

EL MECANISMO EMOCIONAL

hugger
ISLAND

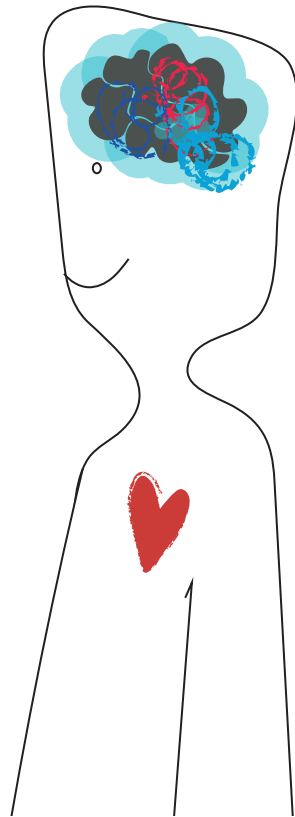
Así como el aparato digestivo se alimenta de verduras, sopa, y los pulmones de aire, el aparato emocional se alimenta de pensamientos. La intensidad de tu reacción, es decir, de la emoción, dependerá de cómo alimentes tus pensamientos. La emoción es una expresión de lo que siente tu cuerpo, así como a veces puede ser perjudicial, también es muy útil para protegerse, manifestar una injusticia o reflexionar.

TE ACOMPAÑAMOS A APRENDER SOBRE:

A. El funcionamiento del sistema, conociste a un personaje muy particular llamado Pensamiento y te mostramos la raíz de la emoción, es decir de dónde viene.

B. La manera en cómo piensas cambia, seguro no es la misma de hace 10 años... ni será la misma dentro de 10 años. Tu pensamiento es tan solo una manera de ver lo que pasa afuera, vas a descubrir que también hay otros puntos de vista y podrás tomar una decisión consciente acerca de la versión que percibes sobre las situaciones que te suceden.

C. El origen de la emoción en el cuerpo y cómo, la intensidad de lo que piensas, afecta lo que sientes. De acuerdo al vídeo del experto, la manera en cómo ves el mundo afecta todo el sistema. ¡Así que, si te das cuenta de tu modelo mental, resuelves el problema!



PREPÁRATE PARA COMPARTIR LO APRENDIDO:

Queremos brindarte preguntas claves de doble vía, como si estuvieras hablando con un amigo, de manera tranquila y fluida. En ocasiones la comunicación entre padres o profesores, con niños y estudiantes, se dificulta con la aparición de preguntas en una sola vía y el temor al juicio o al regaño no permite que se pueda hablar abiertamente sobre los sentimientos.

Recuerda que no hablamos de algo malo o bueno, solo útil o perjudicial.

Háblale acerca de qué tipo de pensamientos generan la emoción. Puedes utilizar preguntas como: Cuándo sentiste rabia, ¿En qué pensabas? Si la respuesta es nada, pregúntale qué hacía antes de que sintiera la emoción.

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 al revés! Cuéntale historias o algunos ejemplos de acciones que hayan detonado emociones y luego revisa qué pensamientos estabas teniendo. Algo como: cuando me gradué estaba tan feliz, pensaba que podía comenzar a trabajar en... y me imaginaba en una oficina... O, algo como: tenía tanta ira, sólo pensaba en como era injusto lo que fulanita me decía... Comparte tus momentos, errores o aciertos, todos pueden aprender de esto. Cuando sientas que está feliz, triste o enojado indaga en el por qué, para que identifique cuál es el pensamiento que genera esa emoción.

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 atravesase la emoción sin cuestionarlo.

En los tiempos que verás a continuación, encuentras los temas en el vídeo:

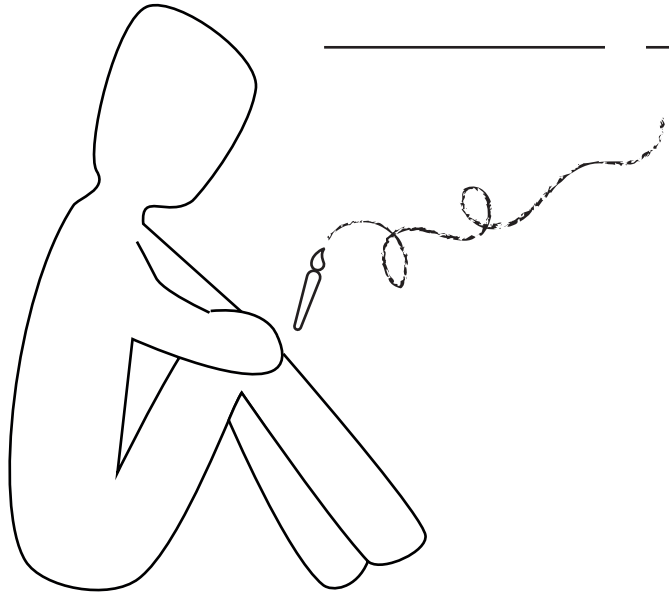
- ▶ ¿Cómo se produce una emoción en el cuerpo? 0:15
- ▶ ¿Qué ocurre antes de la emoción? 0:50
- ▶ ¿Cómo me relaciono con mis pensamientos? 1:07



