

LA RESPIRACIÓN NEUTRA (BLOCH, 2009)

LA RESPIRACIÓN NEUTRA ME VA A AYUDAR A...

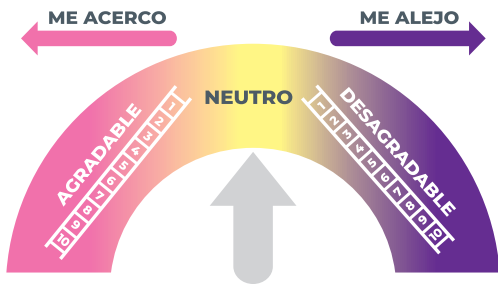
PASOS PARA HACER LA RESPIRACIÓN NEUTRA:

1. ME PARO CON LAS PIERNAS SEPARADAS EL ANCHO DE MI CADERA Y LOS PIES HACIA ADELANTE.
2. JUNTO LAS MANOS ENTRELAZANDO LOS DEDOS CON LOS BRAZOS DELANTE DEL CUERPO.
3. LA CABEZA ESTÁ DERECHA Y LA MIRADA HACIA EL FRENTE, EN LA LÍNEA MEDIA.
4. CUANDO INHALO POR LA NARIZ, LEVANTO MIS BRAZOS CON LOS CODOS FLEXIONADOS EN PARALELO, SIN QUE SE ABRAN HACIA LOS COSTADOS, Y PASO LAS MANOS ENTRELAZADAS DELANTE DE LA CARA HACIA ATRÁS DE LA CABEZA.
5. CUANDO EXHALO SUAVEMENTE POR LA BOCA, VOY BAJANDO LENTAMENTE MIS BRAZOS CON LAS MANOS ENTRELAZADAS HASTA LLEGAR A LA PELVIS.
6. LO REPITO CUATRO VECES

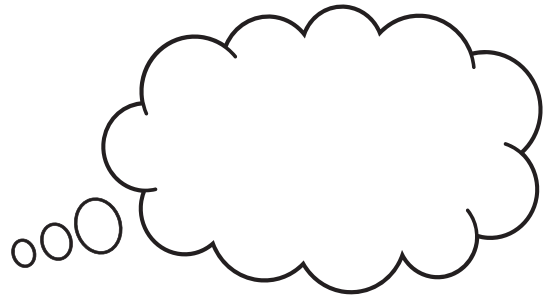
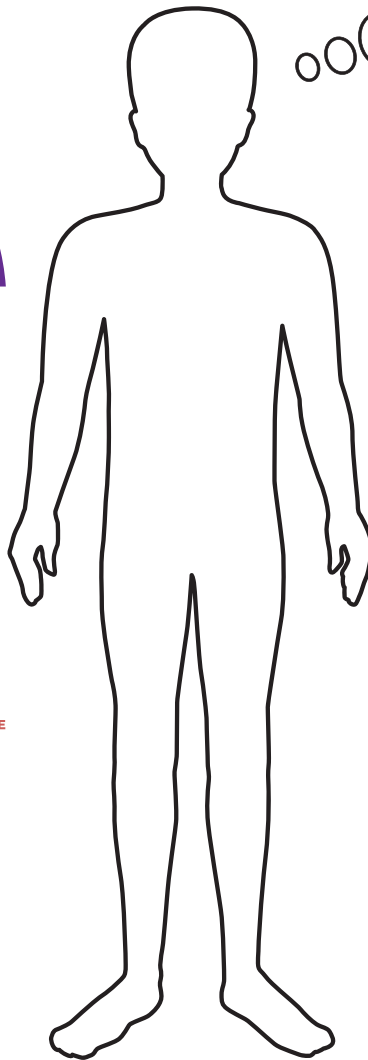
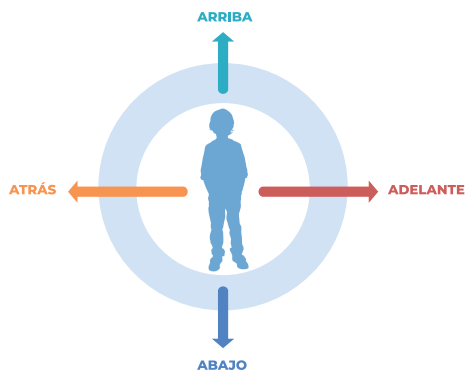
ME DIBUJO HACIENDO LA RESPIRACIÓN NEUTRA

LAS ZONAS ACTIVADAS POR LA TERNURA

¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO SIENTO TERNURA? PINTO CON EL COLOR DE ESA EMOCIÓN Y ESCRIBO LAS SENSACIONES QUE REGISTRÉ.



