

Gestión emocional para Familias

**FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE
PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA
Y ORGÁNICA DE LA PROVINCIA DE
BADAJOZ**



Desde COCEMFE Badajoz, hemos elaborado esta Guía, puesto que creemos que es importante ayudar a las Familias en todos los sentidos, pero especialmente a gestionar emocionalmente la crisis que llevamos sufriendo durante estos meses con motivo del COVID-19.

Dado que estamos ante una situación excepcional para todas y todos consideramos que, intervenir en la Familia es la clave para afrontar entre todo/as, con éxito esta situación.

Con esta Guía pretendemos conseguir con las Familias, los siguientes objetivos:

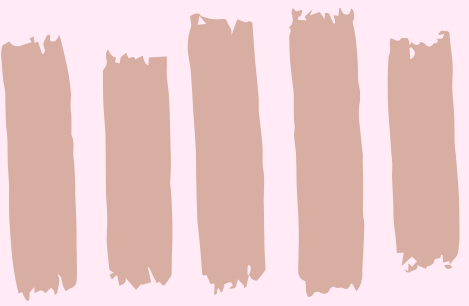
- ➔ Favorecer una adaptación equilibrada a la "nueva normalidad" y a la crisis que con ello conlleva.
- ➔ Fomentar la RESILIENCIA y un afrontamiento activo de la crisis que el COVID-19 está produciendo.
- ➔ Ofrecer herramientas y habilidades a las Familias para poder sobrellevar la situación.
- ➔ Favorecer la cooperación, el conocimiento mutuo y la cohesión familiar como herramienta clave para afrontar esta crisis.



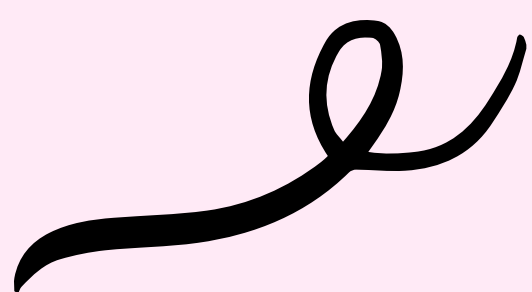
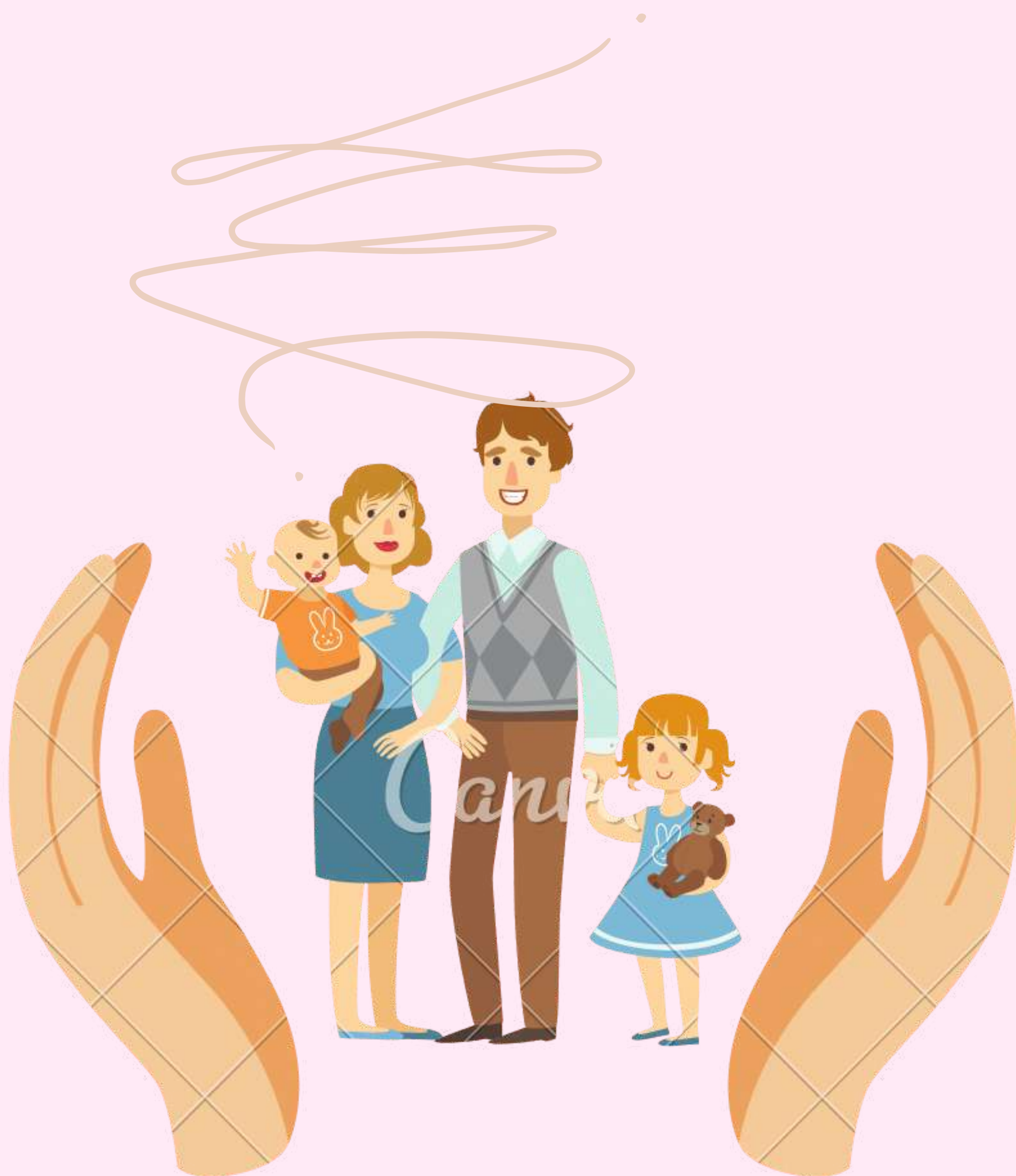


ÍNDICE

	Pg
1. ¿En qué ha afectado a las Familias?	4
2. ¿Cómo nos ha afectado la pandemia?	11
3. Fases emocionales durante la pandemia	15
4. Recomendaciones prácticas para gestionar la situación en Familia	23
5. ¿Cómo conseguir que nuestro/as hijo/as cumplan con las medidas de prevención ?	31
6. Educación a distancia	33



¿En qué ha afectado la pandemia a las Familias?

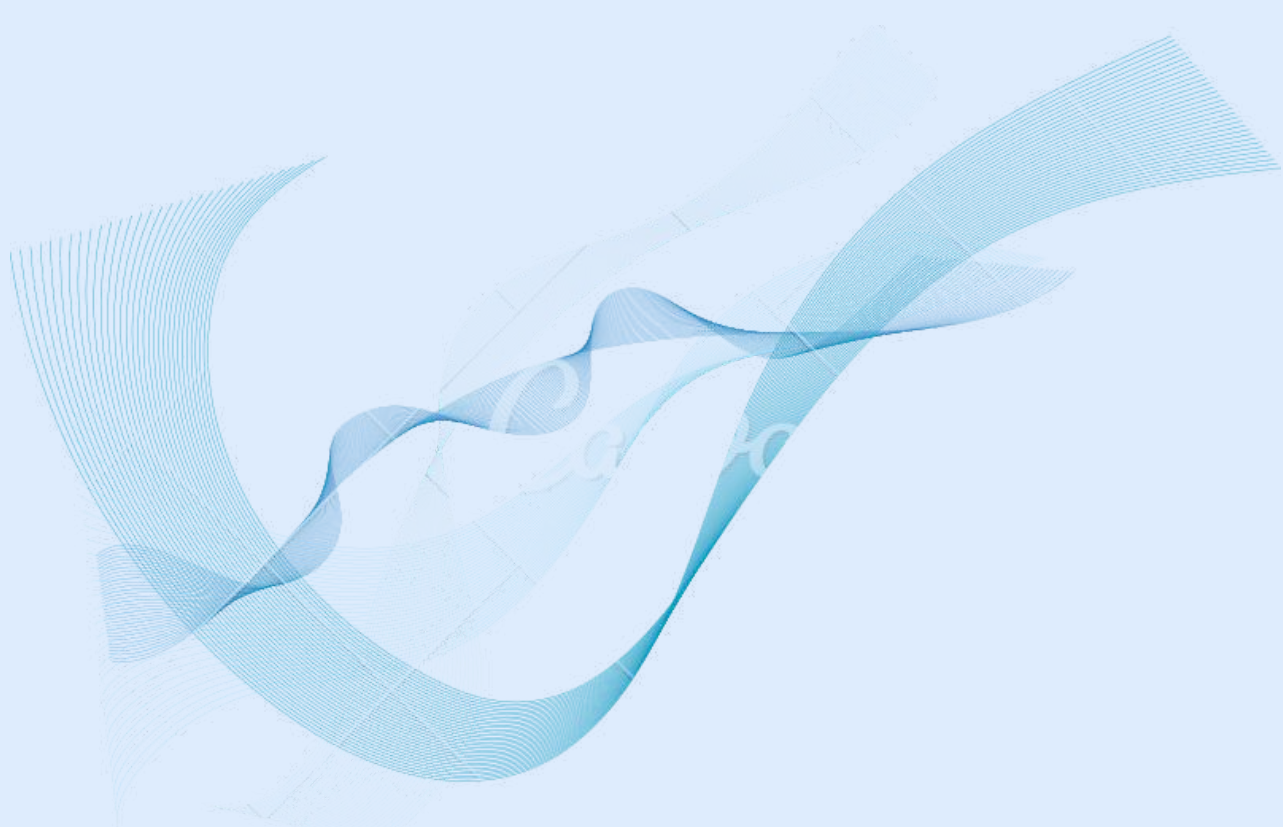


¿Por qué va dirigido a las FAMILIAS?

