



# CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS- COVID 19

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

LARA ROMERO para  
 [analisisnoverbal.com](http:// analisisnoverbal.com)



los párpados superiores suben  
(AU5)

los labios se estiran hacia atrás  
(AU20)

## 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.

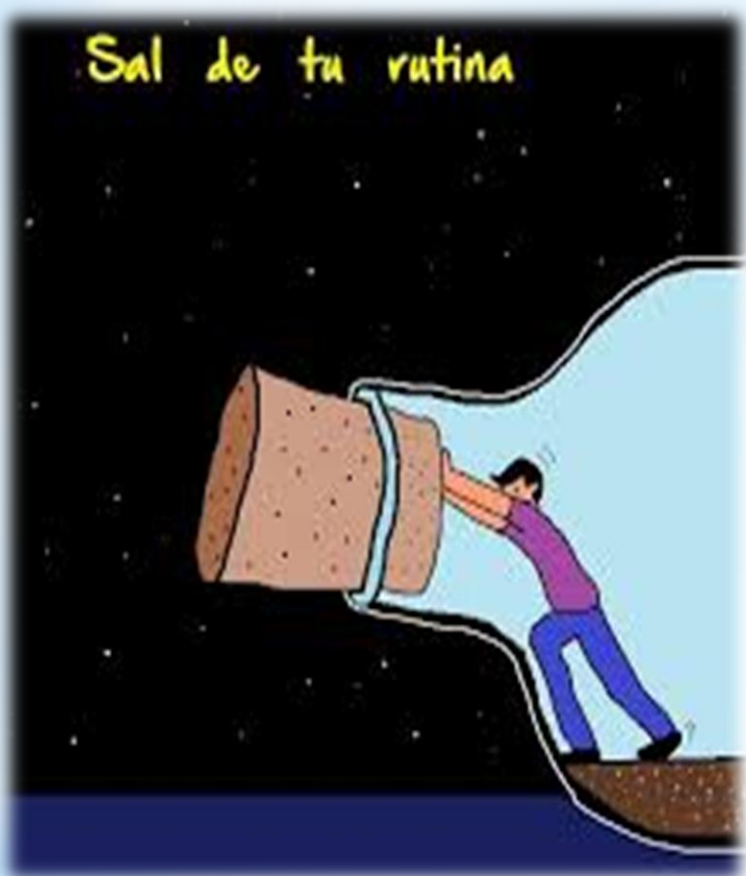


shutterstock.com • 738153763



\* **APATIA** por estar en  
casa y en familia

Sal de tu rutina



\* ROMPE LA  
RUTINA  
En Familia





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

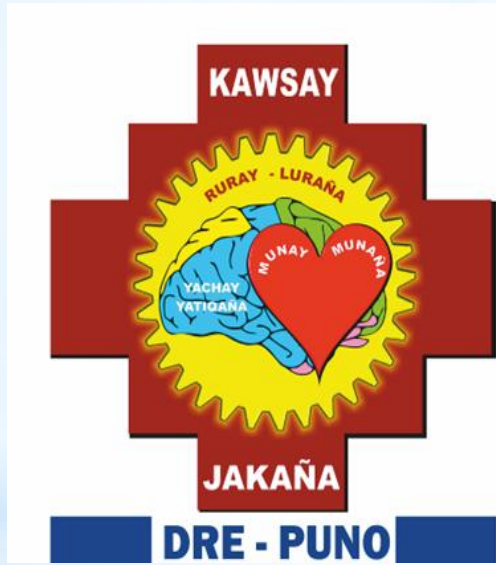


\* Disfruta el tiempo  
libre en familia



\* Muestra interés por  
cada integrante de tu  
familia





# ¡QUEDATE EN CASA!

TUTORIA Y CONVIVENCIA ESCOLAR  
2020