MARCO EN LOS EJES HACIA DÓNDE QUIERE IR MI CUERPO



¿QUÉ QUIERE HACER MI CUERPO CUANDO SIENTE TERNURA?



¿QUÉ INFORMACIÓN ME DA ESTA EMOCIÓN?

¿PARA QUÉ ME SIRVE ESTA EMOCIÓN?

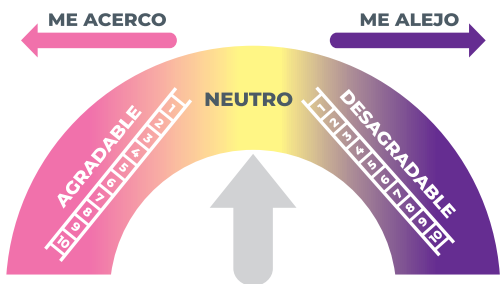
LA ESCALA EMOCIONAL DE LA TERNURA

PINTO CON EL COLOR DE LA EMOCIÓN CORRESPONDIENTE, CON MAYOR INTENSIDAD EN EL 10 Y MÁS TENUE A MEDIDA QUE VA LLEGANDO AL 1. ESCRIBO EN CADA NIVEL DE INTENSIDAD LO QUE TUVE GANAS DE HACER Y QUÉ SENSACIONES APARECIERON.

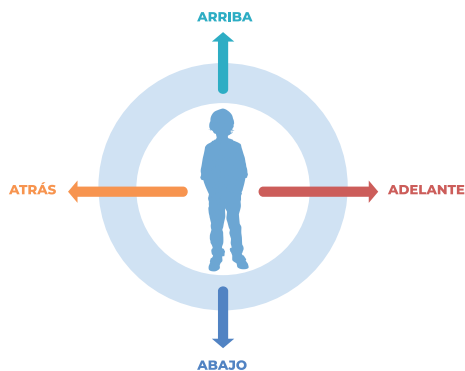
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

LAS ZONAS ACTIVADAS POR LA ALEGRÍA

¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO SIENTO ALEGRÍA? PINTO CON EL COLOR DE ESA EMOCIÓN Y ESCRIBO LAS SENSACIONES QUE REGISTRÉ.



MARCO EN LOS EJES HACIA DÓNDE QUIERE IR MI CUERPO



¿QUÉ QUIERE HACER MI CUERPO CUANDO SIENTE ALEGRÍA?



¿QUÉ INFORMACIÓN ME DA ESTA EMOCIÓN?

¿PARA QUÉ ME SIRVE ESTA EMOCIÓN?

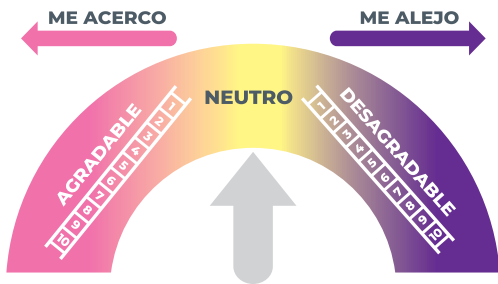
LA ESCALA EMOCIONAL DE LA ALEGRÍA

PINTO CON EL COLOR DE LA EMOCIÓN CORRESPONDIENTE, CON MAYOR INTENSIDAD EN EL 10 Y MÁS TENUE A MEDIDA QUE VA LLEGANDO AL 1. ESCRIBO EN CADA NIVEL DE INTENSIDAD LO QUE TUVE GANAS DE HACER Y QUÉ SENSACIONES APARECIERON.