La Familia constituye el agente de sociabilización más importante para los más pequeños, además de ser un sistema idóneo para que aprendan herramientas, habilidades, valores y estrategias para resolver diferentes situaciones.

Sin embargo, situaciones como la ocasionada con el COVID-19, rara vez han vivido las familias: declaración de pandemia, estado de alarma, confinamiento, aislamiento social, "nueva normalidad"...

Además de ser un hecho novedoso, también ha sido repentino para las Familias, por lo que aparte de no tener patrones similares de conducta y de pensamientos para reproducirlos en esta situación, tampoco ha dado tiempo a generar otros nuevos para adaptarse a la Pandemia. De esta forma, las Familias, las cuales deben afrontar con éxito esta situación, se sienten desbordadas por la incapacidad y la frustración que produce no saber gestionar emocionalmente esta situación en su sistema familiar.



¿Cómo ha afectado a las familias esta crisis?

El sistema familiar, es por tanto, el que más resiente la parte más emocional de esta crisis, afectando en las áreas más importantes: convivencia, economía, salud y sociabilización de sus miembros.

Convivencia



El confinamiento y la situación actual en la que ha cesado parte de nuestro ocio y tiempo libre fuera de casa, ha ocasionado que pasemos mayor tiempo en el hogar y por tanto conviviendo con nuestra familia. Quizás era el deseo de muchas familias al inicio de esta crisis, ya que el ritmo de vida que antes llevábamos, nos impedía compartir el tiempo suficiente como Familia. Sin embargo, esto ha provocado a su vez que afloren nuevos retos a nivel familiar: compartir el mismo espacio físico, cese de independencia de algunos de sus miembros, mayor supervisión y control, unido a las emociones difíciles de gestionar ocasionadas por la situación de pandemia: miedo, frustración, sensación de inseguridad y escaso control de la situación, desesperanza...

Afrontar todo ello, de forma repentina y exitosa, ha supuesto como antes comentábamos, un reto, que muy pocas Familias pueden afirmar que lo hayan afrontado con facilidad.



Economía

Se une a que en muchos casos, ha coincidido todo ello con una complicada situación económica de las Familias: desempleo, cierre de negocios, ayudas sin resolver, ... Ha producido en la mayoría de las Familias a un cambio en el nivel adquisitivo, disminución del consumo, incapacidad para asumir pagos mensuales, aprender a conformarse con un nuevo estilo de vida.

Educación



La forzosa implantación de la enseñanza a distancia en nuestro/as hijos, así como la necesidad de manejar las nuevas tecnologías para aprender, ha ocasionado un estrés a las familias, bien por falta de medios y recursos técnicos, así como por la inversión económica que les ha supuesto. Se une que además al ser repentina esta adaptación, apenas se ha podido planificar los contenidos y se ha dado una brecha entre el curso pasado y el actual, buscando la forma de compensar estos contenidos y de afrontar el nuevo curso.

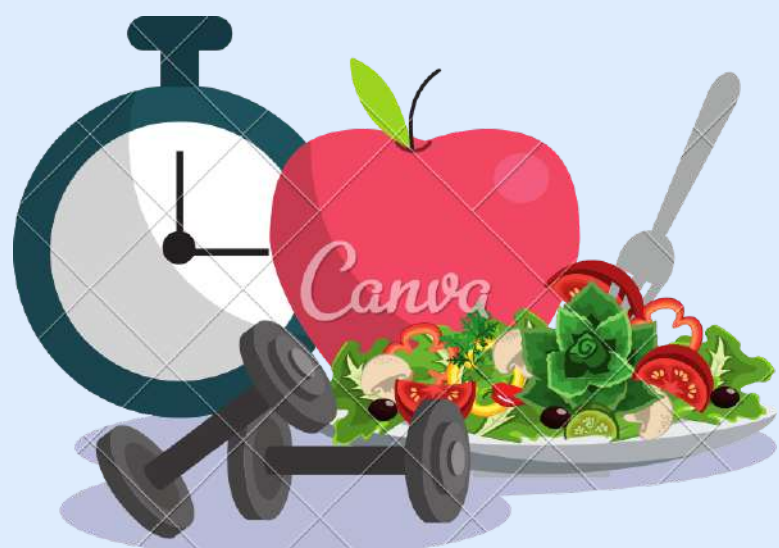
Salud



Por otro lado, a nivel sanitario, el COVID-19 afecta directamente a la salud de cada uno de los miembros de la Familia.

En la salud física padecer los síntomas del COVID-19, y el desconocimiento de los efectos a corto y largo plazo ha conllevado un deterioro importante de las personas que lo han sufrido y de las de su entorno por un posible contagio. EL cambio de medidas higiénico-sanitarias y el aprendizaje de otras nuevas, ha provocado a nivel físico una reestructuración de las rutinas y hábitos de higiene que hasta ahora habíamos aprendido.

En cuanto a salud mental, se ha producido un aumento de la sintomatología ansiosa-depresiva, y de emociones difíciles de gestionar debido a la sensación de inseguridad y de pérdida de control, al aislamiento social, frustración y desesperanza, que a la vez en muchas Familias ha coincidido con duelos por la pérdida del estilo de vida que hasta ahora llevaban y de seres queridos, que como consecuencia del COVID-19 han fallecido, así como a la ausencia de rituales de despedida para llevar a cabo con sus seres queridos.



Sociabilización

A nivel social, hemos presenciado un cambio en nuestra forma de relacionarnos y en cómo llevar nuestra vida social. La pérdida del contacto físico en las Familias y en otras personas cercanas de sus entornos, ha complicado aún más la gestión emocional de la situación.

Se une que ha disminuido nuestro ocio compartido con otras personas, y nuestro tiempo fuera de casa, desapareciendo muchas de nuestras actividades y hobbies que durante años hemos realizado, viéndonos obligados a amoldarnos a una nueva normalidad. Esta nueva forma de sociabilizarnos aunque a primera vista es temporal, no dispone de una fecha de caducidad y provoca que la apreciemos como permanente y deseemos recuperar nuestra antigua vida social. Alrededor de todo ello, se ha generado cierto aislamiento que apenas beneficia a las familias, ni a mejorar su adaptación a esta situación.



Antes de seguir...

Nuestra vida es como un camino, en el que podemos ir solos, o acompañados. Además, podemos elegir si en la mochila que llevamos tenemos lo más importante con nosotros, o vamos cargados con todas nuestras pertenencias.

Por lo tanto reflexiona...

¿Cuánto pesa tu mochila de la pandemia?

¿La llevas muy llena o libre de cargas?

Si vamos por la vida con la mochila llena, se nos hará muy pesado el viaje y eso hará que no disfrutemos del camino.

Incertidumbre

Teletrabajo

Desinfección

Estar lejos de seres queridos

Cambio de rutinas

Ansiedad

Deberes

Miedo al contagio

Pérdida del contacto físico



**Dedica 5 min a reflexionar qué piedras
llevamos en nuestra mochila**



¿Cuál es la piedra que más pesa?

¿De cuál te puedes liberar?

¿Cuál es imprescindible
para tu camino?



¿Cómo nos ha
afectado la
Pandemia?



Como sociedad, nos encontramos en un proceso continuo de adaptación a las nuevas circunstancias y normalidad .

Nos hemos visto obligados a renovarnos, creando nuevos entornos, a la vez que sufrimos la incertidumbre que nos genera salir de nuestra zona de "confort" y perder el mundo seguro que hemos construido.



Y en especial como FAMILIAS, os ha tocado sustentar todo el peso, a la vez que les habéis transmitido esa fuerza, que en los momentos más difíciles nuestros pequeños y más mayores necesitaban.



Todo ello, ha generado unas sensaciones de estrés que son necesarias que sean trabajadas, para evitar las consecuencias que conlleva seguir soportándolas y no "sacarlo fuera" de una forma adecuada.

