



Equipo de Apoyo DSV

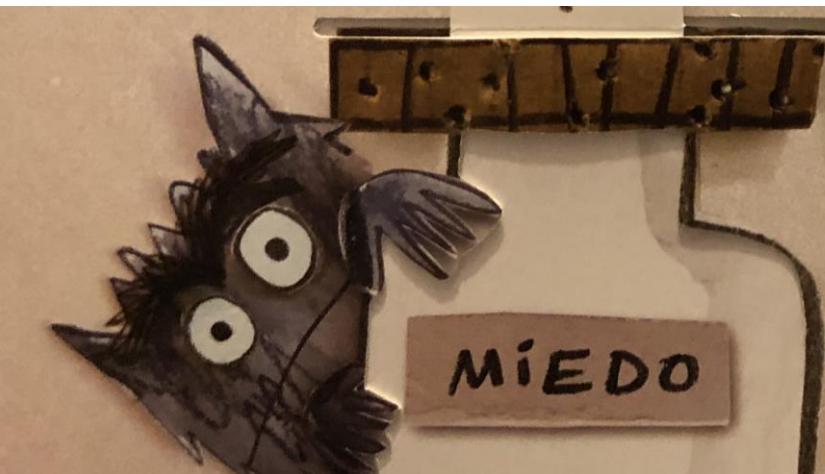
**ACOMPAÑÁNDOTE  
HASTA FIN DE AÑO**

# SITUACIÓN ACTUAL DE PANDEMIA



- Cambio en nuestra vida cotidiana
  - Rutinas distintas
  - Pérdida de espontaneidad en el contacto con los demás
  - Sistema escolar en otro formato
- Cambios en la forma de estar con otros
  - En la forma de jugar y encontrarme con familia y amigos
  - Vivo intensa y todo el tiempo con algunos y con otros hay lejanía física total
- Cambios en los afectos y emociones
  - Emociones que genera el presente
  - Pérdida de certezas futuras
  - Incertidumbre, miedo, tristeza, Cambios de humor

= "montaña rusa de emociones"



