



# CONTENCIÓN EMOCIONAL EN PANDEMIA

CONTENCIÓN ES CONEXIÓN



Al presentar este número extraordinario de nuestro Boletín vaya un cálido saludo *Mirandiano* para toda nuestra comunidad, y en especial, a todos y todas nuestr@s estudiantes, que son la razón de ser de nuestro Colegio.

¿Por qué un saludo *Mirandiano*? podría preguntarse más de alguien, ¿Qué ideas, significados, y propuestas podrían sintetizarse en una mirada *Mirandiana*? Lo primero que podemos decir es que se refiere a un conjunto de elementos y experiencias recorridas en colectivo, que nos sitúan en una vereda de la historia y en una forma de entender la vida y el mundo. Nos invita a vivir y recrear el descubrimiento del mundo, la frescura y el asombro de los niñ@s que comienzan a entender lo que les rodea.

*Lo Mirandiano tiene vocación de primavera.*

Esta comunidad educativa, por décadas, no ha esperado que el mundo cambie para vivir como sueña sino que ha multiplicado sus esfuerzos para hacer realidad un espacio formativo marcado por la enseñanza amorosa y cercana, por un estilo de relación en la cual el respeto por el universo de cada individualidad no se da por el mero cumplimiento de formalidades. Nace desde la valoración y el aporte que todos y todas realizamos desde nuestros roles, lugares, y responsabilidades. La mirada *Mirandiana* nos invita a vincularnos, también, con ese compromiso de formar seres humanos reflexivos, conectados con el mundo interno y externo, constructores de un mejor porvenir, que participen en el diseño y la implementación de un Chile realmente justo y democrático, y donde no sea la cuna de origen la que defina el futuro y la vida.

Es así que una *Pedagogía Mirandiana* tiene una profunda inspiración de amor, y una dedicada protección a nuestros hijos e hijas. Y desde ese anclaje y definición hemos decidido sacar un número especial de este boletín, cuyo foco de comunicación y reflexión busca aportar a *la contención emocional*. Tan necesaria en estos tiempos de pandemia y aislamiento.



Estas letras van dirigidas a todos nosotr@s: padres y madres, profesoras y profesores, adultos responsables y cuidadores, que en colectivo proveemos día a día de cuidados y seguridad para la estabilidad de nuestros niñ@s y jóvenes.

La pandemia y el confinamiento pronto devorarán ya un tercer semestre y todos y todas estamos agotados y altamente demandados. Pero nuestros hij@s y adolescentes siguen estando ahí. Nos siguen mirando, nos escuchan, captan nuestras oscilaciones anímicas. Cada uno de nuestros gestos y palabras resuena en ellos, y de seguro perdurará en sus vidas, así como ocurrió con nosotros en nuestra infancia.

Guiar, acompañar, escuchar, orientar, abrazar a nuestros peques y lolos es siempre un acto protector, pero también necesitamos ocuparnos de nosotros mismo. El confinamiento se alarga, y las necesidades y exigencias siguen emergiendo.

Inspirados en esta *mirada Mirandiana* compartimos este segundo boletín para que todos juntos conformemos una sólida red de mutua contención.

## CONTENCIÓN ES CONEXIÓN

*Consideramos que es clave y prioritario, promover y cuidar el bienestar socioemocional de cada uno de quienes componemos la comunidad Mirandiana.*

Como comunidad, hemos trabajado la resiliencia y la empatía, pero indudablemente el agotamiento y estrés se hacen presente en nuestros cuerpos y nuestras relaciones. Hoy contener emocionalmente depende de nuestros recursos donde cada uno de nosotr@s es un eslabón clave de esta cadena desde la corresponsabilidad hacia quienes queremos, criamos y enseñamos. Hoy acoger las emociones, los discursos e imaginarios, que circulan en este contexto aún incierto es prioritario.

¡Conectémonos!

