

Manual de Supervivencia para Familias



Tenemos delante un gran reto de convivencia



El confinamiento nos obliga a permanecer en casa permanentemente con las personas con las que convivimos. Es muy probable que esta situación provoque ansiedad y puede dar lugar a diferentes conflictos.

Son circunstancias nuevas para tod@s y necesitamos adaptarnos. Este periodo de adaptación es diferente para cada persona y es fundamental respetar los tiempos personales.

Es clave intentar mantener un clima sereno (a veces será complicado) y respetuoso en el que la confianza será fundamental para poder compartir lo que estamos sintiendo.

Gestiona tus emociones

En estas circunstancias, tenemos que entender que nuestras emociones van a estar bastante descontroladas y a flor de piel y esto va a favorecer la aparición de conflictos.

Todas las emociones son necesarias e importantes y ninguna es ni buena ni mala. Lo negativo sería no saberlas gestionar o hacerlo de forma inadecuada.

¿Qué hacer con las emociones?

1. Identifícalas.
2. Permítetelas.



Puede que no te guste sentir algo desagradable, pero es lo que sientes.

No trates de evitar esa emoción ni de luchar contra ella.

Si te resistes, la emoción te va a ganar.

Tenemos que aprender a observar las emociones, recibirlas y gestionarlas.

* Veamos un ejemplo....

Irritación personal

Es más que probable que la irritación nos invada ocasionalmente durante el confinamiento. Seguramente va a haber momentos en que comportamientos ajenos que antes no me afectaban, ahora me molesten enormemente hasta llegar a la irritación desproporcionada. Es NORMAL.

Aceptada la normalidad de esta emoción, nos queda gestionarla de forma adecuada.

¿Cómo?

1. Me permito esa irritación que estoy sintiendo.
2. Voy a pensar en cuáles son los pensamientos que está generando esa situación concreta. Voy a poder tomar conciencia de que mis pensamientos son desproporcionados, de alta intensidad. Ante estos **pensamientos**, es más que probable que se genere una **emoción** de igual intensidad. Asimismo, la probabilidad de que a esa emoción le siga una **reacción** abrupta y desproporcionada, es elevada.

Irritación personal

Ejemplo: *Mi hijo no ha recogido su plato después de comer (antes de la cuarentena también se le solía olvidar, pero se lo recogía yo sin decirle nada).*



Pensamiento: Es un egoísta desconsiderado, no se da cuenta de que yo he tenido que hacer la comida,... (todo lo que se te pueda ocurrir).



Emoción: gran enfado.



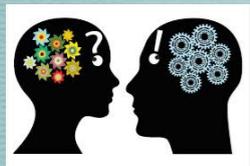
Comportamientos: gritos, recriminación desproporcionada, conflicto.

Nos suena, ¿no? Viendo cómo acaba, por qué no intentar gestionarlo de forma diferente?

Irritación personal



Pensamiento: Se le ha vuelto a olvidar recoger su plato. Tiene que ser difícil para él esta situación y tendrá la cabeza en otra parte...



Emoción: aceptación, amor (empatía).



Comportamientos: me acerco a él, le digo que se le ha olvidado y le pregunto por cómo está...

El desenlace será muy diferente al anterior, ¿verdad?

Irritación ajena

A veces es más complicado gestionar de forma adecuada la irritación ajena que la propia.

Uno de los errores que solemos cometer cuando percibimos enfado, tristeza, miedo, preocupación en las personas que tenemos al lado, es que lo primero que hacemos es que tratamos de calmarles. *“No llores / no te preocupes / no te pongas así /...”*

Evidentemente la intención es la mejor, pero el mensaje que le transmitimos es que no tiene derecho a sentir lo que está sintiendo. No damos permiso a sentir ni a expresar lo que está sintiendo.

Lo peor es que, en lugar de conseguir lo que nos proponemos, provocamos un aumento en la intensidad de esa emoción.

Esto mismo, lo solemos hacer con nosotros mismos y no nos permitimos tener determinadas emociones, pensando que son negativas.



Irritación ajena

¿Qué podemos hacer?

Cuando alguien nos manifieste sus emociones, lo mejor que podemos hacer es acogerle, recoger sus emociones y reflejarlas. “Veo que estás súper enfadado. Tómate tu tiempo y, cuando sientas que estás preparado, lo hablamos”. De esta forma, la persona va a sentirse escuchada, con derecho a sentir lo que está sintiendo.

