



*EN ESTA SEMANA...*

---

*Naciendo cierres*

---

CONOCERME PARA VIVIR INTENSAMENTE

NOS MUEVE LA ESPERANZA  
Presencia Salesiana en Río Grande

# BUENOS DÍAS

SECUNDARIO DON BOSCO 2021

Río Grande



<https://donbosco.org.com/don-bosco-rio-grande/secundario/>



## PARA REFLEXIONAR

¿Qué siento cuando siento alegría?, ¿Puedo expresar lo que siento con libertad sin dañarme o dañar a otros?  
¿Me doy mi espacio para sentir alegría sin juzgarme o criticarme?

Palabrita del día:

**"La santidad consiste en estar siempre alegres"**



## REZAMOS JUNTOS

Dios te Salve María...

## LUNES 5 DE JULIO



### Nos inspiramos...

**ALEGRÍA:** Emociones asociadas entusiasmo, motivación, regocijo, diversión, satisfacción.  
Veamos el video:



## PROYECTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las emociones difícilmente aparecen solas, limpias, en general se asocian entre sí por su similitud. Aunque también hay que tener en cuenta que podemos estar sintiendo emociones contradictorias en un corto lapso de tiempo, ej. :

*Estar triste hoy porque me entere que a mamá la echaron del trabajo y sentir entusiasmo porque tengo un partido para el que hace mucho me estoy preparando o una reunión por el cumpleaños de mi mejor amigo.*

Es imposible no sentir, de hecho si no sintiéramos moriríamos, porque tendríamos conductas peligrosas e irresponsables entre otras cosas. Es así que todos/as sentimos las mismas emociones pero cada uno las experimenta de distintas maneras y necesita distintas cosas cuando alguna de ellas aparece. Veamos en el video: (video con la explicación y la consiga).

Reflexión: empatizar no es ponerme en el lugar del otro, ya que yo al ser una persona distinta posiblemente haría o sentiría algo distinto, entonces empatizar es reconocer lo que el otro siente, no juzgarlo y si lo deseo preguntarle ¿Qué necesitas? ¿Cómo puedo ayudarte? No siempre podemos solucionar el problema del otro pero siempre podemos escuchar atentamente, dar una mirada cálida o simplemente no criticarlo ¡eso es un montón!

Y yo, ¿Qué necesito cuando siento (la emoción del día)? ¿Puedo expresar lo que siento con libertad sin dañarme o dañar a otros? ¿Me doy mi espacio para sentir (la emoción del día) sin juzgarme o criticarme?

NOS MUEVE LA ESPERANZA  
Presencia Salesiana en Río Grande

# BUENOS DÍAS

SECUNDARIO DON BOSCO 2021

Río Grande



<https://donbosco.org.com/don-bosco-rio-grande/secundario/>



## PARA REFLEXIONAR

¿Qué necesito cuando siento tristeza? ¿Puedo expresar lo que siento con libertad sin dañarme o dañar a otros?

¿Me doy mi espacio para sentir tristeza o busco reprimir eso rápidamente? ¿Puedo pedir ayuda?

Palabrita del día:

**Detenernos, evaluarlos  
tomar consciencia**



## REZAMOS JUNTOS

Dios te Salve María...

## MARTES 6 DE JULIO



### Nos inspiramos...

**TRISTEZA:** emociones asociadas decepción - desilusión - nostalgia - resignación - pesar - dolor emocional, etc.

Veamos el video:



## PROYECTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las emociones difícilmente aparecen solas, limpias, en general se asocian entre sí por su similitud. Aunque también hay que tener en cuenta que podemos estar sintiendo emociones contradictorias en un corto lapso de tiempo,

Ej. : Cuando estoy triste también puedo sentir emociones similares o inclusive opuestas.

Es imposible no sentir, de hecho si no sintiéramos no podríamos relacionarnos con los demás, aprender nuevas cosas, protegernos de los peligros etc.

Es así que todos/as sentimos las mismas emociones pero cada uno las experimenta de distintas maneras y necesita distintas cosas cuando alguna de ellas aparece.

Veamos en el video "educación emocional: la tristeza"

Reflexión: empatizar no es ponerme en el lugar del otro, ya que yo al ser una persona distinta posiblemente haría o sentiría algo distinto, entonces empatizar es reconocer lo que el otro siente, no juzgarlo y si lo deseo preguntarle ¿Qué necesitas? ¿Cómo puedo ayudarte? No siempre podemos solucionar el problema del otro pero siempre podemos escuchar atentamente, dar una mirada cálida o simplemente no criticarlo ¡eso es un montón!

Y yo, ¿Qué necesito cuando siento tristeza? ¿Puedo expresar lo que siento con libertad sin dañarme o dañar a otros? ¿Me doy mi espacio para sentir tristeza o busco reprimir eso rápidamente? ¿Puedo pedir ayuda?

Dejemos esa pregunta para que cada joven pueda reflexionar durante el día sobre lo que va sintiendo.

NOS MUEVE LA ESPERANZA  
Presencia Salesiana en Río Grande

# BUENOS DÍAS

SECUNDARIO DON BOSCO 2021

Río Grande



<https://donbosco.org.com/don-bosco-rio-grande/secundario/>



## PARA REFLEXIONAR

¿Qué necesito cuando siento ira o enojo? ¿Puedo expresar lo que siento con libertad sin dañarme o dañar a otros?  
¿Me doy mi espacio para sentir enojo sin criticarme o juzgarme?

Palabrita del día: **Que lo injusto no me sea indiferente.**



## REZAMOS JUNTOS

Dios te Salve María...

