

EL PODER DE LAS EMOCIONES

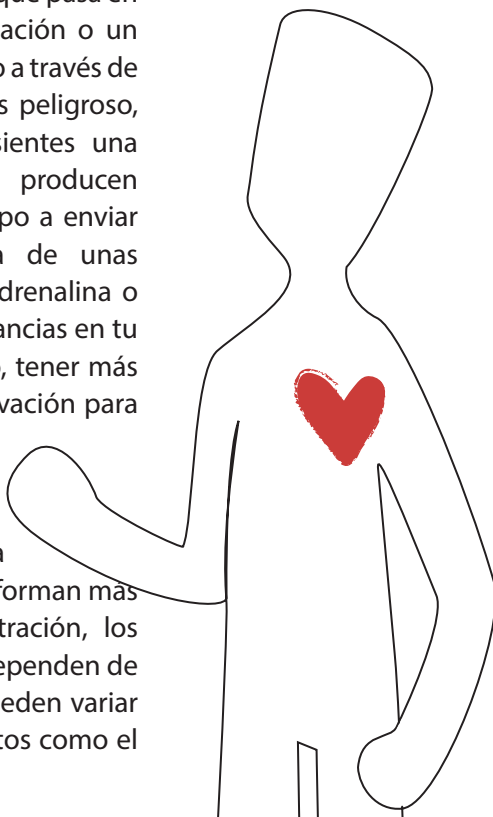
hugger[®]
ISLAND

Las emociones son una expresión de algo que pasa en tu cuerpo. Se crean a partir de una situación o un pensamiento y se manifiestan en tu cuerpo a través de una reacción frente a eso que consideras peligroso, injusto, desesperante o feliz. Cuando sientes una emoción, en tu interior se producen neurotransmisores que ayudan a tu cuerpo a enviar oxígeno hacia los músculos, se trata de unas sustancias químicas como la oxitocina, adrenalina o vasopresina, etc. Los niveles de estas sustancias en tu organismo te permiten correr más rápido, tener más fuerza para defenderte o estallar de motivación para repetir algo que consideras divertido o placentero.

Son cuatro emociones básicas: el miedo, la tristeza, la rabia y la alegría. Si se mezclan forman más de 300 emociones secundarias: la frustración, los celos, la paciencia o la envidia. También dependen de la intensidad como la ira o la euforia y pueden variar con el tiempo y convertirse en sentimientos como el rencor o la felicidad.

Si descomponemos la emoción secundaria, podremos resolverla con mayor facilidad, entendiendo de dónde viene o qué quiere expresar. Cuando tienes celos es más fácil hablar desde el miedo que desde la rabia, o el cansancio detrás del mal genio. El truco está en ver detrás de lo que expresa esa emoción.

No las consideramos como malas o buenas, positivas o negativas, simplemente son útiles o perjudiciales, dependiendo para qué las uses o el nivel en el que tu cuerpo las produce.



TE ACOMPAÑAMOS A APRENDER SOBRE:

- A. Qué es una emoción y por qué se manifiesta.
- B. Las cuatro emociones básicas y cómo se forman las secundarias.
- C. De qué manera las emociones se convierten en útiles o perjudiciales.
- D. La naturaleza de las emociones y cómo es natural aprender a liberarlas de manera saludable.

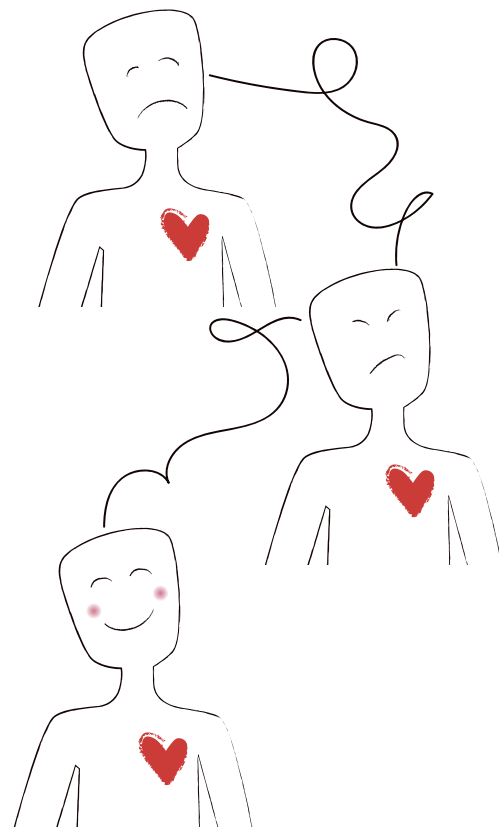
PREPÁRATE PARA COMPARTIR LO APRENDIDO:

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.

Puedes comenzar las conversaciones hablando de qué hace cuando tiene rabia, miedo o tristeza. La manera más fácil de reconocer las emociones es a través de gestos en el rostro. Puedes proponer juegos donde demuestre cómo es su gesto cuando se siente frustrado, ansioso o feliz.

Guíalo a permitir y aceptar con amor cada emoción en su cuerpo. Usar tu cuerpo como un instrumento es uno de los mejores consejos.



Pregúntale dónde siente el miedo, dónde siente la tristeza, incluso de manera anticipada, sin que pase aún por la razón. El cuerpo las siente como un hueco en el estómago o movimientos rápidos del pie que manifiestan ansiedad, miedo o angustia. Incluso el estreñimiento o la diarrea son síntomas de las emociones, así que usa tu cuerpo para detectarlas, conocerlas y liberarlas de una manera más saludable.

Puedes usar las situaciones cotidianas de rabia o tristeza para volverlas útiles. Aprovecha cuando aparezca una emoción para preguntarle ¿Qué quieres hacer con esa tristeza? ¿o con el aburrimiento? o para practicar cotidianamente el aceptar la emoción, permitirla, acogerla y decidir qué hacer con ella.

Recuerda que las emociones son naturales y útiles. Así que entre más los orientes a entender que es normal sentirlas, más podrán usarlas a su favor. Por último recuerda: comienza contigo.



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

- ▶ ¿Cómo diferenciar las emociones de los sentimientos? 0:07
- ▶ Entender las emociones como los colores 0:49
- ▶ Las emociones primarias y secundarias 1:40
- ▶ Método para descomponer las emociones 2:22
- ▶ ¿Cómo mirar hacia mi interior? 3:40

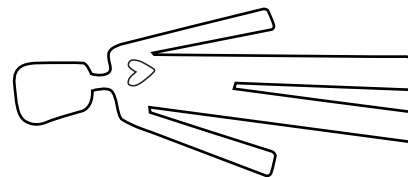
JUGUEMOS EN LA ISLA:

Dibuja y escribe cómo sientes el miedo, la rabia y la tristeza en tu cuerpo. Identificarlas te ayudará a conocer su efecto en ti.

Recuerda que identificar la emoción en tu cuerpo te ayudará a decidir que hacer con ella.

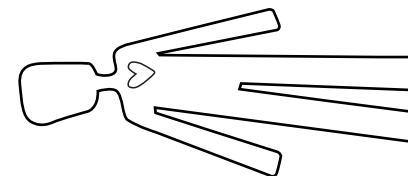
¿Cómo eres cuando tienes felicidad?

¿Dónde sientes la alegría?



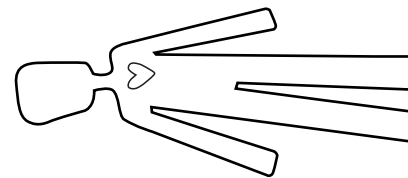
¿Cómo eres cuando tienes miedo?

¿Dónde sientes el miedo?



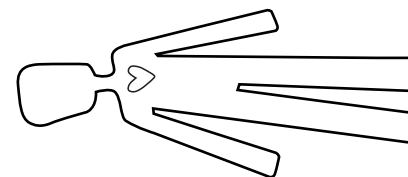
¿Cómo eres cuando tienes rabia?

¿Dónde sientes la rabia?



¿Cómo eres cuando tienes tristeza?

¿Dónde sientes la tristeza?





\

 |

 /

 /

 |

 \