Escucha, con atención y empatía y permítele que hable de su emoción. Por lo general, esta escucha genera una disminución en la intensidad de la emoción.

Además, tenemos que tener en cuenta que hasta que la persona no esté calmada, va a ser muy difícil un diálogo, porque no hay una disposición real a escuchar.

Practica la empatía

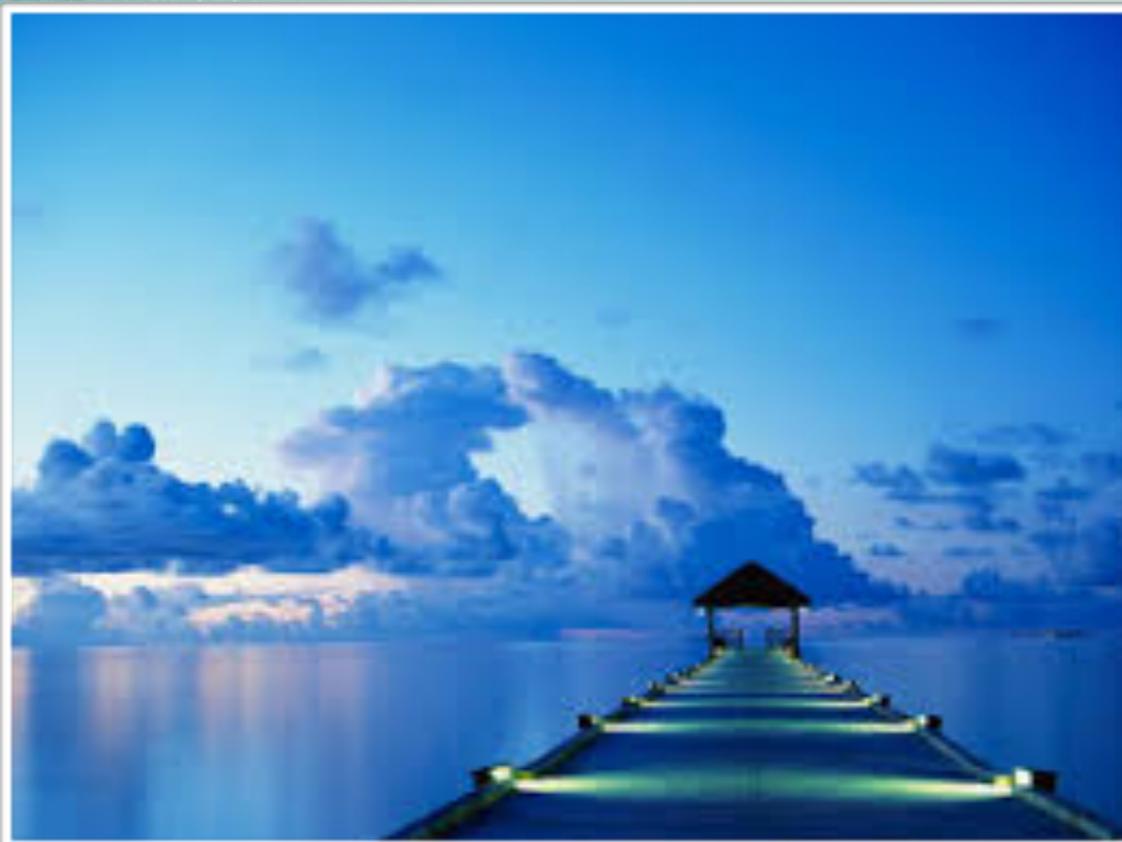
Para tod@s es complicado no poder salir a la calle, por lo que podemos suponer que para l@s adolescentes, también. La diferencia es que quizá ell@s no tengan estrategias adecuadas para verbalizar esa impotencia y rabia que les genera el confinamiento y la expresen de forma inadecuada: *gritos, malas contestaciones, malas caras,...*



Entendámoslo así y no nos lo tomemos como algo personal. Desde esta comprensión será más fácil no caer en ese juego que sería del todo inoperante.

Escucha, paciencia y autocontrol

Las discusiones, en ocasiones, serán inevitables, pero sí que está en nuestra mano la actitud con la que las afrontemos.



