

Educar las emociones en tiempos de pandemia

Miedo al contagio, mascarillas, geles, confinamientos, ausencia de abrazos con amigos, abuelos... provocan a diario situaciones estresantes en niños y adolescentes que debemos enseñarles a gestionar



Tanto adultos como niños y adolescentes nos sentimos afectados por el impacto socioemocional que entraña esta pandemia. PIXABAY

P

andemia, coronavirus, confinamiento, nueva normalidad, PCR... ¿Cuántas veces a lo largo del día escuchamos estas palabras? Pero, ¿sabemos realmente lo que significan y lo que implican? ¿Y nuestros hijos?, ¿comprenden nuestros hijos qué es lo que está ocurriendo para que puedan adaptarse a este nuevo modo de vida? ¿Sabemos, como padres y madres, cómo les está afectando emocionalmente? Es muy importante tener en cuenta

ta cuáles son sus dudas, sus preocupaciones, sus miedos, y si estos son fuertes o débiles, pues, en función de su gravedad, pueden desencadenar problemas en su desarrollo, en su rendimiento escolar y/o en sus relaciones sociales.

Tanto adultos como niños y adolescentes nos sentimos afectados por el impacto socioemocional que entraña esta pandemia. Vivimos a diario situaciones estresantes ante el miedo al contagio, el uso de mascarillas, geles, las contradicciones en la información, los confinamientos totales o parciales, el cierre de aulas o de colegios, la adaptación a modelos de enseñanza diferentes, el poco contacto social, la ausencia de abrazos con amigos, abuelos... Vivimos con la incertidumbre y el miedo que conlleva la pérdida de la forma de relacionarnos que teníamos hasta ahora, que ya podemos calificar de 'duelo', añadida a

la pérdida de seres queridos, un duelo acumulado a nuestro estado de vulnerabilidad.

Actitudes positivas ante la vida

Para profundizar en estos aspectos debemos hacer previamente un trabajo de introspección: plantearnos cuáles son nuestras dudas, preocupaciones o miedos ante esta situación de pandemia; cuáles son nuestras emociones y sensaciones al respecto, para después ayudar a nuestros hijos a que hagan lo mismo. Esto es lo que llamamos 'gestión emocional' o más comúnmente 'Inteligencia Emocional' (IE). Si ayudamos y nos ayudamos a gestionar nuestras emociones, minimizaremos la vulnerabilidad y estaremos trabajando, desde la prevención, los recursos y estrategias que niños y jóvenes necesitan para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida nos depara. Se trata de

prevenir los posibles problemas que puedan aparecer como consecuencia de las perturbaciones emocionales. Sabemos que tenemos pensamientos autodestructivos y comportamientos inapropiados como consecuencia de una falta de control emocional, que podemos contrarrestar fomentando actitudes positivas ante la vida, habilidades comunicativas y sociales como la empatía o la tolerancia a la frustración. Ya lo dijo el escritor y divulgador científico Eduard Punset: «La mejor manera de contrarrestar una emoción negativa es tener una positiva más fuerte».

Herramienta multiusos

La inteligencia emocional puede considerarse como una herramienta multiusos que nos ayuda a educar y regular las emociones, es decir, a reconocer qué estamos sintiendo y ponerle nombre; qué

emoción expresamos y de qué forma. A tener en cuenta los pensamientos asociados a esa emoción y los síntomas corporales como el aumento del ritmo cardíaco, sudoración, dolor de cabeza... así como a expresarlas de la forma adecuada: aprender dónde, cómo y cuándo expresar las emociones. También nos ayuda a tolerar mejor las frustraciones diarias, a afrontar esas situaciones difíciles de la vida, desarrollando lo que denominamos 'resiliencia', ya que, con una autoestima eficaz y un buen acompañamiento, podemos aprender a sacar puntos positivos de situaciones complicadas o dolorosas. Trabajar las emociones nos permite conocer y reconocer las propias, pero también las de los demás –desarrollamos la empatía-. Nos ayuda a identificar la expresión de las emociones en otras personas, a intentar ponernos en su lugar, entenderles y ofrecerles nuestra ayuda si la necesitan. Por lo tanto, nos ayuda a mejorar las relaciones interpersonales. Entender y experimentar diferentes formas de gestionar emociones como la ira, la frustración o el enfado, haciendo uso de la habilidad empática, nos ayudará a resolver conflictos.

Emociones perturbadoras

Una buena gestión emocional es fundamental a la hora de prevenir conductas de riesgo o malos hábitos –sobre todo al llegar a la adolescencia– como el consumo de drogas o la anorexia. Aprender a decir 'no', de forma clara, segura, sin agresividad y de manera asertiva, sin arrepentimientos ni miedos, es básico. Los niños que aprenden a gestionar sus emociones mejoran su atención y motivación escolar. Un niño con poca estabilidad emocional en sí mismo o en su familia desarrollará emociones perturbadoras, que se entrometen en sus pensamientos y no le dejan pensar con claridad ni prestar atención a la tarea que se está ejecutando. Y, lo más importante, consiguen adoptar una actitud positiva ante la vida. Sabrán disfrutar más de aquellas emociones positivas y buscarán situaciones en las que estas se fomenten. Igualmente, al saber distinguir cuáles son aquellas emociones negativas y los efectos que tienen sobre ellos, buscarán formas de reducir la expresión de esas emociones mediante la búsqueda de las emociones positivas.

Pasemos a la práctica

Y, ahora que ya conocemos las ventajas y usos de la IE –la teoría–, pasemos a la práctica: ante la situación de pandemia que estamos viviendo, conviene explicar a nuestros hijos lo que ocurre en cada momento con un lenguaje sencillo, que puedan entender –con muñecos, dibujos, cuentos o películas–, haciendo hincapié en las medidas de seguridad y prevención contra el virus, pero sin introducirles miedos innecesarios. Las emociones se contagian, por lo que es muy importante evitar crear ambientes tóxicos para los niños. Debemos autorregular

nuestras emociones negativas, creando un clima emocional y social idóneo para el desarrollo de nuestros hijos. Por eso, tenemos que ser su ejemplo a seguir.

