



TALLER : CONTENCIÓN EMOCIONAL EN SEGUNDO CICLO

CONSTRUYENDO JUNTOS EL 2021

Ps. Lorena Haemmerli

Temuco, marzo 2021



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 adentramos 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 en tiempos de pandemia...



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.

- Pueden mostrarse angustiados por la situación actual y sentirse indefensos con sentimientos de culpa o tristeza
- Ganas de estar solos
- Desánimo
- Sentimientos depresivos
- Se pueden aislar
- Retomar temores ya superados
- Comportamientos regresivos
- Temor a que algo malo les ocurra a sus seres queridos en su ausencia
- Miedo de dormir solos
- Aumento de la intranquilidad
- Se vuelven muy pasivos o muy callados
- Recrean situaciones traumáticas a través del juego.



Los jóvenes entre los 12 y 18 años entienden lo que esta pasando. Perciben con claridad las amenazas reales que pueden existir. El mundo por tanto se presenta como un lugar inseguro y peligroso. Los adolescentes son unos de los más afectados emocionalmente, su comportamiento va a variar dependiendo del nivel de madurez.

Algunos reaccionarán como los adultos y otros más bien como niños.

Son muchas las emociones que les invaden y no saben cómo manejar lo que les pasa.

¿Qué hacer con adolescentes?

- Tratar de mantener la calma. Los niños captan nuestra angustia. Mientras más tranquilos estemos, responderemos a sus necesidades y ellos se sentirán más seguros.
- Hablar acerca de lo que les preocupa o aqueja. Son los primeros en darse cuenta cuando algo no anda bien y se preocuparán más si perciben que tenemos miedo de hablar sobre lo que ocurre.
- Hablar con veracidad y aclarar dudas con información real, sencilla y actualizada (mitos sobre el virus y vacunas, conspiraciones ,etc). Evitar detalles innecesarios.
- Mantener una rutina y normas. La rutina pone orden y da seguridad. Es terreno “conocido”, los tranquiliza, recuerda que pueden ser inflexibles.
- Permitir y ayudar a expresar lo que sienten, explicarles que es normal sentirse enojados o tristes.
- Cautelar un tiempo de descanso entre pantallas.

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.

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/virginiademariarecetas/?igshid=u0vd5tmx7bsq>

