

NUESTRAS EMOCIONES EN PERIODO DE CONFINAMIENTO

Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, social y actualmente en el familiar.

Las emociones y, por lo tanto, las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender. A diario nos vemos obligados y obligadas a intercambiar emociones, a comunicarnos emocionalmente con nosotros y nosotras mismas y con el resto. Experimentamos diversas emociones como la ira, la frustración o la alegría.

En la etapa de la adolescencia es necesario abordar propuestas educativas orientadas a problemáticas más específicas como la resolución de conflictos personales e interpersonales, la mejora del autoconcepto y la autoestima; incrementar las capacidades empáticas, optimizar las habilidades sociales como el establecimiento de vínculos, fomentar valores universales y muy especialmente en la situación excepcional que estamos viviendo en la que se hace imprescindible optimizar el desarrollo emocional tanto respecto al establecimiento de vínculos o emociones básicas para la formación de la identidad y el bienestar, como la comprensión, la expresión y la regulación emocional.

La adolescencia es un período muy intenso emocionalmente y con frecuentes cambios de estados de ánimo. Los y las adolescentes deben asumir los cambios corporales producidos a lo largo de la pubertad; se desarrollan nuevas dimensiones de identidad, se realizan las primeras relaciones amorosas y sexuales, y progresivamente se van independizando del entorno familiar. Las presiones de los compañeros y compañeras son especialmente intensas, ya que en esta etapa son ellos y ellas su principal punto de referencia para establecer la autoconciencia. Con la situación de CONFINAMIENTO por la que estamos pasando, todo esto se complica aún más, ya que ellos y ellas se sienten atrapados en casa con sus padres y hermanos; donde, además, de repente, se les exige por decreto nacional “quedarse en casa” en la época de la inmediatez, en la que no están habituados a la espera y la paciencia, o que puede hacer que se topen con el peor de los escenarios. Sí a eso le sumamos que ahora pueden salir pero no pueden juntarse con sus amigos-amigas es una exigencia más que complica la convivencia. En definitiva semanas difíciles para muchas familias que necesitan entenderse reconociendo y expresando emociones.

¡Trabajemos, pues, la Emociones!

Conocer y nombrar mis emociones

1. Me sonrojo

Introducción

Cuando me sonrojo, me alegro, tengo miedo, me enfado... el cuerpo refleja de una manera u otra lo que estoy sintiendo.

Objetivos

- Conocer nuestras emociones y lo que las produce, y compartirlas con nuestros compañeros y compañeras.
- Identificar las señales fisiológicas de las emociones

Metodología

Individualmente:

Termina las siguientes frases:

- Me sonrojo...
- Siento los latidos acelerados...
- Me sudan las manos, la cara...
- Tengo dolor de tripa...
- Se me seca la boca...
- Agacho la cabeza...
- Aprieto los labios...
- Arrugo la frente...
- Se me abren los ojos...
- Me muerdo las uñas...

Lee el texto y piensa si te ha ocurrido algo parecido y qué has sentido cuando eso pasa.

2. Mis emociones y las de los demás



“¡Mamá, es que tú no lo entiendes!” es probablemente la frase que más haya escuchado en lo que llevamos de cuarentena, o mejor dicho, en lo que llevamos de año. Y sí que es verdad que hay muchas cosas que no entiendo, pero también es cierto que intento hacer un esfuerzo para comprender aquello que se me escapa, pero me da la sensación de que nunca es reconocido ese esfuerzo.

Cuando empezamos a darnos cuenta de que todo esto del confinamiento iba en serio pensé que para mi hijo no sería tan duro, pues por él se pasaría horas y horas y horas delante de la tele jugando a los videojuegos, combinándolo con ratos para comprobar sus redes sociales. Sin embargo, estaba bastante equivocada. Si nosotros lo estamos pasando mal, él se siente incluso más atrapado.

Es complicado, porque tampoco quiere jugar al parchís o a ningún juego de mesa que tengamos por casa, “¿qué te crees que tengo 5 años, mamá?”, me dice indignado. Casi cualquier cosa es motivo para iniciar una discusión, y yo intento mantener la calma, intento pensar que esta situación es extremadamente difícil para él y que su forma de canalizar la ansiedad que siente es a gritos. Pero es que justo esos gritos hacen que mi propio nivel de ansiedad y el de mi marido suban a ritmos desorbitados.”

Cuéntanos tu experiencia:



«Están siendo días extraños. Para empezar no hay que madrugar, pero no es fin de semana, ni fiesta, ni puente. Desde primera hora de la mañana me he estado peleando con mi madre por cualquier tontería. Pero mientras hacía los deberes, le he estado dando vueltas al asunto y me he dado cuenta de que si teníamos que estar conviviendo en casa tantos días, no deberíamos estar enfadadas. Por la tarde ha pasado algo parecido, pero esta vez con mi padre. Luego ha merecido la pena, porque hemos estado hablando. Hoy me he dado cuenta de que a lo mejor esta cuarentena me sirve para mejorar mi relación con mis padres». Esto lo escribe una alumna de 2º de E.S.O. del colegio John Henry Newman, en Madrid,

Cuenta tu historia y compártela.