Las horas de comer o cenar son momentos perfectos para conversar con ellos sobre cómo les ha ido en el colegio o preguntarles si han disfrutado del recreo. No se trata de someterlos a ningún interrogatorio, hablamos de comunicación, es decir, de preguntarles cómo se sienten, qué emociones están experimentando... y, si no saben ponerles nombre, preguntarles qué sensaciones tienen y por qué. Esto les permitirá conocer cómo se expresan corporalmente sus emociones y saber identificarlas cuando se están manifestando. También podemos contarles cómo nos ha ido a nosotros en el trabajo, en casa..., así sienten que les estamos escuchando igual que ellos nos escuchan a nosotros. Podemos ponerles ejemplos de cómo nos sentimos y de cómo se expresan estas emociones en nosotros como personas adultas, así como ejemplos de algunas de las situaciones que más comúnmente nos despiertan dichas emociones.

Cuando estén ansiosos o preocupados, debemos intentar reconocer la emoción que experimentan, diciéndoles, por ejemplo: «Me doy cuenta de que tienes miedo a salir a la calle» o «noto que estás preocupada por tus exámenes», de este modo, estaremos validan-



No podemos pedirles que sientan o dejen de sentir cualquier emoción



La pérdida del modo de relacionarnos podemos calificarla de 'duelo'

TOMA NOTA

Hay multitud de cuentos, libros, películas, vídeos... en diferentes formatos que pueden ayudarnos a comprender y trabajar las emociones en tiempos de pandemia.

Para los pequeños: 'Hasta que podamos abrazarnos' de Eoin McLaughlin. 'Mi casa es un castillo' de la psicóloga Itziar Fernández Cortés. 'Así es la vida', de Ana Luisa Ramírez o 'El Club peques lectores' con sus cuentos emocionales para trabajar la alegría, amistad, amor, asertividad, duelo, empatía, frustración...

Desde la adolescencia: capítulo de 'El principito y el zorro' de Saint-Exupéry'. La cuerda de la vida', cuento budista o la leyenda india de 'Las tres pipas'.

Películas: 'En busca de la felicidad', 'Amelie', 'La mecánica del corazón', 'Del revés' ('Inside Out') o 'Equals'.

do sus emociones. Este tipo de frases también les ayudan a relacionar lo que sienten con lo que está ocurriendo. Bajo ningún concepto debemos subestimar los sentimientos de los hijos ni hacer como si no existieran. Esto implica evitar frases como: «No tienes que sentir miedo» o, peor aún, «no es verdad que tengas miedo». Igual que a nosotros, cuando estamos tristes, no nos gusta que nos digan: «¡Va, no estés triste, que no pasa nada!», a ellos tampoco. Para ayudarles a calmarse, podemos enseñarles a respirar lenta y profundamente varias veces o contar despacio hasta diez y recordarles que la ansiedad y el miedo no van a durar siempre y que pasarán.

Nuestros hijos merecen un espacio en el que puedan desahogarse, encontrarse, descubrir qué sensaciones despiertan en ellos lo que están sintiendo y reconocerlas. Lo mejor es buscar juntos esos motivos que les hacen sentirse así mediante preguntas: «¿Qué te pasa?». «¿Por qué estás así?». «¿Qué sientes?». «¿Qué podríamos hacer para que te encuentres mejor?». En realidad, podemos pedirles que hagan o dejen de hacer algo, pero nunca que sientan o dejen de sentir cualquier emoción.

Aunque nos duela verlos atemorizados o ansiosos, deben aprender a manejar un poco de estrés, tolerar la frustración y experimentar sentimientos negativos a los que, inevitablemente, van a te-

ner que enfrentarse a lo largo de su vida. Si tratamos de resolver todos sus problemas, el día de mañana no tendrán las herramientas suficientes como para desenvolverse en sus estudios, trabajos o en sus relaciones y haremos de ellos personas totalmente dependientes y nada autónomas; así, pues, enseñémosles estrategias de afrontamiento sin sobreprotegerlos y fomentemos su autoestima, animándoles a tolerar la frustración, a enfrentarse y a aprender de sus errores. Vencidos el miedo y la ansiedad, llega el momento de las felicitaciones, de elogiar sus esfuerzos y buenas conductas. Pero jamás hay que recurrir al castigo si fallan en el intento.

En esta actualidad tan convulsa por la pandemia, pero también en el futuro, será cada vez más necesario contar con una gran madurez emocional: personas tolerantes a la frustración, con capacidad de innovación y adaptación, con empatía y habilidades emocionales. Elementos imprescindibles para mejorar nuestro desarrollo personal y profesional. ¿Y qué mejor que educar estas competencias desde la niñez?

Por: **Isabel Rech Oliván**
Orientadora educativa /
Macarena López Peco
Psicóloga social y comunitaria. Miembros de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

MIRÍADAX_

Cuando creas una oportunidad en cada horizonte, ya no tienes límites.

La educación digital es un pilar para Telefónica, por eso apostamos por Miríadax. La mayor plataforma de MOOCs, en español y portugués, impartidos por las universidades más prestigiosas de Iberoamérica. Más de 600 cursos online, abiertos y gratuitos, con certificaciones digitales.

¡Amplia tus horizontes actualizando tus conocimientos desde ya!

www.miriadax.net
Abrimos horizontes de conocimiento.

Movistar / vivo | SON MARCAS DE TELEFÓNICA

Telefonica