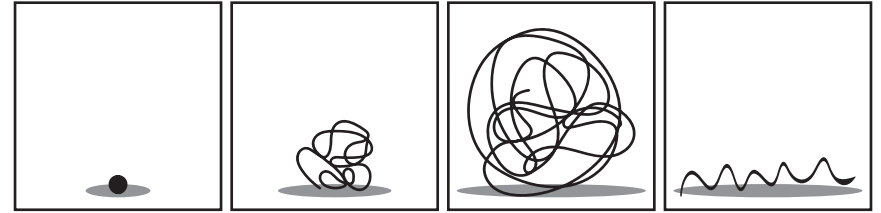
JUGUEMOS EN LA ISLA:

Antes de hacer esta actividad con tus hijos o estudiantes, te ayudaremos a hacerla contigo mismo. Escribe algunos momentos que te generen estrés, ansiedad o mal genio. Escribe las posibles reacciones ante estos momentos y qué pensamientos asocias con la reacción del momento.

Situación	Pensamiento	Reacción
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



DIBUJA A PENSAMIENTO



Dibuja cómo 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 qué pasa cuando guardas un pensamiento en tu cuerpo...
¿Qué pasa cuando lo guardas en tu barriga? Y ¿En tu corazón?

TU EXPRESIÓN

Practicemos cómo usar los músculos del rostro para expresar las emociones. Ponte frente a un espejo y ensaya expresiones para manifestar enojo, tristeza, decepción, pereza, paciencia o calma.

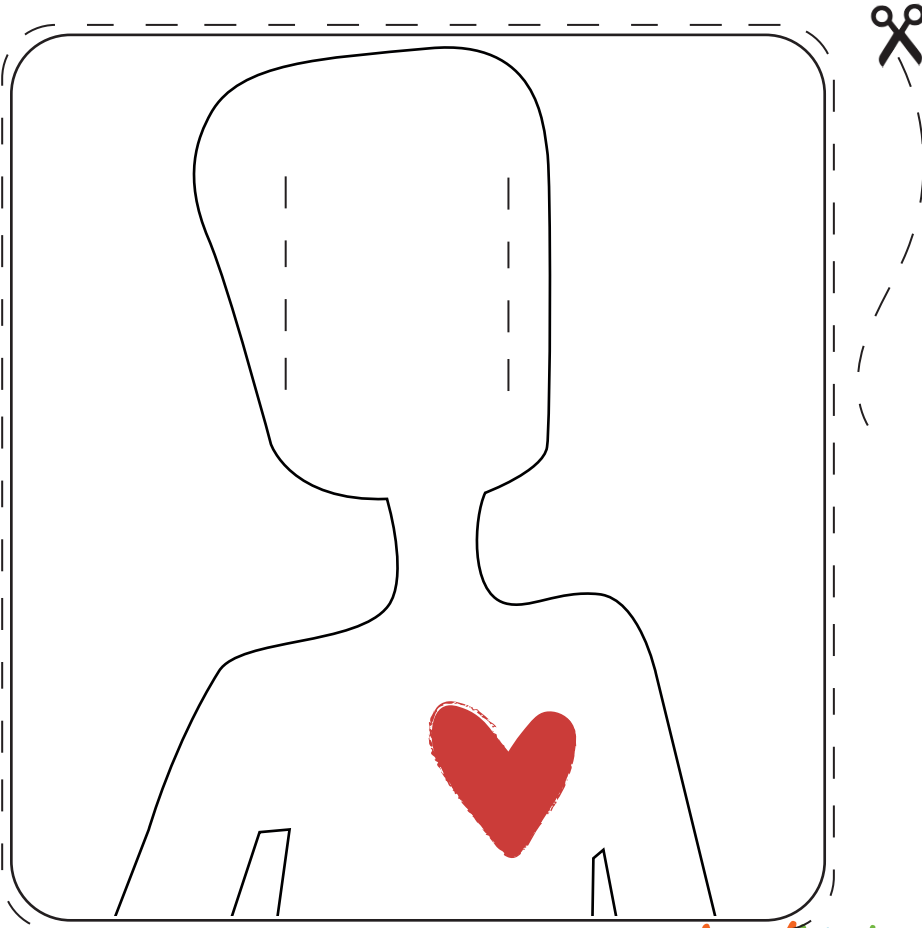
Luego dibuja en los rectángulos de la siguiente pagina aquellas expresiones que identificaste en ti mismo. Recorta la franja completa, sigue las instrucciones de pegado para obtener una gran franja y abre dos orificios en la cara del personaje atravesando las líneas punteadas.

Cuando tengas la franja recortada, con los dibujos de las expresiones en cada rectángulo, introdúcela por las aberturas que creaste en la cara del personaje. Juega a mover la franja para intercambiar las expresiones y observa cómo estas son un reflejo de ti mismo.



¿Qué emociones vas a dibujar?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____



Identifica las emociones mientras haces la actividad.

9 ↘

10 ↘

11 ↘

12 ↘

Espacio para pegar (b)

Espacio para pegar (c)

13 ↘

14 ↘

5

16 ↘

16 ↘

Espacio para pegar (c)

