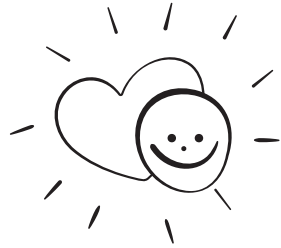




Emociones en equilibrio

Propietario/a:

Bienvenido/a



1

Estas herramientas han sido elaboradas con la finalidad de brindar ayuda a jóvenes como tú, en procesos de autogestión y exploración de las emociones.

2

El diario cuenta con 5 actividades, las cuales han sido realizadas con la psicóloga Alejandra Laverde. Estos ejercicios se basan en la metodología CASIC, la cual analiza estas dimensiones:

3

C onducta
A fectiva
S omática
I nterpersonal
C ognoscitiva

4

Todos los ejercicios están planteados para realizarlos con la regla de los 21 días, es decir, después de acoplar todos los materiales a tu rutina diaria pasaran a formar parte de tu cotidianidad. Así mismo, irás aprendiendo cuales se adaptan mejor a tu día a día. Al terminar la libreta podrás realizarlos sin la necesidad de regresar constantemente a cada elemento que encuentras en la caja.

¡Recuerda!

Este producto no reemplaza la atención terapéutica en el caso de necesitarla no dudes recurrir a los siguientes contactos.

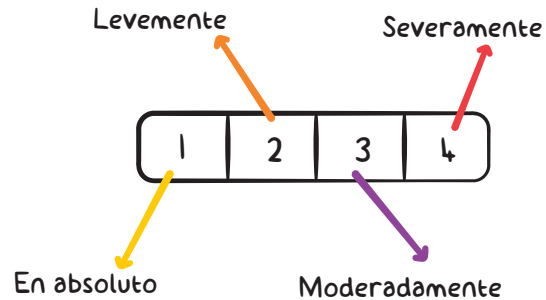
ECU 911
Marca 171 opción 6

Kumpana
0963286968
@kumpana.ec

Evaluación inicial

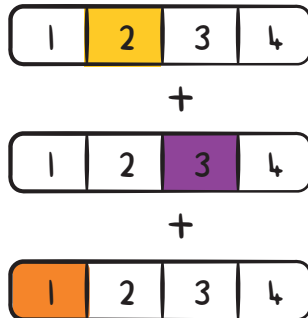
1

A continuación, encontraras tu primera autoevaluación. En el cuestionario hay una lista de 21 síntomas comunes de la ansiedad. Lee cada uno de los ítems atentamente e indica cuánto te han afectado en los últimos quince días, incluyendo hoy. Esta evaluación se califica así:



2

Quando termines, suma las casillas que marcaste para obtener tu puntuación. Puedes guiarte con el siguiente ejemplo.



Total: 6 puntos

PREGUNTAS

RESPUESTAS

- | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|---|
| 1 | Torpe o entumecido. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 2 | Acalorado. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 3 | Con temblor en las piernas. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 4 | Incapaz de relajarse. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 5 | Con temor a que ocurra lo peor. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 6 | Mareado, o que se le va la cabeza. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 7 | Con latidos del corazón fuertes y acelerados. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 8 | Inestable. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 9 | Atemorizado o asustado. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |

PREGUNTAS

- 10 Nervioso.
- 11 Con sensación de bloqueo.
- 12 Con temblores en las manos.
- 13 Inquieto, inseguro.
- 14 Con miedo a perder el control.
- 15 Con sensación de ahogo.
- 16 Con temor a morir.
- 17 Con miedo.
- 18 Con problemas digestivos.
- 19 Con desvanecimientos.

RESPUESTAS

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

PREGUNTAS

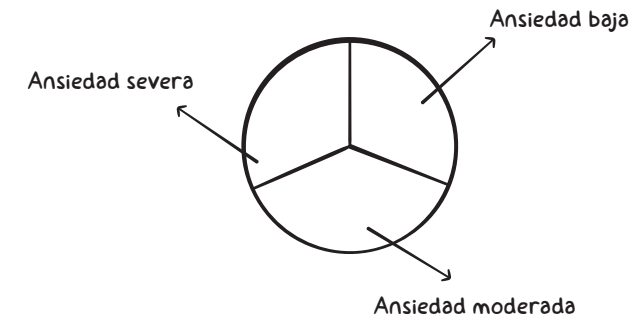
- 20 Con rubor facial.
- 21 Con sudores, fríos o calientes.

