



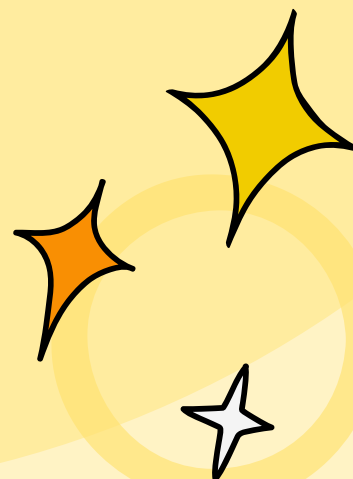
COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN




Emociones

al

descubierto

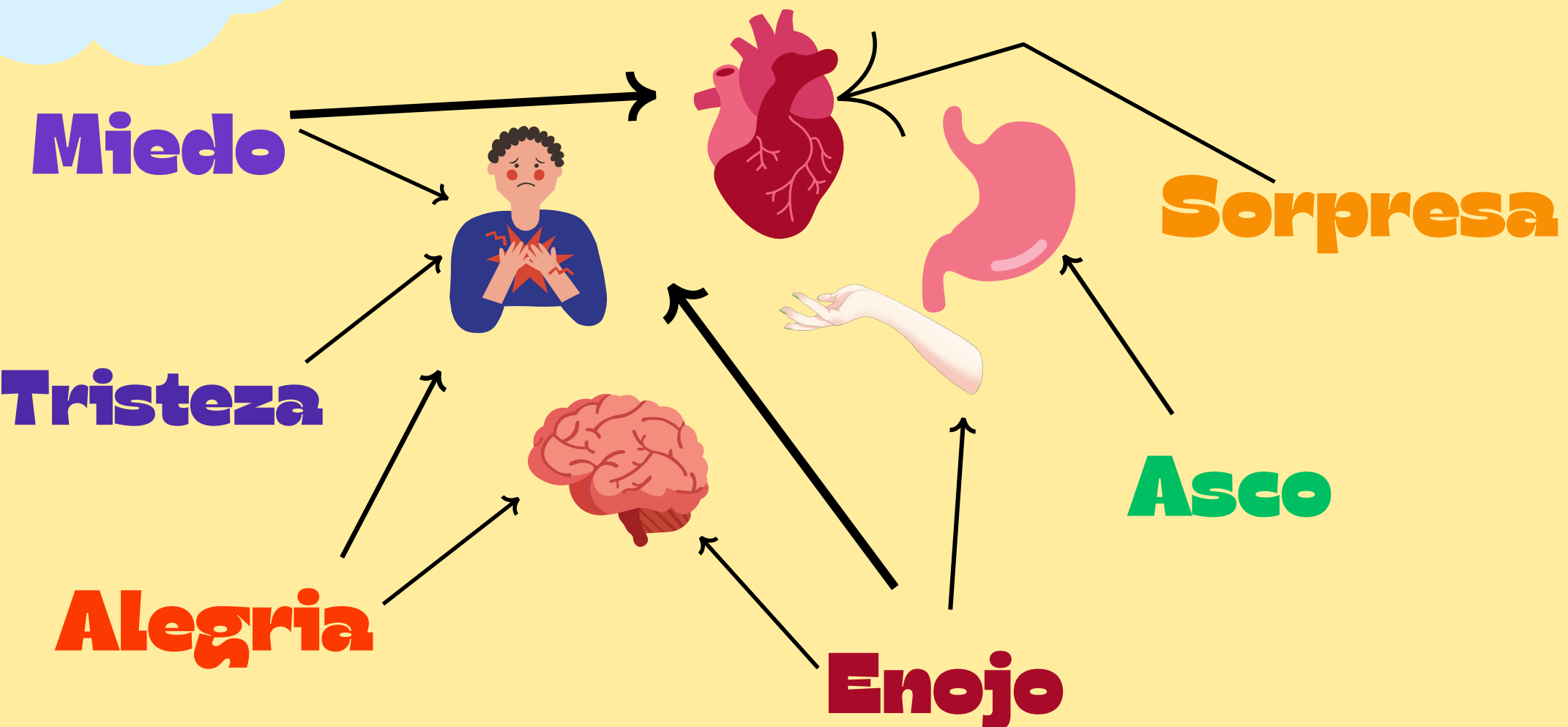




**¿Cómo
reconocer
las
emociones?**

1. Nivel emocional

En el nivel emocional, notamos la emoción dentro de nosotros, en una parte del cuerpo.





2. Nivel

Racional

El nivel racional hace referencia a los pensamientos.

Las cosas que decimos o imaginamos generan emociones o sentimientos en nosotros. También las emociones pueden generar pensamientos, imágenes o recuerdos en nuestra mente que nos hacen sentir de diferentes formas según el afecto que predomine en nosotros en ese momento.



