

# EL CUERPO COMO INSTRUMENTO

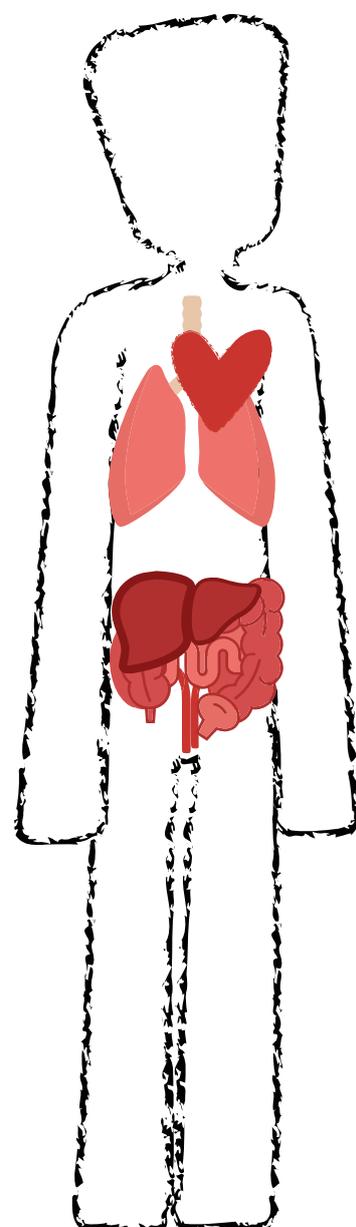
Tu cuerpo es un instrumento donde las emociones se manifiestan. Cuando conoces las partes del cuerpo que se relacionan para que esto pase, puedes ser consciente del porqué de esta manifestación y de lo que sucede en tu mente.

El autoconocimiento es vital para ponerle inteligencia a las emociones. Así podrás convertirlas en algo útil para protegerte, comunicarte o dormir mejor. Sistemas que lo componen:

- El sistema nervioso.
- El sistema cardiopulmonar-
- El sistema hormonal.
- El sistema músculoesquelético.
- El sistema digestivo.
- El sistema sensorial.
- El sistema perceptivo.

## Qué vamos a aprender en esta unidad:

1. En esta unidad aprenderás los conceptos básicos de un nuevo sistema que también compone el cuerpo humano: "El aparato emocional"
2. Aprenderás qué es la interacción de sistemas en el cuerpo y cómo ayuda a que te hagas más fuerte, reflexionar o estar tranquilo.
3. Es importante reconocer en qué parte del cuerpo se manifiestan las emociones para que conozcas qué sientes realmente, porque a veces se mezclan todas y es difícil entender que pasa en nuestro cuerpo.
4. Conocer tu organismo, y el de los pequeños, te va a ayudar a anticipar y liberar mejor la emoción, a saber cómo llega la emoción al cuerpo y también, como se va de él.



## TIEMPOS DE CONVERSACIÓN:

El cuerpo como instrumento

min 05

Partes que lo componen

min 10

La percepción

min 15

## SOBRE LO QUE PUEDES CONVERSAR

Queremos que sepas que parte de lo difícil de la comunicación entre padre e hijos o profesores y estudiante responde a que no es de doble vía. Muchas veces, el temor al juicio o al regaño no permite que los niños puedan exteriorizar de manera tranquila lo que sienten.

Queremos brindarte preguntas claves de doble vía, como si estuvieras hablando con un amigo. Da parte de lo que esperas recibir y recuerda que no hablamos de algo malo o bueno, sino de algo solo útil o perjudicial. De lo contrario, si haces preguntas de una sola vía, de modo interrogatorio, vendrán con respuestas como sí, no, ok.

### La conversación puede girar en torno a:

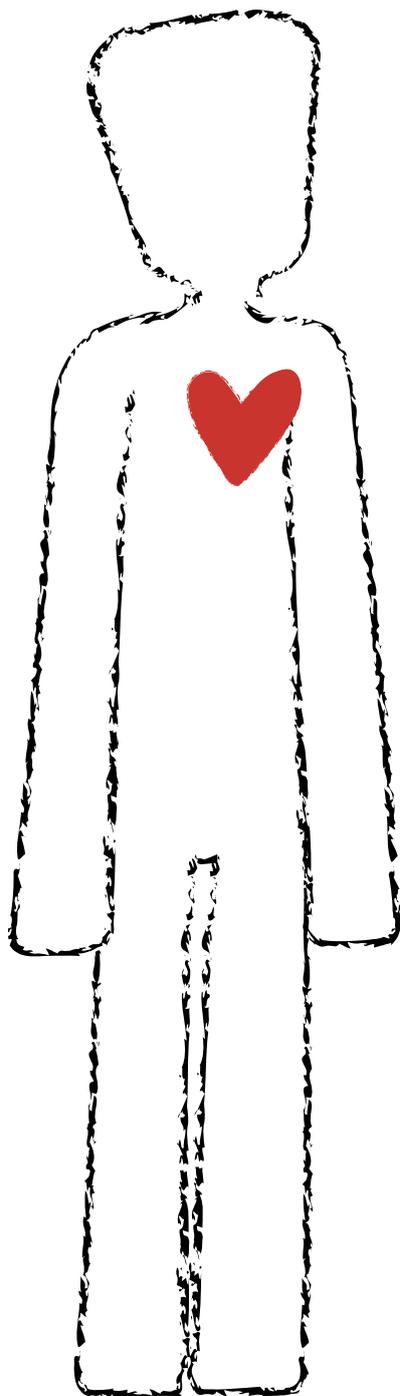
El cerebro en la barriga... ¿A ti se te acelera el corazón del cerebro?  
¿Cuándo te ha pasado?

Sirve de ayuda poner ejemplos divertidos o de situaciones problemáticas o importantes que te hayan ocurrido con las emociones en partes de tu cuerpo.

Puedes hablar sobre si has usado tus músculos para expresar una emoción mediante un golpe, un rayón, una caricia o un abrazo.



# DIBUJA TU APARATO EMOCIONAL



1. Este sistema pertenece a:

\_\_\_\_\_ Tu nombre.

2. Escribe los sistemas que se relacionan:

Ej: Sistema Nervioso

Sistema \_\_\_\_\_

Sistema \_\_\_\_\_

Sistema \_\_\_\_\_

Sistema \_\_\_\_\_

Sistema \_\_\_\_\_

Alguna otra parte que sientas,  
que Abrazador no haya mencionado?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



¡Estás a punto de comenzar una nueva aventura!

¿Qué empacarías en la maleta? Alguna brujula, linterna, algun dulce en especial?

Dibuja lo que necesitarías y recorta la figura.

