

# LICEO N°1 JAVIERA CARRERA DPTO. DE ORIENTACIÓN



## ORIENTADORAS:

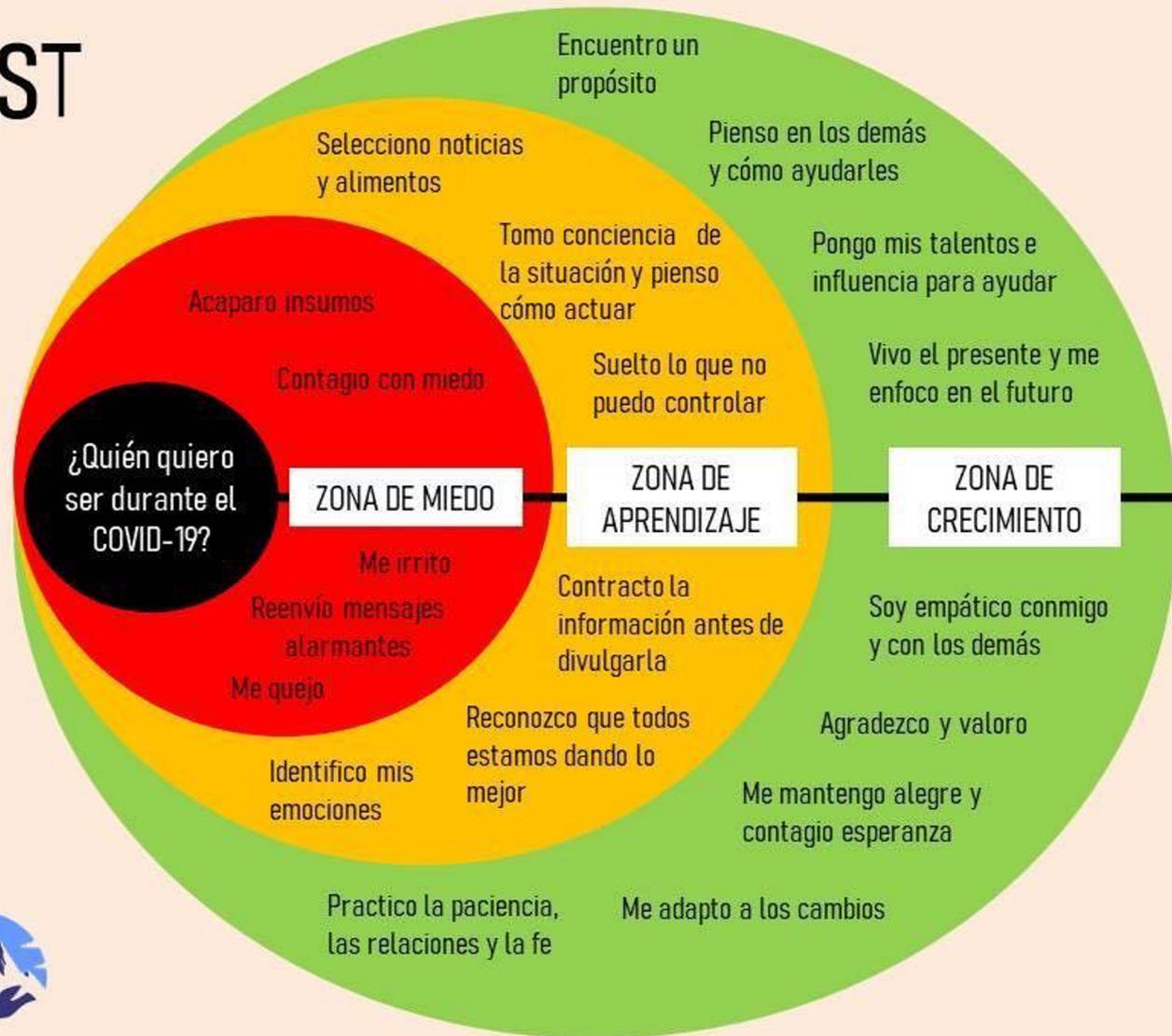
Andrea Villegas	7° Básico	J. D.
Mariela Sánchez	8° Básico	
Lucrecia Mateluna	1° Medio	
Bárbara Toro	2° Medio	
Marly Gutiérrez	3° Medio	
Verónica Grangey	4° Medio	

Stgo, abril 2020.

