

Educación Especial.
U.S.A.E.R. 109

Gestión emocional en tiempos de crisis.

Dirigido a padres de familia del J.N. Silvina Jardón y Marie Curie.

PSICOLOGÍA
Dra. Villagrán Parra Guadalupe.

DOCENTE DE APRENDIZAJE J.N. MARIE CURIE
Lic. Juana Catalina Sánchez Sánchez.

TRABAJO SOCIAL
Dra. Leticia Araujo Pote

DIRECTORA DE USAER 109
Mtra. Lizbet Pastrana Olmos

Estado de México, 21 de mayo 2020

Introducción

*No es cierto que podemos hacer todo,
pero tampoco es cierto que no podemos hacer nada.
C. Cullen.*

Al hablar de las consecuencias negativas a la salud mental durante este periodo de cuarentena por el nuevo coronavirus es muy común escuchar a los padres que están enfrentando temores, ansiedad, sensación de incertidumbre con la situación actual que se está viviendo con la pandemia y estas mismas experiencias, estos mismos sentimientos son también experimentados por los niños y los adolescentes.

Por eso es importante que los padres y/o tutores del hogar estén consciente de esta ansiedad para no transmitir emociones negativas a los hijos. Los niños y los adolescentes aprenden sobre cómo manejar las emociones y cómo manejar el estrés por medio de lo que ellos vean de sus padres, del ambiente que se vive en casa.

Los niños podrían manifestar su estrés al cambiar de comportamiento, como chuparse los dedos, ser agresivos, irritables, miedosos, ser más apegados a los padres o ponerse a la defensiva. Pero para aliviar un poco el estrés al estar en casa, se sugiere actividades como pintar, escribir o escuchar música, dependiendo de la edad de sus hijos.

La cuarentena, el encierro con las mismas personas y sin poner en práctica la inteligencia emocional, podemos salir afectados en estas relaciones interpersonales. Pueden existir roces con padres, hermanos, hijos, con la pareja. Se juntan varios elementos que hacen que el estrés y la ansiedad estén elevados. Por un lado, estamos viviendo una situación de

crisis y por otro un sentimiento de pérdida de movilidad, de libertad, de dinero y el miedo al contagio son detonadores de ansiedad y los neurotransmisores están generando cortisol (sustancia que genera el cuerpo cuando estamos en estrés).

Por lo anterior, se debe canalizar estos elementos generadores de estrés con una inteligencia emocional; detectar las emociones que nos están afectando en dominancia recurrente o permanente (enojo, incertidumbre, miedo, ansiedad) y expresarlas con un interlocutor que nos genere confianza. Reconocer qué lo está detonando? Y enfocarnos en lo que tenemos y qué podemos hacer con ello.

Empezar con lo básico, la comida, recreación, el juego, que siempre haya un tiempo para jugar. Otra recomendación es limitar el acceso a noticias del coronavirus a través de las redes sociales porque solo ayudan a incrementar la ansiedad de padres y de hijos. Actividades como la meditación, lectura y juegos entre la familia son algunas de las opciones para facilitar la estancia en casa con los mismos miembros de la familia.

Por la pandemia del COVID-19, las rutinas diarias personales y familiares se han detenido causando un shock mental, pero se pueden crear nuevas rutinas en casa y si no cuidamos de nuestras emociones en este momento podemos ponernos en riesgo a desarrollar una depresión mayor o atraer traumas antiguos que tenemos y que quizá no hemos resuelto y que aparezcan o florezcan síntomas de estrés postraumático.

Justificación

Al tener en cuenta que el preescolar constituye el nivel de trascendencia en la vida escolar formal de las personas, es preciso conocer las necesidades y características que destacan de un niño en esta etapa de desarrollo. El preescolar es el primer ensayo de convivencia social donde por experiencia se adquiere el sentimiento de lo que significa la solidaridad humana, al compartir con sus iguales. De igual manera, brinda un ambiente de sana competencia, de socialización y de elementos que se van sumando a la personalidad. La etapa de preescolar permite iniciar un manejo de emociones al reconocer las mismas. Este conocimiento de las emociones puede ser adecuado y sano si se tienen las herramientas personales necesarias en la familia para que el niño o la niña aprendan habilidades asertivas y resilientes.

Objetivo General

El presente proyecto está dirigido a padres de familia y el objetivo general es: Aprender a reconocer sus emociones e identifique sus habilidades resilientes para afrontar la situación de pandemia que se vive en la actualidad, manteniendo sus relaciones intrafamiliares positivas.

Meta

Que el 100% de los padres de familia asistentes a la conferencia aprendan a reconocer sus emociones e identifiquen habilidades personales resilientes para afrontar la situación de pandemia que se vive en la actualidad, manteniendo sus relaciones intrafamiliares positivas.

