

# MANIFIESTO SEMANA DE VALORES

## GESTIONANDO LA EMOCIÓN

---

- 1. En el IES PROFESOR JULIO PÉREZ no solo trabajamos el desarrollo racional de nuestra mente, sino que potenciamos nuestra parte emocional por que la consideramos un parte esencial de la persona**
- 2. Durante esta semana nos hemos dado cuenta que no podemos controlar las emociones, pero si podemos aprender a gestionarlas, para que jueguen a nuestro favor y no en contra.**
- 3. Queremos potenciar las emociones como la alegría, la gratitud o la esperanza, e intentar vencer el poder de la envidia, la ira o el resentimiento para lograr ser más positivos que negativos.**
- 4. Nos comprometemos a dedicar un tiempo a cultivar la atención, la serenidad, el pensamiento positivo, la paciencia y la ayuda para que las emociones no nos sorprendan y podamos gestionarlas cuando vengan.**
- 5. No queremos que los compañeros, los profesores o las familias sean blancos de nuestros malos rollos sino objetivo primordial de nuestras buenas intenciones.**
- 6. Desterraremos de nuestro vocabulario frases como “yo soy así y esto es lo que**

**hay” y nos levantaremos cada día con el ánimo de cambiar y ser mejores.**

**7. Haremos de este instituto un lugar donde se crea en la persona, en toda su complejidad racional y emocional, y donde la gente se relacione desplegando todo su potencial positivo, para seguir considerando el Julio Pérez como un espacio deseable y querido por todos.**