



INSide Out (DeL Revés)



CARMEN HUERTAS ORTIZ
PROYECTO EDUCATIVO "EDUCACIÓN CONSCIENTE Y PLENA".
APRENDO FELIZ

The background features a stylized landscape with rolling hills. The top portion consists of several layers of blue and light blue wavy bands, suggesting a sky or distant mountains. The bottom portion consists of several layers of green and light green wavy bands, suggesting rolling hills or a field. The overall style is clean and modern, with a focus on natural elements.

OS PRESENTO A...



Su meta siempre ha sido asegurarse de que Riley fuera feliz. Es optimista y está decidida a encontrar el lado divertido de cada situación.



A Tristeza le encantaría ser más optimista y poder colaborar más en la felicidad de Riley, pero le resulta muy difícil ver el lado positivo de las cosas!



Miedo tiene una labor primordial: proteger a Riley, por eso, siempre está atento a los posibles desastres y peligros que la jovencita deba afrontar en su día a día.



Ira no soporta las injusticias y luchará contra viento y marea para acabar con ellas. Su feroz temperamento provoca que salten chispas cuando las cosas no marchan según lo previsto.



Asco es una emoción muy testaruda, sincera a más no poder y siempre evita que Riley se envenene, tanto física como mentalmente.



ALEGRÍA

TRISTEZA

MIEDO

IRÁ

ASCO

¿غ?

DISEÑOS Y GRAFICAS.COM





DOS MUNDOS

- EL INTERIOR

- Emociones
- Pensamientos
- Imaginación
- Memoria a corto y a largo plazo.

- EL EXTERIOR

- Lo que acontece a su alrededor: hechos, situaciones, decisiones, contextos....



Las emociones son innatas

La importancia de las emociones

se encarga de mantener positiva a Riley, de celebrar los éxitos, de que siempre esté optimista y de buen humor. La alegría es la responsable de que repitas ciertas conductas que para ti han sido buenas.





Se encarga de que no olamos mal, de ir bien vestidos, de no comer ni beber algo en mal estado, de no ir por sitios sucios o malolientes, etc. En definitiva, se encarga de protegernos y de que no hagamos algo que nos vaya a sentar mal.





Se encarga de la supervivencia, así de sencillo y así de complejo. Decidir cuál es el límite entre lo seguro y el peligro. Eso sí, el miedo actúa tanto ante un peligro real como ante uno imaginario. Si no sintiéramos miedo no sobreviviríamos.





Encargada de defender nuestra propiedad y a nuestros seres queridos. La ira entra en escena cuando vulneran nuestros límites, cuando “nos sacan de nuestras casillas”. También es el responsable de actuar cuando algo es injusto. En definitiva, es el defensor de la integridad y la coherencia.