RESPUESTAS

1	2	3	4
1	2	3	4

Total:

Resultados:



- 00 - 22 Ansiedad leve
- 22-35 Ansiedad moderada
- + 36 Ansiedad severa

NOTA: Si tu puntuación es superior a 36, es importante que busques ayuda y supervisión de un profesional de la salud mental. No olvides que en la primera página encontrarás los números de emergencia e información de Kumpana.

Ejercicio 1



1

Este ejercicio consiste en reconocer tu conducta tomando conciencia de tu propio cuerpo a través de tus 5 sentidos.

Esta técnica de relajación permite afrontar emociones intensas como la ansiedad.

5, 4, 3, 2, 1

Presta atención a tu alrededor y nombra en voz alta lo siguiente:



5

Cosas que puedas ver en este momento.

4

Cosas que puedas oír en este momento.



3

Cosas que puedas sentir en este momento.

2

Cosas que puedas oler en este momento.



1

Cosa que puedas saborear en este momento.

Ejercicio 2

1

La rueda de las emociones es una herramienta para reconocer tu dimensión afectiva. Empezaremos por las seis emociones básicas, las encuentras en el centro de la rueda, éstas nos facilitan la resolución de conflictos, la expresión de nuestros sentimientos, genera empatía en nuestras relaciones interpersonales y nos ayuda a plantearnos objetivos.

2

En el segundo y tercer anillo encontraras emociones más complejas, están diseñadas para ayudarte a identificar, comprender y mejorar tu expresión emocional.

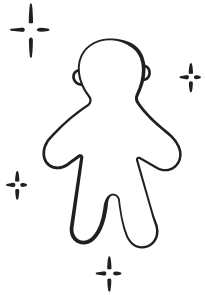
3

Préstate atención sin interrupciones y distracciones, ahora ubica en la rueda como te sientes en este momento, colorea la emoción con la que conectas, recuerda que puedes regresar cada que identifiques una emoción nueva.

¡Prepárate para conocer tus emociones!

En la siguiente página encontrarás la rueda de las emociones.

Yoyito



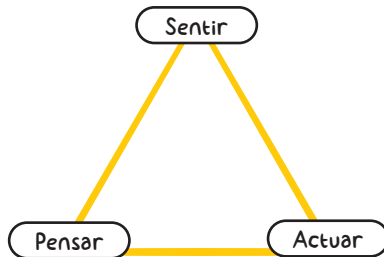
1

Sentir, pensar y actuar

Esta triada te ayudará a identificar tus emociones y generar estrategias para transformar las emociones displacenteras y gestionar correctamente nuestras emociones placenteras.

2

Nuestro cerebro tiende a procesar primero la parte afectiva y lo racional ocurre después, por lo que una vez que has identificado que sientes y que piensas podrás actuar en congruencia contigo mismo.

