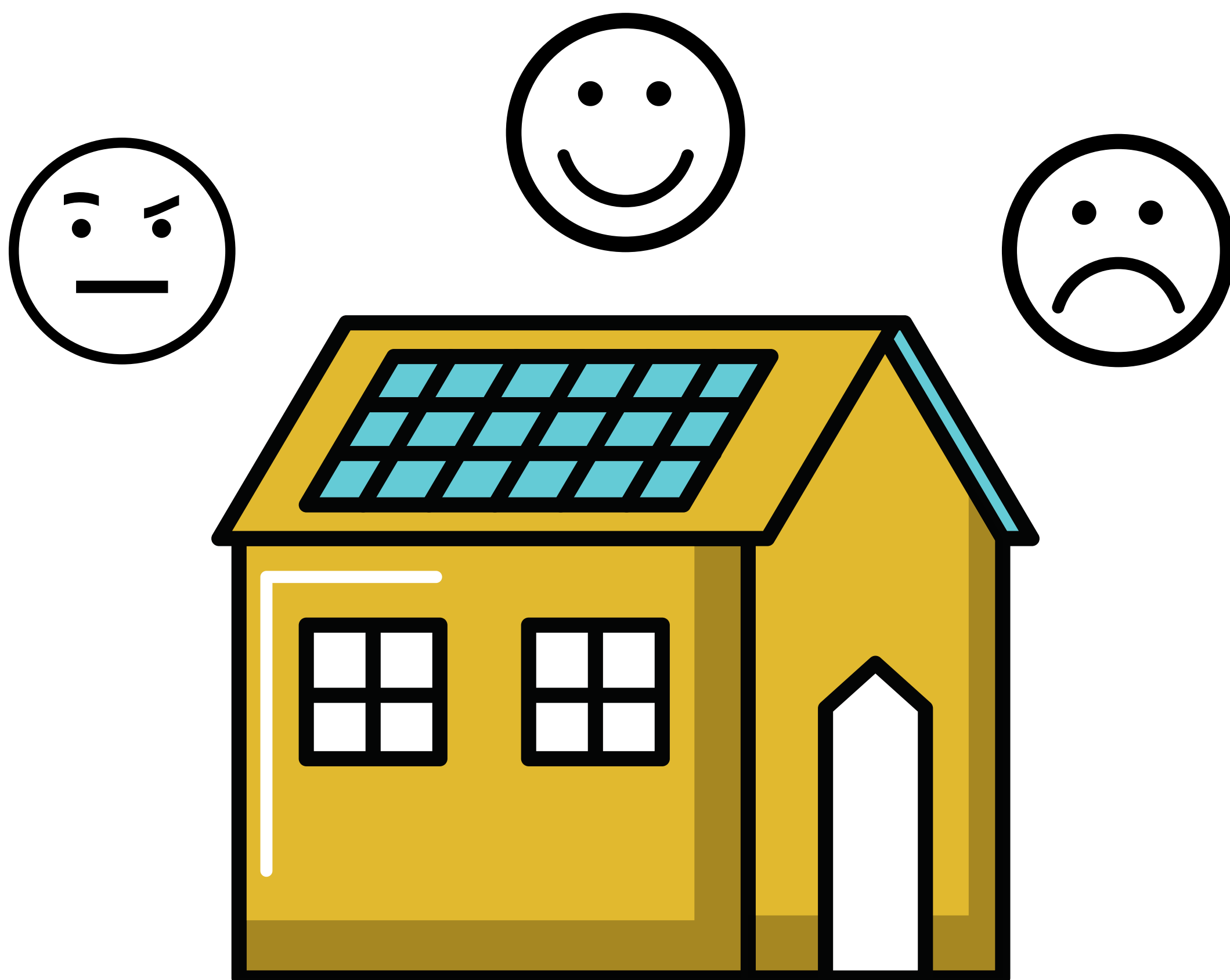



EDUCACIÓN EMOCIONAL

BREVE GUÍA PARA AS FAMILIAS E
PERSOAS EDUCADORAS





A situación orixinada polo COVID-19 supuxo e está a supoñer importantes cambios na nosa vida cotiá. Cuestións que antes formaban parte da rutina do noso día a día quedaron relegadas a un segundo plano.