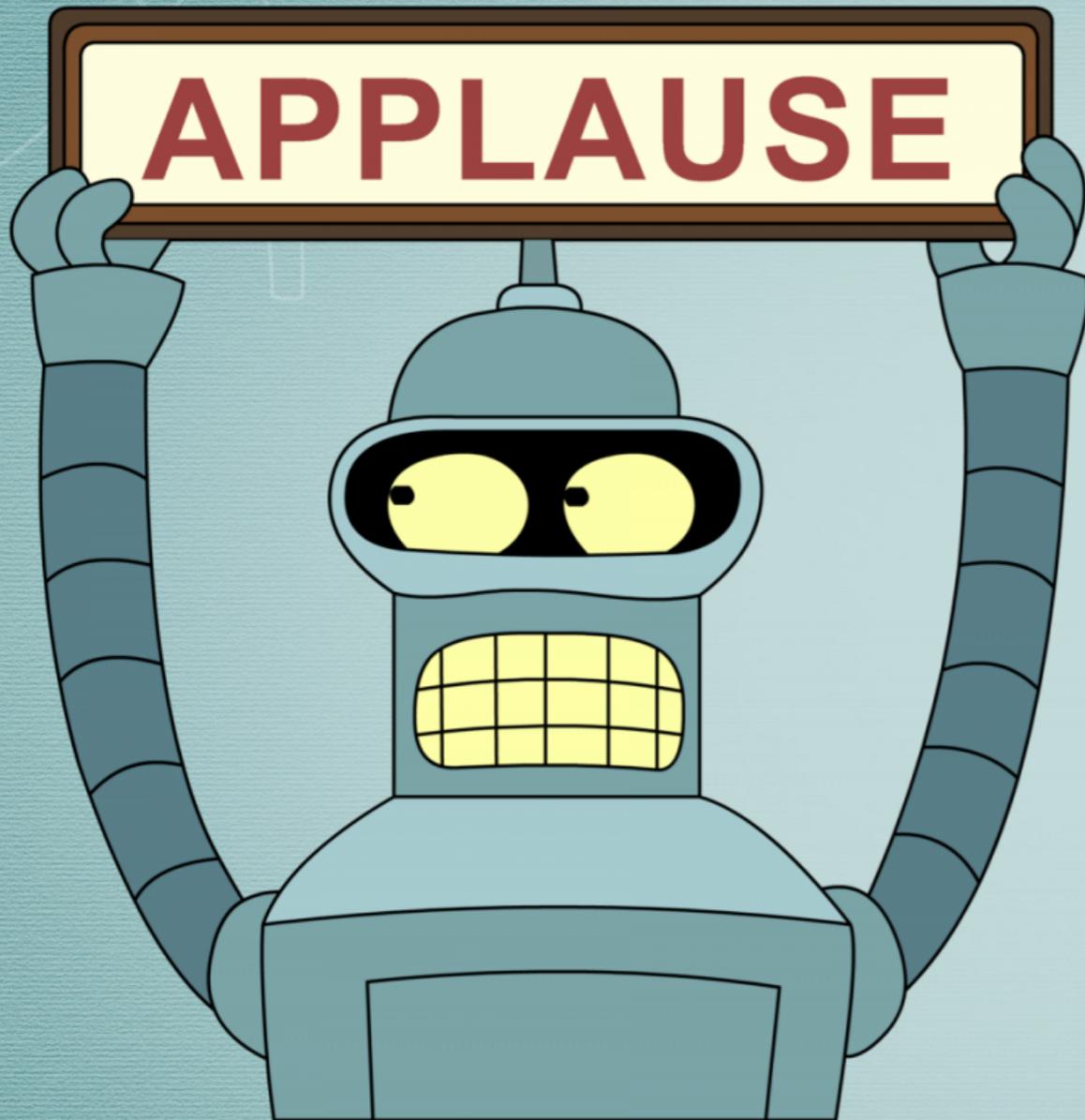
Será más beneficioso y práctico escucharles y atender a lo que de verdad tratan de decir, y no a lo que están diciendo.

Permitirles que se enfaden y liberen la emoción hace que se evite la escalada en el conflicto.

Ante situaciones de comportamiento alterado, la sobreatención es un mantenedor de este tipo de problemas.

No atenderemos al síntoma y ayudaremos a reestructurar ese comportamiento inadecuado, elogiándole cuando lo logre.