Marco Teórico

La existencia de las emociones en el ser humano ha sido aceptada y estudiada ampliamente desde Hipócrates, Galeno y Darwin. Actualmente, la psicología humanista como Maslow, Allport y Carl Rogers, menciona que la persona tiene la necesidad de sentirse bien consigo mismo, experimentar sus emociones y cuando se encuentra con barreras se tienen consecuencias como comportamientos desviados y refieren que una emoción se produce de la siguiente manera:

1. Informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro,
2. Se produce una respuesta neurofisiológica y
3. El neocortex interpreta la información.

De acuerdo a este mecanismo, Bisquerra (2007) sostiene que: “emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una persona organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Cuando se produce una emoción, lo que el cerebro realiza, es de forma automática. Las acciones emocionales voluntarias son los sentimientos (LeDoux, 1996, citado en Enríquez, 2007).

Enríquez (2011) menciona tres componentes en una emoción: Neurofisiológico, Conductual y Cognitivo. El **neurofisiológico**, se manifiesta con respuestas involuntarias como: sudoración, taquicardias, hipertensión, rubor, tono muscular, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, respiración, entre otros. El **Conductual**, permite inferir las emociones que se están experimentando por las expresiones faciales, lenguaje no verbal,

movimientos corporales, tono de voz, ritmo, volumen y que aportan información sobre el estado emocional. **Cognitivo**, se le conoce como sentimiento, es una vivencia subjetiva como el miedo, la angustia. Este componente permite darle nombre a un estado emocional.

En este mismo sentido, Shonkoff y Phillips (2004) definen las emociones como rasgos de la función del ser humano con base biológica, controladas por regiones (desarrolladas a edad temprana) del sistema nervioso que incluyen estructuras del sistema límbico y del bulbo raquídeo, de tal forma que en las primeras etapas del desarrollo infantil varias de estas regiones cerebrales van madurando de manera progresiva y relacionándose con las regiones desarrolladas previamente y contribuyen a tener mayor autorregulación emocional. Estas emociones se desarrollan de manera considerable en los primeros años de vida en una relación con sus diversas interacciones y relaciones sociales. Sostienen el interés porque el niño regule e integre emociones de tal forma que las adapte a la construcción de interacciones sociales y beneficie su desarrollo psicosocial.

Bisquerra (2005) refiere que la educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente y que su principal objetivo es potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como una herramienta esencial en el desarrollo integral de la persona y prepararla para la vida. La educación emocional propone favorecer el desarrollo humano. Los objetivos principales de la educación emocional son: a) el adquirir conocimiento de las propias emociones, b) identificar emociones en las demás personas, c) desarrollar la habilidad de regular las emociones propias, d) prevenir efectos negativos de las emociones negativas, e) aprender habilidades para generar emociones positivas, f) capacidad de auto motivarse, g) mantener una actitud positiva ante la vida.

Los contenidos de la educación emocional, de acuerdo a Bisquerra (2005) varían de acuerdo al nivel educativo, conocimientos previos y madurez personal de los destinatarios, sin embargo, hay un común en los temas como es: el dominar la conceptualización de las emociones, los fenómenos afectivos (emoción, afecto, sentimiento, estado de ánimo, perturbaciones emocionales), tipos de emociones (positivas, negativas, básicas y derivadas, emociones ambiguas, estéticas. Conocer las características (causas, estrategias de regulación y afrontamiento) de las principales emociones como la ira, alegría, miedo, tristeza, ansiedad, entre otras.

En este tenor, Bisquerra y Pèrez (2007, citado en Pérez, Filella, Alegre y Bisquerra, 2012) proponen, en su modelo teórico, cinco dimensiones de competencias emocionales: 1) *Conciencia emocional*. Ser consciente de las propias emociones, dar nombre adecuado a las emociones y comprender las emociones de los demás, 2) *Regulación emocional*. Se refiere a la capacidad para utilizar las emociones adecuadamente, tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, tener herramientas de afrontamiento y la capacidad de autogenerar emociones positivas, 3) *Autonomía emocional*. Implica las características y elementos relacionados con la autoestima, actitud positiva ante la vida, capacidad crítica ante las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y la autoeficacia emocional, 4) *Competencia social*. Se refiere a la habilidad para establecer relaciones positivas con otras personas, respeto y conducta pro social asertiva y 5) *competencias para la vida y el bienestar*. Capacidad para mantener comportamientos responsables, afrontar desafíos adecuadamente dirigidos a mejorar como persona y sociedad.

