

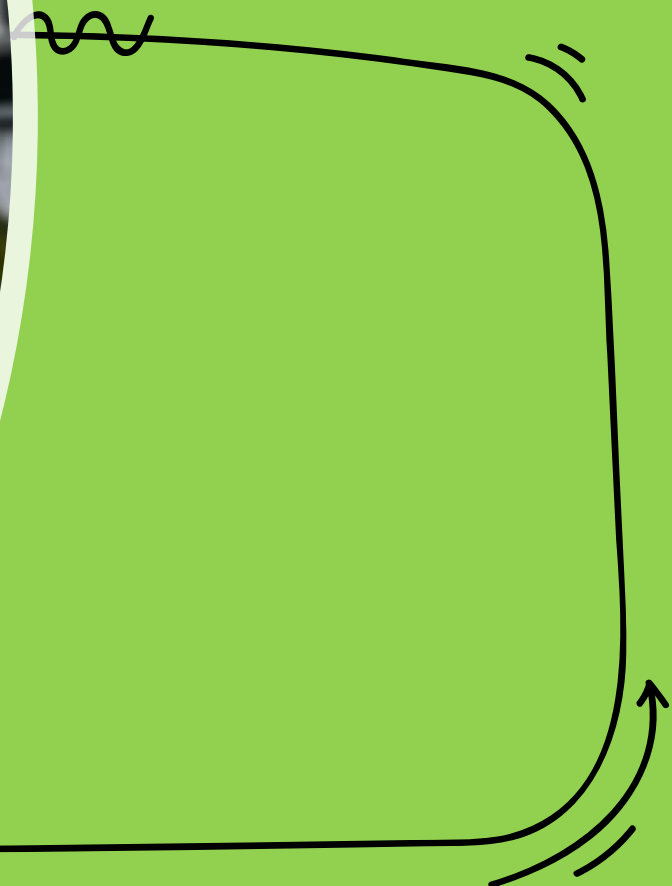
E
S
F
A
M
A
R



Colegio
Champagnat
Ibañe

B.I.P

Segundo boletín informativo



Muchas emociones son las que sentimos a diario. Por eso, hoy, reconocemos que necesitamos de ti, amado Dios. Acudimos a ti, para que nos llenes de tranquilidad y gozo.

Señor mío, Tú conoces todos nuestros vacíos, ellos sólo pueden ser llenos por tu gracia y tu presencia.

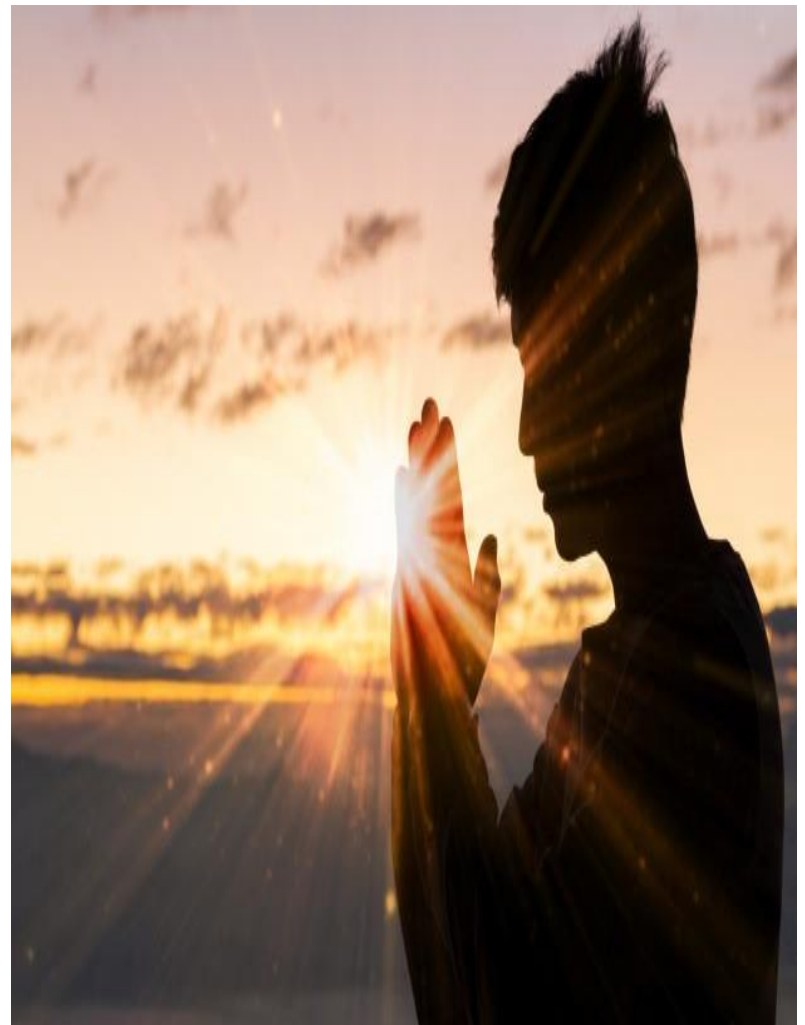
Nuestras emociones, preocupaciones, dolores y confusiones sólo pueden encontrar solución y sanación en ti. Sabemos que con tu ayuda podremos superarlo todo.

