



# EL DOLOR EMOCIONAL

## Y sus efectos en la salud física

Este tipo de dolor puede ser causado por:

La violencia intrafamiliar.



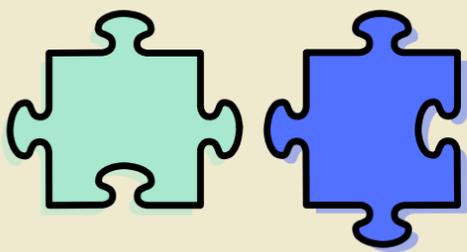
Perder a un familiar tempranamente en nuestras vidas.



Experimentar dificultades económicas.



## ESTAS SON:



Experiencias adversas o desfavorables.

Que pueden afectar nuestra salud mental (y física) en el futuro.

## ¿CÓMO LO HACEN?

Cambiando los mecanismos cerebrales y hormonales con los que controlamos el estrés.



## ¿CÓMO AFECTAN TU SALUD FÍSICA?



Generando problemas como dolor crónico en la espalda o el cuello y dolores de cabeza muy intensos.

## ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLOS

- Haz algo relajante antes de irte a dormir todos los días
- Centra la atención en tu respiración
- Entrega y busca el respeto en tus relaciones

