

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

EMOCIONES



Fuente: Diario de las Emociones de Anna Llenas



¿Qué son las emociones?

Emoción proviene del latín emotiō que significa movimiento o impulso

Las emociones son estados afectivos, reacciones subjetivas al entorno que nos mueven por dentro

Cumplen una función adaptativa y tiene un origen fisiológico que se manifiesta con cambios tanto a nivel físico (sensaciones, cambios endocrinos) como a nivel psicológico (pensamientos, actitudes, creencias...)

LAS EMOCIONES...

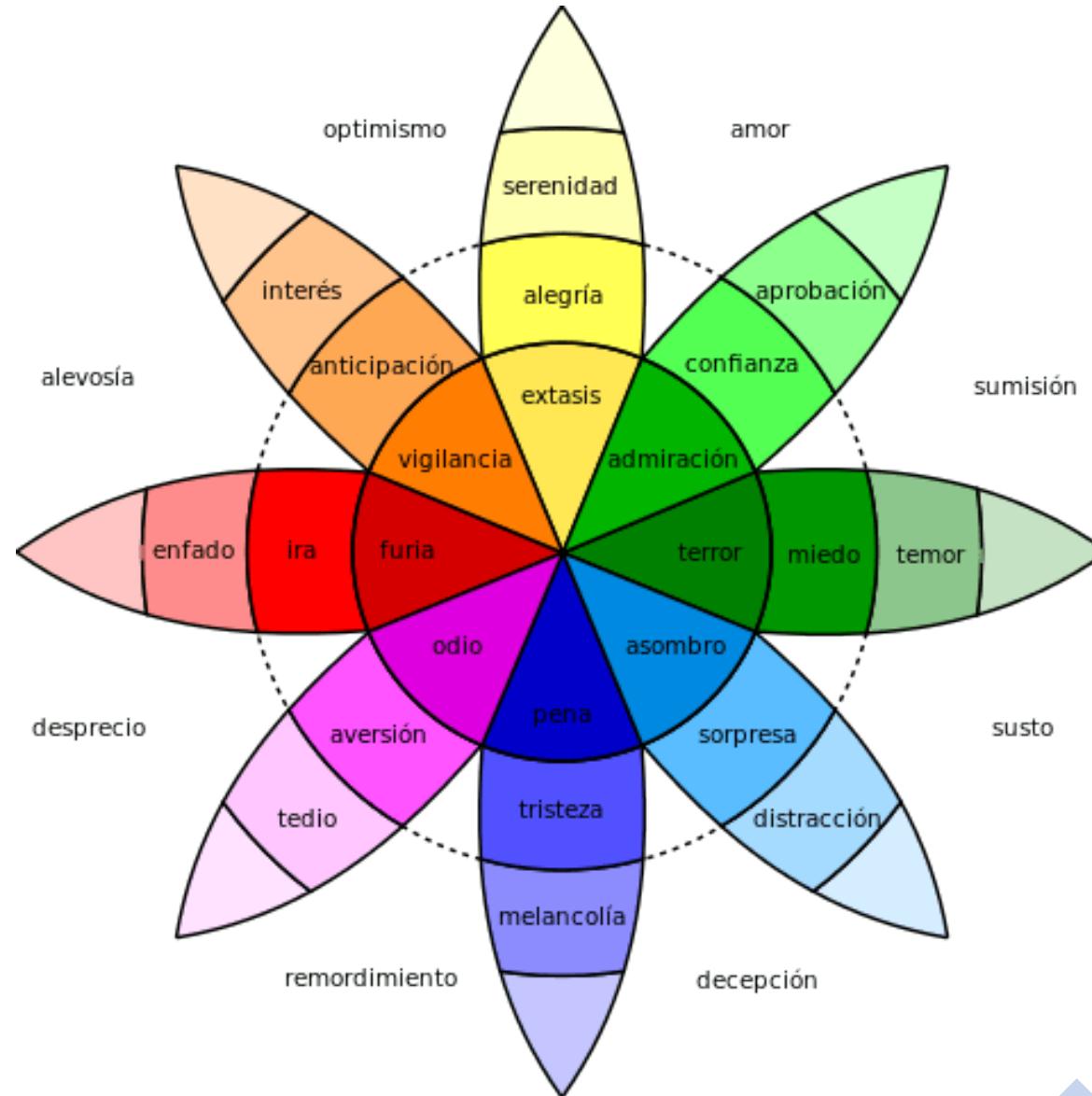
Son variables, pueden aparecer de manera súbita y tienen diferentes grados de intensidad