O confinamento está tamén a afectar dun xeito directo ás dinámicas familiares. O cambio de funcionamento nos centros educativos, o teletraballo ou a perda da ocupación laboral son algunhas das tensións que poden estar a influir sobre a convivencia no fogar.

Reflexionar sobre emocións e axudarlles ás e ós máis pequenos a facelo pode ser de gran axuda para sobrelevar o COVID-19.

En ningún momento esta publicación debe ser empregada como substitución da asistencia profesional (psicolóxica, médica, etc.). O propósito da mesma é ofrecer información relacionada coa intelixencia emocional dende un punto de vista educativo.

GUÍA ELABORADA POR:

LAURA PARDEIRO ÁLVAREZ

PSICÓLOGA EDUCATIVA

EDITADA POR:

FAPACEL (FEDERACIÓN PROVINCIAL DE ANPA DE CENTROS PÚBLICOS DE LUGO)



C O N T I D O S



O COVID-19 e a vida familiar

A intelixencia emocional

Os sentimentos teñen máis dun nome

As emocións na familia

Recomendacións xerais para a convivencia



Explicando o COVID-19 a nenas e nenos

Necesidades según as etapas

O uso saudable das tecnoloxías durante o COVID-19



Saíndo á rúa con nenas e nenos

Algunhas ideas finais

O COVID-19 e a vida familiar

A pandemia do COVID-19 está a situar ás familias nun momento único, provocando que teñan que afrontar novos retos nos seus xeitos habituais de funcionamento. Non só cambiaron as maneiras de traballar e de estudar, senon tamén os momentos de mostras de afecto e as maneiras de relacionarse cos demais.

É frecuente que neste momento se experimente desconcerto, desorientación ou frustración e que sexa complicado canalizar estes sentimentos. Pero, certamente, as familias teñen moitos e diversos recursos para adaptarse a esta situación. Isto non quere dicir que se negue a importancia de empregar o recursos externos (apoio profesional), pero sí que non se deben esquecer as fortalezas propias que poden axudar a sobrelevar o COVID-19

Tal e como menciona o Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia é axeitado falar dende unha perspectiva da "redución do impacto" xerado por esta situación, de tal maneira que se minimicen os danos e se poida retomar "a normalidade" coa maior brevidade posible.



A intelixencia emocional

A intelixencia emocional (IE) é a capacidade que as persoas teñen para manexar habilidades e actitudes. Algunhas destas habilidades terían que ver con:

- Tomar conciencia sobre un ou unha mesmo/a.
- Poder identificar, expresar e controlar os sentimentos.
- Controlar os impulsos.
- Capacidade de pospoñer as gratificacións.
- Manexar situacións de tensión ou ansiedade.

Goleman, o autor que propón esta definición de IE defende que o bo manexo destas habilidades vai influir, en gran medida, en como as persoas experimentan o que lles sucede. Algunhas destas capacidades son de axuda a nivel íntimo (propio, persoal) e outras empréganse máis en contextos sociais, pero todas están relacionadas entre sí.

Importa o ambiente familiar para axudarlles a expresarse?

Como acompañar ás nenas e nenos nas súas emocións?

Como manexar as propias emocións cando se é nai ou pai durante a COVID-19?



Que é ser intelixente emocionalmente comigo mesma/o?



- Comprensión sobre as miñas emocións
- Coñecemento sobre as miñas fortalezas e as debilidades
- Confianza e seguridade nas miñas capacidades
- Autocontrol
- Capacidade para asumir a responsabilidade propia
- Innovación e iniciativa
- Capacidade para esforzarse e mellorar
- Compromiso cos meus obxetivos
- Optimismo e persistencia para acadar as miñas metas

Que é ser intelixente emocionalmente cara as demais persoas?



- Empregar a empatía para comprender os sentimentos das outras persoas, as súas necesidades e aceptar a diversidade de quenes me rodean.
- Empregar as miñas habilidades sociais para transmitir de xeito claro as mensaxes, para influir e liderar, para resolver os conflitos, para colaborar e cooperar e para traballar en equipo

Os sentimentos teñen máis dun nome

Alegría

Cando se cumplen os nosos desexos ou as nosas expectativas temos un sentimento positivo. Sentimonos moi lixeiras/os, coma se o noso ánimo "se ensanchase".