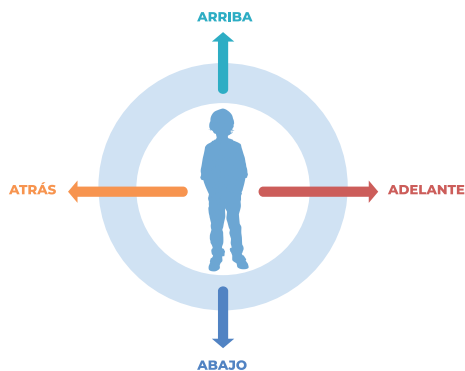
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

LAS ZONAS ACTIVADAS POR EL MIEDO

¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO SIENTO MIEDO? PINTO CON EL COLOR DE ESA EMOCIÓN Y ESCRIBO LAS SENSACIONES QUE REGISTRÉ.



MARCO EN LOS EJES HACIA DÓNDE QUIERE IR MI CUERPO



¿QUÉ QUIERE HACER MI CUERPO CUANDO SIENTE MIEDO?



¿QUÉ INFORMACIÓN ME DA ESTA EMOCIÓN?

¿PARA QUÉ ME SIRVE ESTA EMOCIÓN?

Empty space for writing the answer to the question: ¿QUÉ INFORMACIÓN ME DA ESTA EMOCIÓN?

Empty space for writing the answer to the question: ¿PARA QUÉ ME SIRVE ESTA EMOCIÓN?

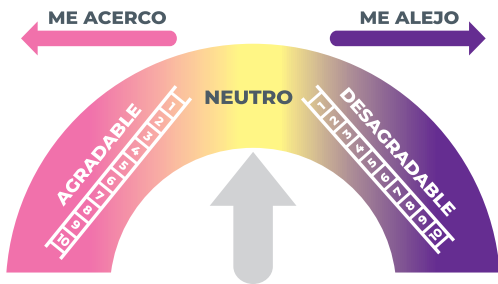
LA ESCALA EMOCIONAL DEL MIEDO

PINTO CON EL COLOR DE LA EMOCIÓN CORRESPONDIENTE, CON MAYOR INTENSIDAD EN EL 10 Y MÁS TENUE A MEDIDA QUE VA LLEGANDO AL 1. ESCRIBO EN CADA NIVEL DE INTENSIDAD LO QUE TUVE GANAS DE HACER Y QUÉ SENSACIONES APARECIERON.

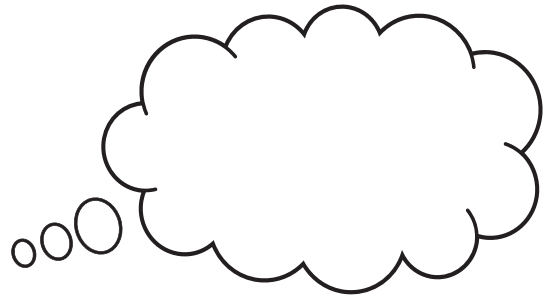
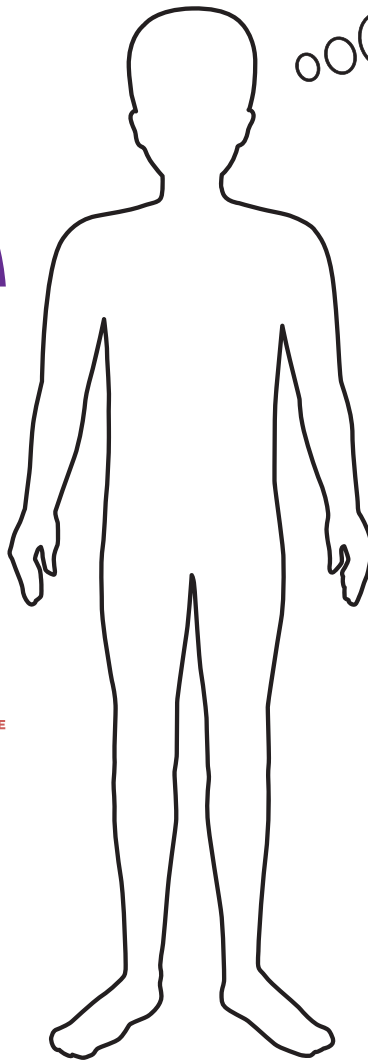
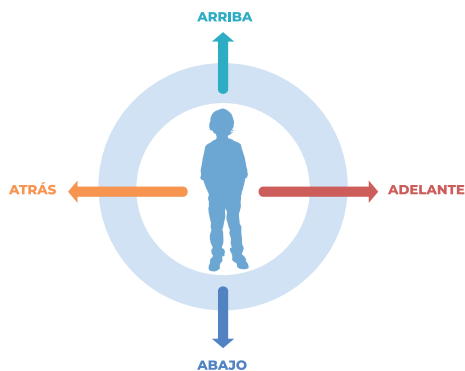
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

