



CONTENCIÓN EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CRISIS

PANDEMIA POR COVID-19

El mundo entero está padeciendo una situación sanitaria de emergencia por una pandemia extendida en todos los países, la principal recomendación ha sido el aislamiento de las familias en casa, pero ¿Cómo se vive una dinámica de aislamiento?

Psic. Lilia Zulema Reyes Bravo



Desde el inicio de nuestra historia, el planeta, la naturaleza, la humanidad y absolutamente todo lo existente ha experimentado o transitado por algún tipo de crisis, esto, no en su totalidad es malo o negativo, por el contrario, son acontecimientos que nos obligan a generar cambios necesarios para crecer, desarrollarnos, ser resilientes y vivir de una mejor manera.

La palabra crisis se define como una “situación grave y decisiva que pone en peligro el desarrollo de un asunto o un proceso”. En la actualidad los seres humanos vivimos muy acelerados, ocupados y estresados, pues la competencia de esta época así lo exige y sin darnos cuenta vivimos diariamente crisis emocionales, pero es muy frecuente que no se resuelvan, solo nos ocupamos de otra cosa u otro compromiso e ignoramos los sentimientos de dolor, ansiedad, angustia, desesperación, miedo etc. que nos hace vivir una crisis.

Ahora con esta emergencia sanitaria que estamos viviendo a nivel mundial por la pandemia de COVID-19 tenemos un gran reto como sociedad, como profesionales, maestros y sobre todo como padres, es tiempo de trabajar en casa la creación de hábitos positivos para la vida, como el respeto a todo ser vivo y a todo objeto, el niño debe aprender a ser independiente, seguro y confiado en sus capacidades y potencialidades.

El presente documento, trata de la necesidad de conocernos como personas y que seamos conscientes del equilibrio que requerimos para ser los padres de familia que nuestros hijos necesitan, hablaremos entonces de Las emociones ¿Cómo identificarlas? ¿Qué es una crisis emocional? Y como podemos ser inteligentes para manejar emociones.

Es importante que como padres de familia conozcamos como nos sentimos para entender cómo se siente mi hijo.

Las **emociones** son respuestas o reacciones fisiológicas que genera nuestro cuerpo ante cambios que se producen en el entorno o en nosotros mismos y dependiendo de nuestras experiencias, reaccionaremos de una forma u otra ante situaciones similares.

Beneficio de conocer nuestras emociones:

- Se pueden controlar.
- Aumenta la autoestima.
- Ayuda a saber si lo que hago me gusta o lo hago por rutina.
- Ayudan a ser más felices con nosotros mismos y con quien nos rodea.

EMOCIONES BÁSICAS	¿QUE SIGNIFICAN?	PARA QUE SIRVEN
Enfado	Te dice que tus límites han sido sobrepasados o que no te están dando lo que solicitas.	Para establecer y proteger tus límites.
Tristeza	Te dice que has perdido algo importante o que tu necesidad de amor y afecto no está atendida.	Para llorar o refugiarte.
Miedo	Te dice que estás en peligro o que no estás seguro.	Para huir o defenderte.
Sorpresa	Que existe algo nuevo, que merece la pena investigar.	Para huir, defenderte o disfrutar y aprender .
Alegría	Que has alcanzado una meta o que ha ocurrido algo beneficioso para ti.	Para disfrutar de lo ocurrido.

En este tiempo donde tenemos que “Estar en casa” probablemente se presenten frecuentes crisis emocionales por varias razones, hay mucha gente desempleada y la situación económica en general es muy delicada, los estudiantes tienen tarea para casa y ocasionalmente los padres tendrán que explicarla, esto también es una situación no experimentada en la mayoría de los hogares, la casa se ensucia más, hay más ruido, el miedo de salir por víveres y poder enfermarse, en fin, es una dinámica completamente diferente, lo importante es tomar conciencia de esto para poder llegar a la solución y sobre todo enseñar a los hijos a cómo responder ante un evento que no teníamos planeado.

Crisis emocional: Es un estado temporal de desorganización, confusión y descontrol que le ocurre a una persona luego de experimentar un evento adverso que provoca malestar y tensión (estrés) que afecta su desempeño cotidiano y le dificulta manejar la situación.

¿Cómo se reconoce una situación de crisis?

Algunas señales pueden ser

- + La persona es incapaz de enfrentar sus problemas, se siente impotente y no puede pensar con claridad en las posibles soluciones.
- + Se encuentra en un estado de desorganización y desequilibrio y por tanto no puede realizar sus tareas habituales.
- + Se muestra cansada y agotada o tiene problemas para dormir bien.
- + Muestra síntomas de ansiedad, aprensión intensa o angustia.