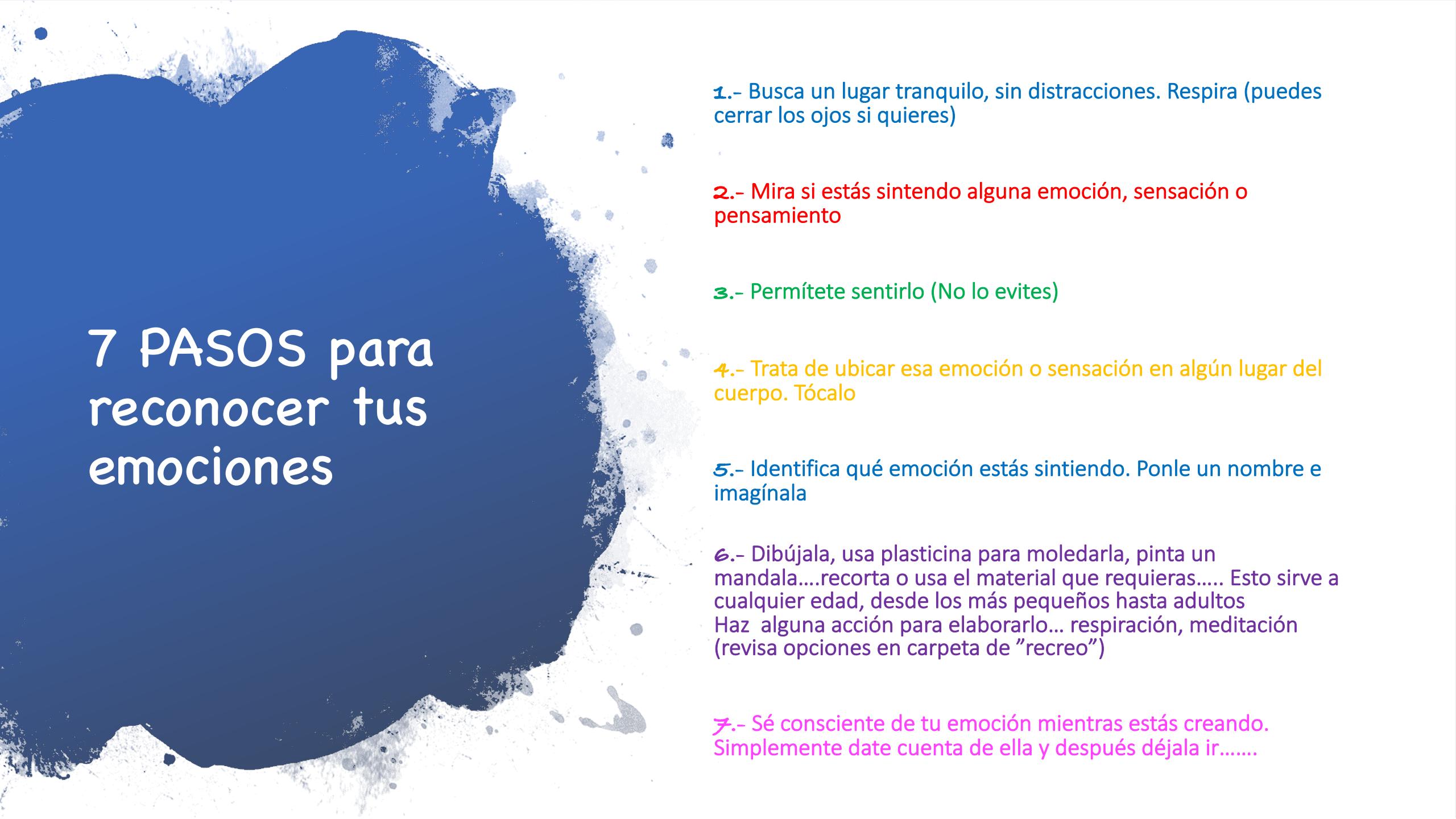
Son más intensas pero menos durables que los sentimientos

Son variadas....muchas veces identificamos sólo algunas:

alegría, sorpresa, tristeza, rabia, miedo
... pero el abanico es mucho mayor







7 PASOS para reconocer tus emociones

1.- Busca un lugar tranquilo, sin distracciones. Respira (puedes cerrar los ojos si quierés)

2.- Mira si estás sintiendo alguna emoción, sensación o pensamiento

3.- Permítete sentirlo (No lo evites)

4.- Trata de ubicar esa emoción o sensación en algún lugar del cuerpo. Tócalo

5.- Identifica qué emoción estás sintiendo. Ponle un nombre e imagínala

6.- Dibújala, usa plasticina para moledarla, pinta un mandala....recorta o usa el material que requieras..... Esto sirve a cualquier edad, desde los más pequeños hasta adultos
Haz alguna acción para elaborarlo... respiración, meditación (revisa opciones en carpeta de "recreo")

7.- Sé consciente de tu emoción mientras estás creando. Simplemente date cuenta de ella y después déjala ir.....