En suma, la educación emocional favorece el desarrollo de competencias emocionales. La importancia de la competencia emocional es la interacción entre la persona

y ambiente y pone énfasis en el aprendizaje y desarrollo. Estudios de psiconeuroinmunología reconocen que las emociones tienen cierta influencia en la salud y se identifica un vínculo físico entre el sistema nervioso y el inmunológico. Las emociones negativas debilitan el sistema inmunológico y al contrario, las emociones positivas, como el optimismo, buen humor contribuyen a sobrellevar mejor una enfermedad o facilitan el proceso de recuperación (Ader, Felten y Cohen, citados en Bisquerra, 2007).

La expresión de emociones básicas en el niño en edad preescolar tiene estrecha relación con la información que les ofrezcan sus docentes y los adultos que les rodean, su manejo dependerá del contexto social y cultural. El reconocimiento de emociones propias, la aceptación de diferencias y la empatía son factores esenciales para desarrollar la autonomía y madurez del niño (Figueroa, 2009).

Agenda de trabajo

GESTIONAR LAS EMOCIONES EN TIEMPOS DE CRISIS.		
Objetivo: Aprender a reconocer sus emociones e identifique sus habilidades resilientes para afrontar la situación de pandemia que se vive en la actualidad, manteniendo sus relaciones intrafamiliares positivas.		
ELEMENTOS A TRATAR	RECURSOS	RESPONSABLES
<ul style="list-style-type: none"> • Qué es gestionar emociones? • Qué es la inteligencia emocional. • Revisión de la asertividad en familia. • Qué es la resiliencia y cómo nos ayuda? • Desarrollo de la resiliencia. 	Computadora	Ponente: Gpe. Villagrán Parra. Juana Catalina Sánchez Sánchez Lizbet Pastrana Olmos Leticia Araujo Pote

<ul style="list-style-type: none"> • Sugerencias generales para gestionar emociones y resiliencia ante la pandemia. 		
Dudas		

Bibliografía

Bisquerra A., R., Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XX1, Núm. 10, pp.61-82 Madrid España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>.

Bisquerra A., R. (2005). *La Educación emocional en la formación del profesorado*. Revista interuniversitaria de formación del profesorado. Vol. 19, Num. 3, diciembre, pp.95.114, Zaragoza España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>.

Figuroa, L. (2009). Sobre la Educación de los sentimientos. Su abordaje en el nivel preescolar. *Tiempo de educar*, 10 (19), pp. 77-111. Revisado en: <http://Redalyc.uaemex.mx/src/inicio/artpdfRed.jsp?!Cve=31113164004>

Pérez-Escoda, N., Filelia, G., Alegre, A. y Bisquerra, R. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, Vol. 10, num.28, pp. 1183-1208. Almeira, España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293124654012>

Shonkoff, J. y Phillips, D. (2004). *Curso de formación y actualización profesional para el desarrollo docente*. Vol. I. Programa de Educación Preescolar.

Gestionar las emociones en tiempos de crisis.



Al hablar de las consecuencias negativas a la salud mental durante este periodo de confinamiento por el nuevo coronavirus es muy común escuchar a los padres que están enfrentando en casa ciertas emociones "negativas" como:

- Temores,
- Ansiedad,
- Sensación de incertidumbre,
- Miedo a contagiarse,
- Enojo,
- Agresividad, entre otros

Gestionar las emociones??

- Es asumir, dirigir y llevar a cabo las responsabilidades de un proceso emocional; es decir, ser conscientes de las emociones que sentimos, aceptarlas y regularlas si es necesario.

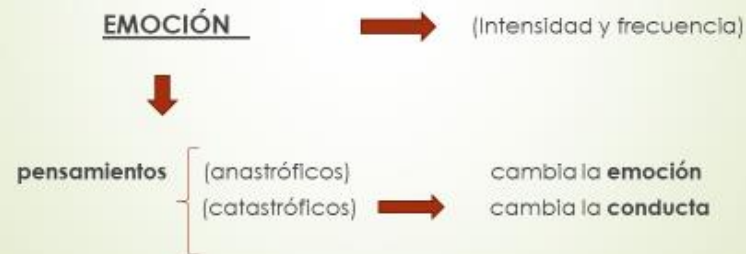


Gestionar las emociones

1. Conocerme.
2. . Capacidad de resiliencia.
3. Estrategias para el autocuidado emocional.

1. CONOCERME.

Las **emociones** son reacciones psicofisiológicas que conllevan pensamientos y conductas. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno".



2. CAPACIDAD DE RESILIENCIA.

Resiliencia: Proceso de interacción de múltiples sistemas biológicos, psicológicos, sociales y ecológicos que ayudan a las personas a recuperar, mantener o mejorar su bienestar mental cuando se enfrenta a uno o más factores de riesgo. Es decir, la capacidad de hacer frente a las adversidades, superarlas e incluso, ser transformados por el propio proceso.