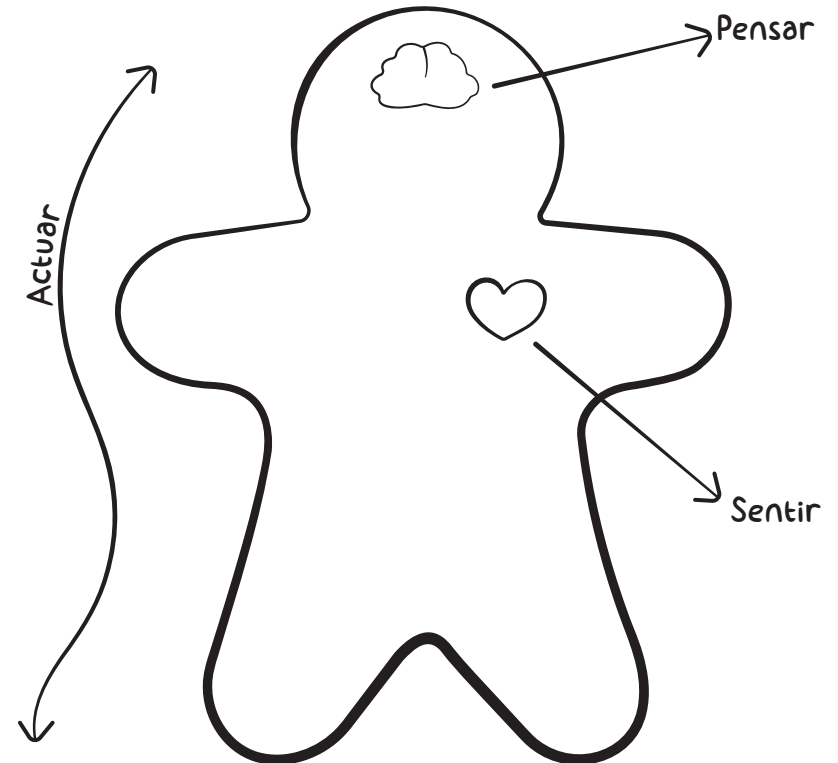


3

A continuación, vas a encontrar una galleta de jengibre que representa el Yo, le llamaremos "Yoyito", donde encontraras la representación del sentir, pensar, actuar:

- Sentir hace referencia a la percepción subjetiva que tienes de tus emociones.
- Pensar hace referencia a la parte cognitiva de tus emociones .
- Actuar es como te comportas frente a tus emociones.

Identifica tus emociones básicas sobre el Yoyito y responde ¿Cómo te sientes?, ¿Qué haces? y ¿Cómo actúas? cuando estás: feliz, enojado, sorprendido, triste, asustado o con asco. Cuando termines regístralo en el cuestionario de la pagina siguiente.



Crea tu lenguaje emocional

1

Describe como te sientes.

Respuesta 1

2

¿Estoy contento/a por?

Respuesta 2

3

¿Qué estoy aprendiendo de esta experiencia?

Respuesta 3

4

Cuando esto termine voy a:

Respuesta 4

Ejercicio 3

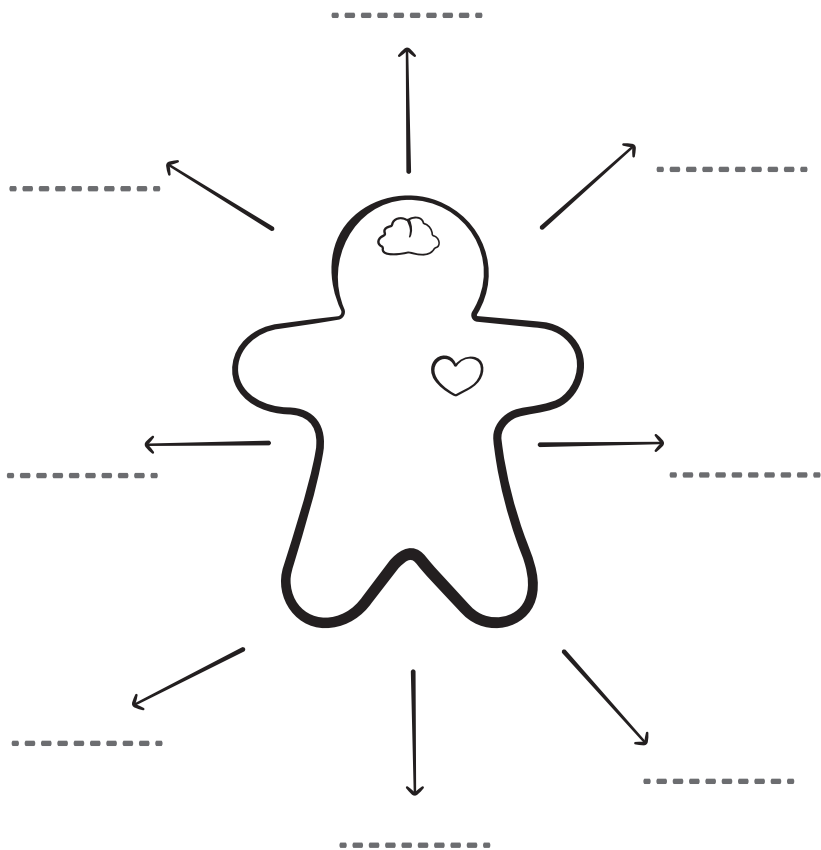


1

Las redes de apoyo son personas que brindan ayuda a otro individuo. Pueden ser: familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo o miembros de una comunidad.







