

Convivencia

Armónica

ERIKA IVANNA CORDERO MINA
NOÉ LARIOS MORENO
DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA

ESCUELA PRIMARIA FRANCISCO I. MADERO
CCT 15EPR2865N ZONA ESCOLAR P181
IXTAPALUCA, MÉXICO

MAYO DEL 2021

Las medias de distanciamiento físico adoptadas a partir de la contingencia por coronavirus nos han puesto ante una serie de situaciones desconocidas, desde el trabajo en casa o la ausencia de este, la escuela virtual con todas las dificultades y posibilidades que representa, así como el temor al contagio y una nueva forma de estar y convivir en casa. Además de todas las situaciones vinculadas a lo económico.

Mientras pasan los días, las actividades cotidianas en casa pueden llegar a ser motivo de preocupaciones, ansiedad o estrés, por lo que contar con estrategias y elementos de sensibilización, que ayuden a generar ambientes libres de violencia en el entorno familiar y escolar para afrontarlas puede ser de apoyo para todos.

Es importante de decir que tales emociones son normales y podemos sobrellevarlas haciendo algunos ajustes a nuestras rutinas.

Las discusiones y conflictos son parte de las relaciones humanas y familiares, el cómo las resolvamos hace la diferencia.

Las dificultades en la comunicación pueden llevar a un conflicto mayor.

Por eso es importante realizar estas tres acciones para una convivencia sana y armónica entre la familia, compañeros de escuela y amigos:

☞ Escuchar

☞ Colaborar

☞ Expresar

Escuchar las razones del otro y tratar de explicar las propias.

- ⌘ Antes de que la discusión salga de control; proponer continuar la conversación en un momento de mayor calma.

Una fuente de discusiones en las familias tiene que ver con las tareas domésticas.

- ⌘ Establecer actividades de apoyo a las labores domésticas y llevarlas a cabo.
- ⌘ Cuidar los hábitos de higiene y respetar los espacios y tiempos de los demás.

Compartir cómo se sienten, cuáles son las necesidades y escuchar las de los demás.

- ⌘ Buscar redes de apoyo con quienes se puede hablar de la forma en que se sienten.



Para llevar a cabo una buena convivencia familiar hay que considerar y realizar:

Prioridades

Se pueden realizar reuniones familiares para establecer las tareas que se deben de hacer durante la semana y tomar en cuenta cuáles son indispensables y cuáles pueden esperar incluso a que termine el período de distanciamiento social.

Rutinas

Establecer tiempos y espacios para el trabajo, las actividades escolares, alimentación, labores domésticas, recreación y sueño.

Trabajo en equipo

Distribuir las tareas del hogar entre todos los miembros de la familia acorde a su edad y posibilidades de realizarlo.

Tiempo personal

Realizar alguna actividad recreativa lúdica deportiva o de relajación que permita liberar las tensiones.

Comunicación

Escuchar con atención y practicar la empatía; ser afectuoso y respetuoso con todos los miembros de la familia y mantener comunicación con amigos y familiares en especial con adultos mayores o aquellos que viven solos, ya que por la misma situación son vulnerables a la depresión.

Espacio de convivencia

Organizar actividades en las que todos puedan participar cómo son los juegos de mesa, cocinar, ver alguna película o realizar alguna manualidad.

Contención o Acompañamiento emocional

La contención o acompañamiento emocional tiene por objetivo estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada por una crisis emocional, es una intervención de apoyo que se realiza en un momento de crisis para apoyar a la persona y animarla para restablecer su estabilidad emocional y facilitarle las condiciones de restablecer el equilibrio personal. La contención emocional es sostener las emociones a través del acompañamiento y ofreciendo, en la medida de lo posible herramientas y alternativas para la expresión de los sentimientos y esta deberá estar relacionada principalmente de los siguientes mecanismos:

∞ Actitud empática.

∞ Escucha activa, respetuosa y sin juicios.

∞ Favorecer la expresión de las emociones.

∞ Promover la toma de conciencia y contacto con las emociones.

¿Qué es una crisis emocional?

Es un estado temporal de desorganización, confusión emocional y descontrol que puede ocurrir después de experimentar un evento adverso y que provoca diferentes manifestaciones como malestar, tensión, estrés, ansiedad, que afecta el desempeño cotidiano y dificulta manejar la situación.

Un estado de crisis provoca una gran perturbación y pérdida de estabilidad para la persona; debido a la vivencia repentina de una situación o acontecimiento estresante que afecta el adecuado funcionamiento que hasta ese momento tenía, de manera que provoca un “desequilibrio”.

¿Quién puede acompañar emocionalmente?

Toda persona que:

- ☞ Escucha con respeto y sin juzgar.
- ☞ Favorece y permite expresar las emociones.
- ☞ Respeta el silencio.
- ☞ Está ahí para cuando se desee hablar.

¿Como se puede afrontar las reacciones emocionales?

