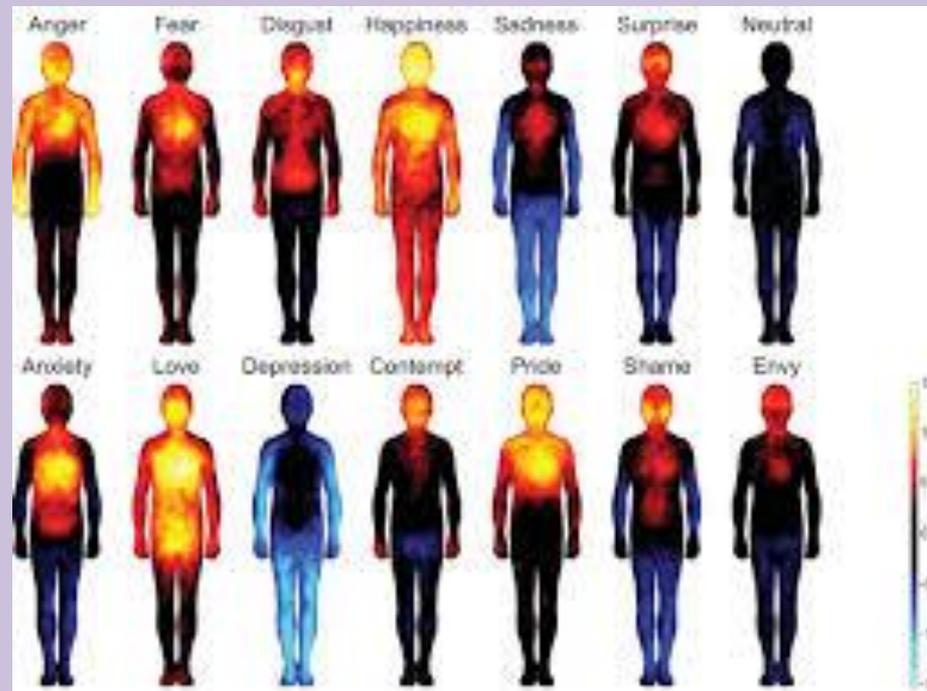


Las emociones nos avisan...

Plan de sexualidad , Afectividad y
Género

El cuerpo reacciona a las emociones que sentimos todos los días



Las emociones se forman en nuestro cuerpo a través de mecanismos biológicos liberando en nuestro cerebro diferentes neurotransmisores que se transforman en sensaciones corporales .



Mente automática y cuerpo se unen para formar una emoción que nos permite reaccionar ante cualquier situación.



Miedo

Es una emoción que nos avisa de posibles peligros y nos ayuda anticiparnos y protegernos de una posible amenaza. A nivel físico el miedo se expresa con dolor de estómago, tensión corporal, el corazón se acelera, sudores, presión en el pecho, diarrea, cambios de apetito, e insomnio entre otros.



Enfado

El enfado es la emoción que nos ayuda a pasar a la acción y a defender nuestros derechos cuando sentimos que se ha cometido una injusticia. Entre los síntomas físicos más comunes se encuentran tensión corporal, aceleración de la respiración, tensión de la mandíbula, subida de la temperatura corporal, dolores de cabeza, etc.



Alegría

Esta emoción nos ayuda a establecer vínculos para poder socializar y compartir nuestra felicidad con los demás. La alegría tiene unos síntomas físicos que son fácilmente reconocibles: sonrisa facial, expansión del pecho, risa, apertura corporal, etc.



Tristeza

Es una emoción que nos ayuda a afrontar las pérdidas y los duelos. Nos recoge hacia adentro y nos hace reflexionar sobre el pasado, y sobre cómo fueron las cosas. A nivel físico se expresa con lágrimas, sollozos, presión en el pecho, respiración entrecortada, poco apetito, etc. Sensaciones que todos en algún momento dado podemos haber experimentado.



Si manejamos nuestras emociones de una forma sana, podremos escuchar y entender el mensaje que nos envía nuestro cuerpo. Identificaremos las emociones asociadas a los síntomas físicos, y aprenderemos a gestionar estas emociones para que no se conviertan en dolores físicos insoportables.



A continuación los invito a ver un
video