

SEMANA DE REFLEXIÓN Y APOYO SOCIO-EMOCIONAL

AUTOVIDADADO
ES TAMBIÉN
ATENDER
NUESTRAS
PROPIAS
EMOCIONES

Identificarlas
Abrazarlas
Elaborarlas



Ha pasado tiempo desde la última
vez que nos vimos...

nos damos cuenta que la separación
física continúa y no sabemos por
cuánto tiempo más

Ello nos preocupa y genera
incertidumbre y muchas veces crece
la ansiedad y sentimos....



SOLEDAD

"La soledad es la ausencia de compañía.

Resulta muy práctica, por ejemplo si no quieres que te molesten.

Pero puede ser angustiante si crees que no tienes a quién acudir o con quién compartir las cosas".

(Extraído de "Emocionario" Jazmín Varela. Varios Autores. Editorial Palabras Aladas)



Hay un libro que nos encanta
Se llama "El Laberinto del Alma" de
Anna Llenas
Ya les hemos compartido algunas
emociones graficadas allí



Para esta semana de reflexión
abrimos nuevamente el libro para
ustedes Y en sus páginas
encontramos varias emociones que
creo nos regalan una mirada
amorosa y optimista que estamos
seguros serán un regalo a sus almas



ACEPTACIÓN

"Aceptar es decir que sí a lo que viene y a lo que pasa en la vida. Es estar abierto, no rechazar nada, estar conforme.

Es aprobar, acoger las cosas con sus partes agradables y desagradables.

Es dejar de juzgar, dejar de luchar....

Aceptar las cosas tal como son a menudo nos libera del malestar y nos acerca más a la felicidad."



LA ACEPTACIÓN

No es dejar de esforzarse ni de avanzar... se trata de no resistirse a lo que nos tocó vivir. Sino usar nuestra energía y recursos personales para adaptarnos de la mejor manera posible.

Considerando además aquello que es positivo en nuestras vidas y contextos en esta crisis





¿Qué recursos personales
has descubierto que te
han ayudado a aceptar la
situación que estamos
viviendo?

¿Qué recursos como grupo
familiar han descubierto
que los han ayudado a
aceptar la pandemia?



ARRAIGO

“Sentirse arraigado es sentir que perteneces a algún lugar.

El arraigo te da **firmeza e identidad**, y te proporciona a la vez una base sólida sobre la que poder construir, asentar pensamientos y deseos, y emprender acciones, de forma que éstos se aferren a la tierra y no se los lleve el viento. Crea una especie de lazo o vínculo que te hace sentir seguro...”



ARRAIGO

El sentido de pertenencia te ayudará a sentirte en compañía

Arraigo a tu familia, raíces, costumbres

Arraigo a tu comunidad colegio, comunidad curso, a tus compañeros y amigos

Pertenecer a nuestra comunidad escolar DSV también te da firmeza, puede ayudarte a sentir seguridad y encontrar confianza en medio de la crisis.

Tú eres parte de esta comunidad... TODOS LO SOMOS y tenemos un lugar en ella



*¿A qué te
sientes
arraigado?*

VÍNCULO

“Sentirte vinculado es sentirte **emocionalmente conectado** con otra persona. Sientes que te importa, que la llevas dentro y que tienes un compromiso con ella.

El sentimiento de vínculo nos protege de la soledad y nos convence de tener un lazo con la realidad, un cable a tierra, sin el cual tendríamos la sensación de que flotamos.

Las personas somos seres sociales y necesitamos los vínculos para garantizar el cuidado, la protección y la supervivencia de la especie. Es con la familia y los amigos con quienes solemos construir los vínculos más íntimos”



VÍNCULO

Cuidemos nuestros vínculos, no sólo familiares... ¿cómo lo hacemos?

Si mantenemos contacto no sólo en clases, sino fuera de ellas

Una llamada, preguntar cómo estás?

Cómo va todo?, hacer la tareas juntos...

Relacionándonos con **EMPATÍA, RESPETO Y SOLIDARIDAD** no sólo con amigos sino con todos los demás: adultos y jóvenes



VÍNCULO

¿Cómo has cuidado tus vínculos con tu familia?

¿Cómo has cuidado tus vínculos con tus amigos/as?

¿Cómo cuidan sus vínculos los adultos alrededor?

¿Cómo te hace sentir?



NO HAY UN VÍNCULO IGUAL A OTRO. —

ANTE EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD:

ACEPTACIÓN de la situación que no podemos cambiar y
nos tocó vivir y así poder desplegar nuestros recursos
personales para enfrentarla

ARRAIGO a tu familia y comunidad escolar, ello te da
firmeza e identidad

El **VÍNCULO** para mantenernos emocionalmente
conectados

Cuidar nuestros vínculos nos ayuda a garantizar el
cuidado y protección de TODOS los miembros de la
comunidad

empatía

Empatía es la capacidad de sentir lo que el otro siente, de entenderlo y aceptarlo. Para ser empático debemos ponernos en el lugar del otro, imaginar cómo se sentiría en su situación. La empatía nos ayuda a conectar con los demás, a entenderlos y a aceptarlos. Es una habilidad que podemos desarrollar y que nos ayuda a vivir mejor.

optimismo

El optimismo es la creencia de que las cosas saldrán bien, de que el futuro es positivo. Es una actitud que nos ayuda a enfrentar las dificultades de la vida con alegría y esperanza. El optimismo nos ayuda a ver el lado positivo de las cosas y a buscar soluciones a los problemas. Es una habilidad que podemos desarrollar y que nos ayuda a vivir mejor.

Equipo de Apoyo E. Media

The background of the entire image is a dark, textured surface, possibly a wall or a large piece of fabric, with several hands of various skin tones (ranging from light beige to dark brown) reaching out towards the center. The hands are positioned in a way that suggests they are about to clasp or support each other. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing the text.

Y de ese modo, sentirnos
CONTENIDOS

En medio de la
contingencia que hemos
vivido



"Sentirte contenido es sentirte amparado, sujeto y a resguardo dentro de un límite protector.

En un sentido abstracto es sentir que las cosas no están sueltas ni dispersas, sino dentro de una envoltura o continente que las mantiene unidas.

Emocionalmente es sentir que no estás solo, que hay alguien que te escucha y recibe aquello que le das, aquello que le dices...

Este alguien te apoya, recibe y contiene tus preocupaciones y tus angustias, haciéndote sentir atendido, protegido, querido y seguro". .

DEL LIBRO: Laberinto del Alma

De Anna Llenas