

**ATRÉVETE A ABRIR LAS PUERTAS ANTE LAS CUALES TODOS PREFIEREN PASAR DE LARGO. GOETHE.-**

Material dirigido a estudiantes universitarios

# EXPLORA TU MUNDO INTERNO

¡Bienvenido/a! Te invitamos a ser parte de un espacio seguro dirigido especialmente para ti. Conéctate con tu Yo Interior y reflexiona acerca de tus emociones predominantes en el último tiempo, para así lograr una mejor comprensión de ti mismo.

## ¡RECOMENDACIONES ANTES DE PARTIR!

- Asegúrate de estar en un lugar tranquilo, donde puedas estar en paz y sin interrupciones.
- Vas a necesitar un lápiz y una hoja para ir anotando algunas respuestas.
- Inhala hondo y exhala todo el aire ¡Qué no se te olvide respirar! .
- ¡Recuerda! Nadie más verá esto, sólo tú. Sé honesto contigo mismo.
- Y lo mejor de todo, no existen respuestas buenas ni malas.



**¡¡REGÁLATE UNOS MINUTOS Y EMPECEMOS!!**

## EJERCICIO

### Mapa de las Emociones

A continuación, te invitamos a hacer una pausa para reflexionar acerca de cómo te has sentido en el último tiempo. Para esto, escribe 5 emociones (positivas y/o negativas) con las que te has identificado ¡Las que tú quieras! Luego, señala en qué parte de tu cuerpo podrías ubicar las distintas emociones. Y finalmente, sin pensarlo tanto, anota lo que se te venga a la mente cuando piensas en cada emoción. ¡Vamos a escribir!

Emoción	¿En qué parte del cuerpo la siento?	¿Que se me viene a la mente con esta emoción?

#### ¿Cómo te fue?

Observa el orden en que anotaste las emociones ¿A qué le atribuyes ese orden? ¿Cuáles son las que sientes con más intensidad y con qué frecuencia?

¿Cómo puedes relacionar lo que se te vino a la mente con cada emoción que escribiste antes?

¿Qué título le pondrías a tu propio mapa de las emociones? ¿El nombre que tú quieras!



Y ahora observemos nuestro cuerpo. ¿Por qué elegiste esas partes del cuerpo para ubicar cada una de esas emociones? ¿Cómo lo relacionas?

El cuerpo está constantemente enviándonos señales a través de síntomas o malestares. Hay que detenerse. Observar. El cuerpo habla, busca expresar sus dolores internos a través de malestares físicos. ¿Qué nos quiere decir? Escucharlo. Darle un espacio a la sensación. Aceptarla.



Día a día experimentamos una gran cantidad de emociones. Es importante reconocer y aceptar todo aquello que sentimos, como parte de nuestra experiencia de vida. De esta manera, vamos integrando “lo bueno” y “lo malo” dentro de una misma identidad.

**TE INVITAMOS A EXPRESAR TUS EMOCIONES DE MANERA RESPETUOSA PARA LOGRAR TU BIENESTAR Y EL DE QUIENES TE RODEAN. NO DEJES QUE ÉSTAS SE QUEDEN GUARDADAS EN TU INTERIOR, SI NO, APARECERÁN DE LA MANERA MENOSADECUADA. ¡NO QUEREMOS ESO!**

En nuestro inconsciente no solo está lo reprimido, sino también nuestras posibilidades de desarrollo y autorrealización.

¿Cómo te fue con las actividades? ¿Cómo te sientes ahora? Estoy muy feliz de que hayas llegado hasta acá y te hayas regalado un espacio para tí. Me alegro que hayas reflexionado acerca de cómo te has sentido últimamente. ¡No es una tarea fácil! Espero que te sientas un poco más aliviado/a y puedas seguir explorando tu mundo interior.