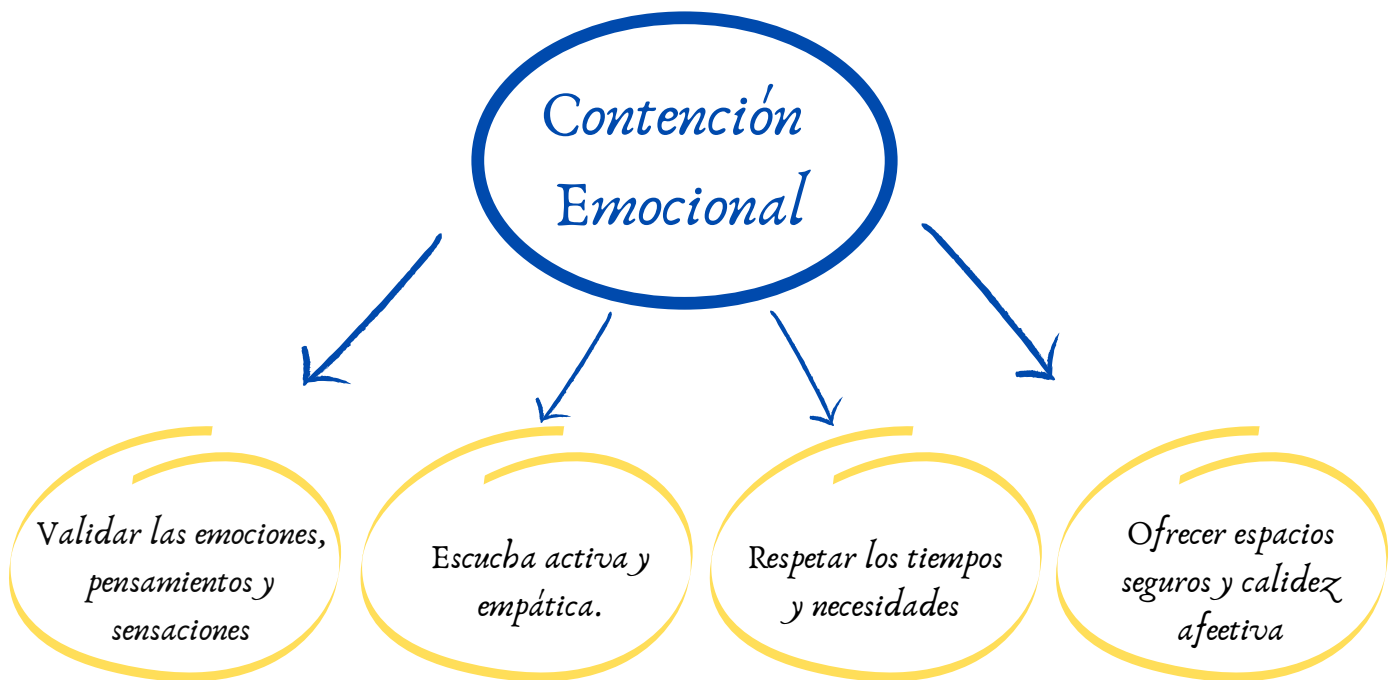
*"La contención emocional es un proceso relacional, en donde a través del vínculo, vamos recuperando el propio equilibrio"*



# ¿QUÉ ES LA CONTENCIÓN EMOCIONAL?

Es un *proceso* que tiene por objetivo *restablecer el equilibrio emocional* de quienes se encuentran enfrentando una situación de crisis (Céspedes, 2020)

Lo primero que tenemos que tener claro, es que contener implica *acompañar, comprender, brindar apoyo y aceptar las emociones de los otr@s sin juicios* ¿Para qué? Para lograr que el otr@ pueda recobrar la estabilidad, sentirse seguro, expresar sus emociones, y otorgar la posibilidad de dar sentido a todo aquello que experimenta y que hoy les agobia o preocupa.



*Como adult@s -cada uno desde su rol- tenemos la misión de promover el bienestar socioemocional de cada uno de nuestros niños, niñas y jóvenes.*



*“El afecto, las muestras de aprecio, las “gracias”, el gesto de cuidado, hacen bien, e inciden además en la reducción de sentimientos de soledad e indefensión de nuestros hij@s”*

# ¿QUÉ NECESITO CONOCER DE MÍ PARA BRINDAR CONTENCIÓN?



Cada madre, padre, cuidador y/o adulto responsable, desde su rol, ha velado por sostener la estabilidad de los niñ@s y adolescentes, a pesar del desgaste arrastrado del año anterior, Para brindar contención es necesario comenzar por nosotr@s mism@.

1

Cubrir las necesidades básicas es primordial para la estabilidad del cuerpo y el cerebro, si estos están fatigados la respuesta es más lenta y hacer frente al estrés se vuelve más complejo. La contención que puedo brindar dependerá de la previa elaboración de lo que pienso para poder comprender a mi hij@, de mis emociones para brindar calma y de la consciencia de mi cuerpo para contener.

2

Haz un recordatorio de la importancia de reservar un tiempo para ti en favor de la salud mental tuya y la de tu familia. Volver al centro permitirá que estés más disponible y más receptiv@ a la hora de contener.

3

Ajusta las expectativas, flexibiliza y acomódate a esta realidad dinámica. Sé consciente de tu reloj interno, no te apresures.

4

Armar rutinas y verbalizar acciones y pensamiento, permiten modelar la conducta de nuestros niñ@s y adolescentes. Mantener un horario regular proporciona una sensación de control, predictibilidad, calma y bienestar.



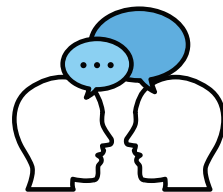
- Reconoce y valida tus propias emociones.
- Sé Autocompasivo.
- Expresa lo que sientes.
- Identifica tus miedos.



- Aumenta los pensamientos positivos.
- Toma decisiones.
- Disminuye los pensamientos catastróficos.



