



COLEGIO DE LOS
SAGRADOS CORAZONES
DE CONCEPCIÓN



COLEGIO DE LOS
SAGRADOS CORAZONES
DE CONCEPCIÓN

Comité Buena Convivencia
Escolar
Vicerrectoría Formación

EL ABURRIMIENTO COMO OPORTUNIDAD PARA CREAR Y CONECTARSE

PENSAMIENTO CREATIVO Y ABURRIMIENTO

Aburrirse no es una variable negativa; por el contrario, puede generar oportunidad de activar una de las capacidades cognitivas de orden superior llamada pensamiento creativo.

Muchos de los grandes inventos y creación de soluciones a problemas, surgen en momentos donde la persona tras ello, se encuentra en estado aparentemente de aburrimiento.

CONEXIÓN EMOCIONAL Y ABURRIMIENTO

Al estar aburridos/as, podemos conectarnos con el experiencias emocionales que nos ayudan a reconocer cómo estamos.

Es fundamental desarrollar la capacidad de conocernos a sí mismos/as porque ello ayuda a regular nuestros impulsos, por lo tanto, responder adecuadamente al estrés y conflictos con personas.

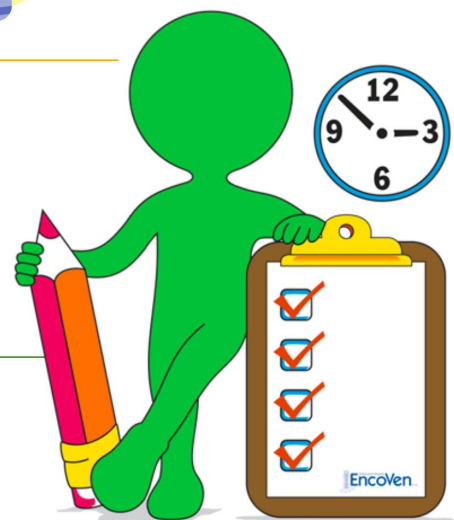


1 POSTERGA

Permite que el aburrimiento dure un rato; esto ayudará a crear y conectarse; no entregues soluciones para evitar el aburrimiento.

2 INCENTIVA

Ayuda a ocupar el momento de aburrimiento para descansar mentalmente y para revisar el proceso personal.



La regulación emocional y cognitiva a partir de desarrollar pensamiento creativo y conexión personal, permiten enfrentar de mejor manera los conflictos