



Departamento de
Psicología.
Equipo de convivencia

SEMANA DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO



AUTOCUIDADO Y BIENESTAR EMOCIONAL

AUTOCUIDADO y BIENESTAR EMOCIONAL

RELACIONES INTERPERSONALES

RELACIONES INTERPERSONALES

CIERRE SEMANA DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES

JUEVES 25

VIERNES 26

En estos momentos en que todo(a)s estamos estresado(a)s, ansioso(a)s, cansado(a)s, debemos acompañarnos, conectarnos con nuestras emociones e intentar estar tranquilo(a)s. El aprender a **reconocer y expresar nuestras emociones** nos permite tener una sensación de mayor **bienestar**, debemos **cuidarnos**, el primer paso es sacar hacia afuera lo que sentimos, para que de esta manera podamos apoyarnos unos con otros. Hoy día queremos fomentar la alfabetización y expresión emocional.

El saber regular y controlar las emociones de manera efectiva es fundamental para guiar nuestra mente a la toma de decisiones, a la planificación de actividades y enfrentar situaciones de crisis. En este momento, estamos viviendo una situación distinta que genera preocupaciones y angustia constante.

Por esto, los invitamos a realizar las actividades de hoy, que son fundamentales para ser efectivos cuando se nos presenta una emoción intensa. Ayer vimos la identificación de las emociones y hoy trabajaremos su regulación y control.

Parte importante de nuestro Bienestar Emocional implica equilibrar los tiempos que invertimos en cada actividad.

En algunos casos, es posible poner límites a la actividad laboral que ha llegado a nuestras casas, y destinar algunos horarios para la familia, para cuidar nuestras relaciones más cercanas.

Te invitamos a evaluar qué procesos podrías simplificar en casa para hacer más armónicas las interacciones, procurando repartir la carga de trabajo de la casa . Sugerimos detenernos a reflexionar cómo generar mayor armonía en nuestras interacciones de hoy.

"USO DE REDES SOCIALES"

Actualmente ,una nueva forma relacionarnos, es a través de Redes Sociales. Estas han irrumpido hoy mas que nunca en nuestra forma de comunicarnos, gracias a ellas podemos estar cerca de quienes queremos y acorta distancias, sin embargo, el uso de las redes sociales conlleva una gran responsabilidad.

Hoy queremos invitarte a conocer más acerca de las redes sociales, su definición, los peligros y algunos consejos para tu seguridad

Reflexión y encuesta socioemocional

