



Las Emociones en tiempos de pandemia

Plan de Sexualidad, Afectividad y Género

Colegio San Andrés

Profesora :Nayadher Villanueva Garrido

Las emociones o sentimientos son muy importantes en nuestra vida. Reflejan nuestro mundo interno. Determinan nuestro modo de ser y cómo nos relacionamos con lo que sucede a nuestro alrededor.



Esto nos permite conocernos mejor , satisfacer nuestras necesidades o deseos y entender muchas de nuestras conductas.



Las emociones y sentimientos son parte de nosotros por eso aprender a identificarlas, reconocerlas y expresarlas es importante.



Las podemos reprimir o negar ,pero nunca evitar
Siempre terminan manifestándose.

Te invito a ver el siguiente video...

