
Centro Educativo San Fernando.

Equipo de Orientación y Convivencia Escolar.

CONSEJO DE PROFESORES

Visión Psicoemocional del Equipo Docente.

MIÉRCOLES 17 DE JUNIO DE 2020

Ps. Camila Whittaker B.



¿CUÁNTO RATO LLEVAMOS ENCERRADOS?



Incertidumbre

Angustia

IRRITABILIDAD

Ansiedad



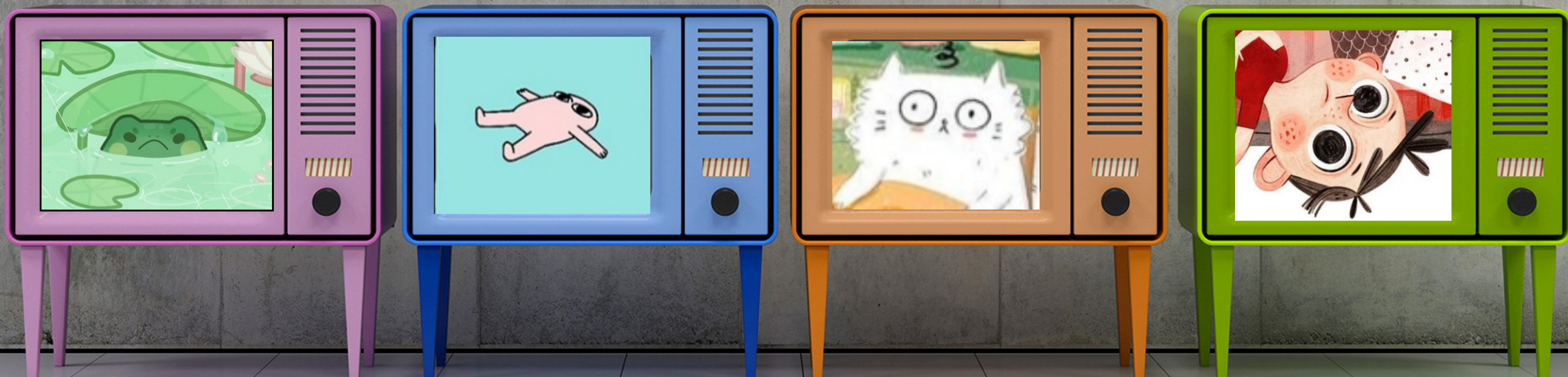
Estrés

Nerviosismo

Preocupación

Respuestas Normales a una

Situación ANORMAL



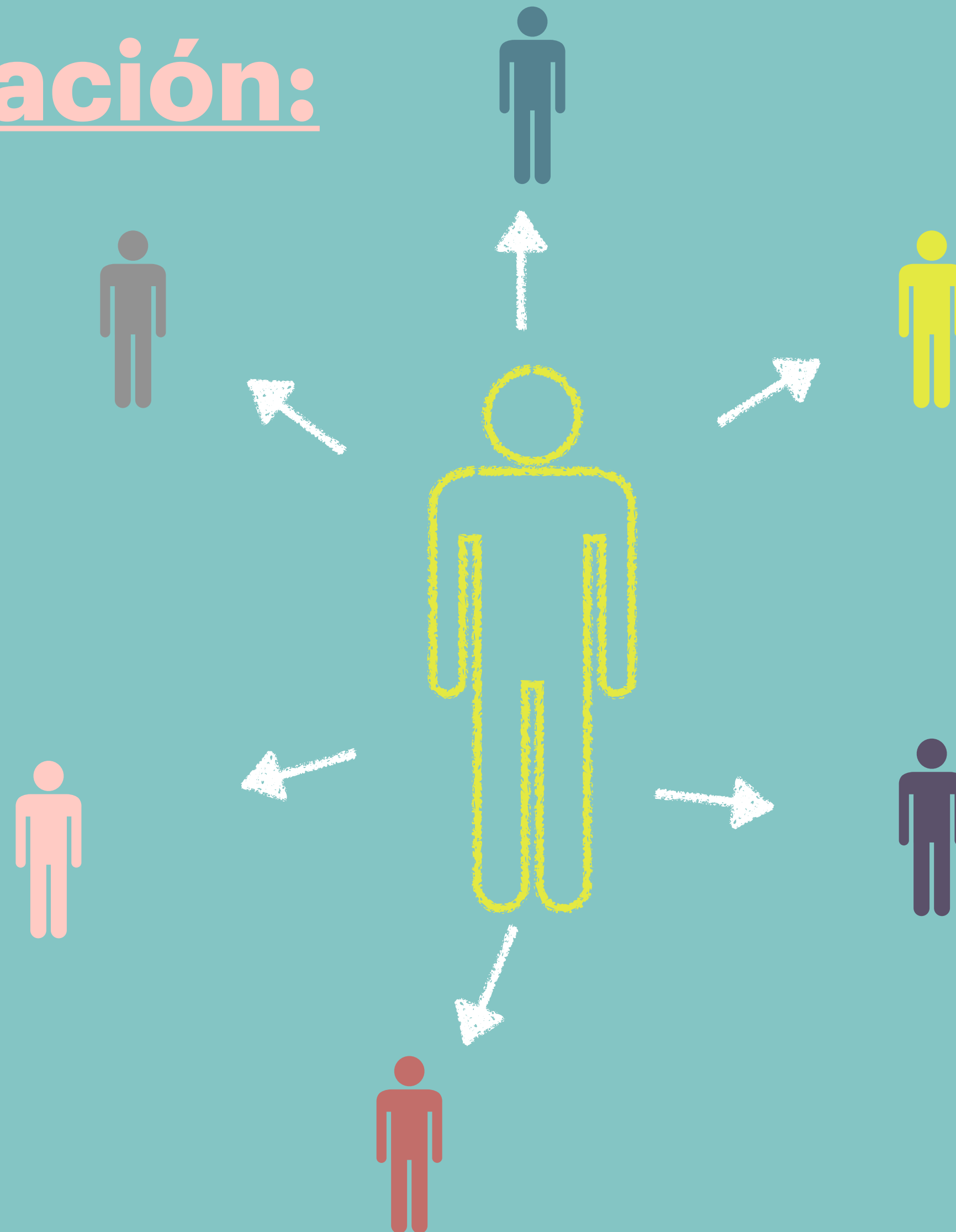
Tr. De la Regulación:

Alimentación

Esfínter

Llanto

TOC



Tr. Del Ánimo
(Rasgos):

Depresivo

Manías

Adaptativo

SE HACE LO QUE SE PUEDE CON LO QUE SE TIENE

- ❖ Formas de lidiar con la carga emocional ajena.
- ❖ Tener consciencia de mis limites.
- ❖ Racionalizar sentimientos de culpa, frustración e impotencia.
- ❖ Acomodar mi rutina de acuerdo a mi realidad.
- ❖ No perder el tiempo personal.



Sé Amable



Con Tu Mente