



Contención Emocional.

A la hora de plantearnos brindar contención emocional a los hijos/as en primer lugar se debe comprender algunas nociones sobre su desarrollo integral, sobre todo de la dimensión **afectiva**, pues esta capacidad resulta primordial para su desarrollo. Si somos capaces de entender y darle importancia a este tema, se nos facilitará comprender la importancia del proceso de acompañarlos durante su proceso de crecimiento y descubrimiento.

Ricardo Capponi (1987, p.89) considera la **afectividad** “como uno de los elementos básicos del vivenciar y la define como movimientos de energía psíquica subsistidos por los individuos, que intervienen especialmente en la dinámica de regulación psíquica, es decir, en el estado emocional más o menos estable de las personas, y estos movimientos se producen y son una respuesta a estímulos tanto internos como externos”.

La familia debe cuidar, enseñar y orientar, además controlar el ambiente para que se establezcan patrones emocionales convenientes y apropiados en sus hijos/as. (Hurlock, p.208, 1978).

La familia juega un papel decisivo en el desarrollo de los hijos/as porque define las pautas sobre cómo percibir y enfrentar el mundo. El conocimiento aprendido del sistema familiar forma estructuras que sientan las bases para la adquisición de conocimiento en un futuro.





Las Emociones.



Las emociones constituyen un elemento central en la comprensión del mundo afectivo, expresándose en diversas formas hasta constituir un estado de ánimo (Capponi, 2019).

En palabras de Rafael Bisquerra (2003), las emociones se producen por el proceso de captación de “información sensorial” gracias a los centros emocionales que tiene el cerebro, generando una respuesta neurofisiológica que se condice con la interpretación subjetiva que realiza la neo-corteza.

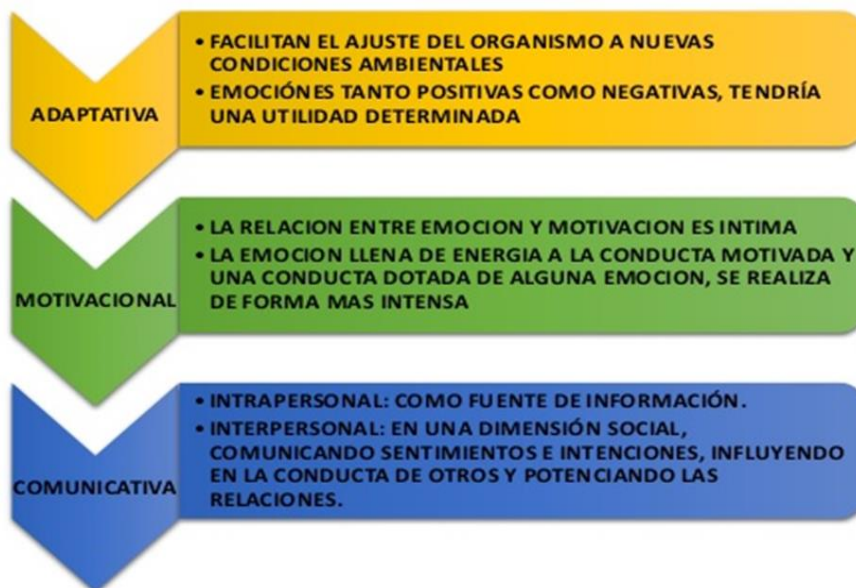
Las emociones cumplen 3 funciones importantes principales:

- 1. Adaptativa:** cada emoción tiene su propia utilidad. Por ejemplo, el miedo tiene la función de proteger y el asco funciona como rechazo.
- 2. Motivacional:** energiza la conducta motivada que se realiza de una forma más vigorosa y eficaz.
- 3. Comunicativa:** abarca la comunicación intrapersonal y la interpersonal. De la intrapersonal obtenemos información propia. En cambio, en la interpersonal se presta atención a la comunicación verbal y no verbal, que influyen en la conducta de los demás.





FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES



Algo fundamental en la contención emocional es permitir a las personas expresar sus emociones y no negarlas, por lo que lo primordial es **“ayudar a liberar”** (dejar que se expresen) las emociones y direccionarlas hacia su función (descubrir la necesidad del mensaje).

Se deben evitar frases como **‘no llores’**, **‘eso no es un problema’**, **‘no es para tanto’**, etc. Al decir frases como esas lo que hacemos es invalidar la emoción del otro.



Veamos Algunos Pasos Prácticos Asociados a la Contención Emocional:



1. Acercamiento: Esta primera etapa consta de una conversación con los niños/as, ya sea porque se acercaron o nosotros decidimos tomar la iniciativa. Lo importante es explorar la emoción que está alterando las funciones cotidianas y afectando de forma directa. El objetivo principal es brindar acompañamiento sin otorgar juicios de valor, favoreciendo la expresión de los sentimientos en un entorno de respeto que entregue seguridad y confianza.

Hay algunas actitudes claves para tener en cuenta:

- **Empatía:** escuchar a los hijos/as desde su marco de referencia, se debe ser capaz de empatizar con él o ella y ponerse en su lugar.
- **Escucha activa:** escuchar de forma respetuosa y atentamente, sin entregar juicios o críticas.
- **Atención física:** prestar atención al lenguaje corporal y al lenguaje no verbal, pues muchas veces lo que se dice no es todo lo que se quisiera expresar, sobre todo en los niños/as y adolescentes.
- **Consideración positiva:** tener conciencia de que ellos se están esforzando y haciendo lo mejor posible dentro de sus posibilidades según sus circunstancias y su nivel de desarrollo.
- **Congruencia:** percatarse de que es lo que está pasando en este proceso.
- **Reflejo de sentimiento:** observar, manifestar y favorecer la expresión de las emociones y sentimientos explícitos e implícitos presentes durante la conversación.
- **Concretización:** lograr que la conversación tome una ruta, desde lo más general a lo específico. Es importante indagar el significado e importancia de la situación.



2. Acciones de Contención: Pese a que la contención emocional es un proceso de índole técnico llevado a cabo por psicólogos, no es necesario ser un profesional para brindar contención, es más, probablemente las personas hayan llevado a cabo esta tarea sin percatarse y más de una vez.

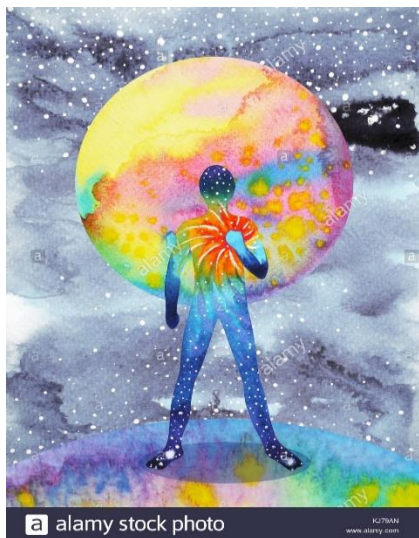
Ejercicios específicos de contención emocional (Díaz, p.260-261, 2012).

- **Respiración:** Se realizará si el nivel de ansiedad es muy alto. Para empezar, se pide despejar la mente de cualquier pensamiento y buscar hacer contacto visual para ubicarlo/a temporalmente en el presente y brindar la sensación de compañía y seguridad. Una vez que ya esté en un estado relajado podemos pasar al siguiente proceso.
- **Fantasia catastrófica:** Para realizar este ejercicio deben estar tranquilos y estables emocionalmente. Les pediremos que nos relaten cuál sería el peor escenario posible que se imaginan frente a la situación que los tiene en conflicto, una vez que nos exprese lo que imagina se debe tomar de forma respetuosa y validando su pensamiento, para después contrastar su idea con la realidad y hacerle ver que la situación está más en su fantasía.
- **Visualización:** Este es otro ejercicio de relajación, se pide cerrar los ojos y recordar una situación donde se hayan sentido en paz y tranquilos. Luego que imaginen lentamente que se están alejando del lugar y regresan al presente con nosotros. Les diremos que abran sus ojos y les explicaremos que lo que acaba de hacer es encontrar un lugar seguro al cual puede recurrir mediante su imaginación en cualquier momento.



