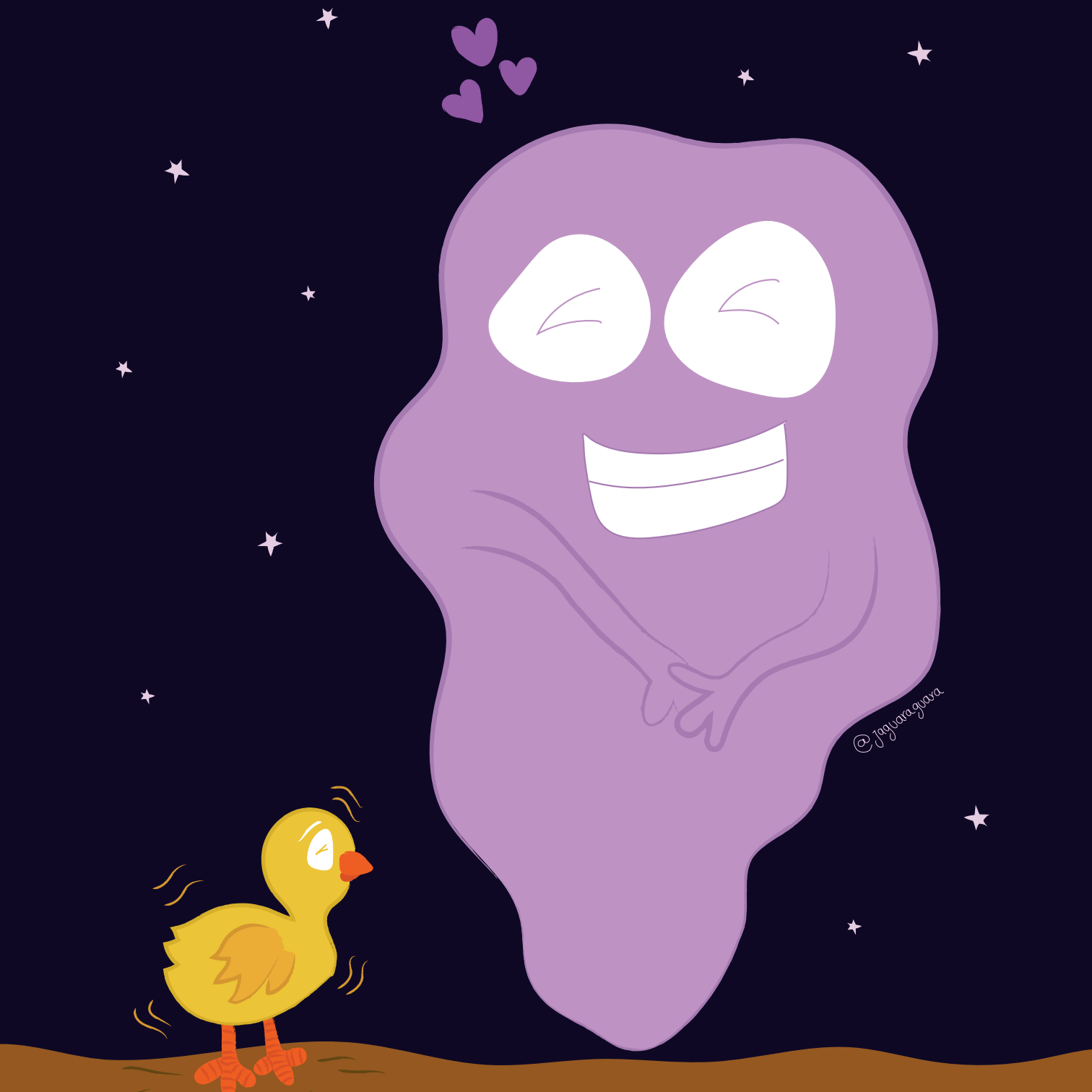
Three yellow lightning bolts are positioned to the right of the word 'sol', pointing towards it.

**MONSIEUR PERINÉ - LA SOMBRA**

# CANCIONES PARA NAVEGAR LA TRISTEZA



ESCRÍBELAS AQUÍ





# MIEDO



El **miedo** es una emoción básica, que viene a contarnos que tenemos cerca un peligro, este peligro puede ser real o imaginario, inminente o potencial.

## ¿CÓMO PILOTEARLO?



¡Lamentablemente el **miedo** no se puede evitar ni dejar de sentir, **hay que enfrentarlo!**

**1. El primer paso** es reconocer que está ahí, analizar **qué tan real es, cuáles son los riesgos que estoy corriendo y qué probabilidades hay de que ocurra lo que temes.**


**2. Pide la ayuda de alguien** en quien confíes, cuéntale sobre tus miedos para que te ayude a hacerles frente. **¡Juntos somos más fuertes!**

**3. Haz una lista de los miedos** que tienes, desde **el de menor al de mayor intensidad** y las posibles soluciones creativas que se te ocurran. Conversa con cada uno, poco a poco,

despacio y a tu ritmo, siguiendo el orden de la lista, de esta forma irás ganando confianza en ti mismo.