Cómo lograr la resiliencia?

■ Doblegar esfuerzos

"Cuando llegue la inspiración, que me encuentre trabajando"

Es momento de darlo todo. Levantarse más temprano, leer más, relacionarse mejor... (Puede ser por llamadas, videollamadas, mensajes).

Debemos luchar de forma consciente contra la procrastinación, porque cada día que pasa sin hacer lo verdaderamente importante, nos aleja de cualquier objetivo a la vista. Ser perseverante, seguir buscando nuestros objetivos.

■ Apostar por la serendipia

"El verdadero descubrimiento no consiste en encontrar nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos"

La serendipia es un descubrimiento o un hallazgo afortunado, valioso e inesperado que se produce de manera accidental, casual o cuando se está buscando una cosa distinta.

Actuar de modo programado hace que olvidemos que en lo desconocido probablemente también podemos encontrar oportunidades. Debemos permitirnos salirnos del guión establecido y actuar contraprogramándonos a nosotros mismos.




► Alejarse de la victimitis.

"Sólo triunfa en el mundo quien se levanta y busca las circunstancias... y las crea si no las encuentra"

"Yo no puedo", "no va a servir para nada que lo intente", "seguro que no consigo nada", "la situación no es propicia".

Son frases que nos aprisionan cuando tenemos que afrontar una decisión o llevar a cabo una acción que contenga cierto riesgo.

La victimitis consiste en ponernos trabas a nosotros mismos, exagerando las debilidades y las amenazas, menospreciando las fortalezas y las oportunidades existentes.



► Saltar obstáculos

"Me parece que el secreto de la vida consiste simplemente en aceptarla tal cual es".

Cuando tenemos una dificultad: ¿la interpretamos como un problema... o la interpretamos como un reto.

Es un proceso prácticamente inconsciente, pero si encontramos retos y desafíos en lugar de problemas en nuestra vida, estaremos facilitando que la pasión sea el instrumento con el que nos enfrentamos a la adversidad.

► Experimentar


"No he fracasado. Simplemente he descubierto diez mil alternativas que no funcionan"

Dejemos de autocriticarnos y sancionar los errores. ¿Tenemos verdaderas ambiciones o sólo el ánimo de cumplir con lo mínimo?


Los brazos cruzados no ayudan. Si aspiramos a algo grande, necesitaremos actuar todo el tiempo; probar, errar, aprender, mejorar...experimentar.

3. ESTRATEGIAS PARA EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL.

- Evitar el exceso de información
- Limitar el uso de T.V. y videojuegos
- Mantener rutinas y horarios para las actividades (da estructura en casa).
- Juegos de mesa. Planificación, concentración, atención, pensamiento flexible.
- Lectura. Memoria, comprensión verbal, atención, concentración.
- Pintar. Creatividad, atención, autocontrol.
- Meditación. (Respiración), Atención, regulación emocional.
- Cocinar. Planificación, Atención, memoria.
- Baile. Psicomotricidad, autocontrol, flexibilidad.
- Yoga. Respiración, autocontrol.
- Música. Atención, serenidad, atención, motricidad.
- Movimiento. Alegría, motricidad.

- 
- Recordar que los niños no procesan igual que nosotros, intentemos empatizar con sus emociones, permitirles expresar lo que sienten y ayudarles a darles nombre a las emociones.
 - Reduce el tono de voz, reglas claras y comunicación constante.
 - Transmitir seguridad y tranquilidad.
 - Vamos a estar bien, esta crisis va a pasar !!!

Bibliografía

- 
- Bisquera A., R., Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XX1. Núm. 10, pp.61-82 Madrid España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>.
 - Bisquera A., R. (2005). La Educación emocional en la formación del profesorado. Revista interuniversitaria de formación del profesorado. Vol. 19, Num. 3, diciembre, pp.95.114, Zaragoza España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>.
 - Figueroa, L. (2009). Sobre la Educación de los sentimientos. Su abordaje en el nivel preescolar. Tiempo de educar, 10 (19), pp. 77-111. Revisado en: <http://Redalyc.uaemex.mx/src/inicio/artpdfRed.jsp?ICve=31113164004>
 - Pérez-Escoda, N., Filella, G., Alegre, A. y Bisquera, R. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, Vol. 10, num.28, pp. 1183-1208. Almeira, España.
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293124654012>
 - Shonkoff, J. y Phillips, D. (2004). Curso de formación y actualización profesional para el desarrollo docente. Vol. 1. Programa de Educación Preescolar.



... BUEN DIA !!



PSIC. VILLAGRÁN PARRA GPE,
noble-bikuina@hotmail.com