

TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

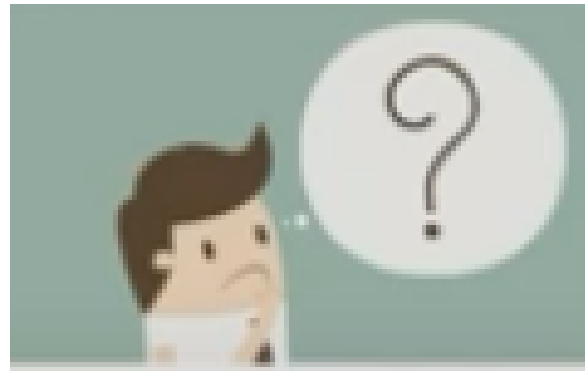
2nd
SECONDARY

Reconocemos y controlamos la
cólera



Respondamos

¿En qué situaciones sienten cólera?



¿Qué hacen?

¿Cómo expresan su colera?

¿QUÉ ES LA CÓLERA?



La colera es una emoción que todas las personas sentimos de manera natural cuando algo no nos gusta, nos ofende o parece injusto.

Cuando algo nos da colera en gran intensidad, podemos perder el control y responder de manera agresiva o violenta. Con ello, dañamos nuestras relaciones con las personas y no sentimos mal por ello.



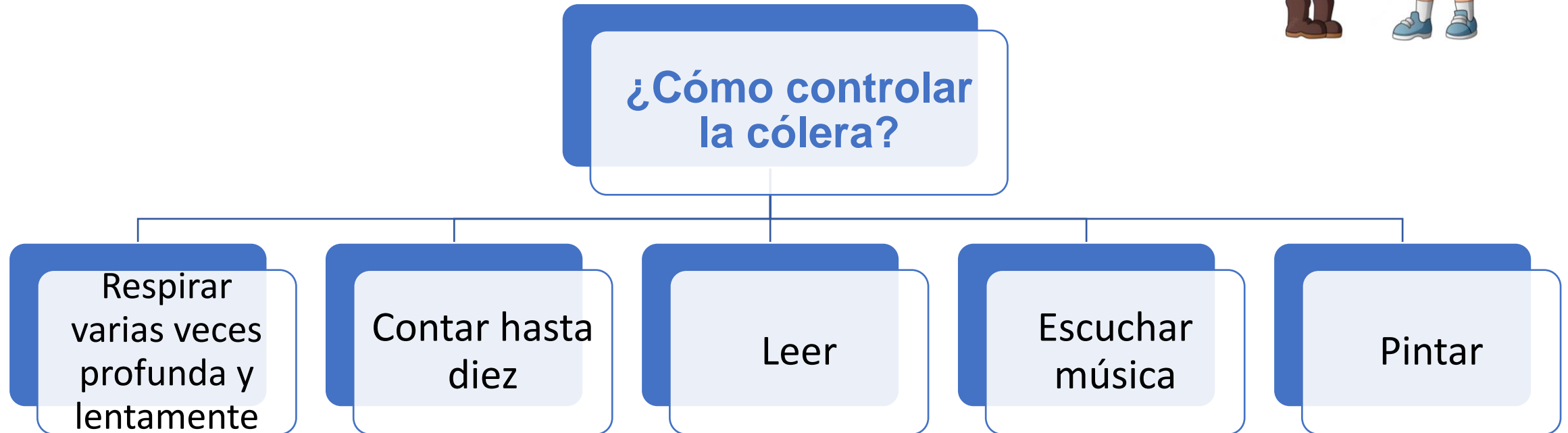
EMOCIÓN



La colera es una emoción, que si no la controlamos vamos a generar conflictos en nuestro entorno (familia, escuela, amigos). Por ello es muy importante:

- 1° Reconocerla (¿Qué sientes? ¿Cómo actúas? ¿Qué piensas?)
- 2° Controlarla.

Estas son algunas estrategias para tratar de calmarse y distraerse cuando sientas colera.



Conclusiones

La cólera es una emoción que nos permite actuar

Es importante controlar la cólera y transformarla



Las emociones son parte de nuestra vida y tenemos que aceptarlas

Tenemos que poner en práctica las actividades para controlar la cólera