Reconocimiento y Refuerzo Positivo



Reconozcamos en nuestr@s hij@s el valor que tiene el ponerse a estudiar y a hacer tareas en estas circunstancias, resaltando su **autonomía** y **responsabilidad**.

Este reconocimiento será mucho más útil que el reproche por no hacer lo que nos gustaría que hicieran.

El refuerzo positivo mejor que consista en pequeños detalles (una caricia, un beso, un halago) dando valor a lo inmateral.

Organización, sí, pero desde la flexibilidad

Lo mejor es que consensuemos reglas acordes a la edad de cada persona.

Las reglas deben ser **específicas** y previamente a pedir su cumplimiento, nos aseguraremos de que han sido **entendidas** por todos.

Tienen que servir de **guías de las conductas** de forma positiva.

Dar las órdenes de una en una.

No olvidar que el exceso de control provocaría más conflictos.

En caso de que no hayan hecho algo que se les había encomendado, recordárselo desde lo positivo, sin enfados.



Colaboración en familia

No sería lógico pensar ni esperar que en esta situación, nuestr@s hij@s fueran proactiv@s y vayan a ponerse a trabajar o a colaborar en casa de motu proprio.

La adaptación a la nueva situación, conlleva la construcción de **nuevos hábitos** diferentes a los anteriores.

Habrá momentos de quejas. Es normal. Las atenderemos de la mejor forma posible.



Es buen momento para organizar la convivencia juntos. Cada un@ tendrá tareas diferentes, algunas personales (*tareas del colegio, teletrabajo*) y algunas compartidas, comprobando que colaborando, la convivencia será más fácil y mejor.

Metas compartidas



Nos propondremos objetivos diarios que favorezcan la motivación que nos llevará a su consecución.

Cuando vayamos logrando nuestras metas, nos premiaremos por el esfuerzo y ganas invertidas, así como por el logro, animándonos entre tod@s.

Es momento de actuar desde un nivel de exigencia **razonable y realista**.

Confía en su responsabilidad

Las normas y los límites son importantes, pero evita el control permanente de l@s hij@s.

Hay que plantear un horario para hacer las tareas del colegio en el que se incluyan los **descansos**.

Si no cumplen con el horario, tendrán consecuencias, sin entrar en confrontaciones y manteniendo el control de la situación.

Esas consecuencias, habrán sido explicadas previamente.



Enseñaremos que **nuestros actos tienen consecuencias**.

Si no hace lo que tiene que hacer, sabrá de antemano, que no tendrá ocio.

Evita los sermones

Suelen ser poco efectivos.

Mejor poner las cosas claras desde el principio y dejarles libertad de elección.

Les damos la oportunidad de decidir qué quieren. Ej: Si quieren ver la serie que les gusta, antes tendrán que acabar las tareas planificadas. Si no las acaban, evitaremos sermonear y cumpliremos con las consecuencias preestablecidas.

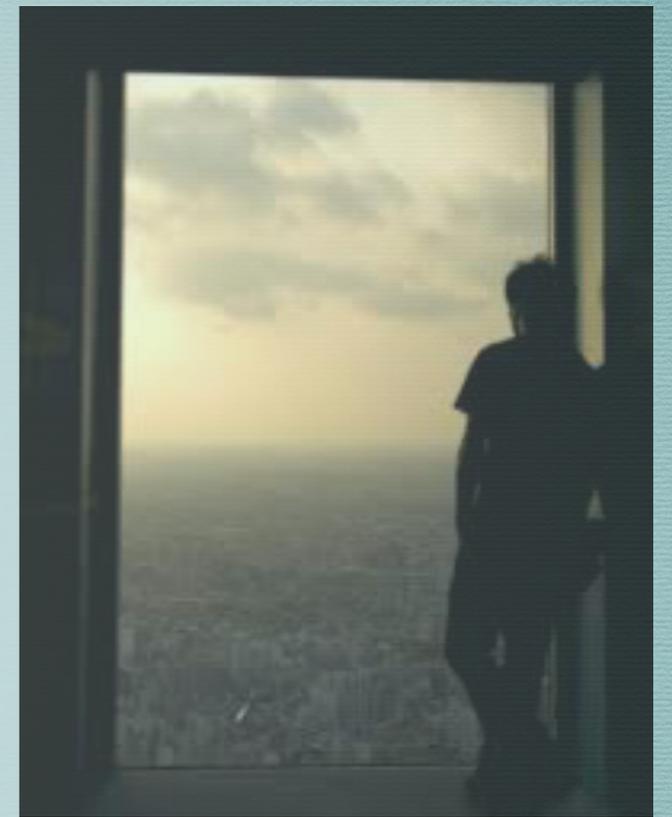


Respeta los momentos personales

Es importante que cada miembro de la familia cuente con un espacio y tiempo personal en el que se pueda dedicar a lo que quiera.