Red de apoyo

Identifica las personas a tu alrededor en quienes puedes confiar sin temor, te sientes escuchado y comprendido escribe sus nombres alrededor del Yoyito.



Red de apoyo

Despues de escribir el nombre de las personas que pertenecen a tu red de apoyo, enlista actividades que disfrutas hacer con esas personas. Escoge una actividad y realizala con esa persona especial.

ACTIVIDADES		PERSONAS
1 <input type="text"/>		<input type="text"/>
2 <input type="text"/>		<input type="text"/>
3 <input type="text"/>		<input type="text"/>
4 <input type="text"/>		<input type="text"/>
5 <input type="text"/>		<input type="text"/>

Red de apoyo

ACTIVIDADES



PERSONAS

6



7



8



9



10



Red de apoyo

ACTIVIDADES



PERSONAS

11



12



13



14



15



Red de apoyo

ACTIVIDADES



PERSONAS

16



17



18



19



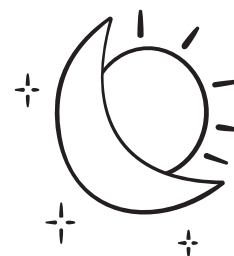
20



Red de apoyo

Tenemos sensaciones displacenteras las cuales podrían provocar un estado de ansiedad, toma esta página y llénala completamente con aquellos aspectos displacenteros que reconoces como detonantes. Puedes escribir, dibujar y pintar.

Ejercicio 4



1

La higiene del sueño es una serie de hábitos y rutinas que te pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño. Cuando practicas una buena higiene del sueño, es más probable que duermas bien y te despiertes sintiéndote descansado.

2

A continuación, lee e identifica los hábitos de sueño que cumples durante el día y antes de acostarte para mejorar tu descanso. Colorea las casillas y obtén un punto por cada hábito. Cuando termines, cuenta los puntos y obtén tu resultado. Aplica todos los días.

Higiene del sueño

Fecha:

Día: (L) (M) (M) (J) (V) (S) (D)

	Habitos	Si	No	Puntaje
1	Evité tomar bebidas estimulantes como: café, té, energizante, alcohol y tabaco.			
2	Tomé una cena ligera al menos 1 o 2 horas antes de acostarme para evitar la sensación de hambre.			
3	Hice ejercicio antes de las 7 de la noche.			
4	Respete mi horario de sueño (al menos 8 horas) al quedarme dormido y levantarme.			
5	Limité el uso de dispositivos electrónicos al menos dos horas antes de dormir.			
¿A qué hora me dormí?		¿A qué hora me desperté?		
¿Cuál es mi estado de ánimo al despertar?				

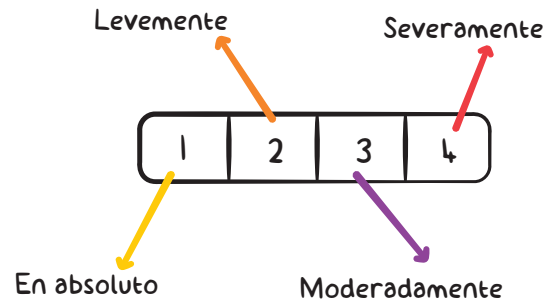
Higiene del sueño

	Hábitos	Si	No	Puntaje
6	El día de hoy me sentí escuchado y valorado.			
7	Evito las siestas largas para garantizar mis horas de sueño.			
8	Respeto mi rutina de sueño establecida.			
9	Mi habitación es un lugar que garantiza mi descanso, evitando ruidos o interrupciones.			
10	He tomado 8 vasos de agua en el día.			
Observaciones:				Total: /10