Aquello que no expresamos, siempre busca una forma de salir a la luz. Suele hacerlo:

En forma de estrés:

- Cansancio o poca energía
- Irritabilidad
- Baja motivación
- Falta de concentración
- Sensación de agobio
- Tensión muscular

En forma de ansiedad:

- Nerviosismo, agitación
- Insomnio/pesadillas
- Pensamientos negativos
- Evitación
- Aislamiento
- Preocupación recurrente
- Respiración acelerada



En malestar físico:

- Dolores de cabeza
- temblores/sudoración/fatiga
- Taquicardia, dolor en el pecho
- Molestias en el estómago



Así, todo aquello que no expresamos se nos presentará mientras tratamos de distraernos, y de una forma más patológica, si no le ponemos remedio a tiempo de una forma más sana.



¿Sientes desgana a la hora de realizar actividades cotidianas?

Todos estamos pasando por un duelo.

Viviendo un proceso de adaptación a una nueva y repentina situación que no hemos elegido y no esperábamos.

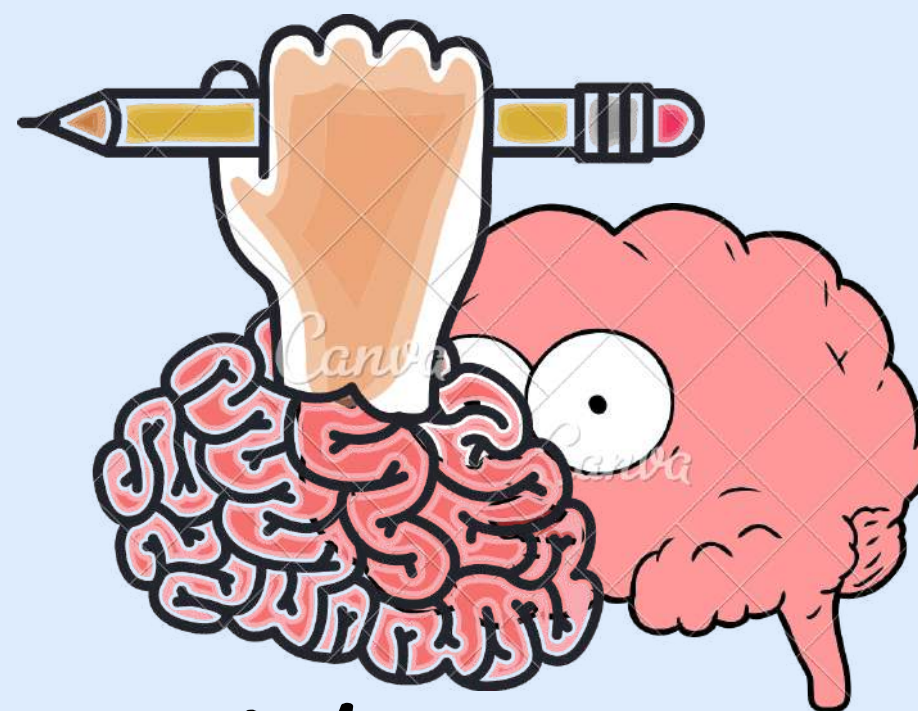


Porque el mundo tal y cómo lo conocíamos ha cambiado




De repente nuestras vidas se han paralizado, nuestros planes se han cancelado y nuestras rutinas han cambiado, de repente sentimos una incertidumbre constante por todo lo que está pasando y lo que está por venir

Nuestro cerebro está preparado para "Lo peor"
Lo que busca nuestro cerebro con este proceso es que estés preparado/a y tengas herramientas suficientes para defenderte de ese supuesto peligro futuro:



¡Se va a acabar el mundo!



Fases emocionales durante la pandemia



Fases emocionales

(Pilar Jericó)

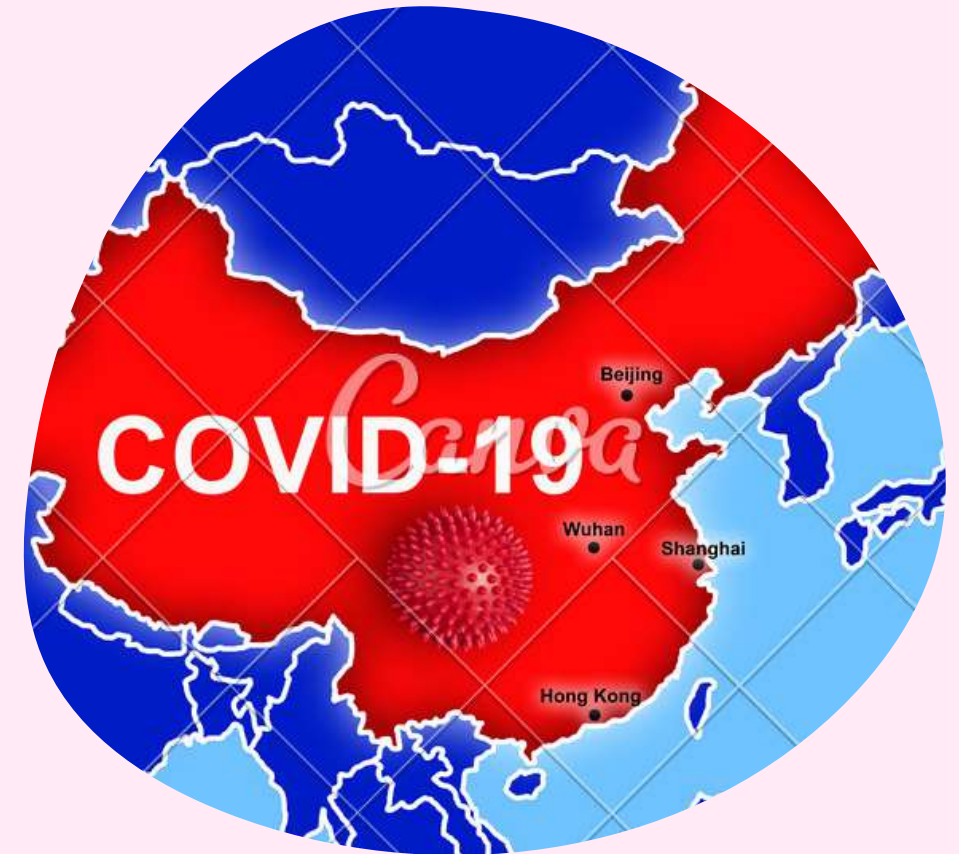
Para comprendernos un poco y analizar nuestras emociones durante todo este tiempo, vamos a describir cada una de las fases emocionales que explican nuestra evolución en torno a los sentimientos y pensamientos desde el comienzo de la pandemia hasta la actualidad.



Estas fases se reactivan con cada nueva oleada del virus. por lo que se dan altibajos como simulando montaña rusa.

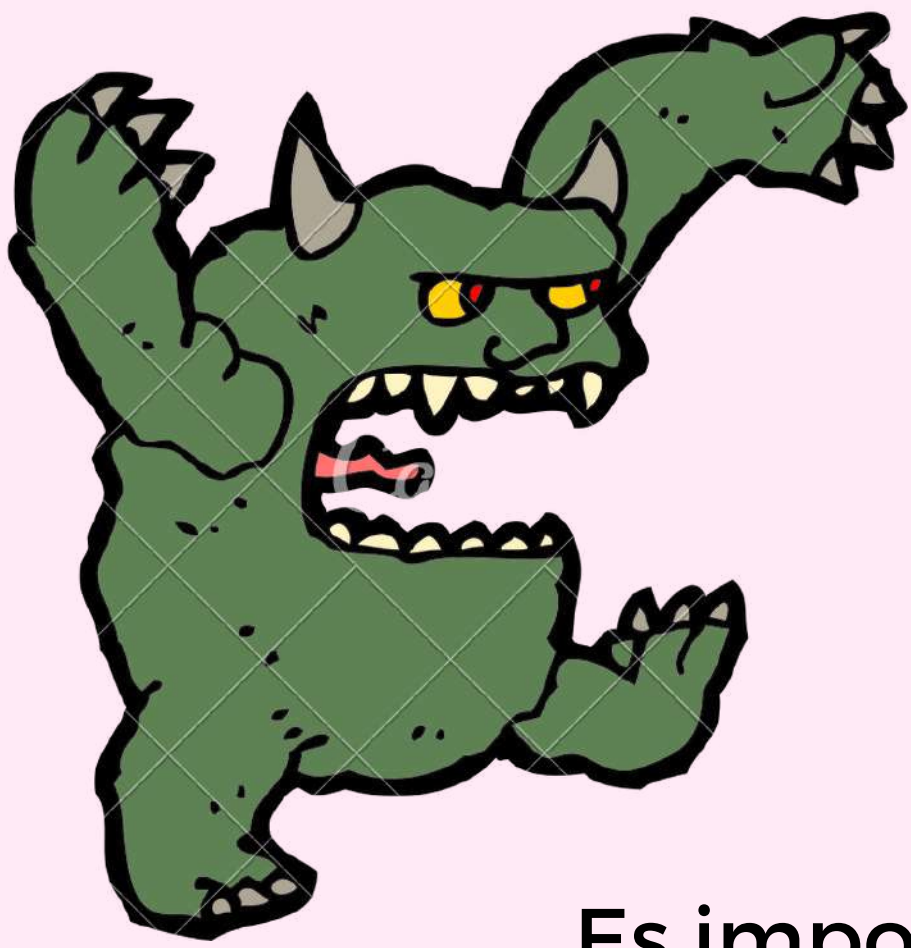
1. La llamada

Esta fase corresponde al surgimiento inesperado del virus. No era algo previsto, era desconocido y no se podía intuir el impacto que podría tener a nivel mundial. Esto desemboca en una situación de incertidumbre y las medidas de actuación pueden ser erróneas, pues se llevan a cabo sin conocimiento. Esta primera fase corresponde al conocimiento del virus. Nos enteramos de que surge en China y buscamos información al respecto.



