CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS-COVID19

CONVIVENCIA ESCOLAR

2020

* En estos días todos nos encontramos en un estado de estrés, angustia e incertidumbre.
* Probablemente nuestras emociones se vean afectadas y por momentos nos encontremos en un sube y baja emocional.



7 EMOCIONES BÁSICAS



los párpados superiores suben (AU5)

los labios se estiran hacia atrás (AU20)

LARA ROMERO para analisisnoverbal.com

MIEDO

Cuánto menos se habla de él, menos tristeza causa.





* ANSIEDAD: preocupación exagerada hacia el futuro.

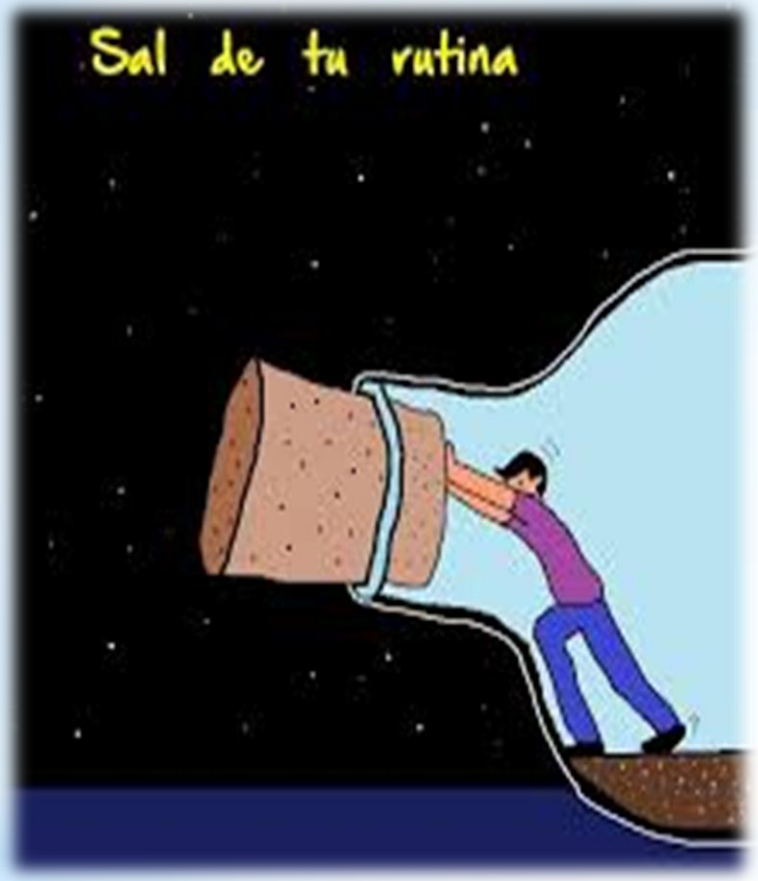
*Porque la ansiedad se gestiona. Ni se evita, ni se quita, ni se pasa.







*APATIA por estar en casa y en familia



*ROMPE LA RUTINA En Familia



* Crea tradiciones familiares: por ejemplo: agradecer todos juntos en las mañanas, almorzar pasta los domingos.







*Disfruta el tiempo libre en familia







*Muestra interés por cada integrante de tu familia



¡QUEDATE EN CASA!

TUTORIA Y CONVIVENCIA ESCOLAR

2020