**** 

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

 **AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN**

 BÁSICA N° 2

**Recomendaciones para afrontar distintas emociones en la cuarentena**

***OBJETIVO****: Descubrir la importancia de las****emociones****y los sentimientos en torno al estado de ánimo y además desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos.*

Como seres humanos experimentamos distintas emociones, es natural y esperable que éstas varíen durante la semana e incluso durante el día. En situaciones extraordinarias, como lo es una pandemia mundial y sus respectivas medidas de salud, se pueden sentir emociones que no se habían experimentado antes o intensificar emociones que ya sentías.

La cuarentena puede provocar la sensación de pérdida de libertad, dificultad para estar con tus amigos o compañeros. Quizás tienes la  sensación de encierro y quieres salir a la calle para concretar tus actividades comunes y corrientes.

Algunos estudiantes están experimentando sentimientos de **soledad o tristeza** por el aislamiento,. Es necesario compartir estas emociones con aquellos seres cercanos, ya sea en tu hogar o con amigos, compañeros o personas de confianza. En ese caso será por medios virtuales, pero no necesariamente menos efectivos que el contacto presencial. Recuerda que estas medidas son momentáneas, y luego podrás volver a tu rutina anterior, o incluso a una rutina mejor.

****

**Irritabilidad, rabia o enojo**, son emociones que también podrías experimentar, ya que se evalúa lo que sucede en nuestro medio como injusto, complejo, desorganizado o sin respuestas. En este caso, es necesario establecer ciertos espacios de canalización, ya sea realizando ejercicios con alto gasto energético, ejercicios de relajación, cambio de actividades que generan tensión, conversar con alguien sobre eso u otros temas que te gusten para poder distraerte.

Quizás sientes cierta **ambivalencia**, ya que es agradable estar en casa, pero al mismo tiempo sentir una o todas las emociones antes señaladas. Puedes realizar actividades que antes no podías realizar por tiempo, sin embargo, luego puedes cuestionar cuánto tiempo tendrás que estar así. Esta situación es común, y si bien, no habrá respuesta sobre el término de estas medidas, puedes establecer una lista de actividades que quieres realizar, desde lo que demanda mucho tiempo, hasta lo que demanda menos tiempo, de forma de ir concretando aquellas actividades que demandan más tiempo y dedicación, y que luego, al terminar la cuarentena, quizás será más complejo realizar.

Es importante que sepas que muchos están pasando por la misma situación y experimentan diversas emociones producto del contexto, las nuevas formas de estudio y la incertidumbre, hemos mencionado sólo algunas. Es por esto que se vuelve esencial compartir pensamientos y emociones que generan molestia, primero con tu familia y después con alguien que te inspira confianza.

**1) Instrucciones:**

1. Hacer un Mapa conceptual con el tema
2. Escribe en 10 líneas como te has sentido en la cuarentena.
3. Que mensaje le darías a tus compañeros para superar sus emociones