LAS ZONAS ACTIVADAS POR EL ENOJO

¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO SIENTO ENOJO? PINTO CON EL COLOR DE ESA EMOCIÓN Y ESCRIBO LAS SENSACIONES QUE REGISTRÉ.



MARCO EN LOS EJES HACIA DÓNDE QUIERE IR MI CUERPO



¿QUÉ QUIERE HACER MI CUERPO CUANDO SIENTE ENOJO?



¿QUÉ INFORMACIÓN ME DA ESTA EMOCIÓN?

¿PARA QUÉ ME SIRVE ESTA EMOCIÓN?

Empty space for writing the answer to the question: ¿QUÉ INFORMACIÓN ME DA ESTA EMOCIÓN?

Empty space for writing the answer to the question: ¿PARA QUÉ ME SIRVE ESTA EMOCIÓN?

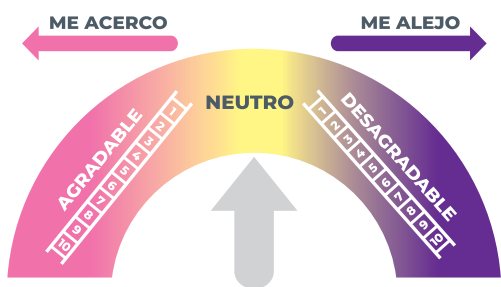
LA ESCALA EMOCIONAL DEL ENOJO

PINTO CON EL COLOR DE LA EMOCIÓN CORRESPONDIENTE, CON MAYOR INTENSIDAD EN EL 10 Y MÁS TENUE A MEDIDA QUE VA LLEGANDO AL 1. ESCRIBO EN CADA NIVEL DE INTENSIDAD LO QUE TUVE GANAS DE HACER Y QUÉ SENSACIONES APARECIERON.

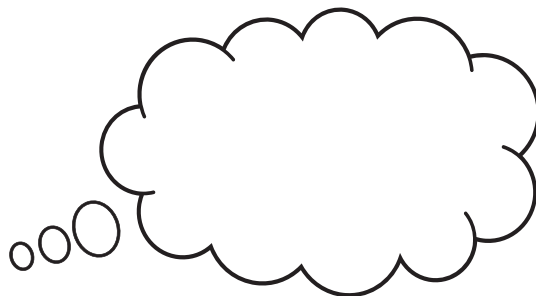
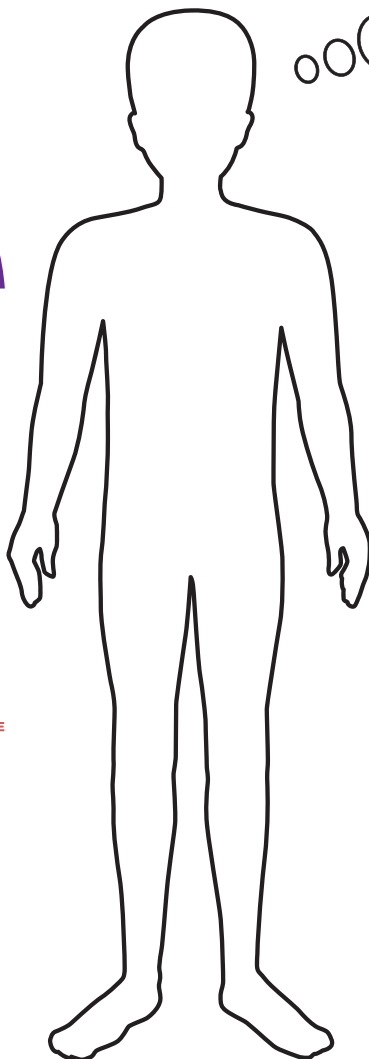
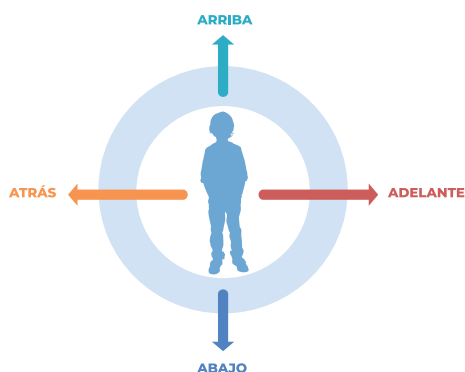
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

