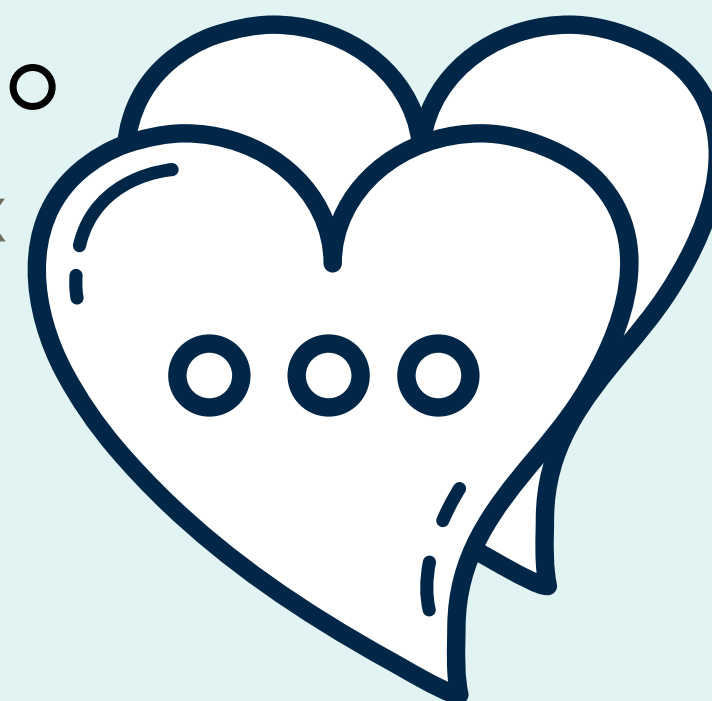




MATEA PARA DOCENTES

educación y emoción de la mano

espaciodocente.mx



miedo

amor

tristeza

enojo

alegría

¿QUÉ PASA CON MI CUERPO EN CADA EMOCIÓN?

SENSACIONES CORPORALES

miedo

- Sudoración
- Temblor
- Taquicardia
- Cambios de presión
- Boca seca
- Insomnio
- Alerta

amor

- Movimiento en abdomen (mariposas)
- Sudoración
- Suspiros
- Alta energía

tristeza

- Energía baja
- Llanto
- Nudo en la garganta
- Cansancio
- Tendencia al aislamiento

enojo

- Ganas de pegar
- Hablar con voz alta
- Respiración agitada
- Energía explosiva
- Sangre hacia las extremidades

alegría

- Alta energía
- Tendencia a querer compartir
- Ganas de expresar
- Sonrisas
- Sensación de conexión

¿QUÉ TE HACE FELIZ?

EDUCAR EN LA ALEGRÍA

Los momentos de felicidad son recursos de apoyo para reconectar con la vida:

- Gozar plenamente de los momentos de júbilo.
- Intencionar las actividades que te dan placer.
- Permitirte disfrutar.
- Pensamientos de agradecimiento, buenos recuerdos, personas que nos fortalecen.



AUTO-CUIDADO ES AMARSE A UNO MISMO

DESARROLLAR EL AMOR

Es necesario para vivir y crecer en plenitud. Sentirnos amados nos da fortaleza.

- Ejercita el cuidar tus necesidades.
- Aumenta tu confianza en los vínculos que haces.
- Construye relaciones que te den bienestar y con quien puedas sentir tranquilidad.



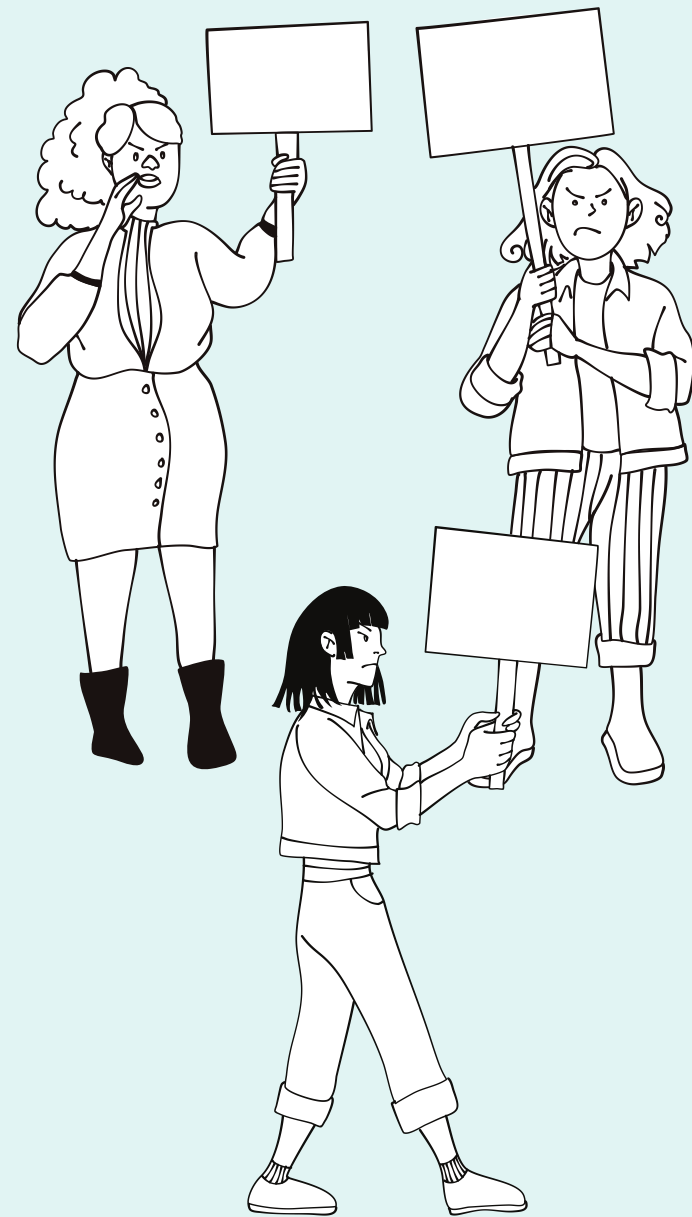
En los pensamientos predomina el bien para uno mismo y para los demás.



