

# EL IMPACTO DE LAS EMOCIONES

DEPARTAMENTO DE CONVIVENCIA ESCOLAR  
COLEGIO ABATE MOLINA; LONGAVÍ



## LA CONSCIENCIA DE LAS EMOCIONES

**“LAS DUDAS, LOS MIEDOS Y LAS INSEGURIDADES NOS IMPIDEN EXPRESAR AQUELLO QUE POR NATURALEZA DEBERÍA SER TRANSMITIDO” SERGIO DE DIOS GONZÁLEZ**

Primero que todo debemos considerar que las emociones son importantes, estas nos permiten relacionarnos con los demás y también impulsan nuestra energía... algunas emociones nos activan y otras nos relajan, algunas nos provocan sensaciones positivas y otras negativas, algunas nos movilizan y otras nos paralizan.

Todas las emociones son importantes, aunque a veces muchos sostienen que el manifestarlas te vuelve débil o poco inteligente, sin embargo, esta evidenciado que el contenerlas genera malestares físicos, descontrol y dolencias. Sucede también que anularlas genera que no podamos identificar lo que nos sucede, no nombrarlas, ni reconocerlas pueden transformarlas en ansiedad.

Al identificarlas y conocerlas tomamos conciencia de ellas, lo que nos permite comunicar oportunamente lo que sentimos y con respeto hacia quienes nos rodean. Aquí la importancia de expresar nuestras emociones evitando dañar al otro.

Hoy vivimos un nuevo escenario, el cual nos hace sentir a diario un sinfín de emociones de las cuales no somos siempre conscientes, nos confunden y nos provocan un impacto negativo, es por esto que la comunicación toma un rol fundamental.

Escuchar tu cuerpo, mente y corazón para luego comunicar lo que sucede, de esta manera soltarás lo que sientes y vives, el compartir lo que te pasa permitirá que quienes te rodean puedan comprender tu contexto, y de esta manera brindar el apoyo que necesitas.

# SEMANA DE LA PREVENCIÓN DE DROGAS Y ALCOHOL

## ¿Cuándo el uso de drogas es un problema?

- Todo consumo de drogas, legales o ilegales, tiene riesgos, según edad, sexo, formas, frecuencia y circunstancias de uso.
- El uso de drogas en niños, niñas y adolescentes es particularmente riesgoso, ya que éstas afectan negativamente su desarrollo.
- **Cuando aumenta la frecuencia, la cantidad y el uso se hace regular, sumado a otros factores, el consumo de drogas afecta la vida de las personas.**



## Algunas señales de alerta

Existen algunas señales que pueden estar vinculadas al uso de drogas y que pueden manifestarse en ciertos cambios en la vida cotidiana, como:

- **En el estado de ánimo:** Irritabilidad o depresión.
- **En las rutinas diarias:** Disminución de la comunicación verbal y afectiva, cambios bruscos de humor, trastornos del sueño.
- **En el aspecto físico:** Pérdida de peso o apetito excesivo, deterioro del aseo personal.

- **En el desempeño laboral o educacional:** Baja en el rendimiento, mayor ausentismo.
- **En las relaciones familiares y sociales:** Aislamiento, cambios en el grupo de amistades.
- **En la conducta:** Desmotivación para realizar actividades, interés por permanecer más tiempo solo.

**Estas señales por sí solas no indican necesariamente compromiso con las drogas, sino que se debe prestar atención cuando se dan en conjunto.**



# PROCESO DE INSCRIPCIÓN PTU



**INICIO DE INSCRIPCIÓN**  
**22 DE JUNIO**

**TERMINO DE INSCRIPCIÓN**  
**23 JULIO**

**RENDICIÓN DE PTU**  
**6 AL 10 DE DICIEMBRE**

**PARA LA INSCRIPCIÓN**  
**DEBES INGRESAR A**  
**[WWW.DEMRE.CL](http://WWW.DEMRE.CL)**