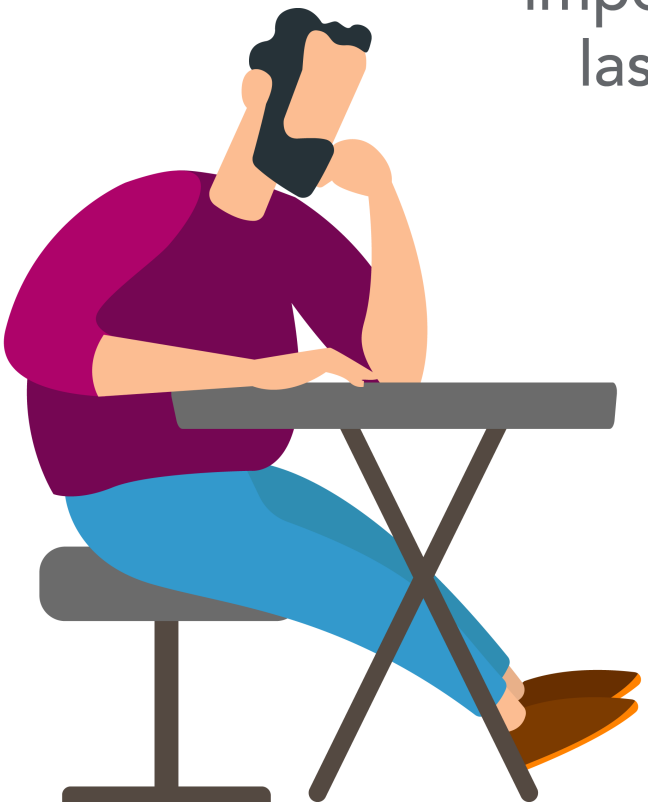
CRECIMIENTO ENTRE DOCENTES

EL PODER DE RECUPERARNOS DE LA TRISTEZA

FUNDACIÓN WIESE

Juan postuló a una plaza docente y no logró su nombramiento por lo que se siente triste, estuvo reflexionando en que tal vez ya sea demasiado tarde, en por qué sucedió, en lo importante que es esto para él y las diferentes alternativas para salir de esta situación.



Reconocer la emoción:

La **tristeza** es una emoción que, al igual que a Juan nos permite reflexionar, escuchar nuestro interior, meditar en lo que sucede y darnos cuenta de nuestras capacidades para recuperarnos.

Como toda emoción no es ni buena ni mala.

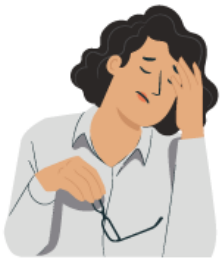
Nos puede llevar a estar solos y si dura por mucho tiempo, puede llevarnos a sentirnos deprimidos.

Nos permite importantes momentos de escucha y nos permite encontrar alternativas.

depresión

intensidad fuera de equilibrio

tristeza



reflexión

intensidad en equilibrio

Herramientas para recuperarnos

Introspección
Escuchar nuestro interior. Reconocer nuestras emociones.

Independencia del problema
Mirar la situación desde diferentes puntos de vista.

Análisis
Escuchar el mensaje que trae la emoción.

Proceso
Tomar un tiempo para desahogarse y salir de ese estado.

Iniciativa
Explorar y encontrar nuevas alternativas.

Relacionamiento
Conformar un grupo de apoyo.

Conclusión:

Encontrar el poder para recuperarnos no siempre es fácil, se inicia al reconocer lo que sentimos, reflexionar sobre lo que ha sucedido, permitiéndonos recibir apoyo; y termina al poner en práctica alguna de las alternativas encontradas.

Recorrer un camino para recuperarnos nos permite reconocer nuestra capacidad para superar lo que nos sucede.