Evaluación final

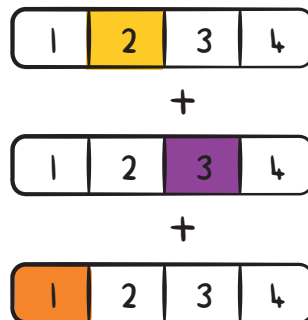
1

A continuación, encontraras tu última autoevaluación. En el cuestionario hay una lista de 21 síntomas comunes de la ansiedad. Lee cada uno de los ítems atentamente e indica cuánto te han afectado en los últimos quince días, incluyendo hoy. Esta evaluación se califica así:



2

Quando termines, suma las casillas que marcaste para obtener tu puntuación. Puedes guiarte con el siguiente ejemplo.



Total: 6 puntos

PREGUNTAS

RESPUESTAS

- | | | | | | | |
|----------|---|--|---|---|---|---|
| 1 | Torpe o entumecido. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 25px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 2 | Acalorado. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 25px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 3 | Con temblor en las piernas. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 25px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 4 | Incapaz de relajarse. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 25px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 5 | Con temor a que ocurra lo peor. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 25px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 6 | Mareado, o que se le va la cabeza. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 25px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 7 | Con latidos del corazón fuertes y acelerados. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 25px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 8 | Inestable. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 25px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 9 | Atemorizado o asustado. | <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 25px;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> </table> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | |

PREGUNTAS

RESPUESTAS

- 10 Nervioso.
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 11 Con sensación de bloqueo.
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 12 Con temblores en las manos.
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 13 Inquieto, inseguro.
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 14 Con miedo a perder el control.
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 15 Con sensación de ahogo.
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 16 Con temor a morir.
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 17 Con miedo.
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 18 Con problemas digestivos.
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 19 Con desvanecimientos.
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|

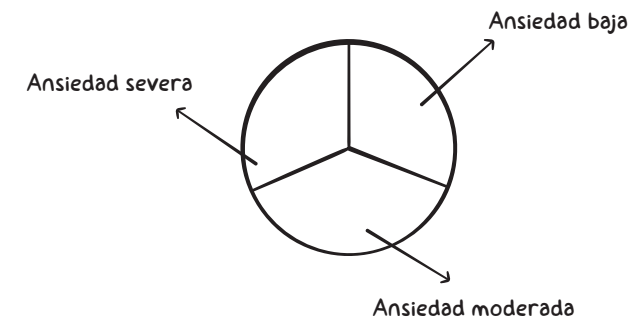
PREGUNTAS

RESPUESTAS

- 20 Con rubor facial.
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
- 21 Con sudores, fríos o calientes.
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|

Total:

Resultados:



- 00 - 21 Ansiedad leve
- 22-35 Ansiedad moderada
- + 36 Ansiedad severa

NOTA: Si tu puntuación es superior a 36, es importante que busques ayuda y supervisión de un profesional de la salud mental. No olvides que en la primera página encontrarás los números de emergencia e información de Kumpana.



Afirmaciones Positivas



Lo que hago me
ayuda a tener
éxito.

Afirmaciones Positivas

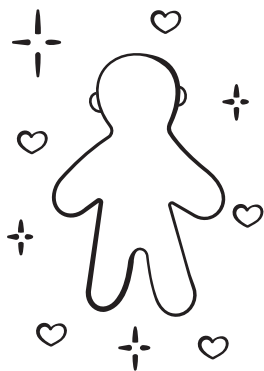
Afirmaciones Positivas



Me alegra ser yo.

Afirmaciones Positivas

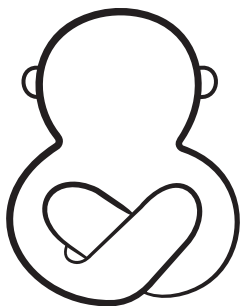
Afirmaciones Positivas



Tengo confianza
en mí.