+ Presenta algunos problemas físicos asociados a los estados de angustia, tales como taquicardia, palpitaciones, náuseas, sensación de ahogo, dolor de cabeza constante y sensación de debilidad.

+ Se siente inadecuada, abrumada y desamparada. Presenta agresividad y confusión.

La contención emocional es un conjunto de procedimientos que tienen como objetivo tranquilizar y estimular la confianza de una persona mediante alternativas para la expresión de los sentimientos, y la búsqueda de rutas para solucionar problemas.

Se trata de ofrecer apoyo, comprensión y relajación. **IMPORTANTE:** No es necesario que seamos psicólogos o psicólogas para dar contención emocional. Tan sólo con escuchar **con atención, y sin prejuicios**, a la otra persona estamos conteniéndola.

La contención emocional **NO** es juzgar, regañar, invalidar las emociones de las otras personas, diciendo, por ejemplo: “No te pongas triste”, “No llores”, “No es para tanto”, etc.

En ese momento la prioridad es escuchar y orientar mediante la actitud empática, que es la habilidad de colocarse momentáneamente en el lugar de la otra persona; y la escucha activa, que es la capacidad de poner atención.

Es importante considerar que una crisis **es algo muy personal**, lo que para unos/unas puede considerarse una crisis, para otros puede no serlo. Esto depende de muchas cosas: nuestra historia familiar, autoestima, temores, etc.

Nuestro lenguaje corporal es sumamente importante: estar atentos/as, establecer contacto visual apropiado, mostrar gestos de solidaridad, tener una postura relajada, asentir cuando la otra persona habla, evitar cruzar los brazos, no estar pendiente del celular, etc. Recuerda que tu actitud, mirada y postura también hablan.

Es también de vital importancia que como padres reconozcamos la diferencia entre un berrinche a una crisis, es tiempo también de trabajar límites, paciencia, tolerancia, y hábitos productivos.

Las siguientes recomendaciones pueden ser una alternativa para evitar crisis emocionales y mantener a los hijos ocupados con actividades no cotidianas, es importante también que como padres sepamos y motivemos las habilidades artísticas de los niños.

1.- CONOCETE TU COMO PERSONA Y CONOCE A CADA MIEMBRO DE TU FAMILIA.

Actividad: ME CONOZCO.

Las emociones más frecuentes en mí son:	Las actividades que más me gusta hacer son:
Lo que mejor puedo hacer es:	Mis miedos frecuentes son:

2.- ESTABLECE UN REGLAMENTO DE CONVIVENCIA EN CASA. (Al crearse el hábito en casa será automático en los otros contextos).

Actividad: Realiza un reglamento para casa.

Reglas de convivencia:
<ol style="list-style-type: none">1. Trata a los demás como quieres que te traten.2. Todo lo que hables que sea en positivo, sin maldecir, insultar etc.3. Trata las pertenencias de alguien más con respeto, como debes tratar las tuyas.4. No interpretes lo que escuchas a medias o de terceras personas. (se generan muchos malos entendidos)5. Reparte las tareas de casa, es importante que desde los pequeños de 2 o 3 años en adelante tengan pequeñas responsabilidades (pueden recoger juguetes o ayudar a sacudir pequeños muebles, lo importante es que se sientan integrados al trabajo en equipo de una casa).6. Respeta y cuida todo lo que hay en casa pues es de todos.7. ... <p>(agregar reglas propuestas por toda la familia sin eliminar las 6 reglas básicas ya escritas)</p>

3.- VALORES: CUIDADO DEL PLANETA, RECICLAJE.

Actividad: realiza algún proyecto que ayude a este punto, por ejemplo:

ACTIVIDAD	GANANCIAS	VALOR TRABAJADO
-Sembrar jitomate o chile (realizar todo el proceso de mantenimiento hasta llegar a cosechar el fruto)	-Resaltar de la importancia del consumo de alimentos orgánicos que benefician la salud. -Valorar el valor de todo el proceso.	Responsabilidad de cuidar y proteger a un ser vivo Independencia al cultivar algunos alimentos Paciencia al desarrollar y esperar el tiempo que implica el proceso.
Realizar el almuerzo, comida o cena (dependiendo de la edad de los estudiantes)	-Aprender a cocinar -Valorar el tiempo y esfuerzo que esto implica.	Independencia Seguridad Compromiso Trabajo en equipo

4.- CREAMOS EN LA FAMILIA ACTIVIDADES QUE NOS GUSTAN Y NOS INVOLUCRAN A TODOS.

Actividad: Juntos nos divertimos y aprendemos.

Unidos como familia, es importante crear diferentes actividades, tomando en cuenta que pueden ser juegos propuestos por todos y cada uno de los miembros, sin olvidar nunca la aportación y la participación de los más pequeños hasta la de los adultos mayores.