LAS ZONAS ACTIVADAS POR LA TRISTEZA

¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO SIENTO TRISTEZA? PINTO CON EL COLOR DE ESA EMOCIÓN Y ESCRIBO LAS SENSACIONES QUE REGISTRÉ.



MARCO EN LOS EJES HACIA DÓNDE QUIERE IR MI CUERPO



¿QUÉ QUIERE HACER MI CUERPO CUANDO SIENTE TRISTEZA?



¿QUÉ INFORMACIÓN ME DA ESTA EMOCIÓN?

¿PARA QUÉ ME SIRVE ESTA EMOCIÓN?

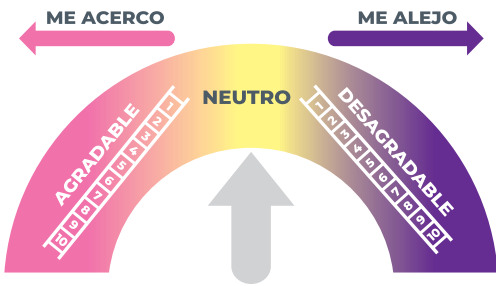
LA ESCALA EMOCIONAL DE LA TRISTEZA

PINTO CON EL COLOR DE LA EMOCIÓN CORRESPONDIENTE, CON MAYOR INTENSIDAD EN EL 10 Y MÁS TENUE A MEDIDA QUE VA LLEGANDO AL 1. ESCRIBO EN CADA NIVEL DE INTENSIDAD LO QUE TUVE GANAS DE HACER Y QUÉ SENSACIONES APARECIERON.

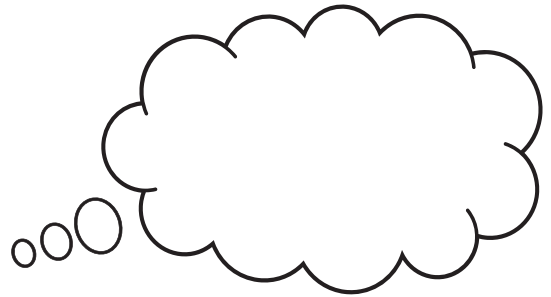
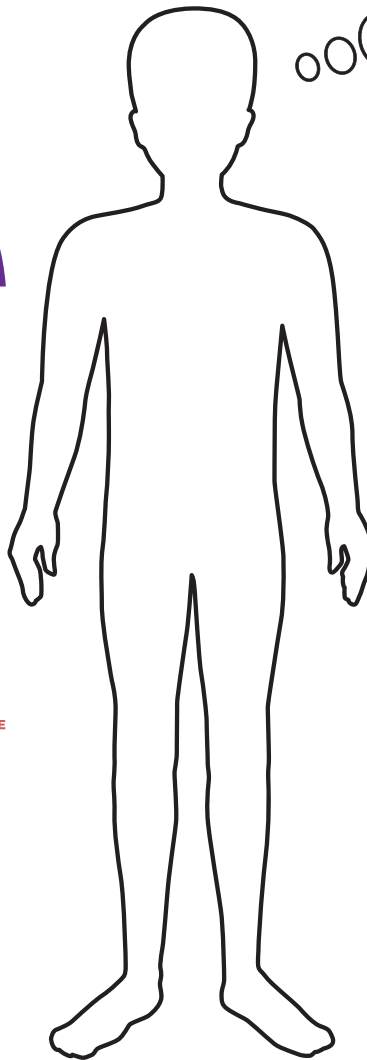
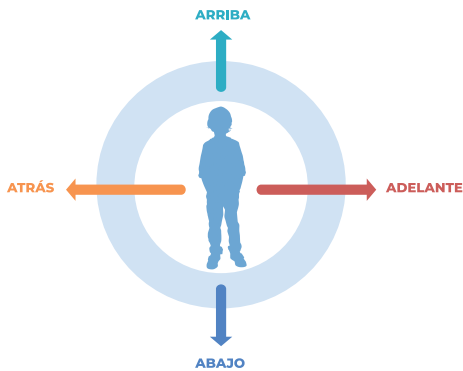
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

