

Y NO  
PASA  
NADA

ANA COLLADO ROCA



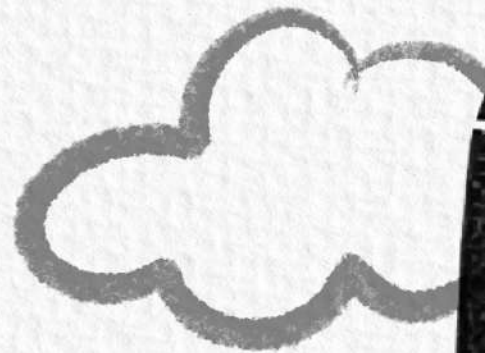
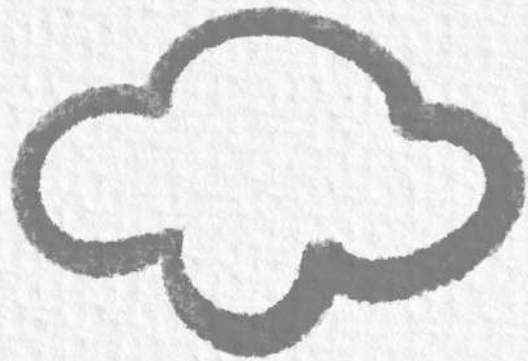
Y NO PASA NADA

(ABRAZA TUS EMOCIONES)



ANA COLLADO ROCA.

HOLI ESTA SOY Y YO





Y TODAS ESTAS TAMBIÉN





A VECES SIENTO  
TANTAS COSAS

Y TODO ES  
TAN CONFUSO.









# ÍNDICE EMOCIONES

EL VACÍO.....	1
LA TRISTEZA.....	3
EL ENFADO.....	5
LA VERGÜENZA.....	7
EL ASCO.....	9
EL AMOR PROPIO.....	13
LA FELICIDAD.....	15
LA SORPRESA.....	17

# EL VACÍO

EL SENTIMIENTO DE VACÍO ES UNA PÉRDIDA DE LA MOTIVACIÓN Y DEL INTERÉS POR LO QUE ACONTECE. ES UN SENTIMIENTO ASOCIADO AL SUFRIMIENTO Y AL CONFLICTO. PUEDE SER LA SENSACIÓN DE "NO TENER NADA DENTRO".





"ME SIENTO COMO  
UNA HABITACIÓN SIN MUEBLES

UNA ESTANTERÍA  
SIN LIBROS."





## LA TRISTEZA

LA TRISTEZA ES UNA DE LAS EMOCIONES BÁSICAS DEL SER HUMANO, ES UN SENTIMIENTO DE DOLOR ANÍMICO A MENUDO CAUSADO POR UNA SITUACIÓN DESFAVORABLE, SE SUELE MANIFESTAR CON ESTADO DE ÁNIMO PESIMISTA, LLANTO Y LA INSATISFACCIÓN.





Y ESQUE ME SIENTO  
FATAL  
POR SENTIRME MAL



¿QUÉ HAGO YO SI ESTA TRISTEZA NO SE VA?



## EL ENFADO

EL ENFADO ES UNA ALTERACIÓN DEL ÁNIMO QUE PROVOCA INDIGNACIÓN, FURIA, ANHELO DE VENGANZA, IRA Y RABIA.





Y ENTONCES

ME HAGO

PEQUEÑITA...



Y TODA  
LA RABIA  
SE APODERA  
DE MÍ.



# LA VERGÜENZA

LA VERGÜENZA ES LA EMOCIÓN QUE SURGE CUANDO VALORAMOS NUESTRAS ACCIONES COMO NEGATIVAS, ES EL PENSAR QUE ESTAMOS HACIENDO ALGO MAL Y QUE ESO VA A LLEVAR A LOS DEMÁS A HACER JUICIOS NEGATIVOS SOBRE NOSOTROS.







¿QUIÉN

QUERRÍA CERCA A  
ALGUIEN COMO YO?



## EL ASCO

EL ASCO ES UNA EMOCIÓN BÁSICA QUE SE GENERA CUANDO ALGO NO NOS GUSTA.  
ES UNA IMPRESIÓN DESAGRADABLE QUE ES CAUSADA POR ALGO QUE NOS REPUGNA.







¿TAN MAL ESTÁ  
QUE HOY NADA  
ESTÉ BIEN?



A VECES ME ENCUENTRO  
FRENTE A ALGUIEN QUE NO ME GUSTA  
NO QUIERO SER ESA PERSONA.  
NO ME REPRESENTO.





PERO OTRAS VECES ME VEO.  
VEO A LA VERSION QUE MÁS ME GUSTA.



NO TE VAYAS  
ME GUSTA TANTO QUEDARME  
CONTIGO...



