

# Emociones comunes en lo social

EMOCIÓN

¿CÓMO SE SIENTE EN EL CUERPO?

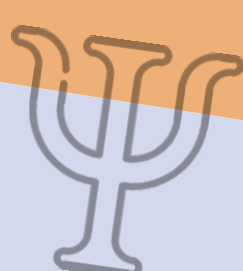
¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO LA SIENTO?

## Tristeza



Ganas de llorar, menos energía

Hablar con alguien de confianza, dibujar



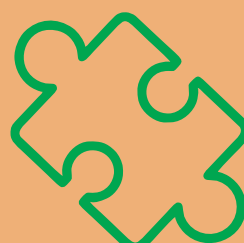
Respirar lento, ir a un lugar seguro

## Miedo



Corazón rápido, sudor, tensión

Respirar lento, ir a un lugar seguro

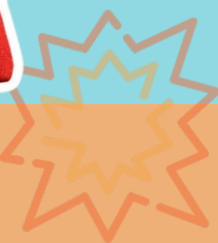
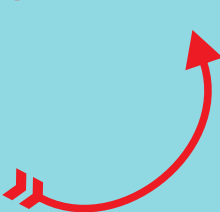


Cuerpo tenso, puños cerrados

## Rabia



Contar hasta 10, alejarme



## Alegría



Compartir la emoción, disfrutar

Sonrisa, cuerpo liviano



## Vergüenza



Cara caliente, evitar mirar

Pensar en algo que me gusta, respirar

