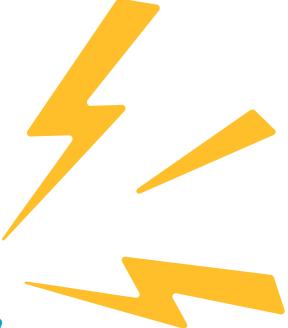




UN VIAJE DE EMOCIONES



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?

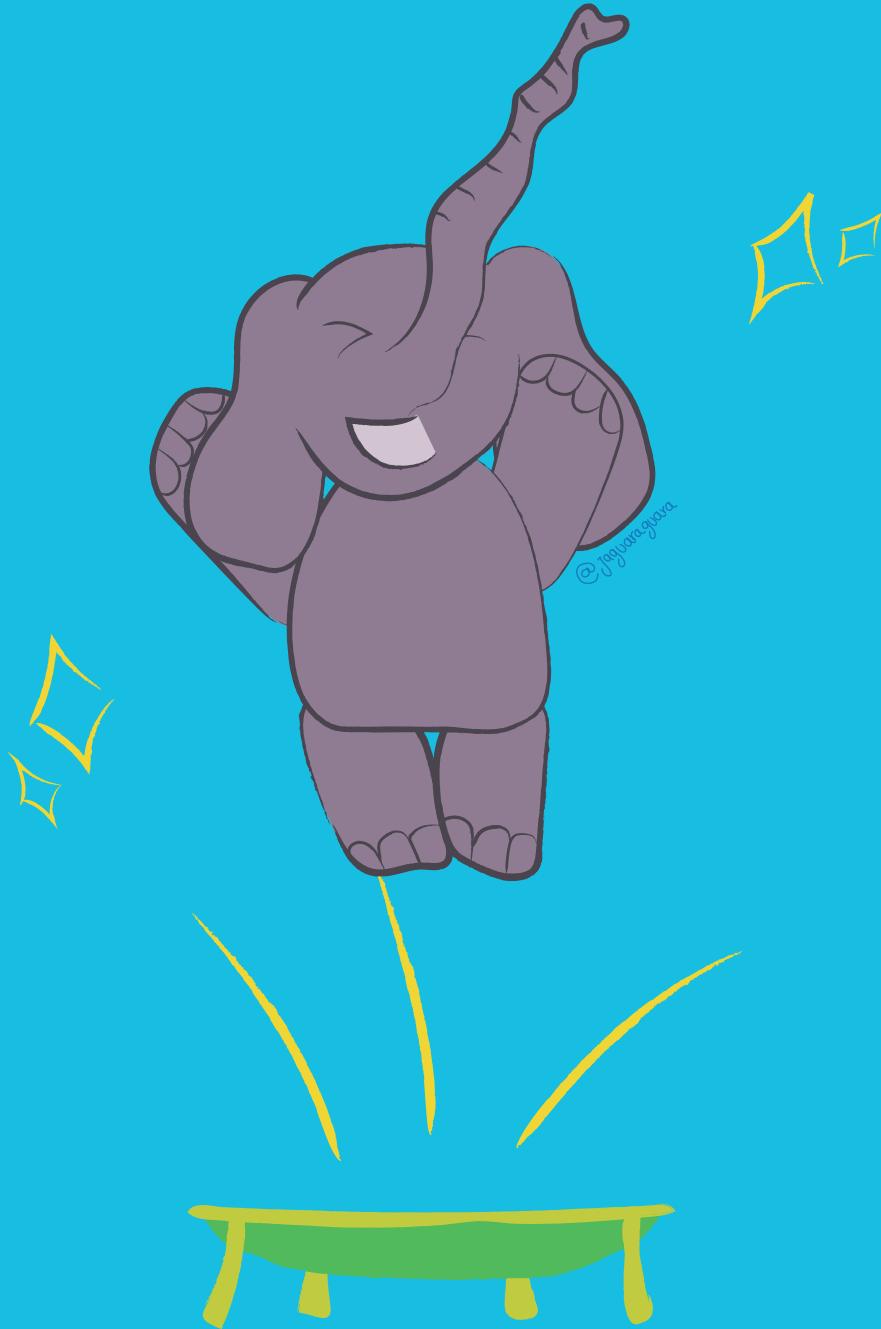


Las emociones son reacciones que todos experimentamos, hay 5 básicas que son: **alegría, tristeza, miedo, ira, asco**. Siempre están acompañadas de alguna respuesta física y estas reacciones nos ayudan a afrontar mejor diferentes situaciones.

¿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.