3. Nivel conductual

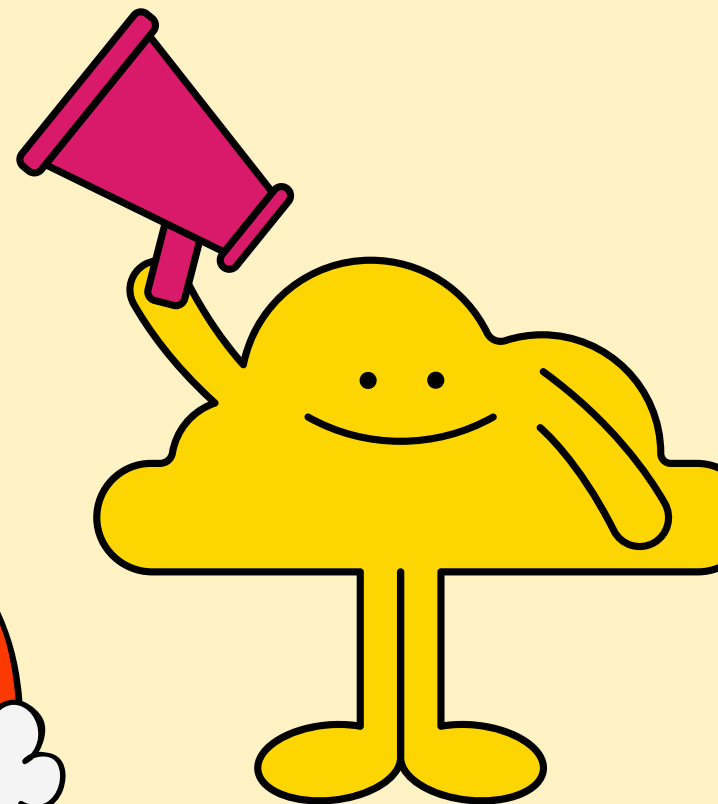
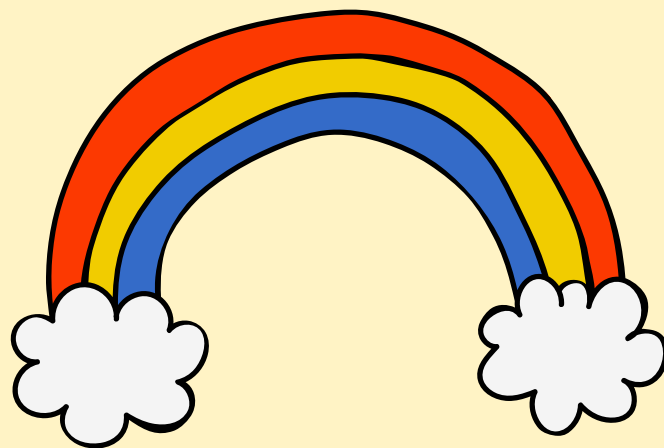
El nivel conductual habla acerca de cómo se manifiestan las emociones que hemos llevado durante cierto período y también menciona nuestras acciones resultantes.



¿Dónde notas más la sensación de malestar?

¿Qué harás con ella ?

¿Qué significado tiene para tí?



¿Qué situación ha provocado esa emoción?

¿Qué puede pasar si actúas ahora mismo?

Si lo haces, ¿puede ayudar en algo?



Aprender a regular las emociones

Una vez que seamos capaces de reconocer la emoción, de notarla, darle un nombre y conocer la causa de esa emoción, regularla nos ayuda a evitar los posibles efectos adversos que puede producir una alta emocionalidad.



El Colegio del Bosque Bilingüe, invita a nuestros padres de familia a reconocer y validar sus propias emociones, a su vez, puedan comprender el mundo de cada estudiante de manera empática y asertiva.

Por ello, con el propósito de fomentar el crecimiento personal y fortalecer los lazos familiares, el Área de Desarrollo Humano y Orientación Escolar brinda talleres informativos y psicoeducativos en el marco de la asignatura Cuidado de Sí Mismo. Con el objetivo de ofrecer herramientas valiosas para que los padres puedan apoyar activamente el bienestar emocional y el desarrollo integral de sus hijos.



COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN

UAN
UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO



Visita nuestra página web

WWW.COLEGIOELBOSQUE.EDU.CO



[ColegioDelBosqueBilingue.uan](https://www.facebook.com/ColegioDelBosqueBilingue.uan)



[Colegiodelbosquebilingue](https://www.instagram.com/Colegiodelbosquebilingue)



[@BosqueBilingue](https://twitter.com/@BosqueBilingue)