

¿EN DÓNDE SE SIENTEN LAS EMOCIONES?

Educación emocional

Las emociones son esas reacciones que tenemos frente a las cosas que nos suceden.

Algunas nos hacen sentir bien y otras no tanto, pero todas tienen una función.

El enojo, la alegría, la tristeza, la frustración, el miedo, la sorpresa, la culpa, son algunas de las emociones que todos sentimos en algún momento del día.

¿Reconoces algunas de ellas?



¿EN DÓNDE SE SIENTEN LAS EMOCIONES?

ACTIVIDAD

Nuestro cuerpo reacciona a todas las emociones que sentimos, a veces nos duele la cabeza cuando estamos confundidos, otras veces, parece que tenemos un nudo en el estómago cuando algo nos provoca tristeza o las piernas nos tiemblan cuando sentimos miedo, las emociones también se expresan en nuestro cuerpo.



¿EN DÓNDE SE SIENTEN LAS EMOCIONES?

ACTIVIDAD

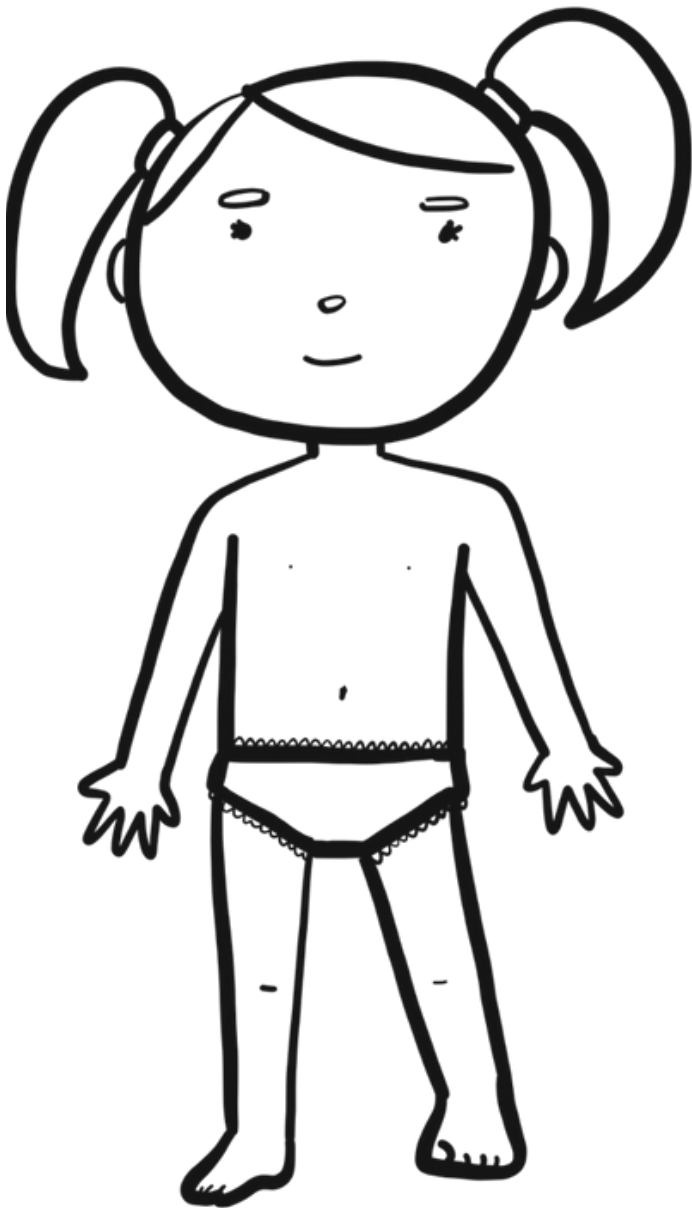
Colorea en la figura que te representa dónde sientes las emociones, asígnales un color.

Por ejemplo: si en el estómago sientes el miedo y lo identificas con el color rojo, colorea el estómago de color rojo.



¿EN DÓNDE SE SIENTEN LAS EMOCIONES?

ACTIVIDAD



¿EN DÓNDE SE SIENTEN LAS EMOCIONES?

REFLEXIÓN

Saber escuchar nuestro cuerpo también nos ayuda a entender qué estamos sintiendo y hacer algo al respecto.