Tristeza

Sentimento que nos provoca a necesidade de illarnos, de chorar ou que fai que nos sintamos "sen gana de facer cousas". Xeralmente está provocado por unha perda ou por unha contrariedade.

Ira

Rabia ou enfado que experimentamos cando as cousas non saen como queremos ou cando nos sentimos ameazadas ou ameazados.

Medo

Anticipación dunha ameaza ou un perigo (real ou imaxinado). Isto prodúcenos inseguridade, ansiedade ou incertidume.

Sorpresa

Sobresalto, asombro ou desconcerto. É moi transitoria.

Aversión

Disgusto ou asco cara algo que temos diante

As veces non comprendo que a miña filla ou o meu fillo mostren as emocións que mostran.

Nestes días desexaría "desconectar" e deixar de sentir as emocións que non me gustan!

E por qué sentimos?



A alegría lévanos á repetición e a querer facer de novo aquilo que nos fixo experimentar esa emoción tan positiva.

A función da tristeza é movernos para pedir axuda. Motívanos para tratar de comprendernos mellor.

Dicimos que a ira é "adaptativa" cando nos move para resolver un problema ou unha situación difícil.

O medo apártanos de perigos ou de situacións que poden conlevar un risco para nós mesmas/os.

A sorpresa axúdanos a orientarnos nunha situación nova e permítenos saber qué facer.

