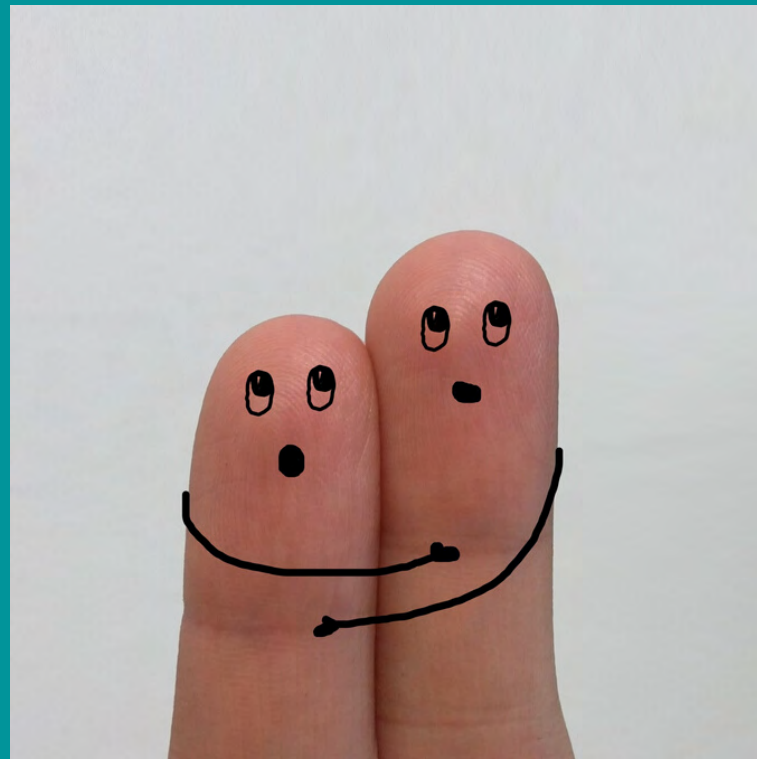


# MATEA PARA DOCENTES

## -educación y emoción de la mano-



MIEDO



AMOR



TRISTEZA



ENOJO



ALEGRIA

# SENSACIONES CORPORALES

- qué pasa con mi cuerpo con cada emoción-

**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

Estos son algunos ejemplos, a tí ¿qué te pasa con cada una?



*bromear*

*gozo*

*euforia*

*lograr*

*agradecer*

*placer*

¿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



AUTOCUIDADO 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.

*molestia*

*furia*

*enfado*

*indignación*

*coraje*

*rabia*



*ansiedad*

*alerta  
constante*

*hipervigilancia*

*incapacidad  
de relajarse*

*terror*

## **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.

*decaimiento*



*depresión*

## LA TRISTEZA

### MOMENTO PARA REGULAR NUESTRA ENERGIA

Invita a la introspección.

Nos permite contactar con lo que duele, con lo que se ha ido.

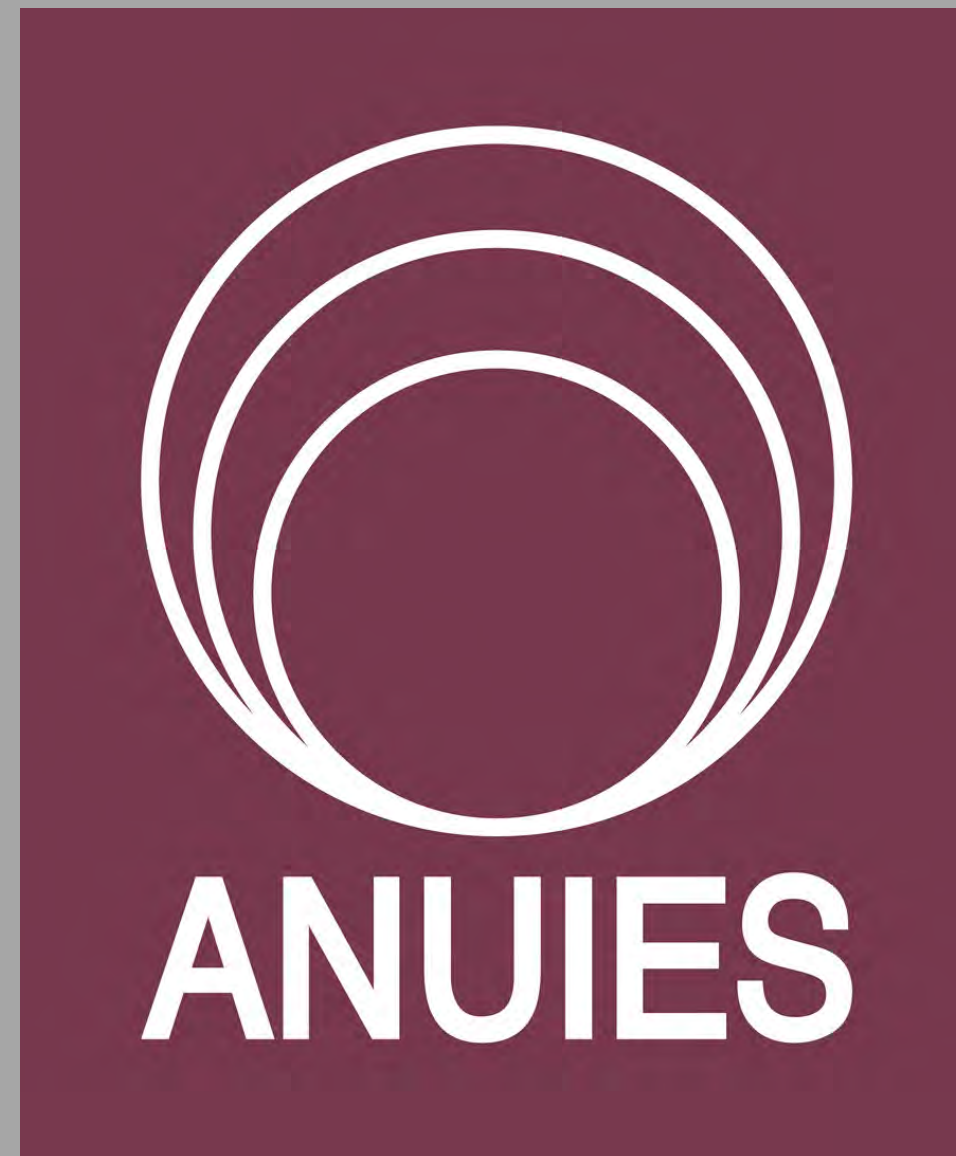
Favorece la catarsis, el sentir profundamente y dejar ir.

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.





[www.espaciodocente.mx](http://www.espaciodocente.mx)