**4. ¡Respira!** Conéctate con tu cuerpo y contigo mismo, observa y deja fluir la emoción.

**5. Si sientes que tus miedos te generan demasiadas limitaciones te aconsejamos pedir ayuda,** hablar con un profesional de la salud mental te ayudará a ganar herramientas para cruzar esas barreras.



No hay  
**nada**  
mejor que  
**casa**



DIAMANTE ELÉCTRICO - SÁLVESE QUIEN PUEDA



# ¿DÓNDE PUEDO BUSCAR AYUDA?

1. SATMED Sistema de Alertas Tempranas de Medellín.  
Protección de jóvenes y adolescentes: **3107154095**

2. Línea Salud para el Alma: desde cualquier municipio de Antioquia, llamada gratis desde fijo o celular al **018000413838**  
- Si estás en un municipio del área metropolitana llama al **6045407180**

3. Medellín Línea Amiga en salud mental:  
**6044444448 -3007231123 - 106**

4. En caso de que haya una vida en riesgo llama al **123 Social**

@jaguaraquara



# RABIA



La **rabia** es un estado emocional que es útil para indicarnos que nos sentimos amenazados. Es como una alarma que nos dice "**¡Cuidado!**" cuando algo no nos gusta o cuando sentimos que estamos siendo vulnerados de alguna forma.

## ¿CÓMO PILOTEARLA?



Cuando **experimentas la rabia** de manera muy intensa es importante enfocarte primero en reconectarte con tu cuerpo y contigo mismo:

1. **Toma distancia**, date espacio para sentir.
2. Realiza actividades que te ayuden a dejar **fluir la emoción** como salir a caminar, correr, tomar una ducha fría, tomar agua, escuchar música y/o apretar, tirar o morder **tu muñeco antiestrés**.
3. **Lleva tu atención a pensamientos neutrales**, nada de lo que este sucediendo tiene que ser resuelto o comprendido de inmediato.
4. **¡Respira!** Hacerlo de una manera consciente nos ayuda un montón, cuando calmas tu sistema respiratorio, calmas tu sistema nervioso.

Una vez hayas logrado pasar este pico, puedes revisar la situación y tomar acciones al respecto:

1. Identifica la **verdadera causa** de tu rabia.
2. Siempre será **mejor el diálogo para solucionar** las situaciones que me generan rabia, y no agredir a otros o a mí mismo.

Una buena forma de **evitar enojos** innecesarios es **aprender a comunicar** oportunamente lo que nos molesta o no "nos gusta" de forma clara y respetuosa, para que quienes estén a nuestro alrededor **conozcan nuestros límites**; de igual manera es importante respetar los límites de los otros.

Vamos  
recogiendo  
lo que  
sembramos



GRITO - LA COSECHA

# ¿DÓNDE PUEDO BUSCAR AYUDA?

En el área metropolitana

- ⚡ Barbosa: 317 3225078
- ⚡ Bello: 323 5120561
- ⚡ Caldas: 312 6984151
- ⚡ Copacabana: 604 2741396 - Whatsapp: 314 5676380
- ⚡ Envigado: 604 2766666 - Whatsapp: 300 7864016
- ⚡ Itagüí: 604 4445918
- ⚡ La Estrella: Whatsapp: 300 5351173
- ⚡ Sábaneta: Whatsapp: 305 2218057

Para conocer más líneas de atención del país,  
ingresa en: <http://escuelanacionaldelgrito.com/rutas>



@jaguaraquava



# AMOR



El amor es conexión, respeto y sentirse en libertad junto a otros. No se limita a las relaciones de pareja, sino que incluye el amor por nosotros mismos y por nuestros amigos, familiares, animales entre otros. El amor es algo que nos motiva y nos inspira a todos como seres humanos.