LAS ZONAS ACTIVADAS POR EL ASCO

¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO SIENTO ASCO? PINTO CON EL COLOR DE ESA EMOCIÓN Y ESCRIBO LAS SENSACIONES QUE REGISTRÉ.



MARCO EN LOS EJES HACIA DÓNDE QUIERE IR MI CUERPO



¿QUÉ QUIERE HACER MI CUERPO CUANDO SIENTE ASCO?



¿QUÉ INFORMACIÓN ME DA ESTA EMOCIÓN?

¿PARA QUÉ ME SIRVE ESTA EMOCIÓN?

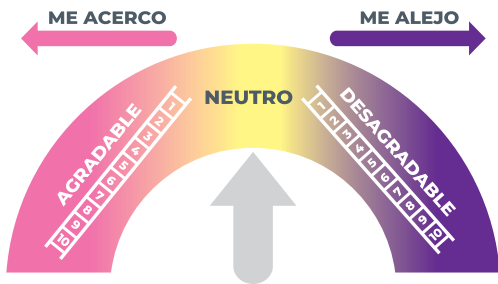
LA ESCALA EMOCIONAL DEL ASCO

PINTO CON EL COLOR DE LA EMOCIÓN CORRESPONDIENTE, CON MAYOR INTENSIDAD EN EL 10 Y MÁS TENUE A MEDIDA QUE VA LLEGANDO AL 1. ESCRIBO EN CADA NIVEL DE INTENSIDAD LO QUE TUVE GANAS DE HACER Y QUÉ SENSACIONES APARECIERON.

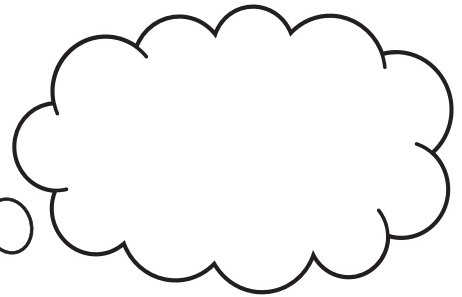
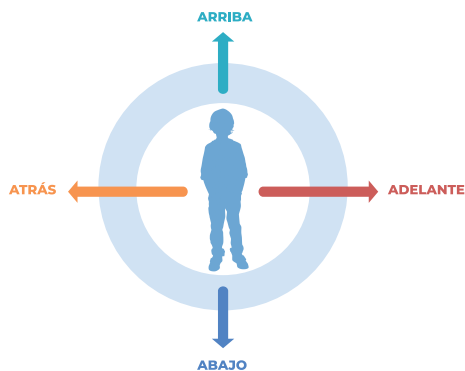
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

LAS ZONAS ACTIVADAS POR LA CALMA

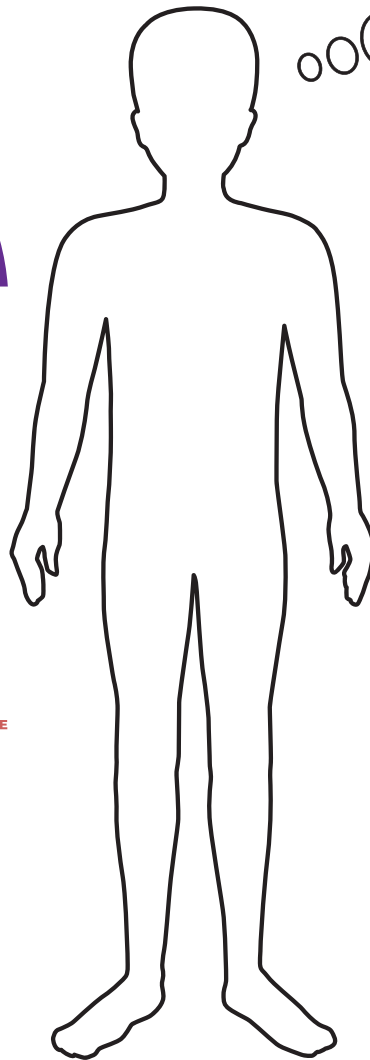
¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO SIENTO CALMA? PINTO CON EL COLOR DE ESA EMOCIÓN Y ESCRIBO LAS SENSACIONES QUE REGISTRÉ.