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



3. Evaluación: Conversaremos con nuestros hijos/as sobre el proceso realizado, les preguntaremos cómo se siente ahora y cuáles fueron los recursos que utilizaron y que más le sirvieron para salir del momento que estaban pasando.

Es importante que ellos/as puedan identificar las acciones que los ayudan a regularse para que más adelante sean capaces de utilizarlos sin la necesidad de que alguien los guíe y direcciona hacia una respuesta emocional adecuada, sino que puedan acceder a la autorregulación.

Habilidades para la Vida.



Muchas veces se suele prescindir o no se le da la importancia necesaria al desarrollo afectivo de las personas, lo que solo trae desventajas y dificultades a nivel emocional y disposicional. A partir de la educación emocional se desarrollan las habilidades para la vida, estas son “habilidades o destrezas psicosociales que le facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria.” (Mantilla, p.7, s.f.). Estas habilidades psicosociales están reconocidas por la OMS y ayudan a prevenir problemas de salud (tanto físicos como mentales), y determinan un comportamiento con actitud positiva hacia un estilo de vida saludable.

Las habilidades y cómo influyen en la vida del individuo y de los otros según Mantilla (p.8-9, s.f.).



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



Habilidades para la Vida.

Conocimiento de sí mismo, comprender la existencia, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos; desarrollar más conocimiento personal facilita la identificación de momentos de ansiedad o tensión, este tipo de conocimiento es necesario para una comunicación efectiva, relaciones interpersonales y empatía por los demás.

Empatía, conocida como ponerse en el lugar del otro, puede ayudarnos a aceptar personas que son diferentes a nosotros/as y mejorar las relaciones interpersonales.

Comunicación efectiva, capacidad de expresarse en lenguaje y habla de una manera apropiada, implica una serie de pensamientos, sentimientos y comportamientos que pueden ayudar a un niño/a o adolescente a alcanzar sus objetivos personales de una manera socialmente aceptable, también está relacionada con nuestra capacidad de buscar ayuda.

Relaciones interpersonales, reconocidas como una habilidad para la construcción de relaciones positivas con las personas con las que interactuamos. Tener las habilidades necesarias para mantener relaciones amistosas que son vitales para el bienestar psicológico y social, y para mantener buenas relaciones con los miembros de la familia.

Toma de decisiones, facilita la gestión constructiva sobre nuestras propias vidas y nuestra influencia en la vida de los demás.

Resolución de problemas y conflictos, permite tratar constructivamente los problemas de la vida. Las siguientes habilidades tienen que ver con la gestión y la forma de controlar determinadas situaciones, primero está el **manejo de emociones y sentimientos** que facilita el reconocimiento de los estados personales y el de los demás, y también ayuda a entender cómo afectan al comportamiento social, con el fin de brindar una respuesta emocional apropiada.





Tipos de pensamiento:



Pensamiento creativo, que incluye el uso de procesos de pensamiento básicos para desarrollar o inventar ideas novedosas, se centra en los aspectos de las ideas relacionadas con la iniciativa y la razón. Ayuda a tomar decisiones y resolver problemas, lo que permite explorar las alternativas disponibles y las consecuencias de las acciones.

Pensamiento crítico, o capacidad de analizar objetivamente información y experiencia. Este pensamiento contribuye a la salud y al desarrollo personal y social al ayudarnos a reconocer, y evaluar las actitudes y comportamientos propios y de los otros. Las personas que desarrollan adecuadamente este pensamiento se realizarán preguntas y no aceptarán la información si no hay un análisis cuidadoso de la experiencia, las causas y los supuestos.



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



CORTOMETRAJES PARA EDUCAR EN VALORES

Le dejaremos algunos cortometrajes para educar en valores unidos en familia donde podrán reflexionar sobre la amistad, la solidaridad, el trabajo en equipo, el respeto a las personas... etc.