2. Negación

Es cuando pensamos que el problema está muy lejos y no va a llegar a nuestro país. Nos negamos a creer que algo así pueda pasarnos a nosotros. En esta fase nos aferramos a los comentarios más esperanzadores, como que se trata de una simple gripe y que no hay peligro, dejando a un lado la lógica de que vivimos en un mundo globalizado y muy conectado, de manera que el virus puede viajar rápidamente y, en cadena, ir contagiando a diferentes países.



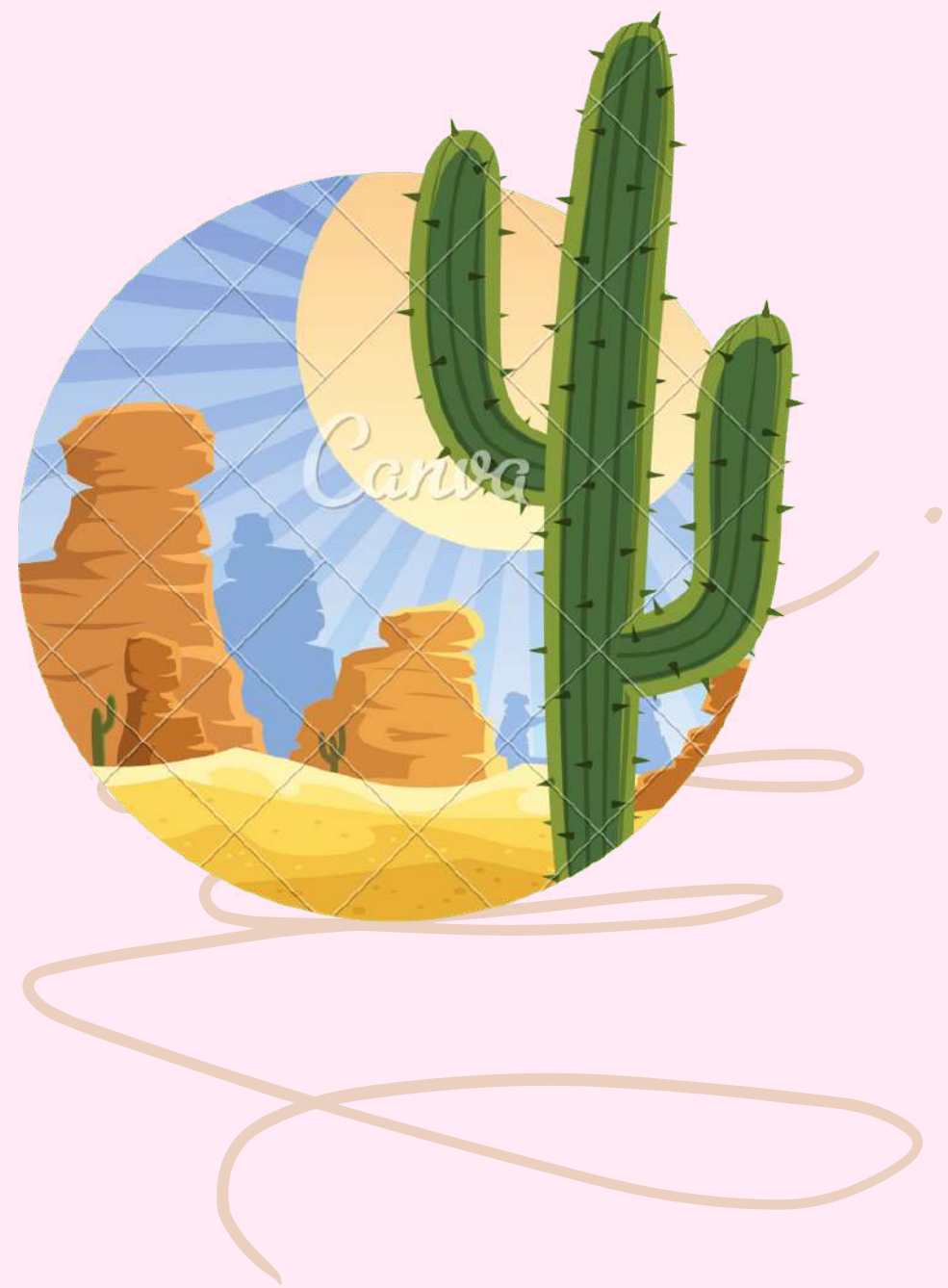
3. Miedo

Es importante superar la fase anterior, aunque la nueva tampoco sea muy esperanzadora. El miedo que se instala en nosotros al tener tan cerca el virus es el que hace que nos quedemos en casa, nos cuidemos manteniendo una higiene constante y no nos acerquemos a las personas de riesgo.

Ese miedo, al fin y al cabo, es un sentimiento que nos protege. Pero hay otro, y es el miedo que lleva al caos y a la histeria, el mismo que hizo que en las primeras semanas los supermercados se colapsaran o que se nos quitara el sueño por la preocupación.

4. Travesía por el desierto

“Estoy triste y soy vulnerable”. Desazón y tristeza en estado puro. Estamos consternados por las cifras de contagiados y fallecidos, conocemos personas afectadas o, incluso, lo estamos nosotros mismos. Es un momento de aceptación pura de la realidad, y hay que llegar a él. La mentalidad positiva sin tocar el desierto es falsa y temporal. Lo bueno es que los desiertos también se abandonan. Nos podemos quedar atascados en la rabia o en la negación, pero la mayoría, antes o después, remontamos la tristeza..

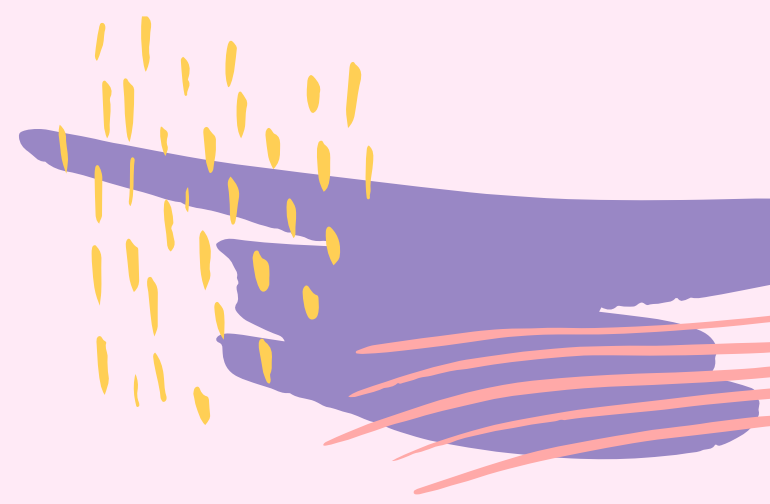


5. Nuevos hábitos y confianza

Conocida la magnitud del problema, afrontamos nuevos hábitos y nos adaptamos a la situación.

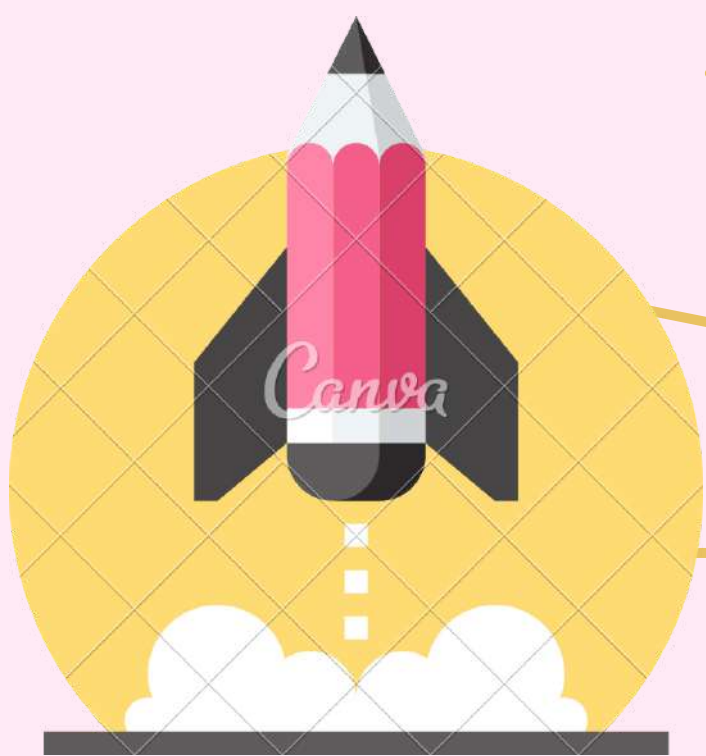
Buscamos la parte positiva en cada uno de los aspectos de nuestra vida, también la manera de llevar a cabo actividades que por el confinamiento no podemos desarrollar fuera de casa, y compartimos impresiones y nos reímos de ciertas situaciones con los demás.

