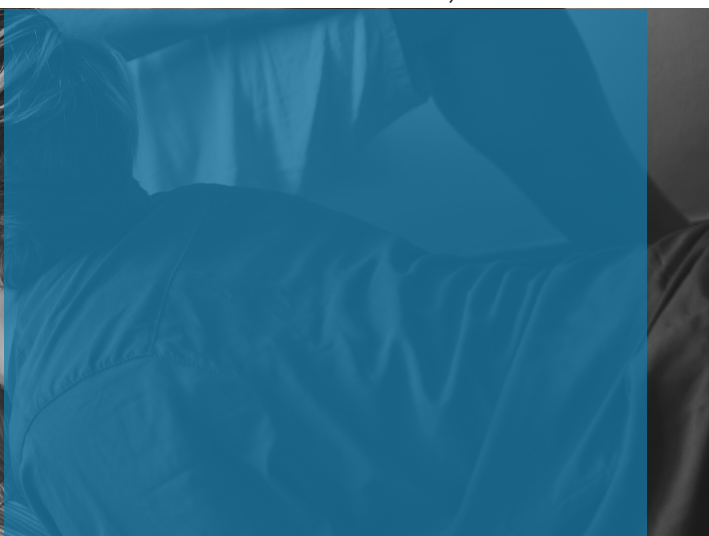




TALLER : CONTENCIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN PARVULARIA **CONSTRUYENDO JUNTOS EL 2021**

Ps. Lorena Haemmerli

Temuco, marzo 2021



Factores contextuales:

- Cambios en la rutina, padres en la casa.
- No hay asistencia al colegio, los profesores estructuran la vida escolar en el hogar.
- Percepción de estar de “vacaciones”.
- Adaptarse a los cambios toma tiempo, es necesario aprender a aprender en estos tiempos.

Factores emocionales:

- Todo lo emocional afecta el aprendizaje: un niño angustiado, triste o con miedo no puede aprender, ya que se produce una interferencia.
- La cognición y la afectividad van de la mano.
- Adultos asumen la responsabilidad de contener.
- Etapa evolutiva en que se encuentran los niños.

Factores individuales

Factores individuales etapa del desarrollo:

- Período pre-operacional (2-7)
- Período operaciones concretas (7-12)
- Período operaciones formales (13 en adelante)

**¿Por qué nos está
costando tanto
que hagan las tareas?**



PERIODO PRE OPERACIONAL

2 - 7 años

- Egocentrismo, solo ven su punto de vista.
- Relaciones intuitivas entre causa y efecto.
- Dificultad para postergar el placer por los deberes, muy difícil hacer las tareas si estas no son de su interés.
- Necesidad constante de los padres, supervisión, ayuda y explicación de la tarea... acompañarlos.
- Padres autoritativos y cariñosos fomentan el desempeño escolar. Es importante dar instrucciones claras, mostrando afecto y disponibilidad.



En esta etapa los niños aprenden a través de refuerzos positivos, como el reconocimiento, felicitación y premios.

Al amenazar con castigos, el aprendizaje se transforma en una experiencia negativa.



Estrategias: entre 4 a 7 años

- Comentar en familia sobre lo que vio en la clase: ¿qué hiciste hoy? ¿qué te gustó? ¿qué aprendiste?
- Utilizar un calendario de estrellitas, horario que estructure las rutinas: los niños necesitan ver en forma concreta lo que deben hacer.
- Calendarios u horarios.
- Agenda de pictogramas.
- Horario de cuarentena.
- Tabla semanal de incentivos.



Contención emocional en tiempos de pandemia...



Nos encontramos en una situación de estado de estado de pandemia, que ha producido una serie de cambios en nuestra rutina y el modo en que nos desenvolvemos en nuestros distintos roles.

Todos hemos interrumpido planes, proyectos, trabajos, viajes.

Para adentrarnos al desafío de intentar compatibilizar trabajo, labores de hogar y crianza en un contexto de incertidumbre, preocupación y miedo.

En este contexto es difícil mantener la serenidad, ya que todo esto ha tenido un alto costo en vidas, en lo económico y lo emocional.

CONTENCIÓN EMOCIONAL

La **contención emocional** es sostener las emociones de los niños a través del acompañamiento y ofreciendo vías adecuadas para la expresión de sus sentimientos.

Su **objetivo** es tranquilizar y estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada por una fuerte crisis emocional.

Dos **mecanismos involucrados** en la contención:

1. Actitud empática: habilidad de ponerse momentáneamente en el lugar de otra persona.

2. Escucha activa: es la capacidad de poner atención al mensaje emitido por otra persona, utilizando diferentes vías para entender lo que se quiere decir y poder reaccionar ante el mensaje dado.

En la vida cotidiana no es necesario que seamos psicólogos, orientadores ni terapeutas para dar contención emocional a las personas que nos rodean.

El estar en disposición de escuchar con atención lo que el otro nos quiere transmitir, sin prejuicios o ideas preconcebidas, y situarnos con el corazón abierto frente a él o ella, ya es contener emocionalmente.



Tu hijo, alumno o amigo simplemente quiere ser escuchado, ya que al verbalizar lo que siente, sin saberlo, su cerebro organiza la mezcla de pensamientos y sentimientos que posee para poder relatarlo de manera coherente, siendo esto de gran ayuda para la persona.

¿Les ha pasado que un amigo los ha llamado porque se sentía muy mal? luego de hablar, tú sin decir ni una palabra, te dice: "gracias, ya me siento mejor".

Bueno, sin saber le has brindado contención emocional...



¿Qué **no** es contención emocional?