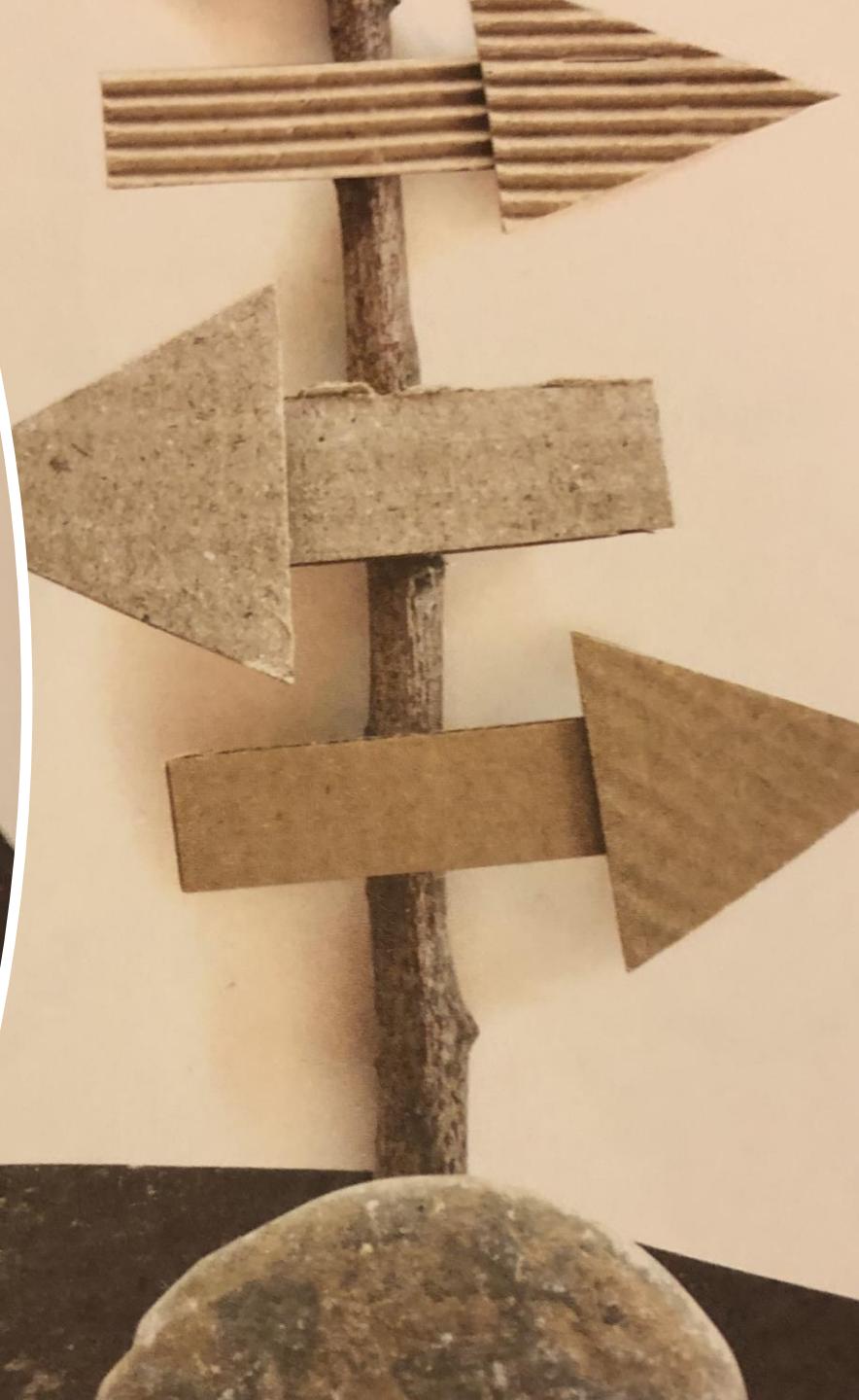
Las emociones  
llegan ...  
... van y vuelven

Algunas se quedan  
por más tiempo...

... ¿qué emoción ha  
ido y venido?

## Incertidumbre

La incertidumbre es lo contrario de certidumbre, que significa certeza; por lo que incertidumbre es la falta de seguridad, la sensación que nos genera algo de lo que no se tiene respuesta exacta o concreta.



# 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)



# Ansiedad

"Es una emoción desagradable de la familia del miedo. Es el miedo a que nos pase algo malo. Nos pone en estado de alerta y la sufrimos tanto en la cabeza como en el cuerpo y por ello nos provoca sensaciones tan diversas como tensión, opresión en el pecho, nervios, ardor en el estómago inquietud, gran excitación y mucha inseguridad.

Puede ser la respuesta a peligros reales o imaginarios, a situaciones estresantes por eso también a veces la llamamos "estrés". En un grado normal, la ansiedad es una respuesta adaptativa que nos favorece la supervivencia, pero si se vuelve extrema puede hacerse patológica y desadaptativa. Un tipo de ansiedad extrema que nos paraliza, por ejemplo, es la angustia."

extraido de "Laberinto del Alma" de Anna Llenas





## Miedo

"Cuando sientes miedo una emoción intensa te recorre el cuerpo y te alerta de un peligro. Éste puede ser grande o pequeño, real o imaginario, consciente o inconsciente, pero te afectará y te hará reaccionar de alguna manera para protegerte. Y tenderás a hacer dos cosas: atacar o huir. Atacar es cuando encaras el miedo o la situación. Cuando contestas, cuando vas hacia ella, cuando contraatacas... tomando una actitud activa.

Huir es lo contrario, cuando intentas evitar la situación a toda costa. Entonces rehúyes, esquivas, niegas, pones excusas, olvidas... tomando una actitud más pasiva"

extraído de "Laberinto del Alma" de Anna Llenas

Te invitamos a jugar y compartir esta montaña rusa de las emociones con nuestras ruletas

