

¿Cómo contener en tiempos de crisis?

Como se ha comentado, en este tiempo de crisis se intensifican distintas conductas de difícil manejo.



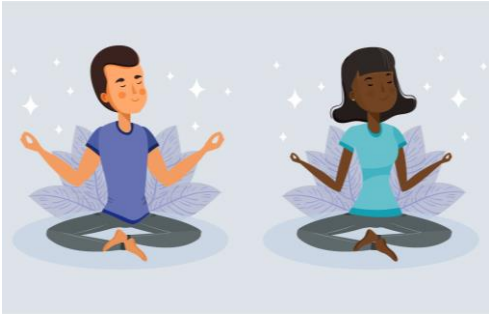
Las reacciones desagradables de irritación, rabia, llanto, gritos, entre otras, tienen una finalidad de liberar energía en momentos de crisis. Así como las conductas agradables de risa, actividades motoras, demostrar afecto y otras, satisfechan necesidades básicas. En ambos casos, hay un límite que respetar, en que estas conductas no generen un daño en otro, contención no implica evitar estas reacciones o que se den en forma libre, sino en un espacio de escucha activa.

Para poder contener a los demás, primero me debo ver yo como adulto responsable de la casa, visualizar mis necesidades frente a la situación actual, el autocuidado es esencial, desde aquí surge la consulta de un padre: ¿Cómo hago un espacio de expresión emocional y estrategias de contención si yo también estoy estresado? Esta es una muy buena interrogante, dado que nos señala la honestidad y partir por uno mismo en expresar que estamos sobrepasados.

La auto-evaluación nos indica que estamos avanzando y nos lleva al siguiente nivel de la capacidad empática, la cual se refiere a poder conectarse emocionalmente con lo que siente el otro y ponerse en su lugar, llegando a compartir en un nivel de afectividad más profundo, pero hay que practicar la verbalización de los sentimientos, el hecho de nombrar lo que experimentamos y decirlo a otro.

Si queremos generar herramientas de contención, debemos darnos unos minutos para ver nuestra propia historia, visualizar los vínculos que hemos formado, las experiencias que han dejado una huella y permitirse, sin culpa, el conectarse con ustedes mismos antes de ayudar al resto, tomando como ejemplo las siguientes reflexiones: ¿Cómo estaría en esta situación si volviera a ser niño, niña o adolescente?, ¿Qué haría en este periodo?, ¿Qué necesitaría?, ¿A quién recurriría si me sintiera con angustia?, ¿Con quién puedo compartir mis emociones?





Hay que considerar que la técnica a usar para verse a sí mismo, dependerá del estilo de cada uno, ya sea a través de la meditación, deporte, escuchando música, cocinando, etc. En algunos momentos nos será útil una forma y en otros habrá que cambiar, probar otros métodos, con el fin de adaptarse en el espacio personal y poner en práctica la capacidad de reflexión propia.

Pensemos en nosotros y así expandirlo al resto de los miembros del hogar, para esto hay que revisar el lenguaje verbal y no verbal que utilizamos, siendo claros en nuestra forma de comunicar, dejando de lado las contradicciones y así brindar una figura de seguridad, pese a esta situación sanitaria que genera estrés y nos hace sentir débiles, la seguridad no es demostrar ser fuerte, sino la disposición que tenemos a comprender las reacciones del otro, validando y confiando en que juntos lo superarán, de esta forma vamos fortaleciendo los vínculos familiares.



¡Conectémonos! Junto a la familia, aprendan a conocer las necesidades y reacciones de los niños, niñas y adolescentes, guíemos este espacio para un aprendizaje en familia, evitando llegar a dinámicas de agresividad, sino a soluciones creativas para pasar el estrés.

Recuerda que si tú, o alguien de tu familia, presentan dificultades emocionales que sean difíciles de manejar, puedes consultar con profesionales de la salud mental, solicitando ayuda psicológica a través de sistemas online. Adjuntamos el correo electrónico para recibir tus dudas y experiencias de cómo ha sido este período de cuarentena.

#QuédateEnCasa!

Departamento de Psicología Segundo Ciclo

mariapaz.larach@matte.cl

Colegio Domingo Matte Mesías