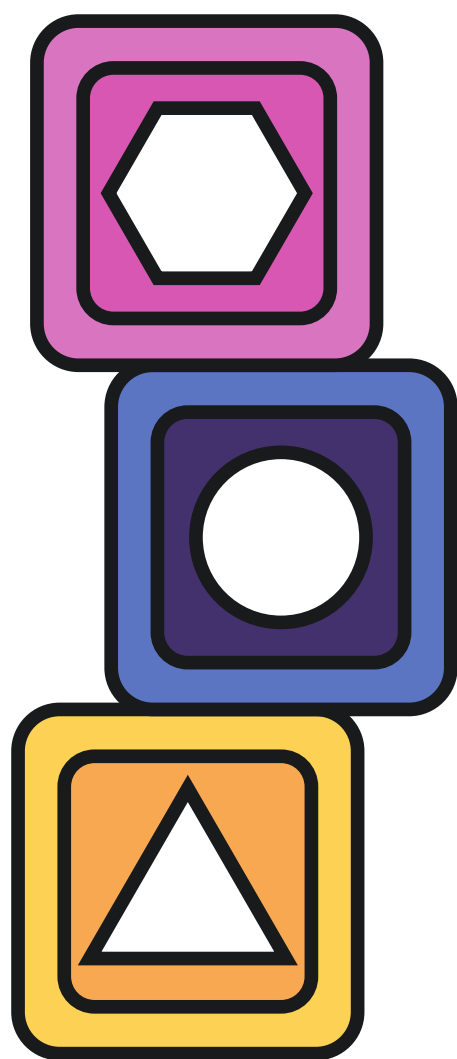
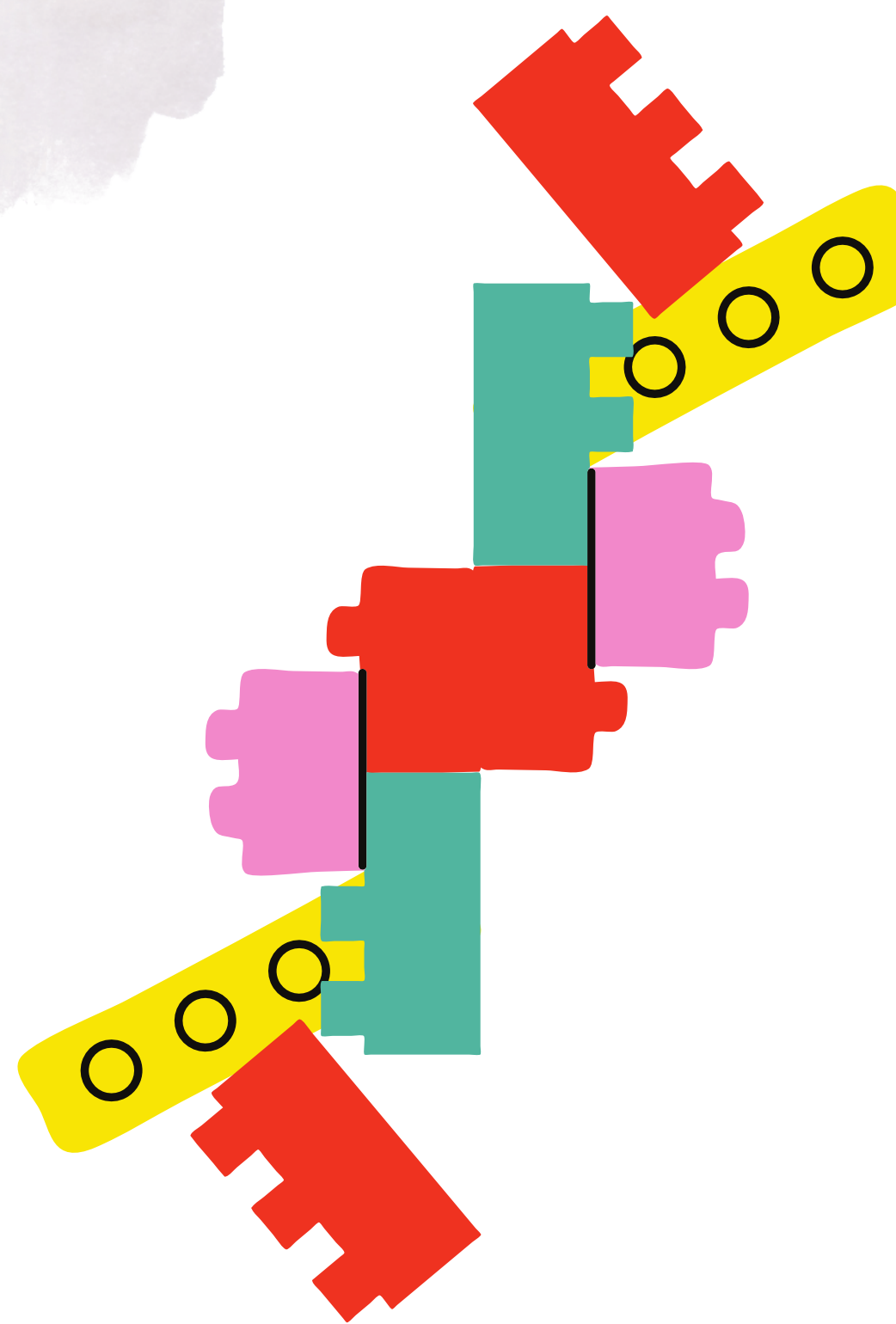
A aversión prodúcenos moito rexeitamento cara algo e por iso nos leva a afastarnos.

As emocións na familia

As maior parte das condutas das nenas e nenos son aprendidas. As figuras nas que máis se van fixar son aquelas que son "relevantes" para elas e eles.

As persoas coas que manteñen un maior contacto no seu día a día (nai, pai, avoas e avós, irmáns e irmás, titores, docentes, etc.) inflúen moito na súa aprendizaxe emocional.

Por este motivo é necesario que as persoas adultas coñezan os seus estados emocionais e os traballen. Isto facilitará que as e os cativos desenvolvan dun xeito positivo a súa intelixencia emocional.



Durante a infancia experimentanse as emocións máis básicas e comézase a xogar con outras máis complexas (o orgullo ou a vergonza). Ademáis compréndese que determinadas situacións provocan determinadas emocións, por iso comeza a haber unha tendencia á reflexión. Nesta época, comparativamente coas anteriores, mellora tamén a capacidade para ocultar as reaccións emocionais menos desexadas.

Traballar as emocións básicas no fogar

ALEGRÍA

É importante animar ás nenas e nenos a que conten o que senten nese momento. Poden debuxalo ou escribilo pra poder recordalo cando o precisen. Compartir esa emoción coas persoas do seu arredor axudará a que estas se sintan tamén mellor.