Sabemos dónde estamos, cómo hemos llegado hasta aquí y lo que tenemos que hacer para superarlo, de modo que intentamos ayudar a los demás o mostrar nuestra parte más solidaria para lograr que todo acabe cuanto antes.



Fin de la aventura

El coronavirus será historia y tú tendrás una muy interesante que contarle a las futuras generaciones. Habrás aprendido, has crecido y valorarás la vida y la libertad más que nunca. A veces son necesarios ciertos golpes para ver con otros ojos lo que tenemos alrededor. Seguro que, más que nunca, habremos aprendido a valorar a los numerosos profesionales sanitarios que tenemos en nuestro país.



Para ello... te propones un sencillo ejercicio

Sé detective de tus propios pensamientos

El exceso de información negativa, centrada en la enfermedad el contagio y la muerte, presente en la situación actual, nos puede llevar a activar pensamientos irracionales, negativos y catastrofistas.

Conviene, por tanto, identificar aquellos pensamientos erróneos que puedan dar lugar a situaciones de malestar o conflicto familiar.

"me puedo contagiar"

"esto se va alargar mucho"

"puedo morir o perder a alguien"

"me voy a quedar sin trabajo"

Estos sentimientos, si bien son adaptativos y requieren de un tiempo para poder asentarse y darles paulatina respuesta, pueden conducirnos a momentos personales y familiares de elevado estrés y ansiedad. En estos momentos, es muy importante ser consciente de que nuestro propio pensamiento puede estar alimentando más ese temor, el cual nos puede llevar a situaciones de estrés, que repercutan en nuestra familia.

"DEBERÍA"

Normalmente, solemos tener una lista de normas personales rígidas ante la convivencia de cómo deberíamos actuar nosotros/as y los demás. Por tanto, las personas que cumplen con estas normas que nosotros/as esperamos nos molestarán, y también nos sentiremos culpables si la rompemos nosotros/as mismo/as.



"Debería saber cómo afrontar esto"

"Debería ser más fuerte y no sentirme así"

"Debería estar la casa perfecta"

"Debería estar todo recogido"

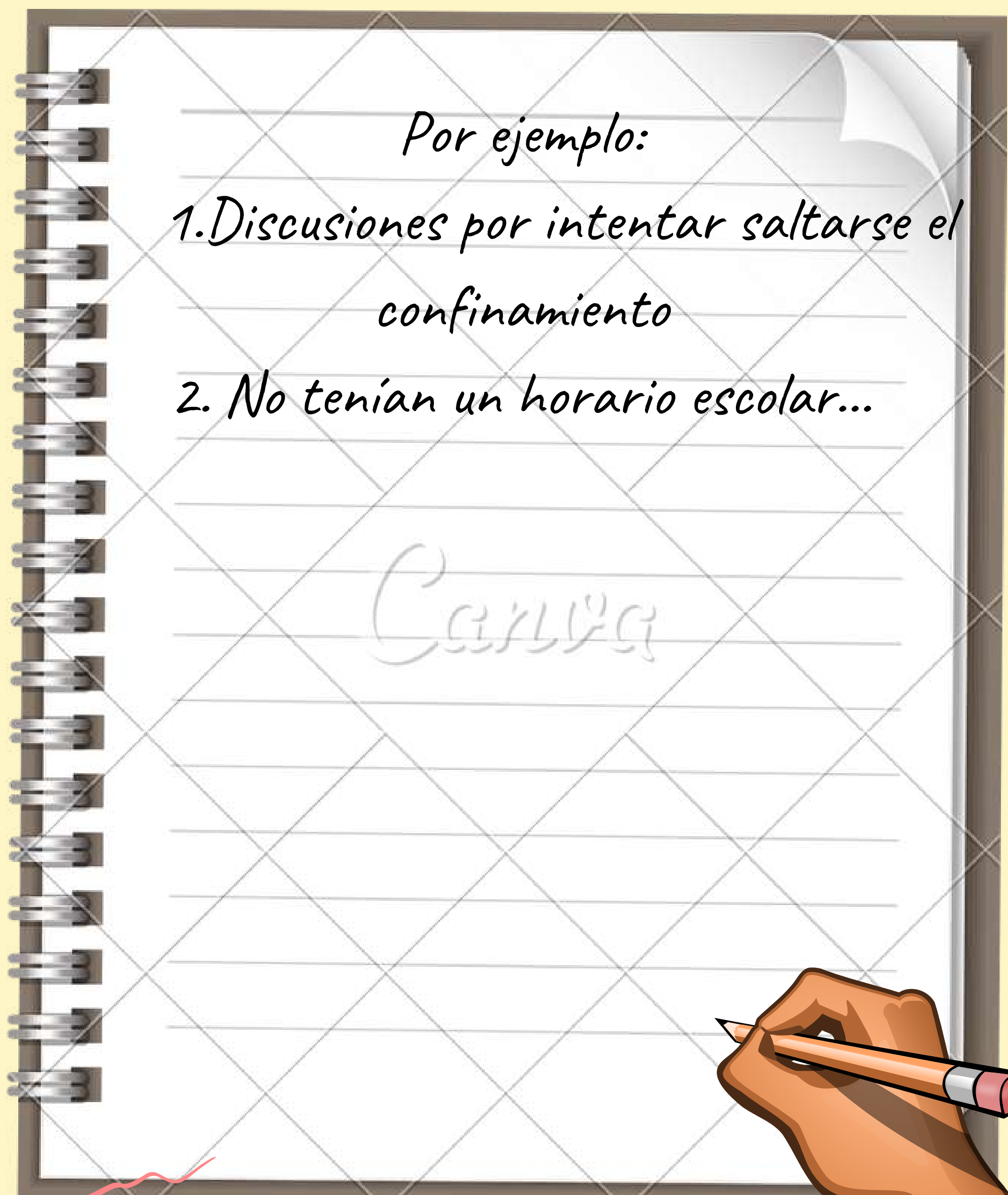
No seas tan exigente contigo mismo/a
LOS ADULTOS DE LA FAMILIA TAMBIÉN

NOS CUIDAMOS
Protegerse para poder proteger

CUIDARSE PARA
PODER CUIDAR

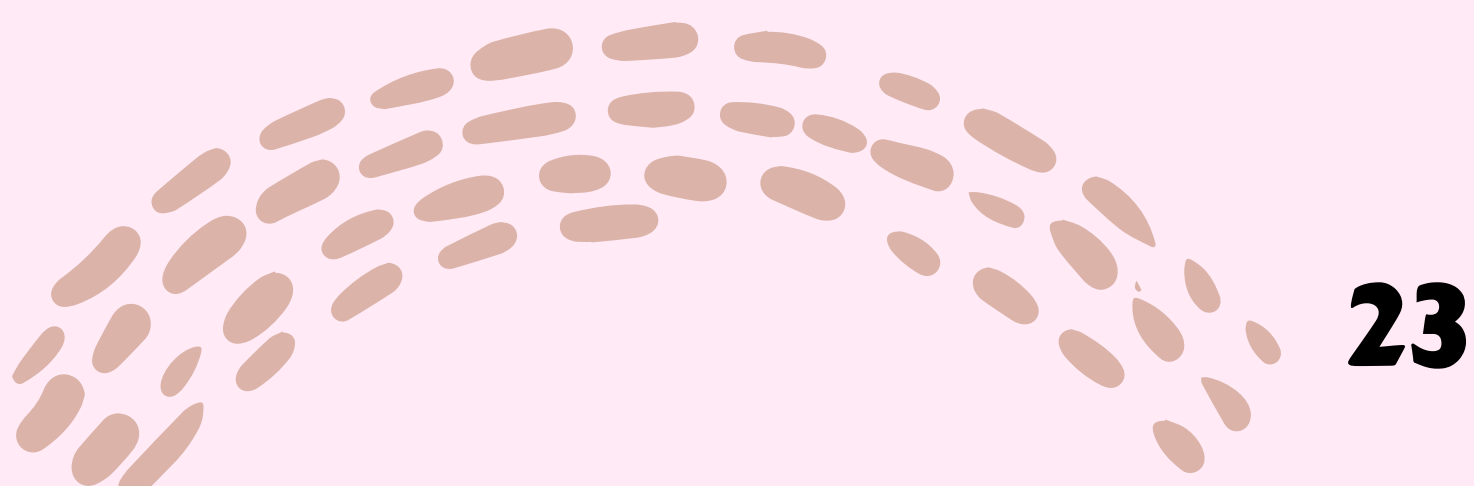
¿En qué creéis que habéis acertado y equivocado, con respecto al confinamiento y vuestros hij@s?

