

# LAS EMOCIONES

## Módulo 3



NUESTRO ESPACIO

BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

# PRÁCTICA DE INTEGRACIÓN

Estas preguntas deberán ser contestadas al finalizar este módulo. Por el momento te pedimos que las contestes y las conserves, más adelante las necesitarás para las entregas finales.

Contesta las siguientes preguntas:

1. Te invitamos a que te auto-observes y veas cómo interactúas con los demás cuando expresas tus emociones. Dile a tu hijo, esposo, amigos, cómo te sientes y por qué, trata de utilizar frases como:

*"Estoy enojada porque..." "Me siento alegre cuando..."*

Tal vez parece un ejercicio sencillo, pero siendo algo que la mayoría no solemos poner en práctica, no siempre nos resulta tan fácil. Cuéntanos qué sentiste y cómo lo aplicaste

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Las emociones

## Módulo 3



# PRÁCTICA DE INTEGRACIÓN

Escribe en una columna la palabra MATEA y enumera con un "1" la emoción que sientes con más facilidad y luego con "5" aquella emoción que sientes con menos facilidad. Luego escribe un "2" en aquella emoción que le sigue a la que sientes con mayor facilidad y con un "4" la emoción que sientes con menor facilidad. El "3" ubícalo en la emoción que sobra.

Y quedaría algo así:

M (iedo) 5  
A (fecto) 2  
T (risteza) 3  
E (nojo) 4  
A (legría) 1

La idea es que haciendo la MATEA podrás hacerte consciente de las emociones y temas a trabajar. Dado que son las emociones que con más dificultad contactamos, es importante revisar los temas para poder acercarse a esas emociones.

Generalmente las emociones 1 y 2 son tan fuertes que logran tapar las emociones 4 y 5.

Y así, si los números son 4 y 5 se puede interpretar de la siguiente manera:

M (iedo) Me cuesta trabajo protegerme  
A (fecto) Me cuesta trabajo vincularme  
T (risteza) Me cuesta trabajo estar a solas conmigo o bien la pérdidas  
E (nojo) Me cuesta trabajo poner límites  
A (legría) Me cuesta trabajo la energía y vitalidad

El sentimiento 3, es como te relacionas, cómo te incluye o excluye según el caso. Es el que usas para andar por la vida. Regularmente, el sentimiento 1, además de su función "per se", también tapa el sentimiento 5 (se vale de él para ocultarse porque ese sentimiento si te es permitido)

Ejemplo, si eliges como 1 el Miedo y 5 el Amor; el miedo tapa al amor. Esto quiere decir, que cuando experimentas amor, automáticamente aparece el miedo y ese comportamiento es el que manejas y de ahí, probablemente tu problema para establecer una relación de pareja duradera. Esto, es solo un ejemplo, no una regla. Lo mismo sucedería con el 2 y 4.

Las emociones

Módulo 3



# PRÁCTICA DE INTEGRACIÓN

Haz tu MATEA en esta página y debajo de ella escribe una breve reflexión sobre este ejercicio.

@nuestroespacio | NUESTRO ESPACIO

Los derechos de este programa pertenecen a Nuestro espacio by Mi espacio y Artemisa sanación®



# PRÁCTICA DE INTEGRACIÓN

Te compartiremos dos mandalas, tómate el tiempo necesario para hacerlos (los vamos a compartir en tamaño carta para que los puedas imprimir) Lo importante es que observes qué emociones aparecen mientras lo haces y que al terminarlo, lo observes y nos compartas una emoción con la que titularías tu mandala.

¡Disfruta estas actividades!

Emoción para el mandala 1 \_\_\_\_\_

Emoción para el mandala 2 \_\_\_\_\_

4. ¿Cuáles fueron los colores de tus emociones?

---

---

---

5. ¿Cuál es la conclusión que puedes obtener sobre la tabla que hiciste en el PDF: Las emociones en los niños (en la sección “Enseñanzas de las emociones”)?

---

---

---

6. ¿Qué emoción te transmitió el sonido de cada uno de los elementos?