## MIÉRCOLES 7 DE JULIO



### Nos inspiramos...

**IRA:** emociones asociadas: enojo, furia, fastidio, rabia, hostilidad.  
Veamos el video:



## PROYECTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las emociones difícilmente aparecen solas, limpias, en general se asocian entre sí por su similitud. Aunque también hay que tener en cuenta que podemos estar sintiendo emociones contradictorias en un corto lapso de tiempo, ej. : Estar triste hoy porque me enteré que a mamá la echaron del trabajo y sentir entusiasmo porque tengo un partido para el que hace mucho me estoy preparando o una reunión por el cumpleaños de mi mejor amigo.

Es imposible no sentir, de hecho si no sintiéramos moriríamos, porque tendríamos conductas peligrosas e irresponsables entre otras cosas. Es así que todos/as sentimos las mismas emociones pero cada uno las experimenta de distintas maneras y necesita distintas cosas cuando alguna de ellas aparece.

Veamos en el video: (video con la explicación y la consiga).

Reflexión: empatizar no es ponerme en el lugar del otro, ya que yo al ser una persona distinta posiblemente haría o sentiría algo distinto, entonces empatizar es reconocer lo que el otro siente, no juzgarlo y si lo deseo preguntarle ¿Qué necesitas? ¿Cómo puedo ayudarte? No siempre podemos solucionar el problema del otro pero siempre podemos escuchar atentamente, dar una mirada cálida o simplemente no criticarlo ¡eso es un montón! Y yo, ¿Qué necesito cuando siento ira o enojo? ¿Puedo expresar lo que siento con libertad sin dañarme o dañar a otros? ¿Me doy mi espacio para sentir enojo sin criticarme o juzgarme?

NOS MUEVE LA ESPERANZA  
Presencia Salesiana en Río Grande

# BUENOS DÍAS

SECUNDARIO DON BOSCO 2021

Río Grande



<https://donbosco.org.com/don-bosco-rio-grande/secundario/>



## PARA REFLEXIONAR

¿Soy feliz en mi vida?  
¿Cuáles son las pequeñas cosas que hacen mi vida más feliz?

Palabrita del día:

**Déjate sorprender por la vida...**



## REZAMOS JUNTOS

Dios te Salve María...



## JUEVES 8 DE JULIO

### Nos inspiramos...

**FELICIDAD:** es un sentimiento o un estado de conciencia, no una emoción ya que es una "forma de vivir la vida" un camino donde pueden habitar muchos estados emocionales. A este estado se asocian muchas emociones como: plenitud, serenidad, tranquilidad, alegría, satisfacción, dicha, gozo, calma, etc. Veamos el video:



## PROYECTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

La felicidad es una manera de ver la vida, es un camino. Muchas veces creemos que ser feliz es estar contentos o alegres pero no, la felicidad no es una emoción. Es un sentimiento más estable o duradero. Es decir, puede ser feliz en mi vida y sentirme pleno/a, pero estar triste en este momento porque falleció un ser querido, porque discutí con alguien o tuve un mal día. Y así también puedo ser infeliz en mi vida pero estar contento o sentir alegría porque aprobé un examen, compartí un bien momento con alguien que quiero o logre algún objetivo.

La felicidad tiene que ver más con el SER que con el ESTAR, por eso no es una emoción, ya que las emociones se producen en el cerebro, son de corta duración, cambian constantemente según como yo perciba lo que vivo. Por eso aprender a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida nos ayuda mucho a vivir la vida de una manera más feliz.

Los estudios científicos dicen que las razones por las cuales las personas son más felices tiene que ver con la calidad de sus relaciones de amistad, familiares, de pareja, laborales etc. Y no tanto con el pasar económico, la popularidad o el éxito profesional o académico.

Veamos el video.

Reflexión: ¿soy feliz en mi vida? ¿Cuáles son las pequeñas cosas que hacen mi vida más feliz?

NOS MUEVE LA ESPERANZA  
Presencia Salesiana en Río Grande

# BUENOS DÍAS

SECUNDARIO DON BOSCO 2021

Río Grande



<https://donbosco.org.com/don-bosco-rio-grande/secundario/>



## PARA REFLEXIONAR

¿Puedo reconocer cuales son mis miedos biológicos (miedo al sufrimiento físico) ¿se cuáles son mis miedos psicológicos (miedo al sufrimiento emocional)?  
¿Puedo pedir ayuda cuando siento miedo?

Palabrita del día:

**Que el miedo no tenga la última palabra.**



## REZAMOS JUNTOS

Dios te Salve María...

## VIERNES 9 DE JULIO



### Nos inspiramos...

**MIEDO:** emociones asociadas: temor- pavor- pánico- fobia- espanto- ansiedad- estrés.  
Veamos el video:



## PROYECTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

El miedo puede aparecer de dos maneras, un miedo biológico, de supervivencia, como el miedo a enfermarnos, a la oscuridad, a tocar un artefacto eléctrico cuando estoy mojado y que mede una descarga o un miedo más psicológico, que tiene que ver con el miedo al fracaso, al rechazo, a no ser amado, a no lograr mis metas o sueños, a no poder con algo, a no ser suficiente. Es así que reconocer nuestros miedos es muy importante para tomar los recaudos necesarios si es que hay un peligro físico (miedo biológico) o un peligro de sufrir emocionalmente (miedo psicológico). Tomar los recaudos para afrontar las situaciones pero no quedarme paralizado. Sentir miedo no es malo, pero alimentar el miedo hasta quedarme sin hacer nada es lo que tenemos que trabajar.  
Reflexión: ¿Puedo reconocer cuales son mis miedos biológicos (miedo al sufrimiento físico) ¿se cuáles son mis miedos psicológicos (miedo al sufrimiento emocional)? ¿Puedo pedir ayuda cuando siento miedo?