Anota aquí algunos de los problemas surgidos durante el confinamiento y en la actualidad en relación a la situación familiar





4. Recomendaciones prácticas sobre cómo gestionar la situación en FAMILIA



Recomendaciones prácticas

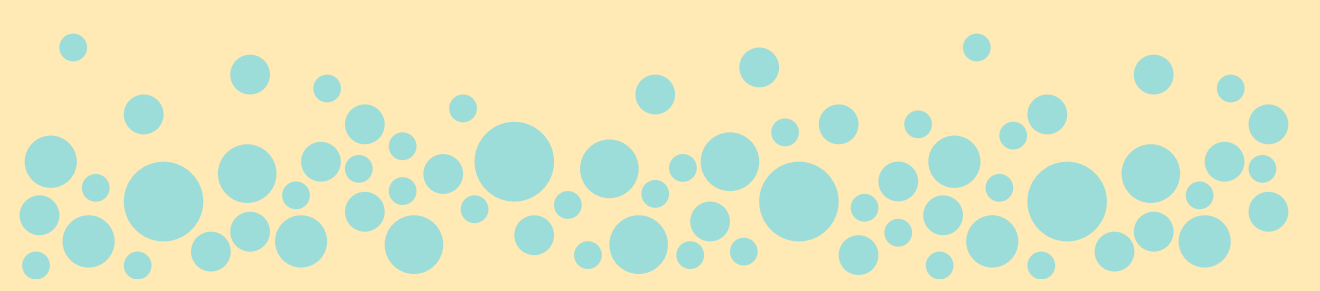


Comunicad
vuestras
emociones y
pensamientos
en Familia

- Facilita que se sientan cómodo/as hablando
- Sé su mejor EJEMPLO: Llorar y expresa las emociones negativas
- Hazle sentir que es importante para vosotros/as
- Escucha activamente, sin juzgar
- Empatiza y resuelve dudas
- Evita "es una tontería", "no seas quejica" "no es para tanto" "estás exagerando"

Escribid vuestros
pensamientos y
deseos en Familia

Elaborad entre tod@s "El libro de los sueños" al cual podéis recurrir para anotar cómo os sentís y comparar cómo se siente cada uno de la Familia, pudiendo escribir deseos para cuando todo esto acabe.



Favorece
que
tengan
contactos



Negociad un horario de llamadas telefónicas o videollamadas, tanto con los familiares como con sus amistades

Puede ser un buen momento para conocer y compartir las redes sociales que utilizan tus hijo/as, así como ayudarles a prevenir alguna situación no conveniente para ello/as.

Utilizar el juego como fuente de emociones, aprendizaje y desarrollo

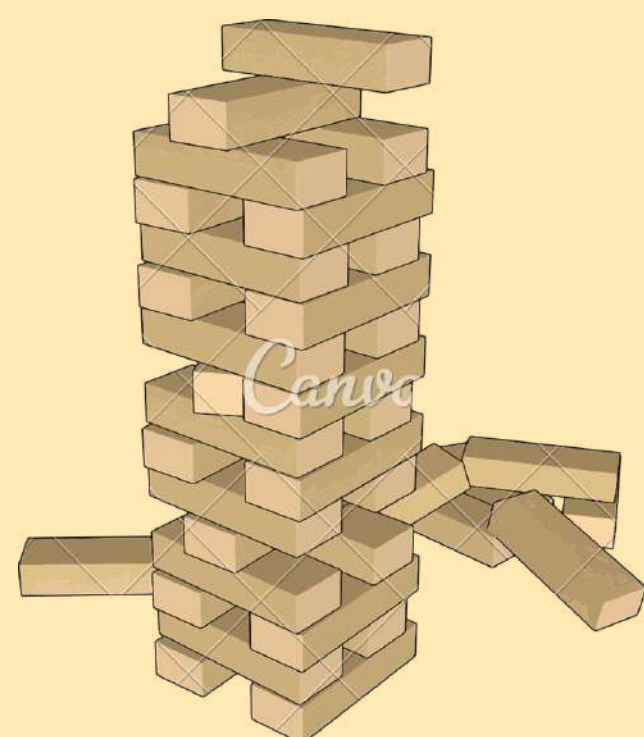
Juegos de mesa



Juegos populares

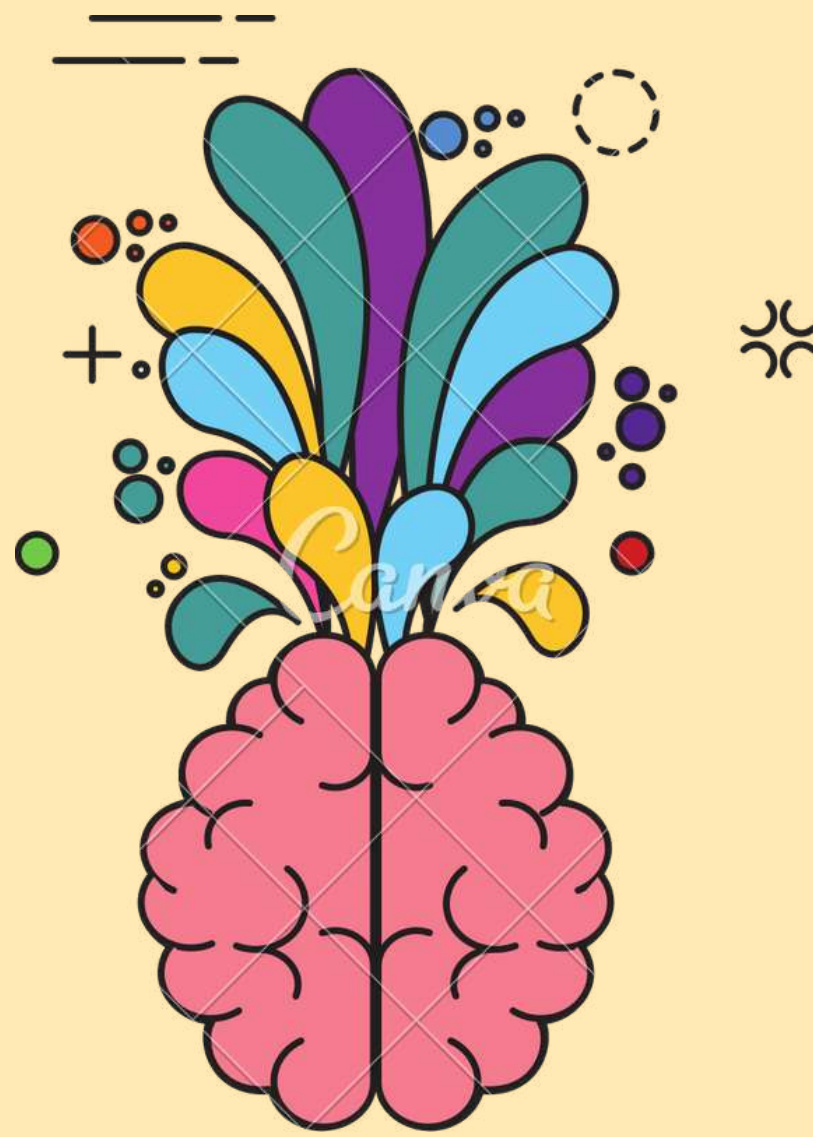
Juegos de rol

Juegos virtuales



Practicad mindfulness y ejercicios de relajación en Fa

- Ayudará a pensar asimilar la situación de una forma más tranquila
- Os enseñará a gestionar emociones difíciles
- Mejorará la convivencia familiar



Ejemplos:

<https://www.youtube.com/watch?v=Al3-F8MVSCA>

<https://www.youtube.com/watch?v=BnRth2AtpIY>

Evitar ver la televisión y las noticias con frecuencia

- Búsqueda continua en las redes sociales
- Hablar constantemente del tema con los demás o cualquier cosa que retroalimente este bucle.

Focalizad la atención en actividades que os distraigan y os hagan sentir mejor

Dedicad tiempo al **AUTOUIDADO**



Es importante dedicarse tiempo a uno mismo/a, ya que esto favorecerá nuestra autoestima y nuestra relación con los que nos rodean.

Para ello, es importante ser consciente de esos momentos que nos vamos a dedicar, ya que si lo hacemos de forma automática no funcionará para recomponernos.