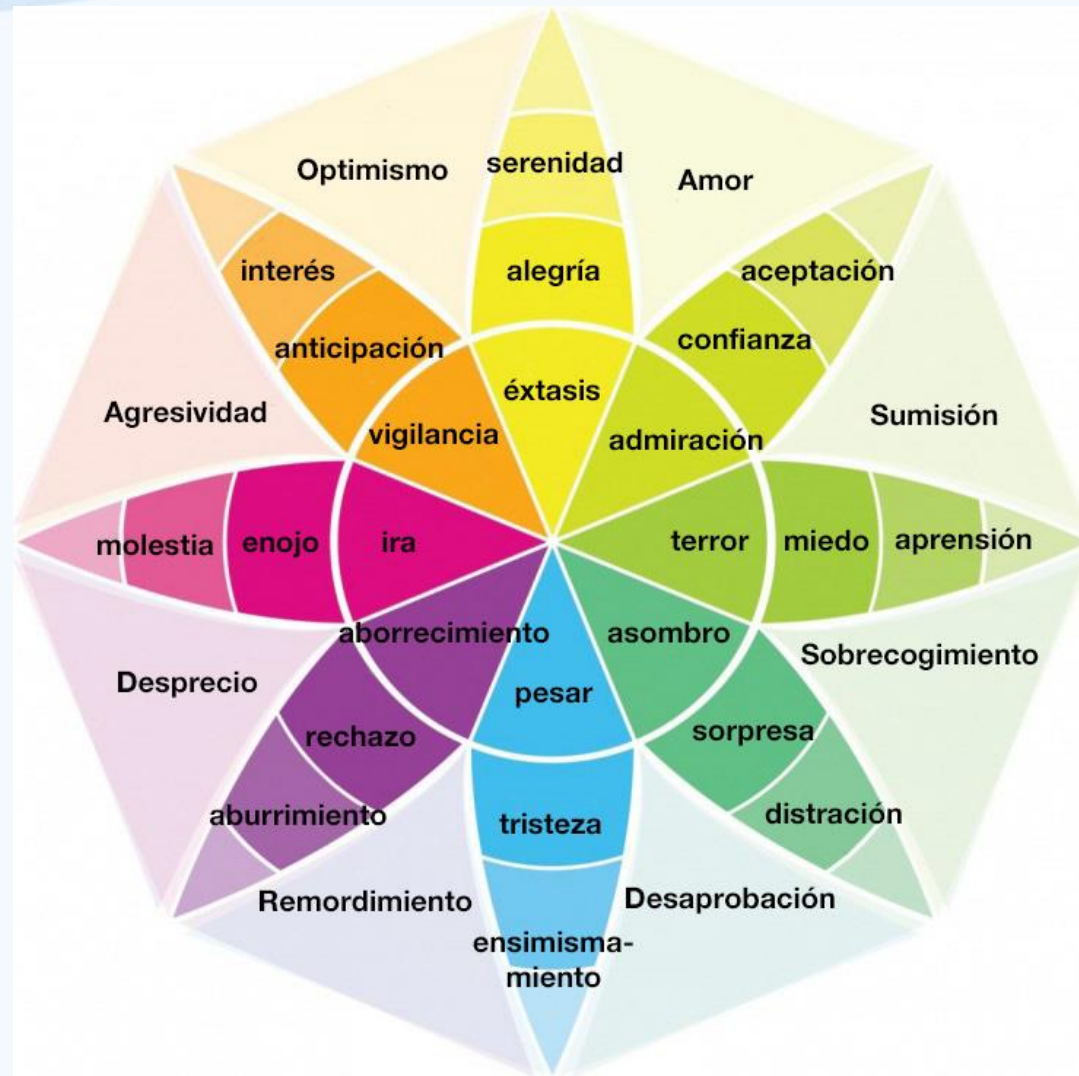


La tristeza es de las emociones más importantes y es un pilar fundamental en el crecimiento personal. La tristeza se encarga del recogimiento y de dedicarnos tiempo a nosotros mismos, de pensar y meditar en los cambios para cerrar etapas. La tristeza es la emoción necesaria para reintegrarnos como personas después de habernos “hecho trizas” por cualquier causa: una ruptura, un despido, una pérdida, etc.





**COLORES DE LOS
PERSONAJES**



CÓMO AFECTAN LAS EMOCIONES A NUESTRA SALUD

Cómo las Emociones dañan tu Cuerpo?

-  La ira debilita su hígado 
-  La pena debilita sus pulmones 
-  La preocupación debilita su estómago 
-  El estrés debilita su corazón y cerebro 
-  El miedo debilita sus riñones 
-  El amor trae paz y armonía. Fortalece tu mente y cuerpo. 
-  La risa reduce el estrés. Sonreír agranda la felicidad. 

Las emociones y nuestro organismo

Emociones	Órganos
Ira	Hígado y V. Biliar
Euforia.	Corazón, I. Delgado, y vasos sanguíneos.
Estres, ansiedad, obsesión.	Estómago, Bazo y Páncreas.
Tristeza	Pulmón, Piel y Colon
Miedos	Riñón, Vejiga y S. Endócrino.

CÓMO SE FORMAN LOS RECUERDOS



- *En la película se representan como esferas luminosas.*
- *Cuanto más intensa es la emoción, más potente es el recuerdo.*

Los llamamos recuerdos esenciales

LA PERSONALIDAD



Los recuerdos esenciales forman las islas de la personalidad. La personalidad se forma con las vivencias de alta carga emocional. Recoger un premio, recibir un castigo,...

**La personalidad cambia conforme
crecemos y vivimos.**



EL SUBCONSCIENTE

Guardamos bajo llave todo aquello que no queremos que salga a la luz. Los miedos, los traumas de la infancia,...



LOS SUEÑOS

En ellos se mezclan las vivencias diarias y los miedos que están en la cárcel del subconsciente.



LA MEMORIA A LARGO PLAZO

En la película se representa con un laberinto de bolas de colores. Los recuerdos que necesitamos los rescatamos y, los que no, los olvidaremos para siempre.

LOS AMIGOS IMAGINARIOS

*Aparecen en la etapa infantil y
desaparecen en la adolescencia.*





LA IMAGINACIÓN

Es un lugar enorme donde todo es posible. Nos acompaña toda la vida. Y cada persona tiene un nivel distinto. La podemos utilizar a nuestro favor o en nuestra contra.



EL DUELO

*Sirve para cerrar etapas de
nuestra vida.*


**NECESITAMOS A LA TRISTEZA
PARA ELABORARLO.**

ADIVINA ADIVINANZA...

- ¿CUÁL ES LA EMOCIÓN MÁS PARALIZANTE?
- ¿Y LA QUE HACE DE MOTOR?
- LA QUE NOS HACE PONERNOS EN EL LUGAR DE LOS DEMÁS...
- LA QUE TE HACE CONECTAR CONTIGO MISMO, RECAPACITAR Y ELABORAR EL DUELO ...
- CUANDO CONSIGO SOLUCIONAR UN PROBLEMA SIENTO...

A-----

- ES LA PENA QUE NOS PROVOCA LA DESGRACIA DE LOS DEMÁS... C-----
- MALESTAR QUE SENTIMOS DESPUÉS DE HACER REALIZADO UNA MALA ACCIÓN ... R-----
- CUANDO CREES QUE SE ESTÁN BURLANDO DE TI, SIENTES,... V-----
- ES LA ESPERANZA DE QUE SE CUMPLIRÁ ALGO QUE DESEAMOS... I-----



*SOLUCIONAMOS
UNA SITUACIÓN
UTILIZANDO
DIFERENTES
EMOCIONES*


PROPUESTA 1:

- Llego a casa y mi madre me entrega una carta de una antigua novia/novio.


PROPUESTA 2:

- Hago un examen y no le dedico tiempo a prepararlo. A los pocos días me dan la nota y he sacado un 5. He hecho dos exámenes en esa asignatura y en el primero saqué un 4.

POR GRUPOS INVENTO UNA RESPUESTA DE ALEGRÍA, MIEDO, IRA, ASCO, TRISTEZA.



SI FUESES UNA
EMOCIÓN ¿CÚAL
SERÍAS?

A vibrant, stylized illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills in various shades of green, with a dark brown path winding through them. On the left, there is a green tree with a brown trunk and a purple flower with a pink center. A small brown bird is flying in the sky above the tree. The background consists of a white sky with horizontal wavy bands of light blue and dark blue, suggesting a sky or water. The overall style is simple and colorful.

SI PUDIESES
ESCOGER UNA
EMOCIÓN PARA
QUE GOBERNASE
TU VIDA...