



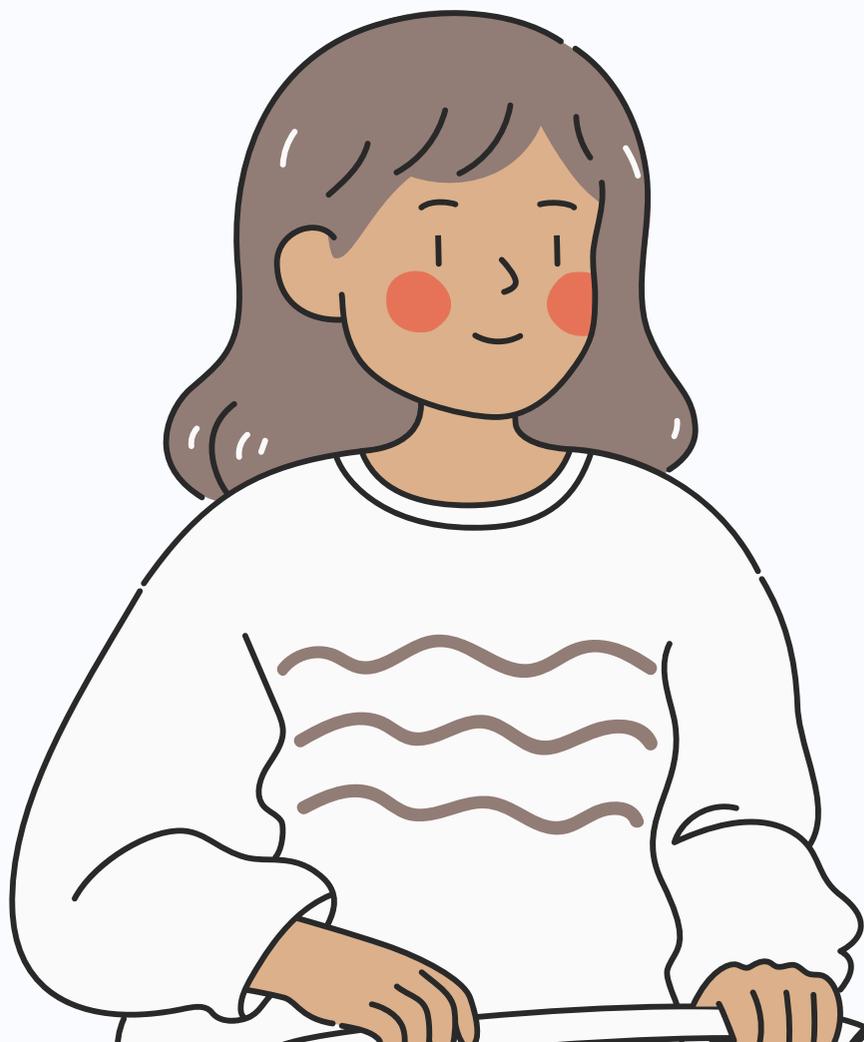
El mundo

de los

Sentimientos



Ana y felipe son compañeros de la escuela y se la llevan muy bien.



De manera repentina. Ana percibe un vacío o rebotero en el estómago cada vez que habla con Felipe para cualquier cosa, y en algunas ocasiones, se comporta como si no fuese ella.



“Esto está muy extraño, necesito abordarlo con alguien de confianza”



No te preocupes hija, eso que se está manifestando en tí de manera repentina son tus emociones, que desean decirte algo que tal vez debas prestarle atención.

**Mamá, debo decirte algo.
Cada vez que veo a un chico en la escuela,
me tiemblan las piernas, me sudan las
manos y la sensación en mi estómago es
como si apareciese un vacío de la nada.**



Probablemente Ana, sientas un cariño especial por Felipe y cuando sentimos algo especial por alguien, debemos gestionar ese sentimiento y actuar en base al mismo.





Un sentimiento es la suma de una emoción y un pensamiento, por lo que su base es cognitiva con un componente subjetivo, es decir, los sentimientos se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que hacemos de nuestras experiencias internas y externas.