Respetamos su autonomía e individualidad.

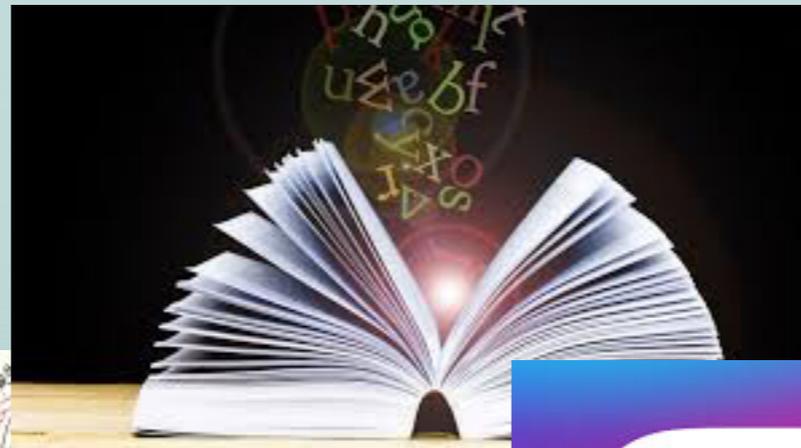
Igualmente, l@s hij@s tendrán que aceptar momentos familiares y que l@s adult@s tengan su propio espacio de intimidad.



Permite Intereses personales

Tenemos que ofrecerles oportunidades y herramientas para que puedan elegir y realizar sus intereses.

Sin olvidar que el placer y el gusto del ocio es personal.



¡Cuídate!

En estas circunstancias, el autocuidado, es más necesario que nunca.

Tenemos que enseñar a nuestr@s hij@s a que se cuiden y una forma de hacerlo es que aprendan a pedir ayuda cuando lo necesiten.

La mejor forma de enseñar, es ser un buen modelo, así que toca ser ejemplo y cuidar nuestra salud física y emocional.

Vamos a intentar ser maj@s con nosotr@s mism@s y cuidarnos con todo el cariño del mundo.

Vivamos día a día, poniendo en valor todo lo bueno que somos y tenemos y con la confianza y seguridad de que esto va a pasar.



¡Rescatemos lo bueno que la cuarentena nos puede ofrecer!

Esta situación nos brinda una oportunidad inmejorable para conocernos a nosotr@s mism@s y a nuestros familiares: qué piensan, qué sienten, ...

Es una buena lección de vida que nos va a fortalecer ante la adversidad.

Intentemos acercarnos al mundo desde una actitud lo más positiva posible, concediéndonos el derecho a tener sentimientos desagradables, pero focalizando la atención en lo bueno y aprovechando esta experiencia de crecimiento personal para ser aun mejores.

Quizá sea hora de mover el foco, probablemente demasiado centrado en lo académico y enfocarnos en un verdadero aprendizaje significativo que nos permita hacer frente a la incertidumbre, desarrollar habilidades de las que ni siquiera teníamos conciencia, crear desde el aburrimiento, agradecer aquello que antes ni valorábamos, en definitiva que nos permita seguir VIVIENDO.

Fuentes consultadas para la elaboración del MANUAL DE SUPERVIVENCIA

<https://crearsalud.org/gestionar-las-emociones/>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/gestionar-emociones-negativas>

<https://www.ryapsicologos.net/autoayuda/emociones-negativas-como-gestionarlas/>

<https://gestionandohijos.com/claves-educacion-emocional-begona-ibarrola/>

<https://psicologiaymente.com/clinica/albert-ellis-terapia-racional-emotiva-conductual>

<https://integratek.es/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-supervivencia-para-padres-e-hijos-Seminario-Online-Gratuito.jpg>