## ¿CÓMO PILOTEARLO?



No se trata  
de amar mucho,  
sino de  
amar mejor

La  
conoci  
y dejé de  
hablar  
en singular



CHANGÓ - ALCOLIRYKOZ

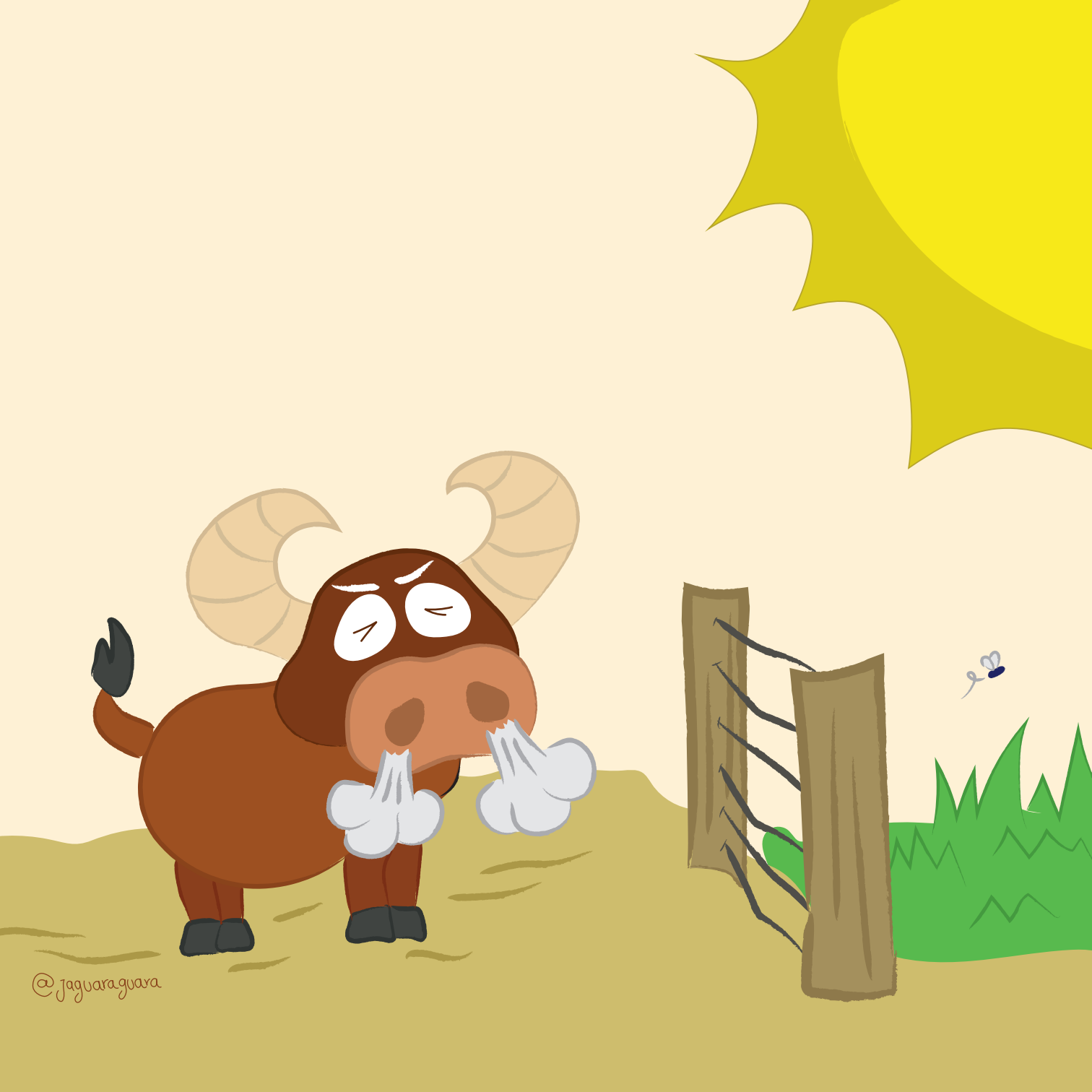


# FRUSTRACIÓN

La **frustración** es un sentimiento natural y está presente a lo largo de nuestra vida ante **las situaciones que sentimos difíciles o frente a la presencia de obstáculos** que chocan con el logro de nuestras metas y sueños, también cuando obtenemos resultados diferentes a los que esperábamos. La frustración **nos ayuda a entender las cosas que tienen valor** para nosotros, por eso es normal sentirla, al igual que todas las emociones y sentimientos, está cargada de aprendizajes.

## ¿CÓMO PILOTEARLA?

1. Acepta que a veces **las cosas pueden no salir como esperamos**, esto hace parte de la vida.
2. Es **importante reconocer** lo que estás sintiendo antes de reaccionar.
3. **Todos los días son diferentes**, a veces nos despertamos con la batería al 100%, otros al 30%, no sólo está bien sino que también a **TODOS y TODAS nos pasa**. Recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes con lo que tienes.
4. La **perfección es subjetiva**, ajusta tus expectativas a objetivos más realistas.
5. A veces es necesario **revisar nuevas formas de hacer y pedir ayuda**.
6. Cuando una situación no sale como esperamos **se valen las alternativas** y las nuevas perspectivas.
7. **Permítete aplaudir el error**.
8. ¡Recuerda **no quedarte en el error** de lo que no se logró sino en el aprendizaje de lo que fue posible!



@jaguaraquara

# ¿CÓMO AYUDAR A PILOTEAR LOS DÍAS?

1. Escucha con atención, amor y sin juzgar.
2. Haz saber que no estás solo y que siempre hay botoncitos de ayuda para gritar cuando sea necesario.
3. Recuerda que el cuerpo es súper importante para contenernos en los días malos, cuida y procura que el otro cuide de él, recuerda tomar agua y comer bien.
4. ¡Activa la red de apoyo! Contacta con seres queridos para coger la manito y acompañar los días. ⚡



Una recopilación de textos, pensamientos y dibujos para:  
**Metro de Medellín - @Metrodemedellin**

Construido por:  
**Escuela Nacional del Grito - @rockxlavidamed**

Diseñado por:  
**Juane Molina - @juansems**

Ilustrado por:  
**Danii Ortiz - @Jaguaraguara**

### **Referencias:**

Ekman, P., & Oster, H. (1979). Facial expressions of emotion. *Annual Review of Psychology*, 30(1), 527-554. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.30.020179.002523>.

Si recibes esto y te emociona de alguna manera haz una foto y etiquétanos junto a esa persona a quien le quieres regalar un ejemplar.