El miedo, el protagonista de este precioso corto de Pixar es Piper, un pajarito con miedo a abandonar el nido y aventurarse a cazar almejas en la playa. Es una historia que versa sobre los miedos y cómo vencerlos, que hará que los niños reflexionen sobre la importancia de superar sus temores. Sin duda, es un vídeo excelente para compartir con los pequeños que estén pasando por esa etapa en la que crecer les parece intimidante, para ayudarles a vencer las adversidades y enseñarles que muchas veces superar los miedos incluso puede llegar a ser divertido.

Video Relacionado

<https://www.etapainfantil.com/educar-valores-ninos-cortometrajes>



Amistad y del trabajo en equipo.

En esta ocasión, los protagonistas son una nube y una cigüeña, quienes tras haber trabajado juntas creando y llevando bebés a manos de sus padres, entablan una amistad sincera, capaz de superar los obstáculos más difíciles. Un corto ideal para transmitirles a los niños el valor de la amistad y la importancia de aceptar a cada persona tal cual es, con sus virtudes y defectos.

Video Relacionado

<https://www.youtube.com/watch?v=hNgfr5kHg5E>





CUENTOS

La lectura no solo favorece el desarrollo motor, lingüístico, emocional, cognitivo, social y lúdico de los niños y niñas. También estimula el vínculo entre los miembros de una familia y de su comunidad. La lectura nos permite estimular nuestra imaginación, ampliar nuestro conocimiento, nuestro lenguaje y mejorar nuestra comprensión del mundo.

Te invitamos a sumergirte con tu hijo(a) en los distintos cuentos que serán publicados.



Rapunzel

Hermanos Grimm

https://www.cuentosinfantiles.top/wp-content/uploads/cuentos_digital/Rapunzel.pdf



Peter Pan

James Matthew Barrie

https://www.cuentosinfantiles.top/wp-content/uploads/cuentos_digital/Peter%20Pan.pdf



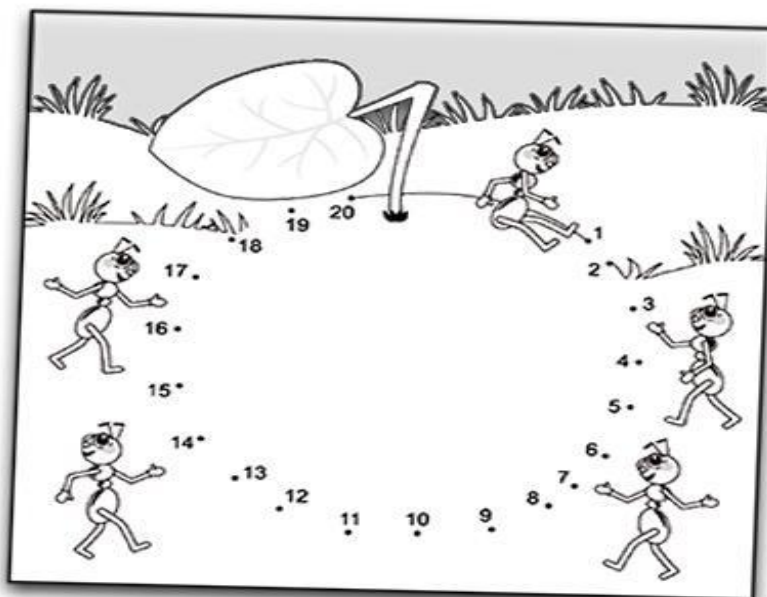
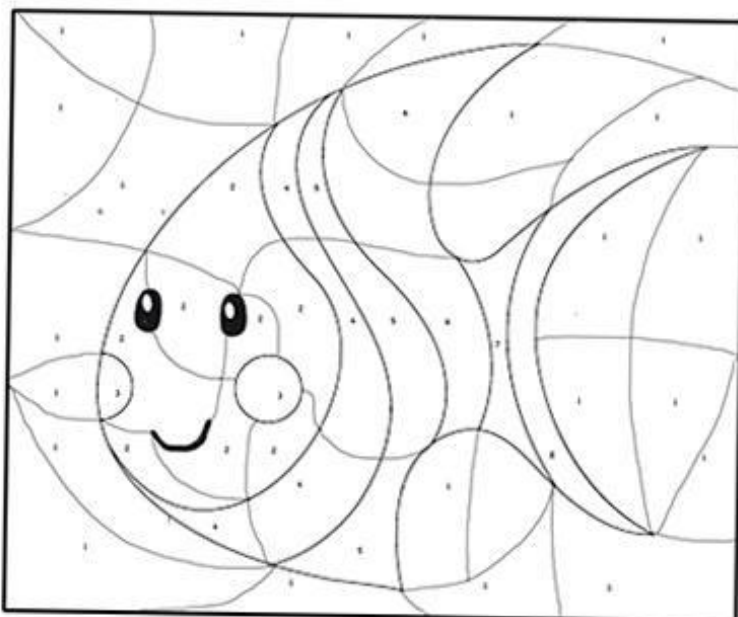
PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