MEDO

É importante aceptalo e axudarlle a ver que sentilo non é algo negativo. Mantelo en segredo soamente axuda a que se faga maior, por iso falalo é un xeito de comprendelo. Debuxalo dende un punto de vista alegre ou escribir sobre el cun final feliz pode ser de moita axuda.

IRA

Aínda que é complicado é preciso coñecer o motivo do enfado para poder xestionalo. Se o enfado é con algunha persoa é positivo que se comunique con ela para contarlle por qué se enfadou, cómo se sente e qué precisa para sentirse mellor. Respirar e contar antes de actuar son tamén maneiras de relaxarse.

TRISTEZA

É importante expresala para sentirse mellor. Para isto pódese pintar, debuxar, escribir sobre ela, etc. Falar cunha persoa adulta tamén é de moita axuda. Rematar vendo as cousas positivas que se teñen ó redor é reconfortante.



Recomendacións xerais para a convivencia



(RELATIVIZAR)

Neste momento as discusións dentro da familia poden aumentar. De repente, todo o contacto que se ten coa contorna péchase, o que pode facer que os disgustos se amplifiquen e que aumente a irritabilidade.



(MEDITAR)

Se antes desta crise dentro da familia se estaba a piques de tomar unha decisión importante é recomendable continuar meditando, pero non dar aínda o paso definitivo.




(APORTAR)

Neste momento de cambios é unha oportunidade moi positiva para que aquelas persoas que non tiñan tanto contacto coa realidade doméstica tomen máis responsabilidades no fogar.



(COIDAR)

Aínda que a familia se manteña pechada ou illada é importante coidar as redes familiares e sociais. Empregar os dispositivos tecnolóxicos existentes para este fin, ou facer actividades en familia axuda a xestionar as emocións e a recordar os seres queridos.



*E agora...
qué?*

Explicando o COVID-19 a nenas e nenos

1 INFORMAR

Acudir sempre a fontes oficiais: Ministerio de Sanidade, Colexios Profesionais Sanitarios, OMS, etc. É importante:

- Correxir información que interpretasen mal; falar con sinceridade do perigo que conleva o virus; informar dos síntomas frecuentes; informar das taxas de recuperación; dar seguridade e confianza nos profesionais sanitarios.

2 EXPLICAR

- Empregar unha linguaxe propia da súa idade; acadar un equilibrio entre falar do tema habitualmente e non saturar (normalizar); promover espazos seguros para que se expresen; evitar as referencias cara persoas moi enfermas ou falecidas; empregar debuxos ou representacións sinxelas para explicar o avance da situación. Non ignorar os seus medos e dúbidas.

3 PROTEXER

- Trasmitirlles as medidas de hixiene, as cales son positivas non só para esta pandemia; seguir as medidas de protección que propoñan as autoridades sanitarias; explicitar o importante que é que se informe a unha persoa adulta se se atopa mal.

Recordar que as figuras adultas son un modelo de como adoptar as medidas de hixiene, saúde e calma.



Necesidades según as etapas

Nenas e nenos

- Axuda para estructurar o seu tempo. As rutinas son moi necesarias, aínda que se deben equilibrar con certa flexibilidade no fogar.
- Axuda para organizar as súas emocións. Para isto é positivo: Manexar unha linguaxe adaptada á súa idade; facilitar a expresión emocional (en particular a do medo, da ira ou da tristeza).

Adolescentes

- Respecto da importancia de manter o contacto social cos iguais: é necesario manter unha postura comprensiva e, na medida do posible, facilitar a conexión saudable (xestión adecuada das TIC) coas amizades.
- Respecto do tempo en familia: é tamén unha oportunidade positiva pero é preciso respetar os espazos e os tempos. A escoita activa axuda a acompañar mellor ás persoas nesta etapa.
- En canto á negociación das normas pode ocorrer que neste momento xere discrepancias. Igual ca na etapa anterior é preciso supervisar que se continúan cumprindo pero mantendo tamén certa flexibilidade.



A expresión dos sentimentos

- A figura adulta como figura de calma.
- Fomento das mensaxes ou percepcións positivas.
- Fomento da comunicación con iguais e con outros membros da familia.