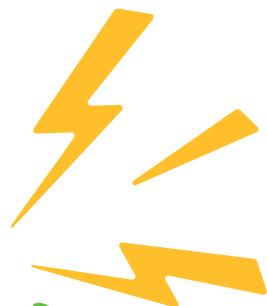
¿CÓMO PILOTEARLA?



- 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



@Jaguaraquara

TRISTEZA

La **tristeza** es una emoción básica que viene a contarnos que algo no está bien en nuestro interior, nos da un abrazito 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*



MONSIEUR PERINÉ - LA SOMBRA

CANCIONES PARA NAVEGAR LA TRISTEZA



ESCRÍBELAS AQUÍ



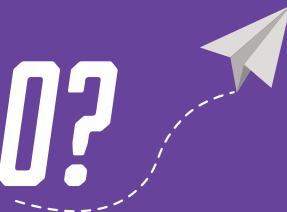


MIEDO



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



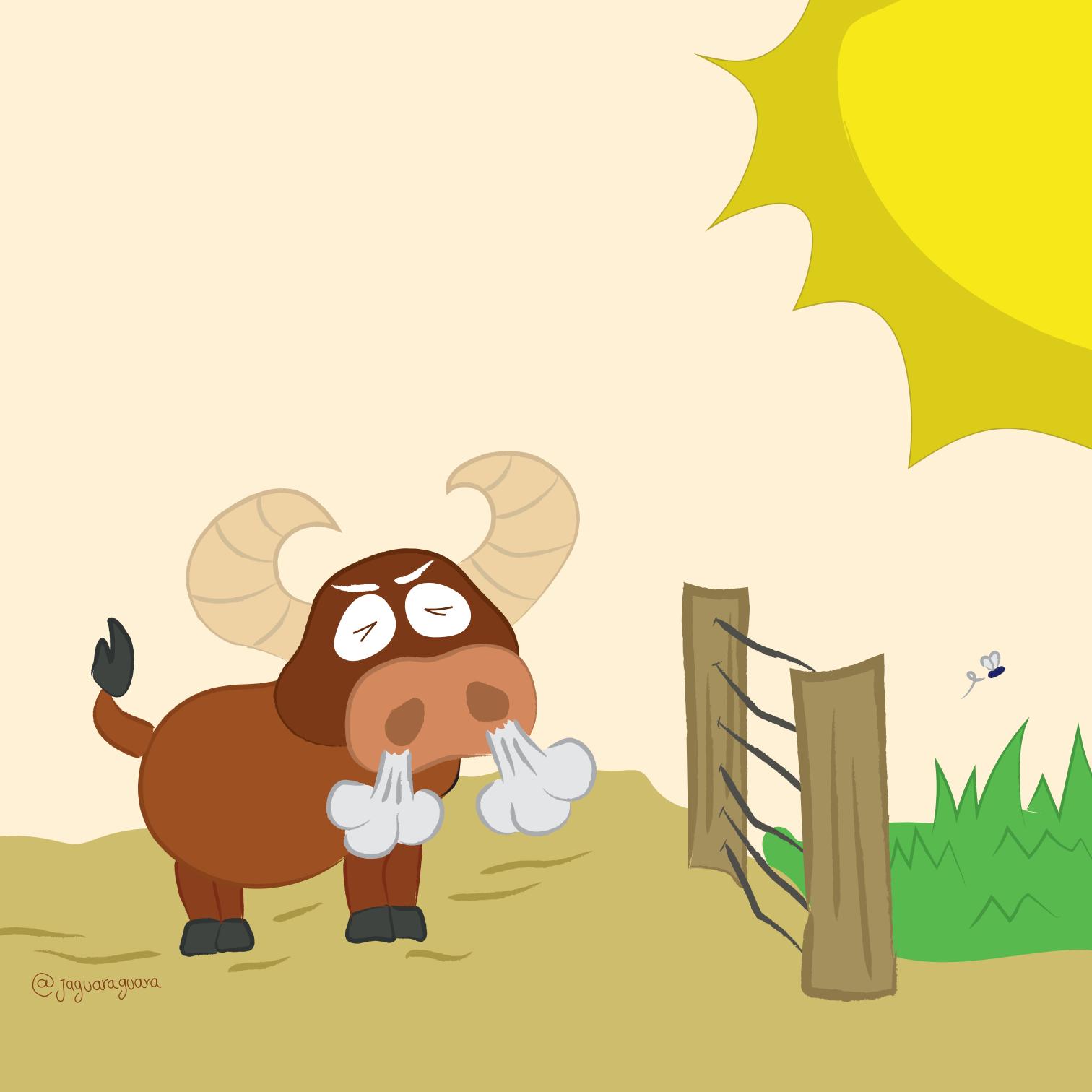
CHANGÓ - ALCOLIRYKOZ

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.

