PROPÓSITO:

Establecer relaciones entre las emociones, la salud, el cuerpo y la mente, puesto que si alguno falla ocasiona el desequilibrio en el ser humano.

MOTIVACIÓN:

La **mente, salud y cuerpo son** de suma **importancia** ya que dirige su atención en el individuo dentro de un contexto bio-psico-social y desde esa postura abarca la problemática. Por ejemplo, no es el síntoma (Cefalea) sino es el paciente, que expresa ese síntoma dentro de un contexto personal.

EXPLICACIÓN:

La interacción entre la **mente** y el **cuerpo** es una vía de doble sentido. No tan solo los factores psicológicos pueden contribuir al inicio o al agravamiento de una amplia variedad de trastornos físicos, sino que también las enfermedades orgánicas pueden afectar a la forma de pensar o al estado anímico.

La mala salud **emocional** puede debilitar el sistema inmunitario de su **cuerpo**. Esto hace que usted sea más propenso a tener resfriados y otras infecciones en los momentos emocionalmente difíciles. Además, cuando se siente estresado, ansioso o molesto, no puede cuidar de su salud tan bien como debería.

La Tristeza– está asociada a los pulmones. Cuando la tristeza es duradera **afecta** al pulmón, repercutiendo en el pecho con sensación de pesadez, cansancio y depresión. El Miedo– está asociado a los riñones. A nivel psicosomático, el miedo paraliza y bloquea la energía renal.

EJERCICIOS:

visualizar el video que la maestra ter enseña en el aula virtual y escribir la reflexion

EVALUACIÓN:

Visualiza el cuadro que la maestra enseña en el aula virtualy escribe 3 emociones positivas y 3 negativas que has sentido y completa en cada emoción lo que seindica en el cuadro.

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.youtube.com/watch?v=z4P_s3GfGfk