A organización do tempo

- Horarios semellantes ó día a día "normal". É positivo que figuren escritos.
- Manter semellante a hora de espertar.
- Procurar facer algún cambio na fin de semana para ter percepción de tempo libre.

A estruturación do estudo

- Comezar o momento de traballo con certa supervisión pero sen que a persoa adulta esté ao carón.
- Mellor traballar en xornada de mañá, cun descanso á metade (30 ou 40 min).
- Rematada a xornada pedir colaboración nas tarefas domésticas.

A convivencia

- Os límites educativos son necesarios para a convivencia en xeral, e tamén para estes momentos.
- Entre todos os integrantes do fogar: recordar as normas e revisar se se precisa algunha nova.
- Escríbilas nun lugar visible e empregar este documento para recordar pactos e evitar discusións.



O uso saudable das tecnoloxías durante o Covid-19

É preciso ter en conta as recomendacións de uso de pantalla (Asociación Americana de Pediatría, 2018). En bebés de ata 18 meses débese evitar o seu uso. Dos 2 aos 5 anos débense buscar contidos de alta calidade e limitar o uso a media hora ou unha hora diaria. Dos 5 aos 12 anos o límite é unha hora ou hora e media diaria, e o uso debe ir acompañado de supervisión. Durante a adolescencia a labor é acompañar e aconsellar no uso saudable. Dialogar e reflexionar coas nenas e nenos sobre o uso que se debe facer das TIC é unha actividade esencial pra que comprendan o sentido dos límites.

1

Evitar as actitudes inflexibles fronte ao emprego das pantallas. Trasmitir, no seu lugar, que non é saudable estar conectada/o a todas as horas e que cambiar de actividade é beneficioso para a vista e a postura.

2

Priorizar as actividades básicas da vida diaria: Respeto dos horarios de descanso, de comidas e de realización de tarefas domésticas sen uso de dispositivos.

3

Fixarse obxetivos. Cando se están a realizar tarefas escolares é recomendable axudarlles a que se fixen obxetivos (qué e en canto tempo) para evitar que se perda o tempo na rede.

4

Ser exemplo. Ver que as persoas adultas empregan os dispositivos con autocontrol é unha gran fonte de aprendizaxe para as nenas e nenos. Pode facilitar chegar a un acordo familiar nos momentos de uso das tecnoloxías.

Saíndo á rúa con nenas e nenos



Antes de saír. Na casa hai que prepararse, explicarles según a idade o que se van atopar fóra, marcar as normas que haberá que seguir (se irá ou non da man, se levará xoguetes, se pode correr, a distancia que se vai percorrer). Explicar tamén o protocolo de regreso (roupa, calzado, hixiene, etc.)



Canto menor sexa a idade máis posible é que se sinta medo por saír. Para isto pódese propoñer o feito de saír á rúa coma se fose un xogo. Sentir medo é lóxico, é importante respetar os ritmos e non forzar. É importante que a persoa adulta manteña a calma e a tranquilidade para inspirar confianza na situación



No regreso é importante transmitir satisfacción e recoñecer o bo comportamento. Neste momento é importante preguntar polas emocións e deixalas reflexadas a través do debuxo, da escritura, etc.