Llénanos de tu Santo Espíritu. Danos sabiduría y valor para enfrentar todas las situaciones que se nos presenten.

Nos mantenemos fieles a ti, porque estamos seguros que no nos vas a fallar. Toma nuestra vida Señor, nuestra mente y corazón y haznos fieles discípulos de tu amor.

Tú nos das la certeza de una esperanza tranquila y llena de gozo. En tu palabra nos dices: "No teman". Quien cree en Ti jamás quedará defraudado y no habrá temor alguno que haga tambalear su fe.

Toda emoción que perturba nuestra mente se desvanece cuando te aceptamos y confiamos en ti: "Creemos en Ti, Señor mío".



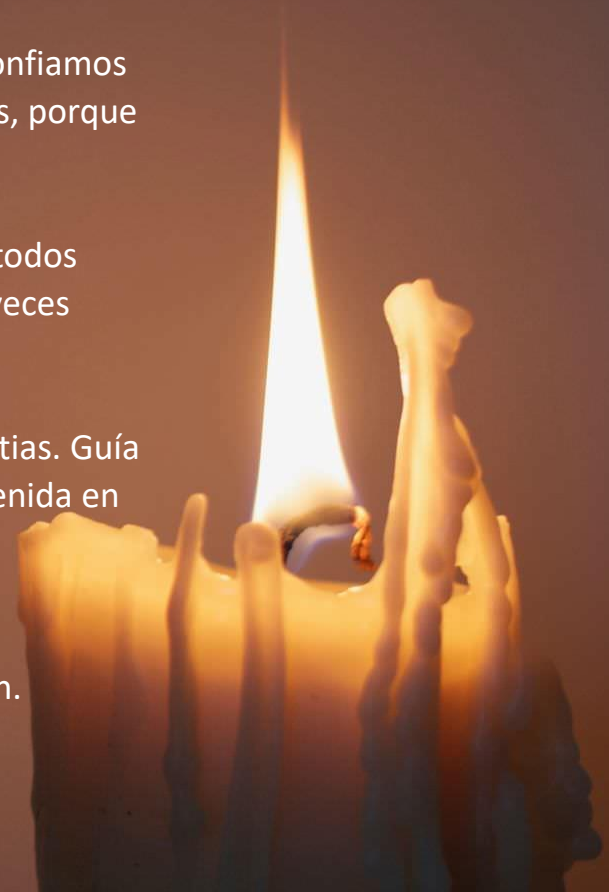
Toca nuestro corazón, sánalo, libéralo de las situaciones adversas que lo hacen poner inquieto. Eres nuestra fortaleza y estamos seguros de que tu amor y tu misericordia no se apartaran de nuestro espíritu.

Confiamos en tu promesa fiel, confiamos en tu Palabra que nos conforta. Confiamos que nos hablaras como le hablaste a Josué "No tengas miedo ni te acobardes, porque Yo, tu Señor y Dios, estaré contigo donde quiera que vayas".

Muévenos, Jesús mío, con tu Santo Espíritu, que nos acompañe siempre en todos nuestros retos y en aquellos momentos de desolación y de flaquezas que a veces sentimos que nos derrumban.

Danos la fuerza y tu poder para vencer los obstáculos y estar libres de angustias. Guía nuestro corazón y mente con el Espíritu Santo, esa presencia poderosa contenida en tus tres divinas personas que ilumina nuestras vidas y nos hace ser personas decididas y valientes en la fe.

Te amamos Jesús y sabemos que tu fuerza y poder están con nosotros. Amén.



