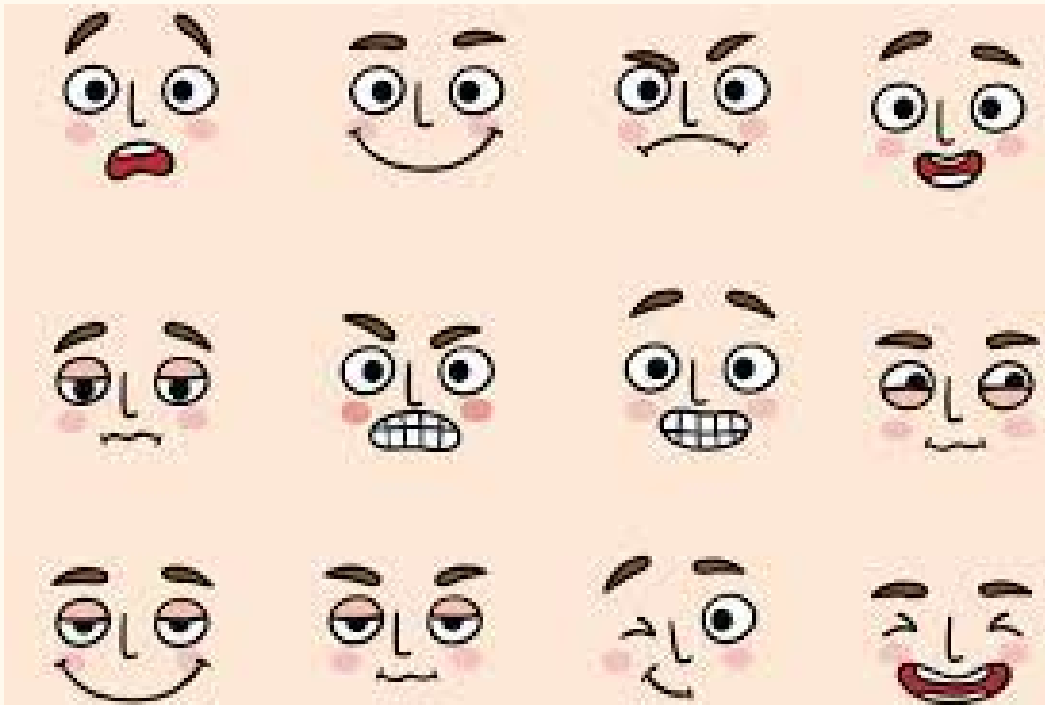


REGULACIÓN EMOCIONAL



"Las emociones están en el centro de nuestro ser, son una medida de nuestro corazón.

Nos emocionan y nos desinflan, nos conectan y nos distancian de los demás. Nos organizan y nos deshacen "

-Daniel Hill

Las emociones son lo que sentís ahora mismo en tu interior, tanto fisiológica como emocionalmente.

Cuando estás fuera del rango 4-7, tu cerebro límbico ha asumido el control y ha afectado significativamente tu capacidad para pensar o tomar decisiones conscientes.

RANGO 1,2,3: **Hipoactivación**

Emociones: vergüenza, desesperanza, y / o desesperación

Sensaciones: entumecimiento / estar apagado, respiración superficial, dificultad para concentrarse, somnolencia.

RANGO 4,5,6,7: **Regulado**

(la zona dulce de 4-7)

Emociones: emoción relajada

Sensaciones: calma, alerta, consciente, atento

RANGO 8,9,10: **Hiperactivación**

Emociones: pánico, terror y / o furia

Sensaciones: corazón acelerado, respiración agitada, opresión en el pecho o estómago, nerviosismo.