- ↪ Mantén horas de sueño, descanso y alimentación saludables.
- ↪ Realiza actividad física en casa.
- ↪ Genera espacios de lectura, música, películas y escritura.
- ↪ Cuidar el aseo personal y de la casa.
- ↪ Aprovechar la convivencia familiar.
- ↪ Reconocer lo que está pasando.
- ↪ Desconectarse de redes sociales y medios de comunicación cuando sea necesario.
- ↪ Identificar las emociones.
- ↪ Actuar con responsabilidad.



Acciones para el buen manejo de las emociones

- ☞ Si se tienen muchas cosas que hacer hay que priorizar y hacer una cosa a la vez.
- ☞ Hablar de las emociones en primera persona (me siento..... siento que..... quiero..... necesito..... etcétera).
- ☞ Hay que dejar que el sentido del humor ayude a dispersar la atención que se siente.
- ☞ Tener pláticas con amistades, desconectarse de aparatos electrónicos por la noche; cerrar los ojos y entablar una conversación con uno mismo, meditar y colorear mandalas pueden ser estrategias que ayudarán para el buen manejo de las emociones.

¿Cómo vivir esta situación con resiliencia?

Cuando nos encontramos ante una situación crítica como la que se está viviendo, el primer mecanismo que se activa es el afrontamiento, es decir la capacidad que se tiene para asumir la situación que se vive.

Todas las personas están desarrollando una capacidad resiliente, ante diferentes pérdidas: han dejado de tener libertad de movimiento en el exterior, se han visto limitadas expresiones físicas de amistad y cariño, las actividades diarias se han limitado, hay un temor real por perder la buena salud, se ha hecho un alto de manera abrupta y esto no es sencillo, sin embargo gestionar o manejar las emociones permitirá reconstruirse de una manera distinta y verla como una oportunidad de transformación personal y social.

Hay que asumir lo que se presenta hoy en la vida y sacar lo mejor de cada uno

- ✧ Cómo desarrollar la resiliencia en familia.
 - ✧ Cultivar las relaciones con todos los miembros de la familia y sociedad.
 - ✧ Aceptar que el cambio es algo inevitable.
 - ✧ Evitar tomar la crisis como problemas insuperables.
 - ✧ Tener pensamientos constructivos.
 - ✧ Establecer objetivos y metas que sean alcanzables.
 - ✧ Hablar con los demás de las emociones que cada uno tiene.
 - ✧ No tener miedo a tomar decisiones.
 - ✧ Conocerse a uno mismo y confiar.
 - ✧ Aceptar la realidad.

Como seres biopsicosociales es importante...

- ☞ No descuidar las relaciones sociales, se necesita el contacto con los demás, recordar que el distanciamiento es físico no afectivo y cualquier demostración
- ☞ Hacer video llamadas con amigos o familiares, hablar con algún vecino y preguntar cómo esta (no es necesario salir de casa).
- ☞ Hablar con alguien que haga a la otra sentirse escuchado(a).
- ☞ Escuchar a los demás. A veces el solo hecho de tener a alguien que escuche en momentos difíciles tiene un valor incalculable.



La práctica de la convivencia armónica,
ya sea en familia,
en la escuela o con los amigos, puede
lograr que se viva feliz y en paz.

Bibliografía

Catálogo Temático Virtual Convive, del Consejo para la Convivencia Escolar, edición 2020

Referencias de información

<https://www.uaem.mx/difusion-y-medios/actividades/guia-de-acompanamiento-y-convivencia-familiar>

Referencias imágenes

<https://www.youtube.com/watch?v=IrV0mWgaolo>

<http://revistaventanaabierta.es/habitos-higienicos-deportivos-en-escolares-de-6-12-anos/>

https://www.freepik.es/vector-premium/limpieza-familiar-casa-padre-madre-e-hijos-limpiando-sala-juntos-ilustracion-dibujos-animados-tareas-domesticas_7020483.htm

<https://www.colegiorodrigolarabonilla.edu.co/crlb/2020/04/01/tips-para-mejorar-la-convivencia-familiar/>

<https://www.canstockphoto.es/litera-noche-cama-ni%C3%B1os-dormido-57577782.html>

https://www.freepik.es/vector-premium/papa-leyendo-ninos-familia-sentada-sofa-libro_5769026.htm

<https://www.pinterest.com.mx/pin/815433076273667222/>

<http://www.joaquimnabuco.edu.br/noticias/convivencia-familiar-durante-isolamento-e-tema-de-live>

<https://es.dreamstime.com/familia-feliz-jugando-jenga-en-caricatura-plana-image156248284>

<https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/tecnologia/info-2020/aplicaciones-para-hacer-videllamadas.html>

https://www.freepik.es/vector-premium/ilustracion-concepto-familia-feliz-abrazandose_6476032.htm

https://www.freepik.es/vector-premium/dibujos-animados-hombre-mujer-personajes-discurso-burbujas-hablar-telefono_4739045.htm

https://www.freepik.es/vector-premium/pareja-ancianos-linea-traves-video-chat-casa-videoconferencia-familia-cuarentena-utilizando-aplicacion-viejos-padres-hablan-sus-hijos-personas-mayores-que-pasan-tiempo-casa-red-social_8226967.htm

Ultima consulta 30 abril 2021