



COLEGIO PARAISO MIRADOR IED

Educación Preescolar, Primaria, Secundaria, Media y Educación por ciclos para adultos.
Resolución de Aprobación 19009 del 4 de diciembre del 2008
Código DANE N° 11100147671 – Nit:830.040873-5 – Loc 19
escdiparaisomirado19@educacionbogota.edu.co



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR SECCIÓN BACHILLERATO JORNADA MAÑANA

TALLER DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN SOBRE LAS EMOCIONES Y EL MANEJO DE LA IRA GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

Nombre: _____

Curso: _____

Fecha: _____

Durante el tiempo de confinamiento en casa, dada la situación de cuarentena, es donde se generan diferente tipo de emociones internas que al mismo tiempo confluyen con las emociones de los demás, mucho más en una situación de tensión e incertidumbre como por la que hoy todos atravesamos, lo que puede generar roces y situaciones que pueden alterar la convivencia, por tal razón, se formula la siguiente guía como una forma de analizarnos internamente, de contribuir a la armonía de las familias y de brindar algunas herramientas de manejo de las emociones, en especial de la ira.

Observa en familia de ser posible, la presentación en power point sobre las emociones y contesta en familia o individualmente, las siguientes preguntas según tus vivencias:

1. Durante este tiempo de cuarentena ¿Cuáles de las siguientes emociones consideras se han dado con mayor frecuencia en los miembros de tu familia?
 - Miedo
 - Sorpresa
 - Asco o aversión
 - Ira
 - Alegría
 - Tristeza
2. ¿Cómo se han dado y Por qué razón?
3. ¿Cómo las han manejado?
4. ¿Esto ha afectado la convivencia en tu familia, cómo y por qué?
5. ¿Finalmente se han resuelto las cosas y se han superado las situaciones?
6. ¿Cuál o cuáles de esas emociones has experimentado personalmente?
 - Miedo
 - Sorpresa



SEDE PRINCIPAL

CRA. 27L 71H – 46 Sur Teléfono 7925201
Correo electrónico escdiparaisomirado19@redp.edu.co



COLEGIO PARAISO MIRADOR IED

Educación Preescolar, Primaria, Secundaria, Media y Educación por ciclos para adultos.
Resolución de Aprobación 19009 del 4 de diciembre del 2008
Código DANE N° 11100147671 – Nit:830.040873-5 – Loc 19
escdiparaisomirado19@educacionbogota.edu.co



- Asco o aversión
 - Ira
 - Alegría
 - Tristeza
7. ¿Consideras que has podido manejarlas? ¿Cómo lo has hecho?
 8. ¿Qué consecuencias te ha acarreado dicho manejo?
 9. ¿Personalmente, cómo consideras que has experimentado y manejado emociones de ira? Recuerda situaciones específicas: ¿Qué lo provocó? ¿En esos momentos lograste controlar adecuadamente la ira que sentiste? ¿Era necesario sentirte así?
 10. ¿Cómo crees que podrías manejar mejor dicha emoción en el futuro?

A largo plazo, la clave no está en luchar contra tus emociones, sino en reconocerlas y saber por qué te ocurren. Conocer la verdad real de tus sentimientos te ayudará a tratar la causa, para ello dos estrategias pueden ayudarte, como lo dice la presentación, son:

- ✓ Escribe un diario de tus emociones: Escribe sobre tus pensamientos y sentimientos más profundos, además de validar y reconocer lo que te ocurre, te ayudará a manejarlos.
- ✓ Medita habitualmente: Aquí encontrarás tres links de Tutoriales de Yoga para adolescentes, si quieres adquirir una técnica y guía para relajarte: https://www.youtube.com/watch?v=dHoAui_8-0k y <https://www.youtube.com/watch?v=kaoUOzlGUqw> y <https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>.



SEDE PRINCIPAL

CRA. 27L 71H – 46 Sur Teléfono 7925201
Correo electrónico escdiparaisomirado19@redp.edu.co