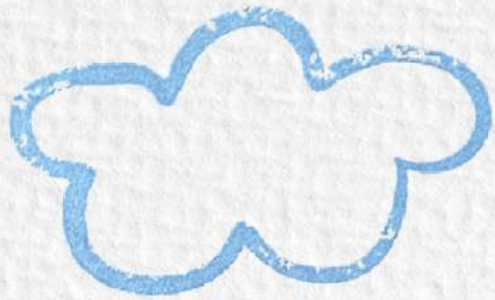
## EL AMOR PROPIO

ES LA CONSIDERACIÓN Y ESTIMA QUE UNA PERSONA SIENTE POR ELLA MISMA  
Y POR LA CUAL ESPERA SER CONSIDERADO Y ESTIMADO POR LOS DEMÁS.





Y ES QUE HOY  
ME QUIERO MUCHÍSIMO.





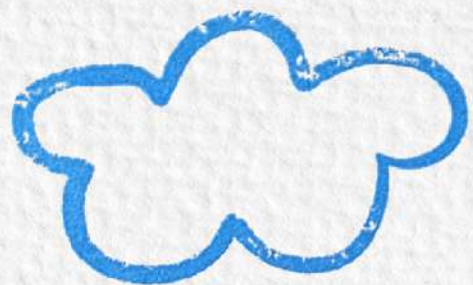
## LA FELICIDAD

LA FELICIDAD ES UNA EMOCIÓN QUE SE PRODUCE CUANDO SE LLEGA A UN MOMENTO DE BIENESTAR, O SE HAN CONSEGUIDO OBJETIVOS QUE HACEN QUE EL INDIVIDUO SE SIENTA REALIZADO.

CADA PERSONA PUEDE TENER SU PROPIO SIGNIFICADO SOBRE QUÉ SIGNIFICA LA FELICIDAD PARA ELLA.







CUANDO ESTOY FELIZ  
ME SIENTO EN ARMONÍA  
CON EL MUNDO.





## LA SORPRESA

ES UNA REACCIÓN EMOCIONAL ESPONTÁNEA PROVOCADA POR ALGO IMPREVISTO O NUEVO. ES UNA EMOCIÓN NEUTRA QUE PUEDE LLEVARTE A OTRA EMOCIÓN POSITIVA O NEGATIVA SEGÚN SEA EL ESTÍMULO QUE LA DESENCADENA.

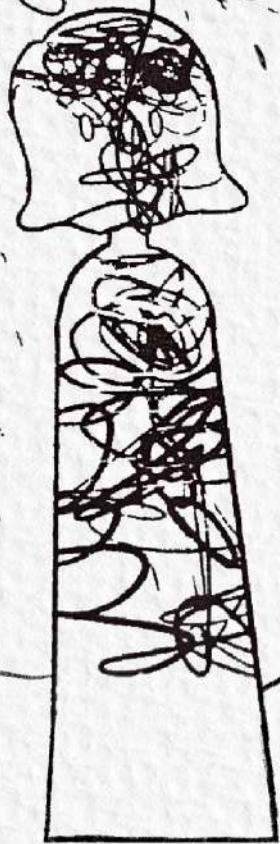






DEMA SIADOS ESTIMULOS





¿Y SI VUELVO A SER  
ALGUIEN QUE NO ME GUSTA?

¿Y SI TODO EL MUNDO  
LO VE?

¿Y SI TODO ES UN  
BUCLE?

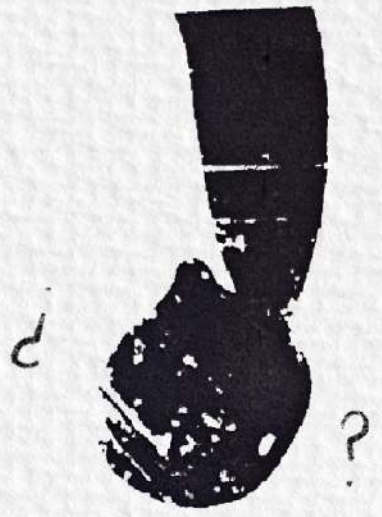
¿Y si?

¿Y si?

¿Y si?







EHTÚ,

¿QUÉ?

SÍ, VOLVERAS A  
ESTAR MAL  
Y TABIÉN VOLVERAS A  
ESTAR BIEN.

PERO YO QUIERO  
SES SIEMPRE MI  
MEJOR VERSIÓN...

DEBES ACEPTAR  
TODAS TUS VERSIONES.





PORQUE TODAS





SOY YO , Y ESTÁ BIEN.





OJALÁ FUESE TAN FÁCIL ACEPTAR NUESTRAS EMOCIONES  
OJALÁ ESTUVIESE MEJOR VISTO SENTIR MUCHO  
OJALÁ NO JUZGAR NUESTRAS VERSIONES  
OJALÁ SIEMPRE TRATARNOS BIEN.



PERO ESTA  
SOY YO



Y PIENSO,  
Y SOY,  
Y SIENTO  
Y APRENDO

**Y NO  
PASA  
NADA.**



