



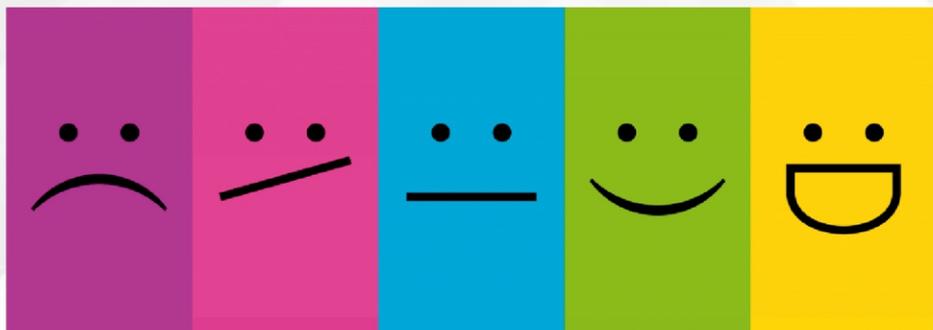
# INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROVINCIAL SAN JOSÉ 2020.

DEPARTAMENTO DE ORIENTACION.

Dora Elvira Rodríguez Borrás

**“NO SE TRATA DE HACER LO QUE SE QUIERE SINO  
DE AMAR LO QUE HACEMOS”**

Después de esta pausa sin estar planeada para ninguno de nosotros y regresar con un modelo de enseñanza – aprendizaje diferente al habitual es todo un reto para docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general, lo importante es saberlo asimilar sin angustias ni ansiedades, controlando cada una de las emociones generadas.



## HABLEMOS DE EMOCIONES ¿QUE SON?

La parte intrínseca (estados afectivos) de nosotros mismos, son una valiosa guía para el auto - conocimiento.

## ¿ CUÁLES SON LAS EMOCIONES ?



**MIEDO:** Anticipación, amenaza.  
Protección



**SORPRESA:** Sobresalto, asombro.  
Orientación



**AVERSIÓN:** Disgusto, asco.  
Rechazo



**IRA:** Rabia, enfado, furia.  
Destrucción



**ALEGÍA:** Diversión, bienestar.  
Reproducción



**TISTEZA:** Pesimismo, pena.  
Resignación

## ¿CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES DE MANERA EFICAZ?



Por lo general las personas no tenemos una idea clara de cómo relacionarnos con nuestras emociones. La mayor parte del tiempo simplemente caemos presos de su intensidad, sintiendo algo que nos incomoda y desagrada; actuamos de forma que, friamente, no escogeríamos.

La realidad es que la clave para manejar una emoción no es rodearla sino atravesarla ejemplos:

★ Tristeza: **Sentirla, darle espacio y escucharla.**

★ Ira: **Canalizarla.**

Anteriormente vimos cuáles son las emociones básicas, pero es necesario incorporar a nuestra mente un concepto claro de emociones más complejas y elaboradas como la decepción, la frustración, la culpa o la vergüenza. Al descubrir la realidad de nuestro sentir y su origen, nos guiará hacia una actuación específica y adecuada.

Así comenzaremos a ver las emociones como lo que realmente son: Una brújula, una guía que nos indica que algo importante está ocurriendo y que debemos tomar cartas en el asunto.

No obstante , nuestra respuesta ha de provenir siempre de un estado de calma . Es necesario que se produzca ese espacio de reflexion previa.

Esto resulta verdaderamente importante puesto que, sin ello, estaremos reaccionando ,no actuando. Al reaccionar abandonas el poder sobre ti mismo y se lo cedes a las circunstancias . En cambio , al actuar , decides deliberadamente que camino vas a seguir y hacia donde te diriges .

Con la esperanza de que este primer encuentro por esta via les guste y les ayude en esta epoca que ocurre cada 100 años . Un abrazo virtual mientras podamos sentirnos nuevamente como equipo que somos.

“Elegimos a nuestros compañeros de viaje”

*¡Elige Ser Feliz !*