MARCO EN LOS EJES HACIA DÓNDE QUIERE IR MI CUERPO



¿QUÉ QUIERE HACER MI CUERPO CUANDO SIENTE CALMA?



¿QUÉ INFORMACIÓN ME DA ESTA EMOCIÓN?

¿PARA QUÉ ME SIRVE ESTA EMOCIÓN?

FILAS ENFRENTADAS DE PATRONES EFECTORES EMOCIONALES

1) - ¿CÓMO ME SENTÍ CUANDO EL COMPAÑERO QUE TENÍA ENFRETE REALIZÓ EL PATRÓN EFECTOR DE LA EMOCIÓN.....?

.....

.....

.....

.....

- ¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO LO SENTÍ? ¿QUÉ TUVE GANAS DE HACER? (COLOREO Y MARCO EN LA FIGURA HUMANA) ¿APARECIÓ ALGÚN PENSAMIENTO?

ME ACERCO ME ALEJO

AGRADABLE NEUTRO DESAGRADABLE

ARRIBA

ABAJO

ATRÁS ADELANTE

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

ACCIÓN
¿QUÉ TENGO GANAS DE HACER?

2) - ¿CÓMO ME SENTÍ CUANDO EL COMPAÑERO QUE TENÍA ENFRENTE REALIZÓ EL PATRÓN EFECTOR DE LA EMOCIÓN.....?

- ¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO LO SENTÍ? ¿QUÉ TUVE GANAS DE HACER? (COLOREO Y MARCO EN LA FIGURA HUMANA) ¿APARECIÓ ALGÚN PENSAMIENTO?

ME ACERCO ME ALEJO

AGRADABLE NEUTRO DESAGRADABLE

ARRIBA

ABAJO

ATRÁS ADELANTE

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

ACCIÓN

¿QUÉ TENGO GANAS DE HACER?

3) - ¿CÓMO ME SENTÍ CUANDO EL COMPAÑERO QUE TENÍA ENFRENTE REALIZÓ EL PATRÓN EFECTOR DE LA EMOCIÓN.....?

- ¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO LO SENTÍ? ¿QUÉ TUVE GANAS DE HACER? (COLOREO Y MARCO EN LA FIGURA HUMANA) ¿APARECIÓ ALGÚN PENSAMIENTO?

The image contains several graphical elements for an emotion experiment:

- Emotion Scale:** A rainbow-colored arch with 'ME ACERCO' (left) and 'ME ALEJO' (right). The left side is labeled 'AGRADABLE' and the right side 'DESAGRADABLE'. The center is labeled 'NEUTRO' with an upward arrow.
- Human Figure:** A simple line drawing of a person with a thought bubble above their head.
- Directional Diagram:** A small human silhouette inside a circle with four arrows: 'ARRIBA' (up), 'ABAJO' (down), 'ATRÁS' (left), and 'ADELANTE' (right).
- Vertical Scale:** A vertical dashed line with a red arrow at the top and a scale from 1 to 10.
- Clapperboard:** A clapperboard with the text 'ACCIÓN' and '¿QUÉ TENGO GANAS DE HACER?'.

4) - ¿CÓMO ME SENTÍ CUANDO EL COMPAÑERO QUE TENÍA ENFRENTE REALIZÓ EL PATRÓN EFECTOR DE LA EMOCIÓN.....?

- ¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO LO SENTÍ? ¿QUÉ TUVE GANAS DE HACER? (COLOREO Y MARCO EN LA FIGURA HUMANA) ¿APARECIÓ ALGÚN PENSAMIENTO?

ME ACERCO ME ALEJO

AGRADABLE NEUTRO DESAGRADABLE

ARRIBA

ATRÁS ADELANTE

ABAJO

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

ACCIÓN

¿QUÉ TENGO GANAS DE HACER?