

## **FESTIVIDADES DE FEBRERO**

**2 de febrero** La Presentación del Señor- La Candelaria

**11 de febrero** Nuestra Señora de Lourdes

Celebramos la primera de las apariciones de la Virgen en Lourdes, donde confirmó su Inmaculada Concepción.

Para más información:

<https://www.aciprensa.com/noticias/hoy-los-catolicos-celebramos-a-la-virgen-de-lourdes-70994/>



**12 de febrero** Jornada Nacional de Manos Unidas

"El mundo no necesita más comida. Necesita más gente comprometida"  
#ComprométeconManosUnidas



10 DE FEBRERO: Día del Ayuno Voluntario

12 DE FEBRERO: en las parroquias de toda España se celebrará la Jornada Nacional de Manos Unidas con una colecta única especial en la que se invitará a todos los asistentes a

aportar su colaboración a la Organización.

**22 de febrero** Cátedra del Apóstol San Pedro

**El próximo miércoles 1 de marzo comenzamos la Cuaresma con el Miércoles de ceniza**



COLEGIOS DIOCESANOS

Circular nº 044 (16/17)

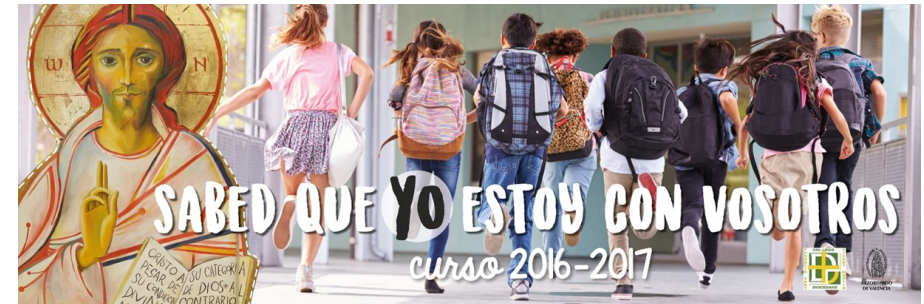
07 de febrero de 2017

Fundación San Vicente Mártir, C/ Dr. Beltrán Bigorra, 15, pta 1  
e-mail Tel: 963154370 Fax: 963154371

febrero 2017

Educación - Transmisión de la Fe.

MISIÓN COMPARTIDA PARROQUIA-FAMILIA-COLEGIO



# ¡Emociones!

En este mes de febrero os proponemos un tema apasionante:

**¡Emociones! ¡Todo un mundo por descubrir!**

Somos seres emocionales, no podemos ignorar esta realidad de nuestra persona que influye en todas las dimensiones de nuestro ser; en las relaciones con nosotros mismos, con los demás y con Dios.

Es fundamental conocernos a nosotros mismos. Identificar y gestionar nuestras emociones nos hace la vida mucho más sencilla, a la vez que nos capacita para ayudar a que también aprendan a hacerlo nuestros hijos y/o alumnos.

# ¡Emociones! ¿qué son?

Una emoción es una reacción que se vivencia como una fuerte conmoción del estado de ánimo y que surge como respuesta a estímulos internos o externos.

Debemos tener en cuenta que no existen emociones positivas o negativas. Las que aparentemente pueden ser negativas son realmente emociones desagradables. También Jesús experimentó estas emociones:

Y cuando Jesús la vio llorando,...**se conmovió** profundamente en el espíritu, y **se entristeció**, y dijo: ¿Dónde lo pusisteis? Le dijeron: Señor, ven y ve. **Jesús lloró...**Jn 11, 33-36

...Estaba verdaderamente **sorprendido** de la falta de fe de aquella gente. Mc 6,1-6

**¿Qué podemos hacer nosotros para gestionar adecuadamente las emociones y evitar que éstas nos dominen y nos puedan alejar de Dios y del prójimo?**

El primer paso es identificarlas: ¿Qué estoy sintiendo yo? ¿Qué está sintiendo mi alumno, y mi hijo? ¿Miedo, rabia, indignación, tristeza, sorpresa, alegría? Una vez identificamos la emoción que nos domina podemos/debemos gestionarla: ¿Qué puedo hacer al respecto? ¿Cómo puedo "solucionarlo"?

Jesús nos dice hoy: "... ¿A que viene ese miedo? ¿Dónde está vuestra fe?" (Mc 4,35-41)

**¡NO ESTAMOS SOLOS!**

**¡SABED QUE ÉL ESTÁ CON NOSOTROS!**

El miedo es una de las emociones más intensas y que más bloquean a la persona.

Miedo a la enfermedad, miedo a lo desconocido, miedo a las decepciones...pero el miedo en realidad es ausencia de reflexión, ausencia de prudencia, de confianza en Dios Padre que se ocupa de nosotros.

## ¿Cómo me afectan? ¡Manejo mis emociones!

Algunas cuestiones a tener en cuenta para gestionar mejor nuestras emociones son:

- No intentar reprimirlas, dejarles espacio
- Identificarlas y aceptarlas
- Plantearnos posibles alternativas: RESPIRAR profundamente nos ayuda a autorregularnos. La quietud, el silencio, la meditación, son grandes colaboradores de la prudencia y la templanza, y en ese silencio también podemos decirle a Jesús: "ayúdame"



**Nosotros como padres y profesores debemos ser referente para los niños, ayudémosles a crecer como personas completas, también emocionales y enseñémosles a amarse y aceptarse. Nuestro modelo siempre es Cristo...**

**¿Qué haría Él en mi lugar?**