# ESTIMADA COMUNIDAD LICEO 1

- A la distancia, enviamos un afectuoso saludo para todos y todas los y las que conformamos esta gran comunidad educativa.
- Son tiempos difíciles y tenemos que hacer un esfuerzo para aportar con lo mejor de nosotros/as como seres humanos, para salir fortalecidos /as de esta crisis.
- Les invitamos a leer con atención esta secuencia de diapositivas y les instamos a reflexionar sobre las ideas aquí planteadas, esperando que les ayuden a enfrentar los momentos no muy gratos que se les puedan presentar.
- Responda la pregunta que aparece en el círculo negro, y observar detenidamente, los demás círculos .....

# TEST



# ZONAS QUE PRESENTAN EL TEST

De las tres zonas que se presentan en el test, cada uno de nosotros(as), puede reconocer las acciones que ha realizado durante estos días y, por lo tanto, permitirle identificar entre qué zonas ha estado actuando y a la vez analizar ¿Cómo ha repercutido en la convivencia diaria, mi forma de actuar?

Si se continúa con el análisis de las variables que se representan en cada zona de este test, se puede deducir que cada persona le otorga un significado a un evento, (en este caso al mencionado en el test) por medio de sus emociones e influencias del entorno.

# Zona de Miedo

En estos días, ha imperado la conducta de las personas en la **Zona de Miedo**, en que se ha actuado principalmente, a nivel emocional e individualista, sin tomar conciencia de las repercusiones que pueden tener estas acciones, debido a que no se está considerando a otras personas. Por ejemplo: realizar compras impulsivas y muchas veces, innecesarias, dedicar tiempo excesivo a ver noticias por TV o en redes sociales sobre la pandemia, emitiendo comentarios alarmantes, sentirse irritado(a).

# Zona de Aprendizaje

Para avanzar a la **Zona de Aprendizaje**, es necesario razonar y tomar conciencia de que debemos recuperar nuestro estado de confort, controlando el miedo y la ansiedad, pero por un corto período para no caer en la monotonía y la apatía. Al analizar las acciones de esta zona, podemos observar que son racionales, es decir, implican procesos de aprendizaje más complejos, centrados en la conciencia de la persona y la responsabilidad individual.

Por ejemplo: Organizo las compras y alimentos para los períodos de tiempo necesarios, intento no alarmar a los demás con mis comentarios sobre esta crisis sanitaria e identifico mis emociones.