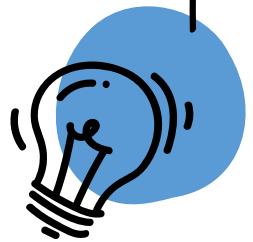
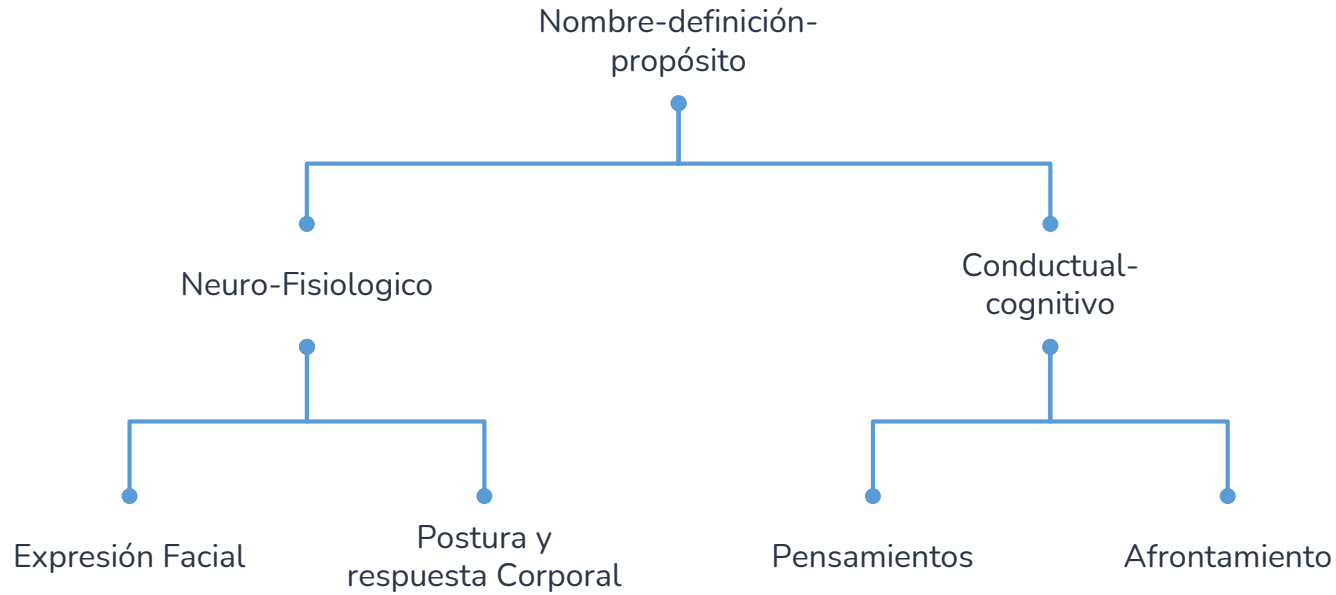


1

ENCANTADO DE CONOCERTE

Momentáneas, universales, adaptativas,
acompañan la sobrevivencia.

IDENTIDAD DE LA EMOCIÓN



NOMBRE PROPIO



Alegría

Respuesta adaptativa y automática de bienestar frente a sucesos agradables.



Sorpresa

Respuesta adaptativa y automática frente a sucesos repentinos e inesperados. Es la más corta de las emociones.

Miedo

Respuesta adaptativa y automática frente a sucesos de riesgo, peligrosos o inseguros.

Rabia

Respuesta adaptativa y automática frente a un suceso molesto o incómodo



Tristeza:

Respuesta adaptativa y automática frente a sucesos de dolor y pérdida



Asco

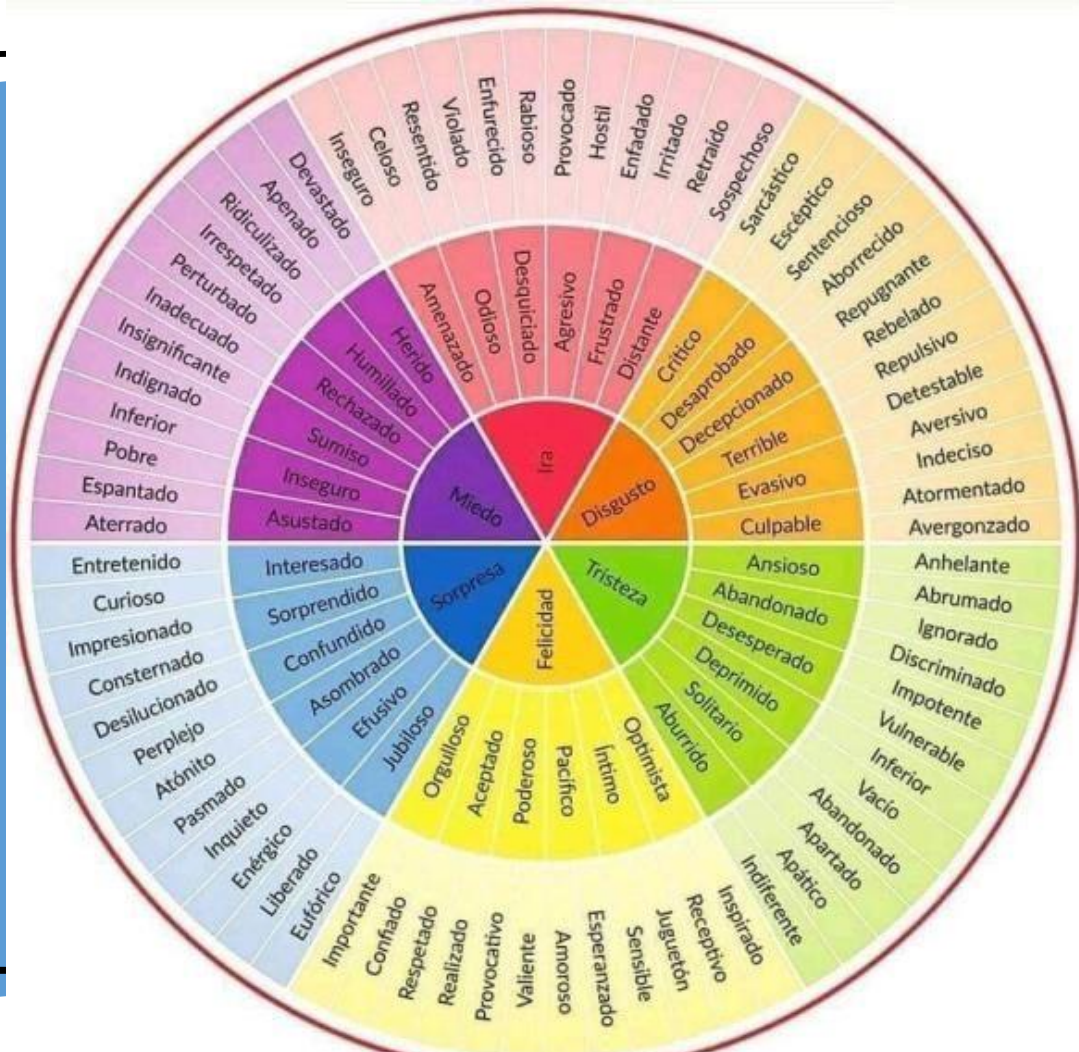
Respuesta adaptativa frente a sucesos muy desagradables y que generan disgusto hacia algo como alimentos, excrementos, sustancias.



PROPIA IDENTIDAD:
 NOMBRE
 FISILOGIA
 COGNITIVO
 BENEFICIO

| NOMBRE | Expresión facial | Postura Corporal | Pensamiento | Sensación Interna |
|----------|---|--|---|---|
| Miedo | Ojos abiertos, pupilas dilatadas, boca abierta. | Brazos cubriendo el rostro o el cuerpo, posición de huida o encogimiento | Algo malo va a pasar, pensamiento en blanco | Frío en el estómago, fuerza inusitada, taquicardia, adrenalina, tiembla la voz. |
| Asco | Boca torcida, mirada de lado, ojos apagados, frunce la boca y la nariz. | Alejada, medio lado. | Esto es feo, huele mal, no me gusta. | Nauseas |
| Sorpresa | Ojos abiertos, boca abierta | Manos en la cara, manos en la cabeza. | Que va a pasar? | Aspira aire |
| Alegría | Boca sonriente, ojos brillantes | Erguida | Todo está bien, esto es muy bueno, hay esperanza. | Ritmo y movimiento rápido |
| Tristeza | Boca arqueada hacia abajo, ceño fruncido, mirada perdida, | encogida | Todo está mal. Esto es muy malo, desesperanza | Ritmo lento, pesadez, falta de fuerza, quietud, angustia. |
| Enojo | Ceño fruncido, boca apretada, ojos entreabiertos, | Hacia atrás, brazos cruzados puños cerrados, | Esto ofende, pensamientos destructivos | Rostro caliente, aumenta el tono de voz |

LOS COLORES DE MIS EMOCIONES



Cada emoción tiene un propósito

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 Tristeza:

- Nos motiva a pedir ayuda y apoyo de los demás.

La Repulsa:

- Nos motiva a demostrar que no podemos aceptar algo.

La Curiosidad:

- Nos motiva a explorar y aprender.

La Sorpresa:

- Nos motiva a dirigir la atención hacia algo inesperado.

La Alegría:

- Nos motiva a reproducir ese acontecimiento.