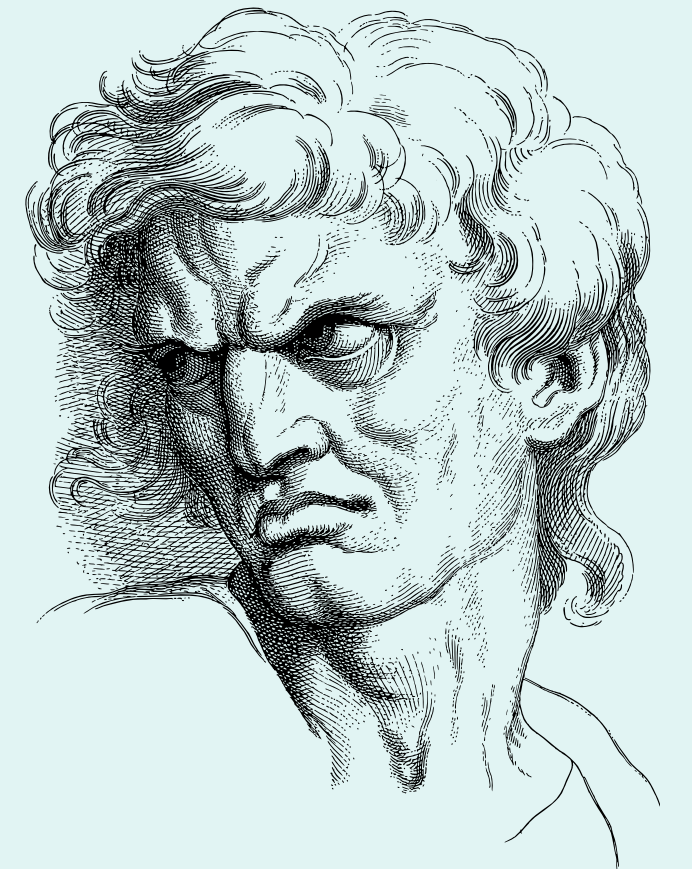
UN VALIOSO RECURSO PARA NUESTRA INTEGRIDAD.

EJERCITAR EL ENOJO

Si te pasaste de tu límite, permitiste de más o has llegado al tope... esta es la mejor herramienta para volver al equilibrio.



Suele estar acompañado de interpretaciones mentales que buscan la justicia, la equidad, el retorno del respeto, la lucha de un espacio físico o simbólico.



EL MIEDO



Las manifestaciones más comunes son: el estrés, el nerviosismo, la angustia y la ansiedad. Nos invita a protegernos, a buscar zonas seguras, a calcular el riesgo. A ponernos en primer lugar y cuidarnos más



MOMENTO PARA REGULAR NUESTRA ENERGIA

LA TRISTEZA

- Invita a la introspección.
- Nos permite contactar con lo que duele, con lo que se ha ido.
- Favorece la catarsis, el sentir profundamente y dejar ir.
- Nos regala el nivel de importancia que en nuestro corazón tiene cada cosa.



REFERENTES

1. Inteligencia Emocional. Daniel Goleman. Barcelona Kairos.
2. Damasio, A. (1996). El Error de Descartes : la emoción, la razón y el cerebro humano. Barcelona: Crítica
3. Ekman, P. (2012). El rostro de las emociones : signos que revelan significado más allá de las palabras. Barcelona: RBA Libros.
4. Goldstein, E. (1999). Sensación y percepción. México D.F.: International Thomson.