Afirmaciones Positivas

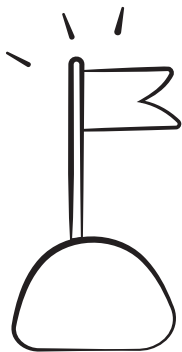
Afirmaciones Positivas



Seré amable
conmigo.

Afirmaciones Positivas

Afirmaciones Positivas



Mis metas están a
mi alcance.

Afirmaciones Positivas

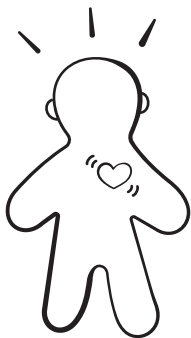
Afirmaciones Positivas



Estoy en el camino
correcto para mí.

Afirmaciones Positivas

Afirmaciones Positivas



Agradezco el
amor que hay en
mi vida

Afirmaciones Positivas

Afirmaciones Positivas



Convertiré los
pensamientos negativos
en positivos

Afirmaciones Positivas

Afirmaciones Positivas



Merezco amor y
felicidad.

Afirmaciones Positivas

Afirmaciones Positivas



Hoy tendré éxito

Afirmaciones Positivas

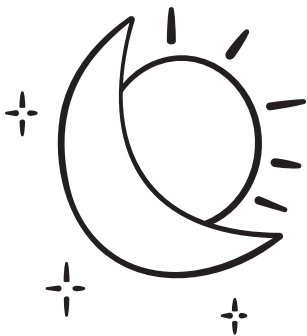
Afirmaciones Positivas



**Mi empeño dará
frutos.**

Afirmaciones Positivas

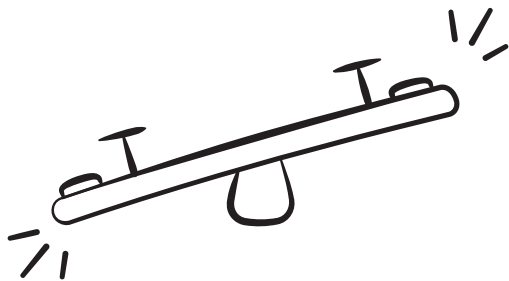
Afirmaciones Positivas



Tomo las cosas un
día a la vez

Afirmaciones Positivas

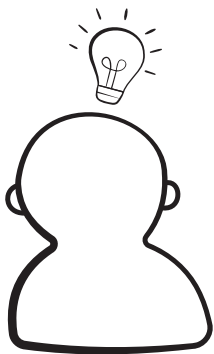
Afirmaciones Positivas



Puedo manejar lo
que se me presente

Afirmaciones Positivas

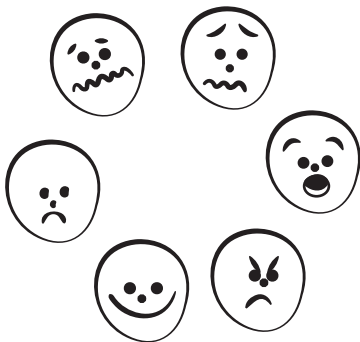
Afirmaciones Positivas



Confió en mis
fortalezas

Afirmaciones Positivas

Afirmaciones Positivas



Puedo sentir mis
emociones y no
pasará nada.

Afirmaciones Positivas

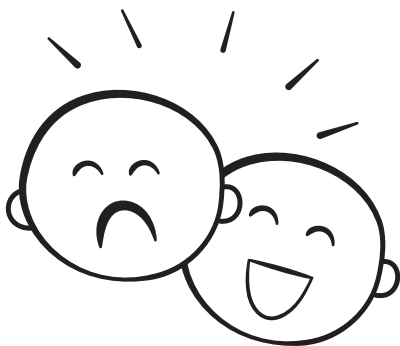
Afirmaciones Positivas



Reconozco y valoro
mis logros, no importa
cuán pequeños sean

Afirmaciones Positivas

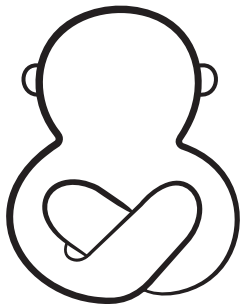
Afirmaciones Positivas



Mis pensamientos
y emociones no
me definen.

