

# CUIDAR EMOCIONES EN TIEMPOS DE PANDEMIA

MARÍA MORENTE FERNÁNDEZ, PSICÓLOGA



PANDEMIA

EMOCIONES

INTEGRACIÓN  
EMOCIONAL

---

Características de la situación que estamos viviendo y como repercute en la vida de los niños/as y adolescentes.

Naturaleza de las emociones y como usar todos nuestros recursos en su gestión.

Estrategias prácticas para una adecuada integración emocional.



# PANDEMIA

La excepcional situación vivida provoca emociones que inevitablemente debemos atender, aceptar su significado y gestionar de tal forma que podamos obtener un aprendizaje que implique crecimiento personal.

La situación vivida durante el confinamiento pueden ser interpretada como una amenaza vital que genera una respuesta de estrés, en ocasiones asociada a miedo, pánico, angustia, rabia, tristeza, frustración, pérdida de control, impotencia, preocupación por los adultos de su entorno, etc. Según expresan los Dr Barudy, J y Dantagnan, M. en su Manual de apoyo para promover la resiliencia de los niños y niñas afectados por un incendio, terremoto y/o tsunami).

Las pandemias tienen mucho en común con otras situaciones de catástrofe (impacto comunitario, impredecibilidad y fatalidades varias). Aunque en estos casos se dan unas características diferentes, como son las medidas de separación y la necesidad de guardar una cuarentena en situación de confinamiento domiciliario. Esta reclusión puede afectar a los niños y a sus familias, disminuyendo su capacidad de resiliencia (Sprang & Silman, 2013).

Especialistas como el psicólogo JA Luengo, refiere: "Es cierto que los niños se adaptan mejor que los adultos, pero eso no quiere decir que no estén sufriendo", y añade: "a lo mejor estos no son capaces de expresarlo de la misma manera que los adultos".

Los niños tienen una gran capacidad de adaptación, aunque por el impacto que ha tenido esta pandemia, es previsible que sufran consecuencias en diferente grado de afectación tras la situación tan prolongada de confinamiento domiciliario.

STAY  
STRONG &  
POWER ON

## CONSECUENCIAS FÍSICAS NIÑOS-ADOLESCENTES:

- Reducción de la actividad física.
- Dietas menos saludables (incremento medio cercano al 5% en el peso de los niños y adolescentes (Sociedad Española de Obesidad, 2020))
- Patrones de sueño irregulares.

## CONSECUENCIAS PSICOLOGICAS Y EMOCIONALES EN ESCOLARES:

Regresiones a etapas previas del desarrollo: lloriquear, estar más apegado, hablar como si fueran más pequeños, orinarse en la cama.

- Somatizaciones (síntomas relacionados con la ansiedad u otras emociones negativas como dolor de cabeza muy intenso, de tripa, palpitaciones, molestias en el pecho o dificultad para respirar).

- Mayor sensibilidad, irritabilidad con despuntes de conductas problemáticas o disruptivas. Mayor desobediencia o rebeldía ante las normas.

- Están más alterados, mayor agitación, con picos. Inestabilidad.
- Tristeza.
- Se acrecientan los miedos, la preocupación y la ansiedad, asociados a la incertidumbre, los cambios en sus rutinas, la posibilidad de enfermedad y muerte de abuelos o familiares, de pérdida de trabajo de los padres, etc.



# PANDEMIA

## CONSECUENCIAS PSICOLOGICAS Y EMOCIONALES EN ADOLESCENTES:

Los preadolescentes y adolescentes tienen un patrón de respuesta más parecido al de los adultos, incluyendo síntomas relacionados con el estrés postraumático (pensamientos e imágenes repetitivas, inseguridad, miedo a la muerte, altibajos emocionales, apatía, etc....).

Los adolescentes también pueden presentar sentimientos de culpa, miedos y problemas conductuales.

**Hay que tener presente que la situación de crisis traumática se une a la etapa evolutiva que atraviesa el adolescente.**

Podría, por tanto, observarse:

- Ansiedad.
- Quejas por sentirse incomprendidos o no escuchados.
- Dificultad en el manejo de la información excesiva a la que tienen acceso.
- Conductas disruptivas.
- Cambios en el estado de ánimo, más bruscos de lo habitual en estas edades.

Les cuesta más identificar qué es lo que les provoca estos cambios de humor/ánimo, lo que dificulta que los puedan abordar con autonomía de forma positiva.

- Apatía, aburrimiento.
- Problemas de sueño, de higiene y alimentación (se acuestan y se levantan más tarde, comen a deshoras, etc.).
- Falta de intimidad, rabia, frustración.