---

---

---

7. ¿Qué opinas sobre el video de los niños y el salón de clases?

---

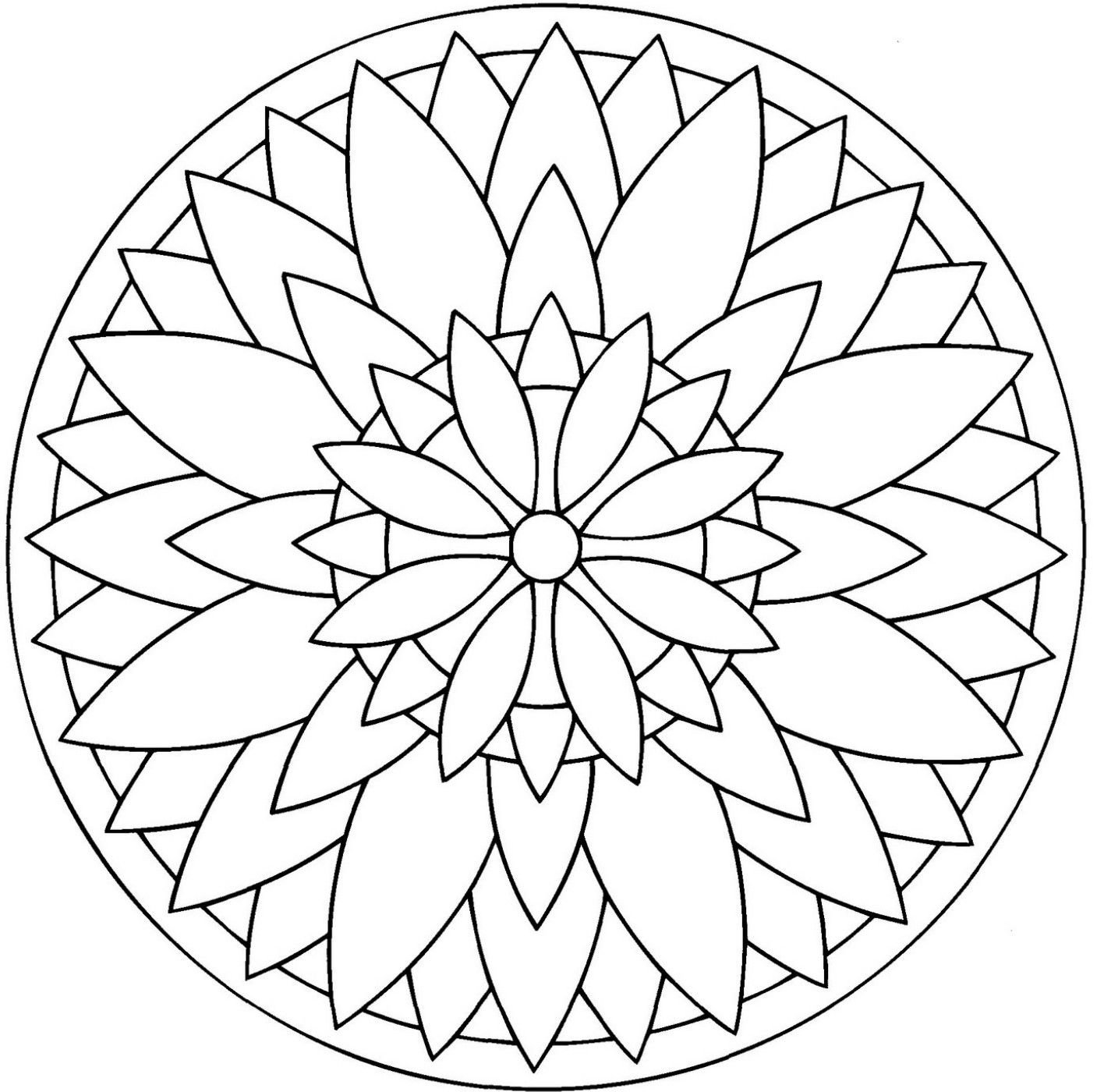
---

---

---

---

# Mandala 1



# Mandala 2

