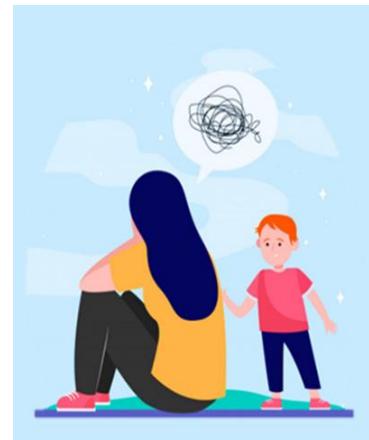


Siendo Positivos Vivimos Mejor

Todos sabemos que la vida tiene momentos difíciles, más aún en estos tiempos de pandemia, donde la convivencia de muchas horas con nuestros familiares, sumado a otros factores, se va tornando en situaciones de conflictos. No deseamos que esos conflictos ocurran, pero son inevitables y casi siempre son por causa de nuestras emociones negativas o por estereotipos y /o prejuicios.

Son estas emociones negativas y estereotipos que logran desarrollar muchas veces sentimientos y pensamientos erróneos que luego repercuten en las relaciones sociales, afectando así la convivencia armónica. Son tan nocivas porque distorsionan el comportamiento de las personas, produciendo pensamientos equivocados y hasta fuera de la realidad, causando casi siempre una distancia, y por consiguiente no permiten que se desarrolle una buena relación dentro de un grupo (familiar o laboral) e incluso hasta dentro de la sociedad.



Por lo que invoco a todos, empezando por mí, a que nos esforcemos en eliminar tanto las emociones negativas como los estereotipos, ya que afectan demasiado. Ya que además de no permitir que desarrollemos buenas relaciones con otras personas, nos pueden causar un envejecimiento prematuro, o un deterioro físico, sumado claro está al deterioro de nuestra conducta, y todo esto no permite una buena convivencia.



No olvidemos que la única forma de eliminar la aparición de emociones negativas o de estereotipos, es aplicando la inteligencia emocional ya sea en nuestras decisiones y/o comportamientos. Sólo así podremos afrontar situaciones difíciles y resolverlas, o motivarnos y no dejarnos vencer por la dificultad o el desánimo. Pero sobre todo podremos lograr una convivencia armónica.



Norma Rosa Maggian Pozo Cordero

4º de Secundaria