- Aliméntate y protege tus horas de sueño.
- Activa tu cuerpo
- Busca actividades que te otorguen satisfacción.



- Pide y acepta ayuda.
- Cultiva los vínculos.
- Moviliza la cooperación en el hogar.

Sugerimos leer



Grant A. (21/04/2021) "El Malestar que sientes tiene un nombre, se llama "Languidez" Adam Grant. The New York Time.

<https://www.nytimes.com/es/2021/04/21/espanol/covid-estado-animo.htm>

## TODA CONDUCTA COMUNICA.

Las conductas desafiantes pueden aumentar durante la pandemia, como una forma en que niñas y niños expresan su temor, ansiedad, rabia o frustración ante un contexto estresante. Responder con calidez es fundamental para disminuir el estrés.



## ¿QUÉ HACER A LA HORA DE CONTENER?



### RECONOCER Y VALIDAR SUS EMOCIONES

Sí como adultos hemos sentido una intensidad emocional a veces difícil de gestionar, imagina cómo se sienten tus hij@s.

Ayúdale a reconocer y gestionar sus emociones, desde la compañía empática hasta volver a la calma. Conecta desde el cuerpo: abraza, mira a los ojos, acaricia la espalda, y luego pregunta ¿Cómo te sientes? ¿Qué te hizo sentir así? ¿Cómo crees que te sentirías mejor?



### INVOLUCRAMIENTO COTIDIANO

Participar de forma activa (conectado emocionalmente) en las experiencias y actividades cotidianas de nuestros hij@. El involucramiento es una oportunidad para las expresiones de afecto y buenos tratos. Pregúntale qué hizo, si lo disfrutó, cuáles son su planes, cómo está, si tuvo alguna dificultad y cómo la resolvió.



### HABILITA ESPACIOS DE DIÁLOGO Y BUENAS PALABRAS

Intenciona espacios de escucha para la contención emocional, en donde los niñ@s y jóvenes puedan expresar su opinión, sus temores, necesidades y deseos, de tal forma que se sientan acogidos y no se sientan solos en sus experiencias. Si no desean hablar, no insistas. Acoge las conversaciones espontáneas e intenta abrir el diálogo.



### MANTENTE VINCULADO A LA ESCUELA

Infórmate, lee las circulares y comunicaciones. Mantén la comunicación con el profesor(a). La familia y la escuela deben mantenerse como aliados, esto aporta seguridad a nuestros hij@s, facilita el aprendizaje, y permite generar estrategias colaborativas para apoyar a nuestros niños y niñas.



### PROMUEVE RELACIONES POSITIVAS

Promueve las relaciones con amig@s y compañeros, a veces es más fácil elaborar las emociones e identificarse con un par. Es importante estar atentos a los conflictos o desencuentros que pudieran afectar el estado socioemocional de nuestros estudiantes.



*"Hay que tener presente que los niños, niñas y adolescentes aprenden a regular sus emociones a partir de lo que observan en sus adultos significativos" (CPEIP, 2020).*

A la hora de brindar contención emocional, no invalidez ni minimices sus emociones con frases como:

"No pasa nada"

"no llores"

"no es para tanto"

"Deja de llorar, estás exagerando".

Invalidez la emoción no hará que desaparezca.



Nuestros estados emocionales como adult@s son la base para contener las emociones de nuestros hij@s. Por cierto que es exigente más aún en este contexto. El agotamiento afecta nuestro autocontrol, y los recursos con los que contamos para sostener a otr@s, muchas veces se ven mermados por tantas demandas, y por nuestro propio torbellino emocional. Registrar nuestras emociones, sensaciones, nuestro cuerpo y pedir ayuda es fundamental.

Ante una crisis emocional, un desborde y/o una "pataleta", primero tenemos que comprender que detrás de ello hay ciertas emociones que nuestros niñ@s y jóvenes no han podido elaborar ni regular con sus propios recursos. Nuestro objetivo- como agentes contenedores- será tranquilizar, movilizar hacia la calma, estimular la confianza en ellos mismos, y abrir las posibilidades para que puedan explorar sus emociones ¿Cómo? a través de una actitud empática, la escucha activa y el vínculo afectuoso, que permita restablecer el equilibrio y su organización socioafectiva. Hay veces en que no necesitamos hablar, sólo necesitamos a alguien disponible emocionalmente para nosotr@s.

## **¿QUÉ NOS VEMOS PRONTO!**

Equipo de Convivencia Escolar:

Cristóbal Salazar  
Ximena Pallamar  
Carolina Valdés



Céspedes, A (2020). *Cómo enfrentar el estrés docente e impulsar estrategias de bienestar. Conferencia Online CPEIP.*

*Recursos para la contención sociemocional de la comunidad educativa frente a la emergencia sanitaria. Centro de perfeccionamiento, experimentación e investigaciones pedagógicas (CPEIO) Ministerio de educación de Chile.*

*Ilustraciones de Patricia Metola.*