Algunhas ideas finais

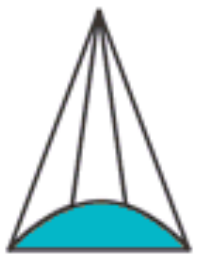
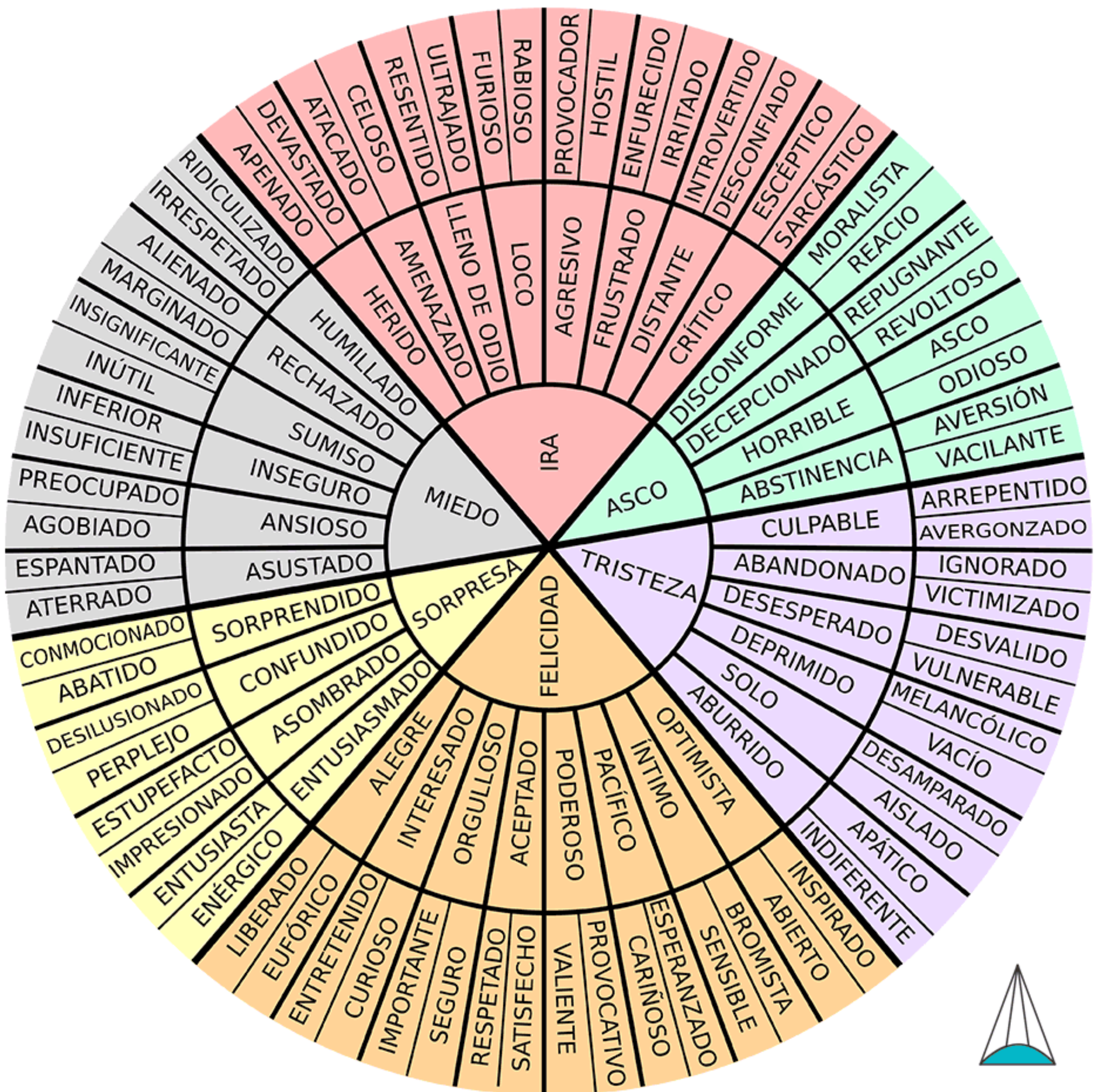
A táboa das emocións

Con esta táboa explorar as emocións faise máis sinxelo. Pódese facer en soidade ou compartila entre os membros da familia.

<u>Emoción que sinto</u>	<u>O que sinto no corpo</u>	<u>Onde ou cando me sentín así</u>	<u>Que fago con ese sentimento: exprésoo, gárdoo, exploto, etc.</u>
MEDO			
RABIA / IRA			
ALEGRÍA			
TRISTEZA			

A roda das emocións

Esta roda está elaborada por Adrián Silisque a partir da investigación de Paul Ekman (1972) sobre as emocións. Pode resultar de apoio para poñerlles nome ás emocións que sentimos, máis alá das seis emocións básicas.



Escoitar vs oír

Ao longo desta guía falouse da importancia des escoitar para comprender os sentimentos das persoas que nos rodean. Este exercicio axuda a practicar unha escoita máis profunda. Está pensado para facer nunha conversa de 2 persoas, aínda que tamén se pode facer como reflexión.

1

Escoitar a historia ou o relato que a outra persoa nos conta sen facer ningún tipo de valoración.