Afirmaciones Positivas

Afirmaciones Positivas



Hoy seré más valiente.
Me ayudaré a mejorar.
Me cuido y me quiero

Afirmaciones Positivas



Soy fuerte.

Afirmaciones Positivas

Afirmaciones Positivas



Está bien que me
divierta

Afirmaciones Positivas

Afirmaciones Positivas



Me amo
incondicionalmente.

Afirmaciones Positivas

Afirmaciones Positivas

¿Qué son las afirmaciones positivas?



Las afirmaciones positivas son pequeñas frases que se repiten con frecuencia para fomentar pensamientos positivos, sentimientos y actitudes felices. Están diseñadas para desafiar los pensamientos negativos que una persona puede tener sobre sí misma y permitirle mejorar su autoconciencia.

Afirmaciones Positivas

Instrucciones

1

Toma un tiempo para relajarte y concentrarte en tu respiración.

2

Lee tus afirmaciones en voz alta con convicción. Concéntrate en las palabras y en el significado de las afirmaciones.

3

Repite tus afirmaciones varias veces al día, a lo largo de la semana.



**Afirmaciones
Positivas**

Afirmaciones Positivas

Afirmaciones Positivas

Tacto



Gusto



Vista



Oído



Olfato



Método de Premiación

Para esta actividad, debes realizar lo siguiente:

- 1 Toma papel y lápiz y escribe diferentes objetos que te gusta tocar. Puede ser lana, arena, tu mascota, fomix moldeable, etc.
- 2 Coloca los papeles como la referencia que vas a encontrar al momento de levantar la pestaña.
- 3 Cuando sientas la necesidad de buscar algo relajante y que te agrade, toma un papel y pon en práctica lo que escribiste en él.

Método de Premiación

Para esta actividad, debes realizar lo siguiente:

- 1 Toma papel y lápiz y escribe diferentes objetos que te gusta saborear. Puede ser chocolate, helado, caramelos, etc
- 2 Coloca los papeles como la referencia que vas a encontrar al momento de levantar la pestaña.
- 3 Cuando sientas la necesidad de buscar algo delicioso y que te agrada, toma un papel y pon en práctica lo que escribiste en él.

Método de Premiación

Para esta actividad, debes realizar lo siguiente:

- 1 Toma papel y lápiz y escribe diferentes objetos que te gusta ver. Puede ser tu serie favorita, películas, amigos, etc.
- 2 Coloca los papeles como la referencia que vas a encontrar al momento de levantar la pestaña.
- 3 Cuando sientas la necesidad de buscar algo entretenido y que te agrada, toma un papel y pon en práctica lo que escribiste en él.

Método de Premiación

Para esta actividad, debes realizar lo siguiente:

- 1 Toma papel y lápiz y escribe diferentes sonidos que te gusta escuchar. Puede ser la lluvia, tu canción favorita, sapos, etc.
- 2 Coloca los papeles como la referencia que vas a encontrar al momento de levantar la pestaña.
- 3 Cuando sientas la necesidad de buscar escuchar un sonido relajante y que te agrade, toma un papel y pon en práctica lo que escribiste en él.

Método de Premiación

Para esta actividad, debes realizar lo siguiente:

- 1 Toma papel y lápiz y escribe diferentes objetos que te gusta oler. Puede ser césped recién cortado, velas, perfume, etc.
- 2 Coloca los papeles como la referencia que vas a encontrar al momento de levantar la pestaña.
- 3 Cuando sientas la necesidad de buscar un olor relajante y que te agrada, toma un papel y pon en práctica lo que escribiste en él.

Bienvenido/a



Estas herramientas han sido elaboradas con la finalidad de brindar ayuda a jóvenes como tú, en procesos de autogestión y exploración de las emociones.

¡Recuerda!

Este producto no reemplaza la atención terapéutica en el caso de necesitarla no dudes recurrir a los siguientes contactos.

ECU 911
Marca 171 opción 6

Kumpana
0963286968
@kumpana.ec