Regañar, retar o invalidar las emociones con frases, tales como:

"Pero si la vida es bella"; "No te pongas triste"; "No llores"; "No es para tanto"; "Debes acostumbrarte, la vida es dura"; "Quién te manda a hacer eso"; "Lo que hiciste estuvo mal"; "Tú te lo buscaste"; "No tienes para qué enojarte"; "No debes preocuparte"; "Los niños no tienen grandes problemas"; "Hay gente que esta mucho peor".

Con esto eliminamos el espacio para la empatía, es decir, si el otro llora, se enoja, se preocupa, se asusta, por lo que sea, es porque así lo vive, así lo siente.

Validación & Contención

Lo que el otro siente es válido porque para él es importante, le afecta.

Transmitir que llorar o enojarse es posible, al decir :

"Veo que estás enojado"; "Noto que estás triste"; "Entiendo que estés molesto por eso" ; "Me sentiría igual en tu lugar" ; " Me imagino que es difícil".

Contenemos al acompañar, estar presente, dar la mano, abrazar.

En tiempos donde el contacto físico no es posible... llamar, preguntar, calmar, aconsejar, escuchar.



¿QUÉ PODEMOS ESPERAR PARA EL 2021?

Reacciones posibles.

- Se vuelvan más irritables o revoltosos
- Estallidos de rabia o agresividad
- Inicien peleas
- Cuestionen la autoridad
- Se retraigan
- Se aíslen, quieran estar solos
- Más reservados cuando están con profesores o compañeros
- Concentración disminuida, que hagan mal las tareas y no quieran ir al colegio
- Problemas para dormir, pesadillas, nuevos miedos o regreso de los superados
- Dolores de guata o cabeza, evitar situaciones que les recuerden la situación actual.
- Aferrarse a sus padres, no querer separarse de ellos
- Conductas regresivas
- Temor de que algo malo les ocurra a sus seres queridos en su ausencia
- Temor a dormir solos
- Aumento de la intranquilidad
- Se vuelven muy pasivos o muy callados
- Recrean situaciones traumáticas a través del juego.

Incertidumbre, ya nada será como antes.

Los niños pequeños aun no entienden muy bien lo que está pasando y esto en parte los protege de una situación como una pandemia, sin embargo los más pequeños perciben y absorben la angustia y ansiedad que nosotros tenemos. Sienten que algo no está bien aunque no entienden qué, la forma en que lo expresan es por medio del juego, incorporando elementos de la realidad, palabras, ideas e imágenes.

A través del juego, la dramatización de los eventos, los niños tratan de manejar y dar sentido a lo que está sucediendo, buscan tener algo de control sobre la situación.



¿Qué hacer con niños en edad pre escolar y escolar?



En estos momentos, el juego se convierte en su “terapia”.

- Jugar es una manera intuitiva de tratar de entender, expresar emociones, cuidarse y sanarse, es decir, a través de hacer activo lo que les ocurre pasivamente.
- En esta etapa las reacciones de los preescolares están altamente afectadas por la de los padres como de los adultos que los cuidan, es por esto, que en la medida posible, debemos mantener la calma, procurar una organización que disminuya la incertidumbre, retomando paulatinamente las rutinas.

No olvidar...



- Aún cuando todavía no entienden bien todo lo que pasa, ya perciben y saben lo que significa una amenaza para ellos y para otras personas. A esta edad cuesta entender ideas abstractas, pero son capaces de comprender explicaciones concretas, sencillas, adaptadas a su nivel.
- Son capaces de comprender lo que pasa más allá de su hogar y de considerar puntos de vista distintos del suyo. Como su forma de pensar sigue siendo concreta les cuesta entender en profundidad situaciones tan traumáticas y complejas como una pandemia.
- Por lo anterior pueden volverse muy temerosos, confundidos y ansiosos ante lo que está pasando, de esta manera procurar un espacio para la contención emocional resulta fundamental para ellos.

Algunas recomendaciones



Ajustar las expectativas de lo que es posible hacer en esta situación.

Revisar con calma las distintas responsabilidades y tareas que tienes tú y tus hijos.

Hacer una planificación realista con lo que es posible hacer, cuidando tu bienestar. Seguramente no podrás atender a todo y rendir como quisieras, y eso está bien. Recuerda, esta es una situación excepcional.

Organiza de forma realista tu tiempo, resguarda un espacio para la familia, tu vida profesional y para ti.

Los tiempos deben estar distribuidos durante el día. Sobre todo con niños pequeños, se debe considerar que los tiempos de concentración en el trabajo difícilmente serán muy largos y habrá que combinarlos con pausas o turnarse entre los adultos del hogar, si hay más de uno.

Estamos en una situación fuera de lo común. Este es un tiempo para ser flexibles, observar lo que los niños necesitan e ir ajustando las rutinas y los horarios en función de eso.

Fuente: UNICEF

Links:

Yoga para niños:

<https://eacnur.org/blog/beneficios-del-yoga-ninos/>

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ&feature=youtu.be>

<https://youtu.be/4hgMlBtxilM>

Técnicas para fomentar el autocontrol:

<https://www.abc.es/familia-padres-hijos/20150518/abci-autocontrol-infancia-tecnicas-201505061708.html>

Entretenimiento:

https://www.canva.com/es_mx/aprende/conoce-virtualmente-36-museos-y-lugares-increibles/

<http://www.usal.edu.ar/sites/all/themes/agrov/archivos/agendabest.pdf>

Entretenimiento:

<https://polinenlacocina.cl/>

<https://www.instagram.com/virginiademariar/ecetas/?igshid=u0vd5tmx7bsq>