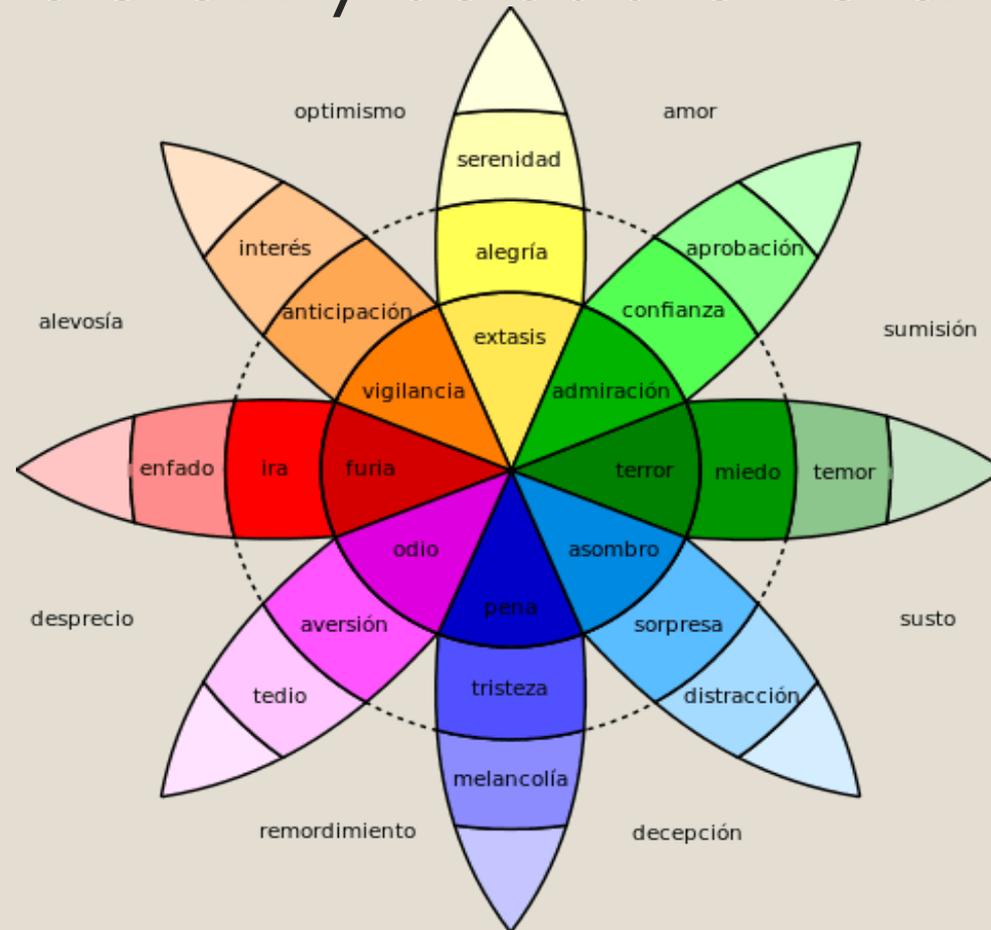
# Zona de Crecimiento

Lo óptimo para este período es lograr avanzar a la **Zona de Crecimiento**, para que se reestablezca su proyecto de vida, favoreciendo el desarrollo personal, buscando siempre lo mejor y reafirmando su identidad, anticipándose a los elementos de la zona anterior que, de alguna manera, obstaculiza la adaptación del proyecto de vida a un medio en constante cambio.

# .... Zona de Crecimiento

- Quienes están en esta zona, son las personas que además de controlar sus emociones , logran modificarlas positivamente, transmitiendo alegría y esperanza .
- Son capaces de adaptarse a los cambios que se están viviendo: permanecer en cuarentena, estudiar o trabajar en su hogar, no poder salir a visitar familiares o amigos (as).
- Es importante reconocer nuestros comportamientos y emociones para avanzar positivamente en estas Zonas, puede ocurrir que estemos en un proceso de tránsito entre una y otra zona.
- Como Departamento de Orientación los invitamos a tomar conciencia y mejorar, por el bien de cada uno de ustedes, por quienes aman y por cada que persona que les rodea.

# Las emociones son mecanismos que están al servicio de nuestra adaptación y subsistencia



# Tips para tratar las emociones incómodas

- **Respirar lento y profundo** varias veces, inspirando por la nariz contando hasta 3 y haciendo que el aire llegue a la zona baja de los pulmones (sentir el aire en el abdomen) y espirar con fuerza por la boca en 6 tiempos
- Escuchar su **melodía** preferida
- **Automotivarse** con frases de ánimo positivas, ejemplo: sonría frente al espejo y dígame “ yo soy una persona valiosa, inteligente y muy capaz,”

# CON PERSEVERANCIA, LOGRARÁS TUS METAS

Jamás olvides que tu vida es más grande que tus miedos... Que tus fuerzas son mayores que tus dudas... Que aunque tu mente esté confundida, tu corazón siempre sabrá la respuesta.

Con el tiempo, lo que hoy es difícil, mañana será un tesoro. Pelea por lo que realmente te llene el alma y ten la virtud de saber esperar... Todo lo que tiene que ser, SERÁ



O. LIÑÁN

LOS GRANDES PROPÓSITOS  
Y LOS GRANDES SUEÑOS, SE  
logran con paciencia y constancia,  
no con rapidez e impulsividad.

# APLICA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El crecimiento personal puede lucir de formas diferentes.



La ansiedad ataca cuando crees que tienes que resolver todo al mismo tiempo. Relajate, respira, eres fuerte y vas a poder con todo en el tiempo adecuado.

# RECONOCER Y ACEPTAR LAS EMOCIONES, PRIMER PASO PARA RESISTIR Y MANEJARLAS.



... Nos despedimos quedando atentas a sus comentarios y sugerencias para próximas publicaciones...

[veronicagrangey@liceo1.cl](mailto:veronicagrangey@liceo1.cl)

[marlygutierrez@liceo1.cl](mailto:marlygutierrez@liceo1.cl)

[lucreciamateluna@liceo1.cl](mailto:lucreciamateluna@liceo1.cl)

[marielasanchez@liceo1.cl](mailto:marielasanchez@liceo1.cl)

[barbaratoro@liceo1.cl](mailto:barbaratoro@liceo1.cl)

[andreavillegas@liceo1.cl](mailto:andreavillegas@liceo1.cl)