



MIS

Emociones

¡A veces yo!



¡No conectamos!

¡A veces tú!



MIS EMOCIONES SON IMPORTANTES

Las emociones y los sentimientos juegan un papel fundamental, porque nos ayudan a decidir e impulsar un mejor aprendizaje, fomentando la cultura de paz en el hogar.

- **La amabilidad, la alegría, el entusiasmo, la unión** nos permiten estar activos dentro de nuestros espacios académicos.
- **La tristeza, el enojo, la ira, el miedo, la melancolía,** impiden la comunicación asertiva en nuestro hogar.

EL MIEDO

Nos motiva a actuar para evitar consecuencias negativas.

LA IRA

Nos motiva a luchar contra los errores y la injusticia, y poner límites.

LA CURIOSIDAD

Nos motiva a explorar y aprender.

LA RESILIENCIA

Es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos.

LA SORPRESA

Nos motiva a dirigir la atención hacia algo inesperado.

LA ALEGRÍA

Nos motiva a reproducir ese acontecimiento.

LA TRISTEZA

Nos motiva a pedir ayuda y apoyo de los demás.



TOMA EN CUENTA

"Ni siquiera sabemos lo fuerte que somos hasta que nos vemos obligados a sacar esa fuerza oculta. En tiempos de tragedia, de guerra, de necesidad, la gente hace cosas asombrosas. Es impresionante la capacidad humana para la supervivencia y la renovación".

Isabel Allende, escritora chilena

