



Equipo de Apoyo DSV

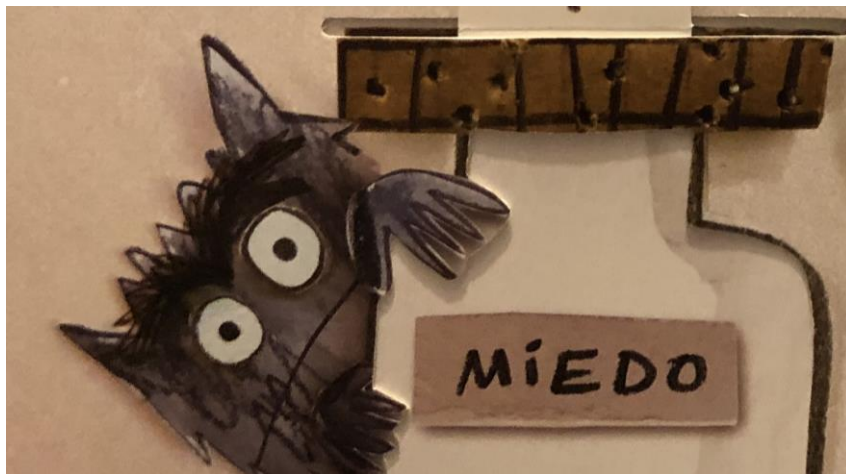
ACOMPañÁNDOTE
HASTA FIN DE AÑO

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."

extraído 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