Establece unos minutos fijos al día, en los que sean exclusivamente para ti, y premiarte.



Algunos recursos



<https://www.youtube.com/watch?v=qxtmX7AQz7k&t=115s>

Relajación Koeppen

Es una adaptación para niño/as de la relajación muscular progresiva de Jacobson. Es un video que guía en la tensión y distensión de los músculos como método de relajación.



Easy Zen- Relajación guiada

Se trata de un canal en el que podrás encontrar multitud de relajaciones para adultos y adolescentes, guiadas mediante una voz suave y que favorece la calma

Aplicaciones Android gratuitas que pueden ser útiles

Descárgalas en la aplicación "Play store" de tu smartphone

Para, piensa y actúa



Utiliza el mismo patrón (para, piensa y actúa) para resolver situaciones frustrantes y conflictos. Emplea la respiración diafragmática como método de relajación

Emopaint



Utiliza la técnica del Mindfulness para trabajar las sensaciones somáticas como expresión de las distintas emociones

My emotions



Resulta útil para etiquetar las emociones y aprender a definir las. Incluye un diario emocional.

Pictorario



Permite crear rutinas y personalizarlas, adaptado a cada niño/a.

Normas para niños



Se puede utilizar como sistema de modificación de conducta mediante la instauración de normas y del refuerzo positivo.

¡Para descubrir más recursos, no te olvides de visitar nuestro Blog!

<https://cocemfebadajozsensibilizacion.blogspot.com/>



¡Síguenos en Facebook!





5. ¿Cómo conseguir que nuestro/as hijo/as cumplan con las medidas de prevención COVID-19?



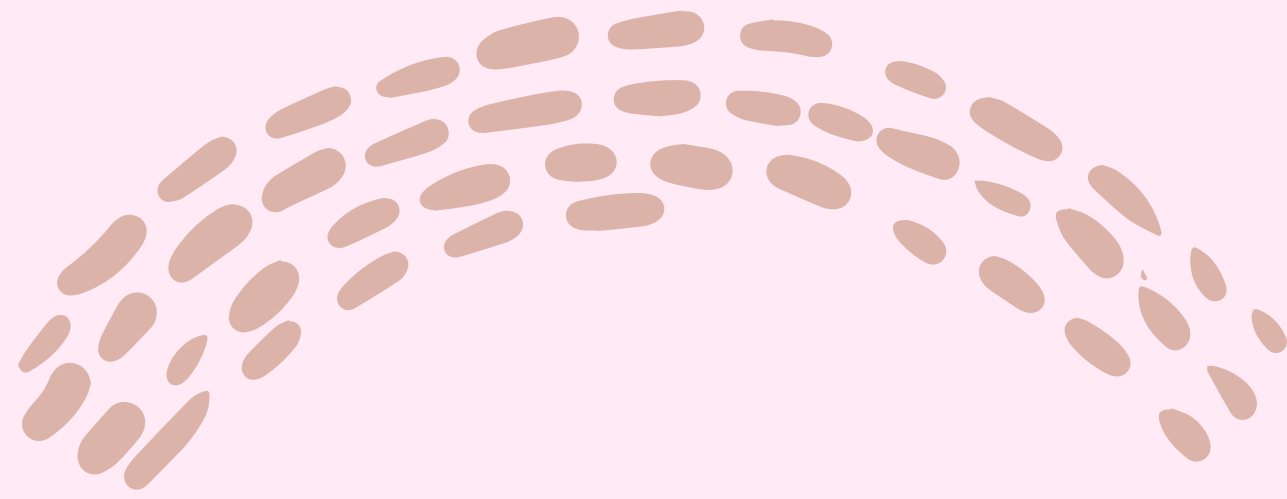
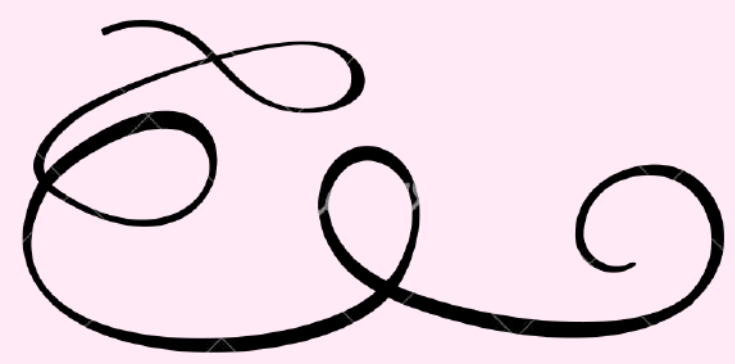
¿Cómo conseguir que nuestro/as hijo/as cumplan las medidas de prevención del covid-19?

Escucha sus quejas e inquietudes, aceptando todo tipo de emociones, válidalas.

Busca el sentido y sensibiliza sobre las consecuencias en la sociedad de no cumplirlas

Las principales lecciones se dan a través del ejemplo. Aprenderán de ti si ven que tu también las cumples.

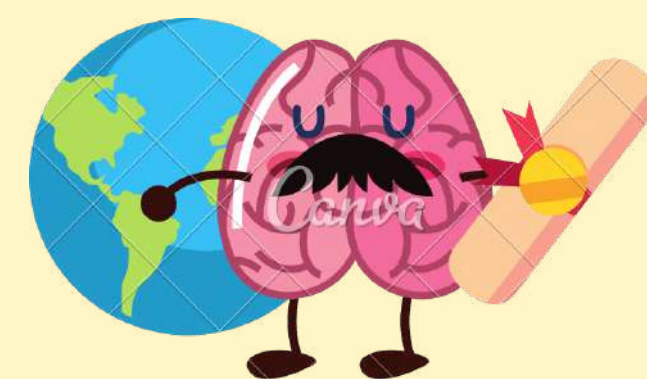
Pueden sentirse mal e intentar saltarse las normas. Hazles saber que comprendes su reacción, pero no la justifiques. Reconduce y ofrece alternativas 'Es normal que quieras salir, o que sientas nervios, podemos jugar juntos/salir al balcón, hacer barbacoa en el patio...'