2

Intentamos comprender o significado que ten para a persoa o que nos conta, o valor que lle dá á situación.

3

Escoitar os sentimentos, aínda que non sempre se expresan con palabras. Isto permítenos comprender como se sente a outra persoa polo que lle ocorre.

- Os datos máis importantes desta situación son... (4 ou 5)
- O que isto significa para a outra persoa/para min...
- O que creo que experimenta a outra persoa/que eu experimento é... (empregar palabras abundantes e o máis precisas posible)
- Tomando conciencia disto, agora síntome... (empregar palabras abundantes e o máis precisas posible)
- Nesta situación penso que a outra persoa/eu teño os seguintes recursos (persoais e emocionais)

Aprender a relaxarse



O Grupo de Intervención Psicolóxica en Catástrofes e Emerxencias (GIPCE) do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia elaborou dúas guías de prácticas de Mindfulness, unha para persoas adultas e outra para nenos, nenas e adolescentes.

Dispoñen tamén de audios para levar a cabo as prácticas.



<https://copgalicia.gal/guia-mindfulness>

Bibliografía básica consultada

Asociación Española Contra el Cáncer. (s. f.). Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor. Recuperado 13 de mayo de 2020, de <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

Calderón Rodríguez, M., Cooperación Holandesa CECC/SICA, González Mora, G., & Salazar Segnini, P. (2012). Aprendiendo sobre las emociones: Manual de Educación Emocional . Recuperado 13 de mayo de 2020, de <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>

Colexio Oficial de Psicología de Galicia. (s. f.-a). Guía Mindfulness | Colexio Oficial de Psicología de Galicia. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <https://copgalicia.gal/guia-mindfulness>

Colexio Oficial de Psicología de Galicia. (s. f.-b). Preparándonos para saír á rúa. Recuperado 14 de mayo de 2020, de https://copgalicia.gal/system/files/PDFs/xerais/preparandonos_para_sair_a_rua.pdf

Colexio Oficial de Psicología de Galicia. (s. f.-c). Recomendacións do Colexio Oficial de Psicología de Galicia para a comunidade educativa con motivo da emerxencia sanitaria do COVID19. Recuperado 14 de mayo de 2020, de https://copgalicia.gal/system/files/PDFs/xerais/comunicado_centros_educativos.pdf

Consejo General de la Psicología de España, Infocop. (s. f.). Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de coronavirus- Covid-19. Recuperado 13 de mayo de 2020, de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8626

Instituto Alicantino de la Familia Pedro Herrero. (s. f.). Somos Familia frente al Covid-19. Recuperado 13 de mayo de 2020, de <http://www.iaf-alicante.es/wp-content/uploads/2020/04/Gu%C3%ADa-Somos-Familia-IAF.pdf>

Montes Reguera, M. C. (s. f.). Orientaciones para ayudar a las familias a pasar estos días en casa con los niños/ as de la forma más positiva y educativa posible. . Recuperado 13 de mayo de 2020, de <http://www.cop.es/uploads/PDF/ORIENTACIONES-FAMILIAS-CONFINAMIENTO.pdf>

Muñoz Alustiza, C., & Consejería de políticas sociales y de familia, Comunidad de Madrid. (2016). Inteligencia Emocional: el secreto para una familia feliz Una guía para aprender a conocer, expresar y gestionar nuestros sentimientos. Recuperado 13 de mayo de 2020, de <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007172.pdf>

UNICEF, & Andrade, B. (s. f.). Para plantar cara al nuevo coronavirus en casa: Uso saludable de las TICs. Recuperado 13 de mayo de 2020, de <https://www.unicef.es/educa/blog/uso-saludable-tics>

Xunta de Galicia, Consellería de Sanidade; Colexio Oficial de Psicología de Galicia. (s. f.). PAUTAS DE AFRONTAMIENTO PARA REDUCIR O IMPACTO PSICOLÓXICO DO CONFINAMENTO POR CORONAVIRUS. Recuperado 13 de mayo de 2020, de <https://coronavirus.sergas.gal/Contidos/Documents/200/Pautas%20de%20afrontamento%20para%20reducir%20o%20impacto%20psicoloxico.pdf>