Actividades para niños

Peces de colores





PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



Material Fotocopiable 4 años

Imágenes Educativas

www.imageneseducativas.com @actiLo

Imágenes Educativas Material fotocopiable 4 años www.imageneseducativas.com

Nombre: _____ Fecha: _____

Ficha 7: GRANDE/MEDIANO/PEQUEÑO/ Colorea de Rojo la fruta grande y rodea la pequeña.

@actiLo

Imágenes Educativas Material fotocopiable 4 años www.imageneseducativas.com

Nombre: _____ Fecha: _____

Ficha 12: Repasa el número 4 y colorea de Rojo al perro.

@actiLo

Imágenes Educativas Material fotocopiable 4 años www.imageneseducativas.com

Nombre: _____ Fecha: _____

Ficha 1: Rodea el dibujo que es igual al modelo.

modelo ↓

@actiLo

Imágenes Educativas Material fotocopiable 4 años www.imageneseducativas.com

Nombre: _____ Fecha: _____

Ficha 2: Repasa el número 1 y colorea de Azul la ballena.

@actiLo

Imágenes Educativas Material fotocopiable 4 años www.imageneseducativas.com

Nombre: _____ Fecha: _____

Ficha 19: Tachar en cada fila el objeto que no corresponde.

@actiLo

Imágenes Educativas

GRAFOMOTRICIDAD

Imágenes Educativas Material fotocopiable 4 años www.imageneseducativas.com

Nombre: _____ Fecha: _____

Ficha 31: Repasa siguiendo la línea de puntos la siguiente figura.

@actiLo

Imágenes Educativas Material fotocopiable 4 años www.imageneseducativas.com

Nombre: _____ Fecha: _____

Ficha 36: Repasa siguiendo la línea de puntos la siguiente figura.

@actiLo



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



educaplanet.com



educaplanet.com



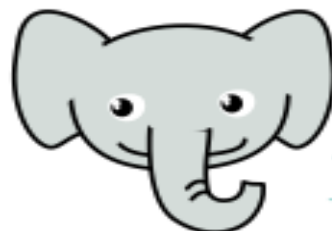
educaplanet.com



educaplanet.com



educaplanet.com



educaplanet.com



educaplanet.com



educaplanet.com



educaplanet.com



PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



Colorea todos los números 4 que encuentres

4

3

4

2

4

1

4

2

4

4

1

4

1

5

4

4

2

1

4

1

4

2





PLAN DE APOYO PSICOLÓGICO FAMILIAR

Educando las emociones



Referencias

- Agentes de Cambio. (2018). Guía de contención emocional para Brigadistas. Bolivia:
- El Alto. Barrett, L. F. (2012). Emotions are real.
- Emotion, 12(3), 413–429. doi:10.1037/ a0027555 Barrett L.F. (2017)
- How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista De Investigación Educativa, 21(1), 7-43. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Caponni, R. (1987). Psicopatología y Semiología Psiquiátrica. Santiago: Editorial Universitaria S.A.
- Capponi, R (2019) Felicidad Sólida, sobre la construcción de una felicidad perdurable, Caligrama, Chile.