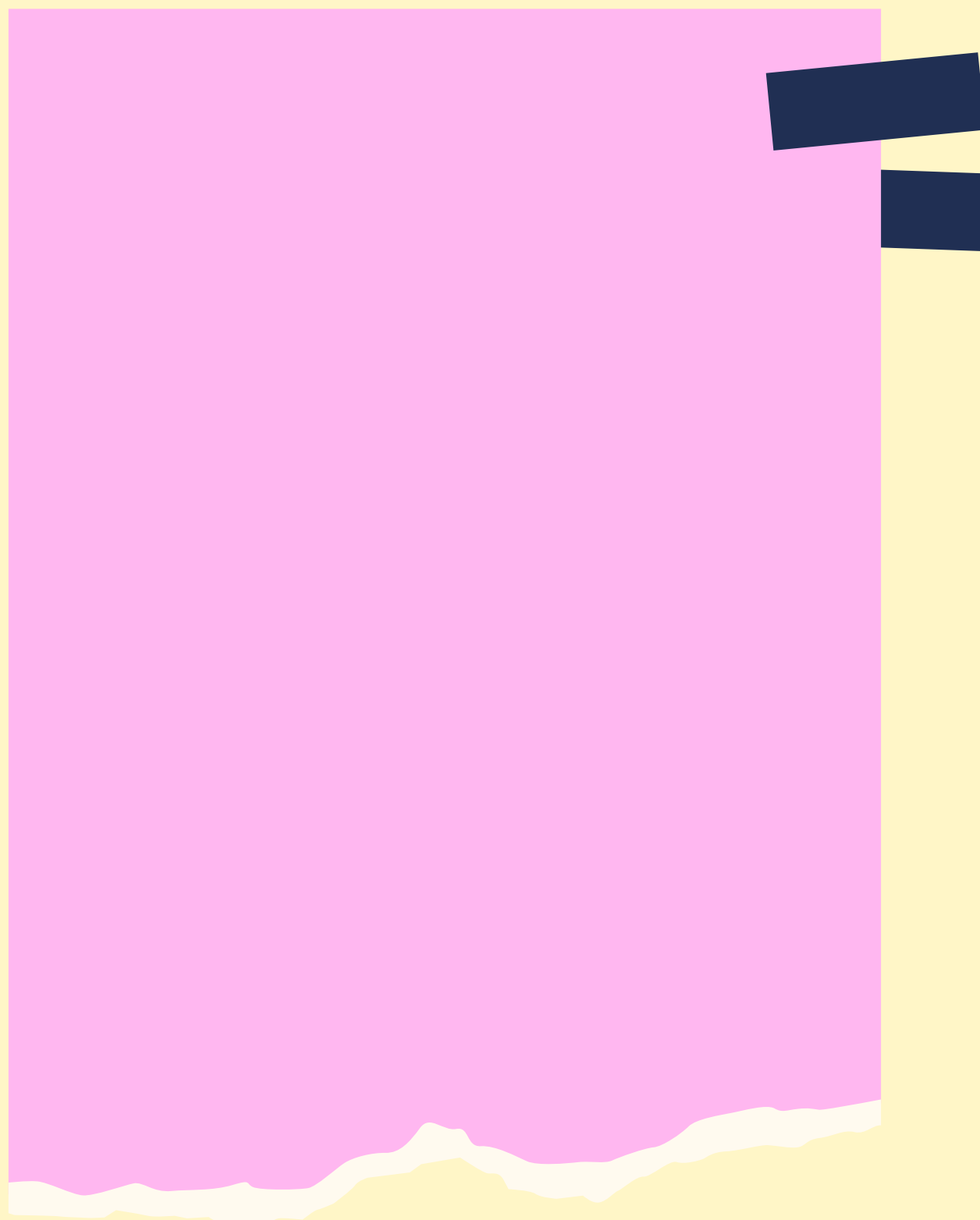
6. EDUCACIÓN A DISTANCIA



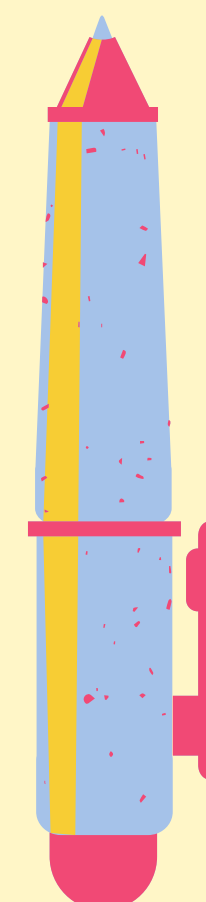
Educación a distancia



¿Qué beneficios habéis visto? Reflexiona y anótalos



**¿Qué aspectos deben mejorar para que sea exitosa?
Reflexiona y anótalos**



¿Estáis de acuerdo?

VENTAJAS

- ✓ Se adapta al ritmo de de cada alumno/a
- ✓ Ayuda a organizarse según las necesidades individuales
- ✓ Evita distracciones por ruidos, sanciones negativas.
- ✓ Permite realizar los descansos necesarios en alumno/as que lo necesitan
- ✓ Mayor seguimiento y control por parte del profesorado

DESVENTAJAS

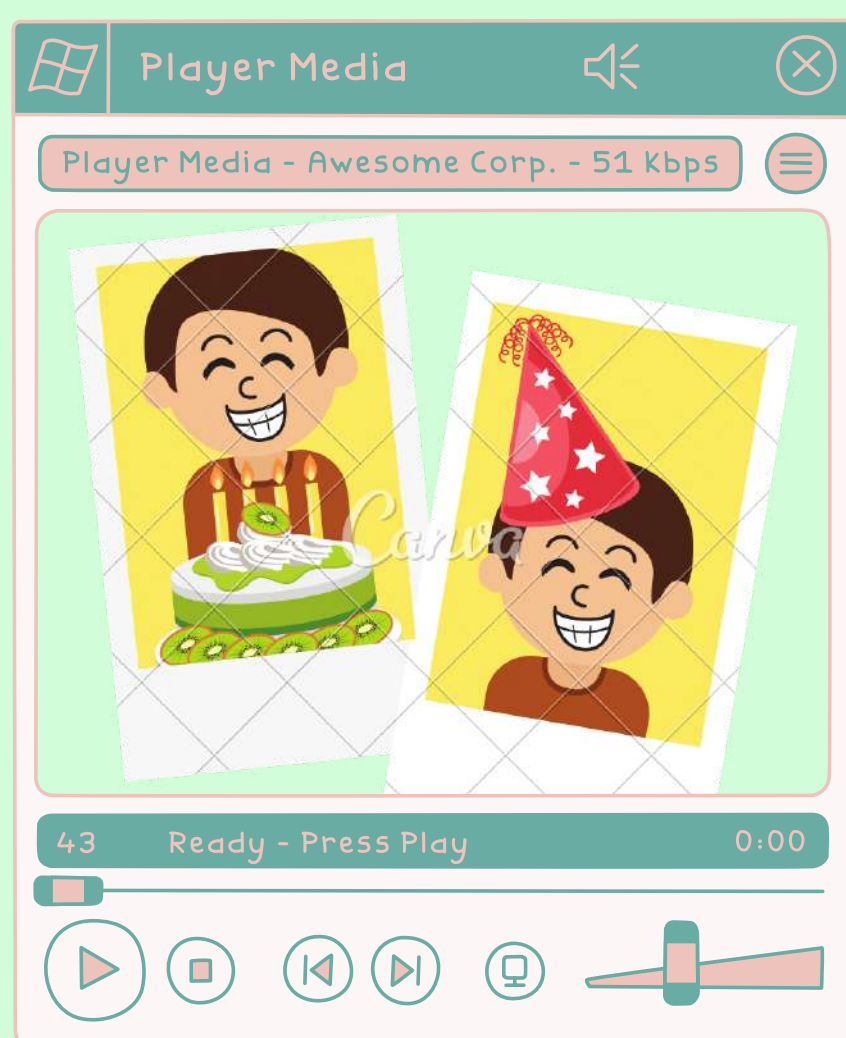
- ✗ Impide la interacción con compañero/as
- ✗ Escaso desarrollo de las habilidades sociales
- ✗ No permite el trabajo cooperativo
- ✗ Dificultad para acceder a las nuevas tecnologías



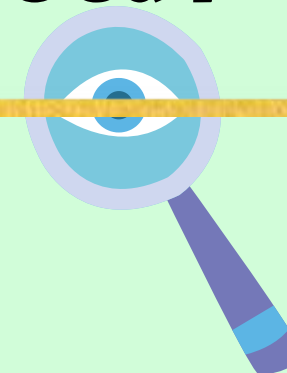
Para finalizar...

El coronavirus nos está obligando a cambiar nuestras rutinas familiares.

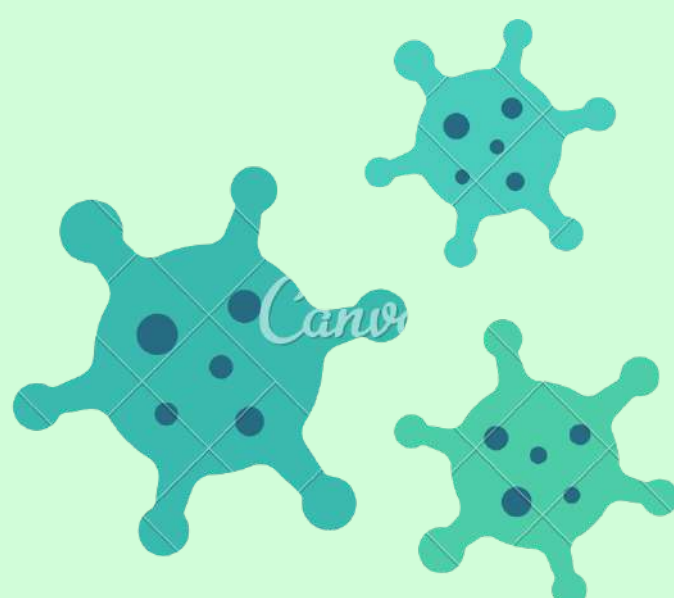
Podemos verlo como un desajuste a nuestros hábitos o como una **OPORTUNIDAD FAMILIAR**.



Cuando por fin conseguimos una solución a la pandemia, y haya pasado todo esto... ¿Cómo os gustaría recordar esta época?



*Reflexionad sobre cómo estáis afrontando esta situación como Familia y si como padres o madres estáis transmitiendo el aprendizaje de cómo resolver situaciones difíciles como una **OPORTUNIDAD** o como una **CRISIS**.*



Os animamos a echar un vistazo en Familia, a este cuento de Albert Espinosa. Os ayudará a darle un nuevo sentido y perspectiva a esta situación

<https://www.youtube.com/watch?v=108a68dqgbs&t=7s>



BIBLIOGRAFÍA

Familias, Igualdad y Bienestar social (2020).Consejos para afrontar el confinamiento con hijo/as adolescentes. Recomendaciones de los Centros de Apoyo a las Familias dell Ayuntamiento de Madrid.

Generalitat Valenciana, Consejería de Educación Cultura y Deporte (2020). Guía orientativa para Familias.

Jericó, P. (2020, 17 marzo). Guía para superar el impacto emocional del coronavirus. EL PAIS. https://elpais.com/elpais/2020/03/16/laboratorio_de_felicidad/1584365848_234280.html





HAY QUE SER COMO EL CACTUS,
ADAPTARSE
A CUALQUIER MOMENTO,
TIEMPO Y CIRCUNSTANCIA.
SER FUERTE
Y AÚN ASÍ, NUNCA OLVIDARSE

de florecer

HakunaMataza
www.hakunamataza.com



COCEMFE
BADAJOZ