En este sentido, hay que considerar que como madres y padres, podemos condicionar las reacciones de nuestros hijos e hijas en función de nuestra propia reacción a la crisis sanitaria y de nuestra capacidad para ofrecerles seguridad y protección.

Este contagio emocional de los padres a los hijos se agudiza aún más en casos de convivencia en espacios pequeños y con pocos recursos.

**Como padres y madres, es importante, aceptar nuestro propio estado emocional, permitirnos sentirnos cansados, abatidos, tristes o preocupados es saludable. Solo desde el autoconocimiento de lo que nos pasa podemos ofrecer a nuestros hijos/as una imagen realista y comprensiva hacia sus emociones.**

# EMOCIONES

Constituyen un sistema de respuesta natural, todas son necesarias para adaptarnos a las situaciones que vivimos.

F<sub>4</sub> E<sub>1</sub> A<sub>1</sub> R<sub>1</sub>

En primer lugar, aclaremos un aspecto sobre las emociones.

Las emociones, del latín, emotio, significa "movimiento o impulso", aquello que nos mueve hacia algo. Según el Dr Manuel Segura, son reacciones automáticas y constituyen un sistema de adaptación al medio. Por ello, no existen emociones positivas y negativas, todas son respuestas naturales a los sucesos que vivimos y necesarias para adaptarnos a ellos. Aunque, dado el carácter del suceso vivido, podremos experimentar emociones agradables o desagradables. Como recoge la psicopedagoga, Mar Romera en su libro "La familia, la primera escuela de las emociones".

Emociones desagradables como la tristeza, soledad, miedo, angustia, preocupación, inquietud, desasosiego...son comunes y frecuentes en períodos de pandemia. Lejos de apartarlas, debemos ATENDERLAS, ya que tienen una función, INFORMARNOS DE NUESTRO ESTADO EMOCIONAL. Al igual que la "fiebre" nos dice como nos sentimos por dentro. Si no le prestamos atención, ellas tratarán de mostrarse de una forma más

## INTEGRAR EMOCIONES

Integrar emociones, consiste en ofrecer experiencias para crear conexiones entre sus hemisferios cerebrales. Cuando ambas partes colaboran se crean y refuerzan las fibras integradoras del cerebro, pudiendo trabajar en armonía y aprovechando las ventajas específicas de cada hemisferio cerebral. "El cerebro del niño" de Daniel J. Siegel.



# INTEGRAR EMOCIONES

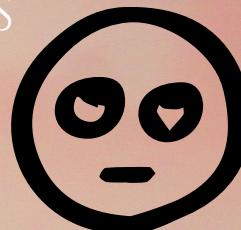
CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS A INTEGRAR LO QUE SIENTEN.

## 1 ESCUCHANDO ACTIVAMENTE

Escuchar lo que nos quieran decir, con atención plena, sin cortes, sin juzgar ni menospreciar los detalles de sus quejas o expresiones faciales. Escuchar sin móvil, escuchar a pesar de que los platos no estén recogidos, poniendo el acento en hacer eso precisamente, escucharlos ...

## 2 ACEPTAR SUS EMOCIONES

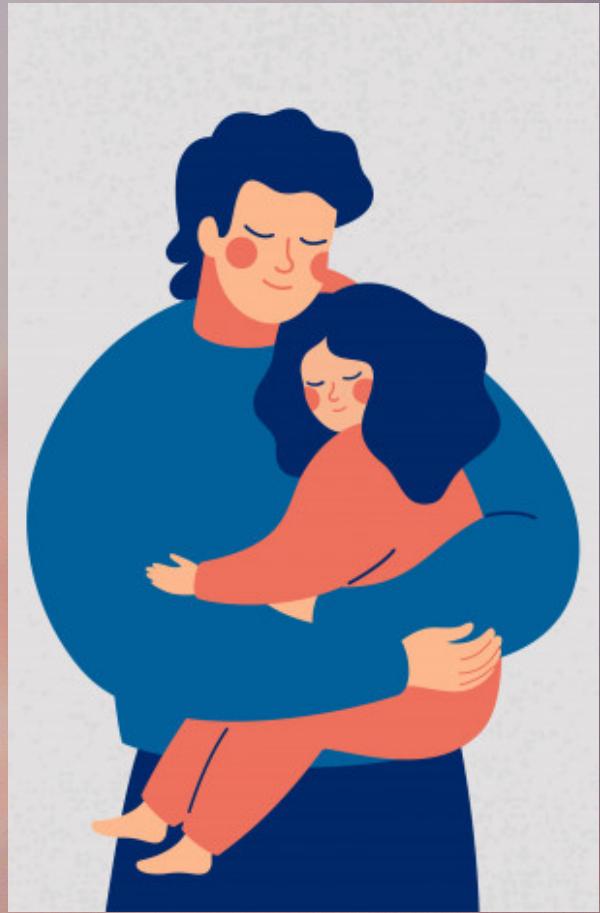
Sin negarlas, sin juzgarlas ni justificarlas...Siente tristeza y punto. Aunque nos inquiete aceptar que se siente triste o preocupado. Repetirle que "es normal" lo que siente, es adecuado sentir miedo en un periodo como el que atravesamos..



## ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

3 Poner nombre a lo que siente...a lo que nos está expresando con sus palabras, con sus lágrimas, con su desobediencia, con su "falta de sueño por las noches"...

Hijo, te sientes triste porque no ves a tus amigos. O hija, te sientes preocupada por si contraemos la enfermedad...o sientes inquietud...incertidumbre, ya que no sabemos que va a pasar.



## 4 OFRECER OPORTUNIDADES EXPRESAR

Salir a caminar sin objetivo, pasear en bici, dibujar juntos, hacer manualidades, etc ofrecer TIEMPOS, ESPACIOS y FORMAS concretas en las que las emociones puedan aflorar...si las realizamos juntos, no sólo surgen sino que además las COMPARTIMOS.

## HACER MODELO

5 Expresar nuestras propias emociones de una forma serena, educativa, ejerciendo de modelo para que él o ella lo haga de forma similar. Si estamos preocupados, podemos expresarlo, junto con nuestra estrategia para gestionar las preocupaciones.

Ej: "Hija cuando yo me siento triste, suelo hacer deporte, salir a correr me alivia o llamo a un buen amigo/a.

# INTEGRAR EMOCIONES

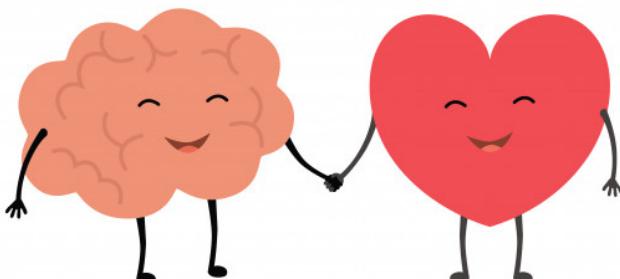
## 6 USA HEMISFERIO DERECHO

Sintoniza con los sentimientos que te expresa tu hijo/a. Repite sus palabras, ponle un ejemplo, párate, deja lo que estés haciendo, miralo a los ojos, toca su hombro..., hasta que se SIENTA REALMENTE COMPRENDIDO. La emoción habrá cubierto su función. Tu hemisferio derecho se abrá activado ante la expresión de su emoción.

## 7 USAR HEMISFERIO IZQUIERDO

Nuestro hemisferio derecho es el principal implicado en las emociones. Usar el hemisferio izquierdo mediante la palabra, la lógica y la secuenciación, puede ayudarnos a balancear el impacto de las emociones desagradables e integrarlas. Por ejemplo ofrecerle una secuencia temporal y argumentos causales sobre las emociones de nuestros hijos e hijas. "Al principio decretaron estado de alarma y no podíamos salir de casa, en ese momento sentiste miedo, con el paso de los días, sin ir al colegio y no ver a tus amigos/as pudiste sentirte triste; como la situación se alargaba en el tiempo, te pudiste sentir desilusionado, etc."

CONOCER LA SECUENCIA LÓGICA NOS AYUDA A ENTERNDRER Y CALMA NUESTRAS EMOCIONES.



COMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS A INTEGRAR LO QUE SIENTEN.

## 8 CUENTOS O METÁFORAS

Tradicionalmente hemos usado "cuentos" que ofrecían personajes con los que los pequeños podían identificarse. Esta explicación también nos sirve para ofrecer sentido y lógica a nuestro caos emocional. La lectura conjunta de cuentos como "Rosa y el Virus" u otros cuentos sobre emociones pueden servirnos de recurso para esta "digestión" emocional.

## 9 EVITA LAS DISTRACCIONES

Las emociones tienen una función informativa, y en segundo lugar relacional. Por ello, cuando un pequeño/a nos informa de una emoción , debemos atenderla y evitar animarle a que se distraiga. Ej "Tú no pienses en eso" o "ponte a jugar verás como se te pasa" no va ayudarle a integrar esas emociones.



## 10 OFRECE AYUDA, NO SOLUCIONES

Pequeños/as: Una vez comprendidos, mejor pregunta que podrían hacer ellos/as con esa emoción. Seguro que son creativos y así se hacen responsables de su propio estado emocional. Mejora su autoestima.

Adolescentes: Ofrecele tu apoyo evitando los "sermones". Di: "¿En qué puedo ayudarte para que te sientas mejor" PD: Significa atender acompañarte en el sentimiento no romper los límites establecidos.