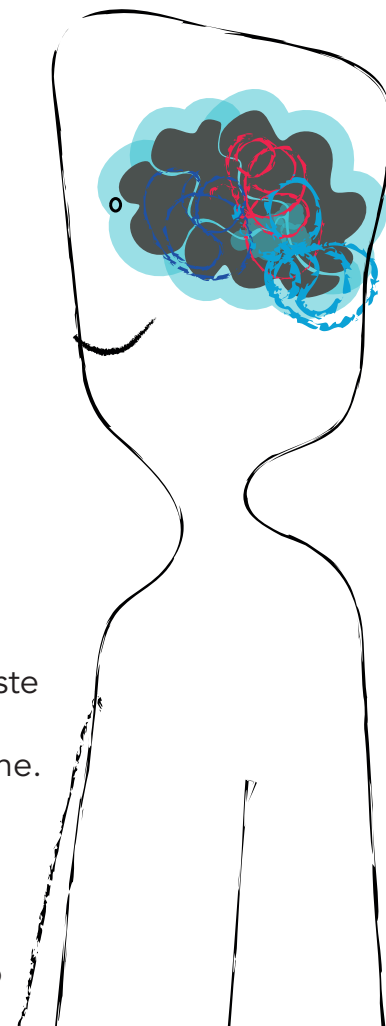


# EL MECANISMO

## ¿Cómo funciona?

El aparato emocional funciona como cualquier otro, por ejemplo, el sistema digestivo se alimenta de verduras, sopa, etc. y los pulmones del aire, el aparato emocional se alimenta de pensamientos. La intensidad de tu reacción, es decir, de la emoción, dependerá de cómo alimentes tus pensamientos.

La emoción es una expresión de lo que siente tu cuerpo, y así como a veces es perjudicial, la mayoría de las veces es muy útil para protegerse, manifestar una injusticia o reflexionar.



## Qué vamos a aprender

1. En esta unidad te mostramos cómo funciona el sistema, conociste a un personaje muy particular llamado Pensamiento y te enseñamos cuál es la raíz de la emoción, es decir de donde viene.
2. También cómo se crea la emoción en el cuerpo y cómo, la intensidad de lo que piensas, afecta lo que sientes. Como escuchaste en el video del experto, la manera en cómo ves el mundo afecta todo el sistema. ¡Así que, si identificas tu modelo mental, resuelves el problema!
3. Recuerda que los niños aprenden imitando, así que tu rol de "espejo" es importante y crea en ellos maneras de ver el mundo. Puedes realizar un ejercicio de no identificarte, ni siquiera con lo que piensas. La emoción que sientes no eres tú, tus pensamientos tampoco...
4. La manera en cómo piensas cambia, seguro no es la misma de hace 10 años... ni será la misma dentro de 10. Si realmente eres consciente que es una manera de ver lo que pasa afuera, vas a descubrir que también hay otras maneras de verlo y podrás decidir conscientemente una saludable, o con cual versión de lo que percibes son las situaciones, te quedas.



## TIEMPOS DE CONVERSACIÓN:

Como funciona

min 05

El pensamiento

min 10

El modelo mental

min 15

## SOBRE LO QUE PUEDES CONVERSAR

Recuerda que para que exista una conversación, debe ser de doble vía, si las haces modo interrogatorio, vendrán respuestas de si, no, ok. Habla como si lo hicieras con un amigo, da parte de lo que esperas recibir. Recuerda que no hablamos de algo malo o bueno, solo útil o perjudicial.

### La conversación puede girar en torno a:

Puedes conversar acerca de que tipo de pensamientos generan la emoción. Puedes preguntar: Cuando sentiste rabia, ¿Qué pensabas?. si la respuesta es nada, pregunta que hacía antes de que sintiera la emoción. Este tipo de preguntas pueden generar reflexiones profundas e interesantes, que fomentan los vínculos afectivos con el pequeño.

Recuerda que es un tema a la semana y que esto no lo aprendes con teoría. Aprovecha que día a día tú, tus hijos y/o estudiantes, tienen distintas emociones y en cada momento puedes practicarlo.

¡Puedes poner ejemplos comenzando por al revés! Cuéntale historias o algunos ejemplos de acciones que hayan detonado emociones, y luego revisa que pensamientos estabas teniendo. Algo como... *Cuando me gradué estaba tan feliz, estaba pensando en que podía comenzar a trabajar en... y me imaginaba en una oficina...* O, algo como, *tenía tanta ira. Solo pensaba en como fulanito me decía...* Comparte tus momentos, errores o aciertos, todos pueden aprender de esto.



Cada vez que lo sientas feliz, triste o enojado indaga en el porqué, cuál es el pensamiento que la genera. Generalmente no agarramos los objetos cuando están calientes, lo mismo pasa con las emociones. Encuentra el momento adecuado para hacerlo. Si planteas la conversación en el momento más intenso de la emoción, probablemente no funcione, ¡Tal vez la solución la encuentres en algo simple, como un abrazo! O simplemente acompañarlo en silencio a que atraviese la emoción sin cuestionarlo.

## AQUÍ VIENE UNA ACTIVIDAD PARA TI

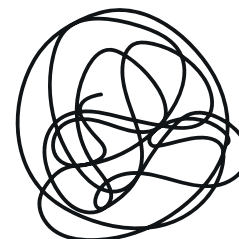
Antes de hacer esta actividad con tu hijo o estudiantes... te ayudaremos a hacerla contigo mismo.

Escribe algunos momentos que te generen estrés, ansiedad o malgenio. Escribe las posibles reacciones ante estos momentos y que pensamientos asocias con la reacción del momento.




# DIBUJA A PENSAMIENTO

- Dibuja como funcionan tus pensamientos.  
¿Puedes descubrir cuando se enreda?



¿Cómo se vería Pensamiento si tuvieras miedo?

¿Cómo se vería con rabia?

¿Y cuando estás triste...?

¿Dibuja que pasa cuando guardas un pensamiento en tu cuerpo... ¿Qué pasa cuando lo guardas en tu barriga?

Y ¿En tu corazón?



# TU EXPRESIÓN

Ensaya usar tus músculos del rostro para expresar tus emociones. ¿Qué expresión usas para manifestar el enojo? Y ¿La tristeza?. Luego ensaya con unas más complejas como la decepción, la pereza, la paciencia o la calma