**Las emociones son
fuerzas motivadoras
que nos preparan
para la acción.**

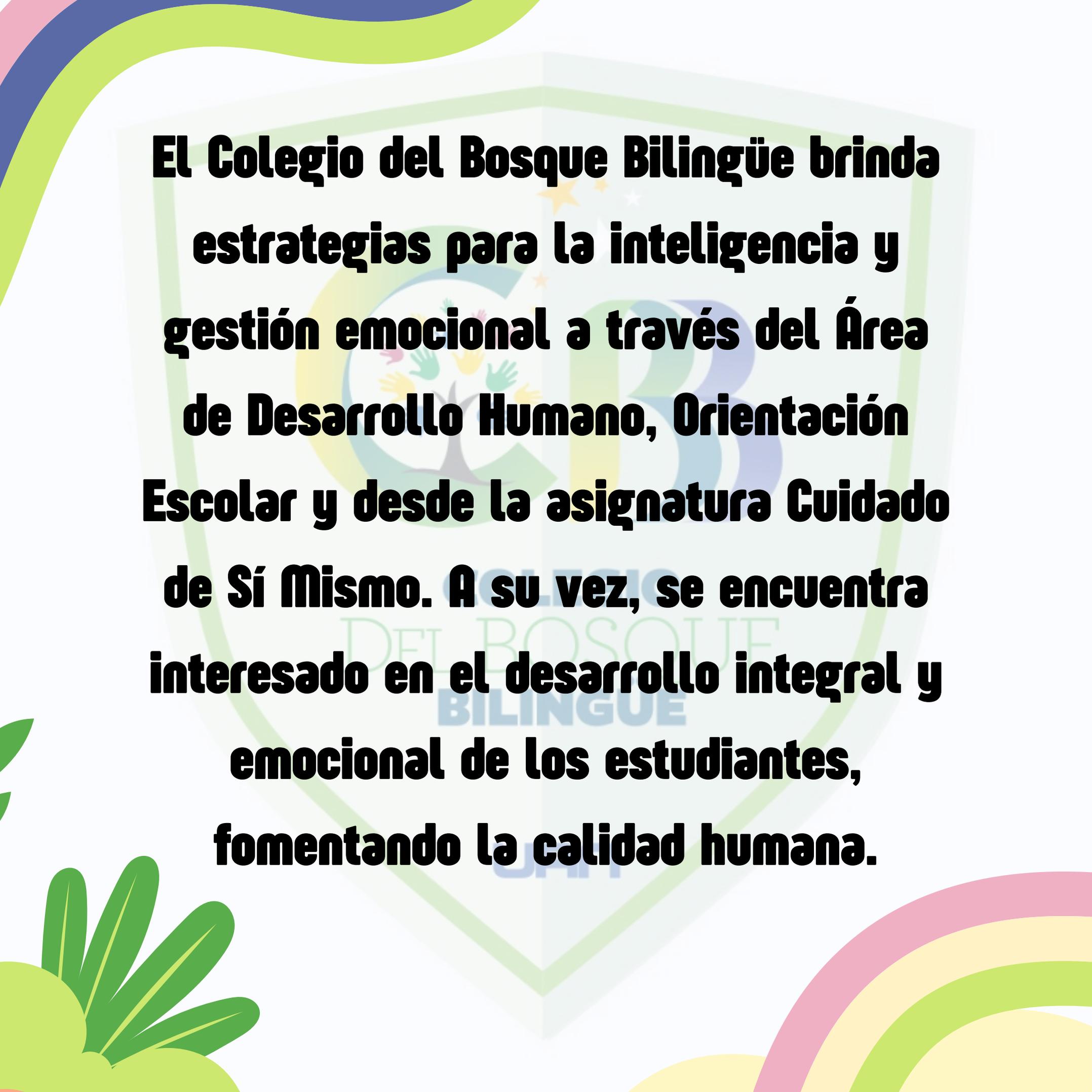
**Son procesos
biológicos
espontáneos que se
escapan de nuestro
control.**

**Los demás pueden
entenderlas a partir de
nuestras experiencias
físicas espontáneas,
como la alegría**

**Los sentimientos son
nuestras
interpretaciones de
las propias
emociones.**

**Somos conscientes de
lo que sentimos y
podemos tomar
decisiones a partir de
ello.**

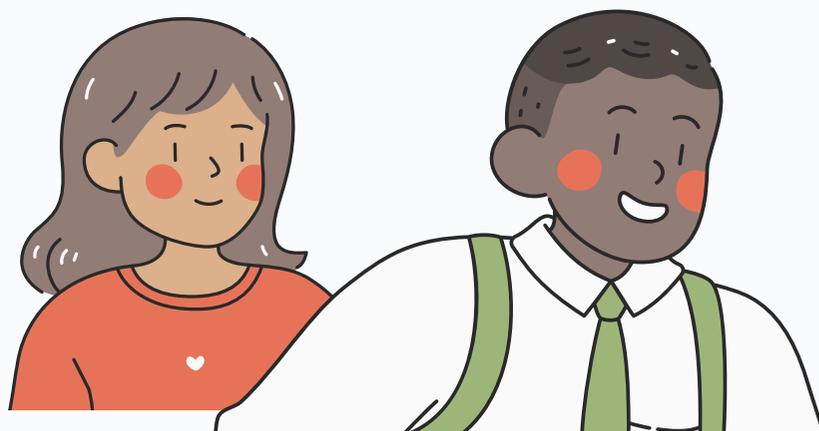
**Como controlamos los
sentimientos, los
demás no pueden
inferirlos de nuestra
conducta.**



El Colegio del Bosque Bilingüe brinda estrategias para la inteligencia y gestión emocional a través del Área de Desarrollo Humano, Orientación Escolar y desde la asignatura Cuidado de Sí Mismo. A su vez, se encuentra interesado en el desarrollo integral y emocional de los estudiantes, fomentando la calidad humana.



**COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN**



Visita nuestra página web.

WWW.COLEGIODELBOSQUEBILINGUE.EDU.CO



Colegiodelbosquebilingue



Colegiodelbosquebilingue.com



@Bosquebilingue