

Talleres para la contingencia

El coronavirus obliga a adaptarse a situaciones que cambian en cuestión de minutos y todo ello puede generar un aumento del estrés. Todo esto genera irritabilidad, nervios y cansancio.

Cuando se entra en una cuarentena o se inicia un aislamiento preventivo es importante entender lo que nos está pasando y normalizar tanto las emociones propias como las de las personas que nos rodean.

El cambio repentino de la rutina y la necesidad de programar cómo hay que organizarse en ese nuevo escenario o cómo hay que gestionar el tiempo puede generar discusiones familiares sobre esos detalles, y eso es normal porque la persona afectada tendrá una tendencia mayor a mostrar su enfado.

Es por esta razón que es de suma importancia trabajar con la autoestima y el manejo del estrés dentro de este nuevo escenario en el cual se ve envuelto el grupo familiar debido a la pandemia del Covid-19.

Conócete, acéptate y valórate

Una habilidad básica a desarrollar en niñas, niños y adolescentes es la autoestima; es decir, la capacidad que todas las personas tenemos de querernos, valorarnos, aceptarnos tal como somos y de confiar en nosotros mismos.

Esta habilidad se construye durante los primeros años de vida, dentro de la familia. Desde que somos pequeños recibimos mensajes que nos indican si somos aceptados o queridos. Después, en la escuela y con los amigos, también se conforma la imagen que tenemos de nosotros mismos, a partir de sentimientos y experiencias positivas o negativas que nos suceden. Finalmente, a lo largo de nuestra vida, siempre nos valoramos en función de lo que queremos lograr y de cómo nos perciben las personas más cercanas a nosotros.

Los siguientes tips ayudarán a que las niñas, los niños y los adolescentes desarrollen su autoestima. Colócalos en un lugar visible.

- Valórate y aprecia lo que haces.
- Acepta tus defectos y virtudes.
- Exprésate siempre en forma positiva.
- Reconoce que eres humano y busca solucionar tus errores.
- Descubre y destaca las cosas que te gustan de ti.
- Di frases como “yo puedo” o “soy capaz de”.
- Sé optimista.
- Evita hacer todo siempre en función de lo que otros esperan.
- Comunica abiertamente tus necesidades y cómo quieres que te traten los demás.
- Sólo actúa y di lo que piensas.
- Haz una lista de lo que necesitas para sentirte seguro cada día, y conforme lo vayas logrando, ve tachando lo que ya conseguiste.
- Forma álbumes con lo que has logrado, con los recuerdos de tu vida que muestren lo que te gusta hacer y lo que es importante para ti.
- Haz una lista de los recuerdos positivos de los últimos años.
- Escribe todas las características positivas que tienes.

Actividad 1.

Hoja de vida Recomendada para niños y adolescentes Duración: 20 minutos

Pide que completen algunas frases respecto de sí mismos.

Me llamo... Soy una persona... Lo que me gusta de mí es... Soy bueno (a) para... Lo que puedo cambiar de mí es... Una frase positiva que me puedo decir es... Quiero ser... Sé que puedo...

Quien desee, podrá compartir sus respuestas.

Actividad 2.

¡Decídate a cambiar! Recomendada para niños y adolescentes Duración: 20 minutos

Pide que elijan una conducta o hábito que les moleste de ellos mismos y que deseen cambiar. Posteriormente diles que escriban cómo podrían hacerlo y que lo lleven a la práctica durante una semana. Para ello, deberán utilizar el siguiente cuadro e ir anotando en él si han modificado o no esa conducta. Pídeles que, al finalizar la semana, hagan un análisis de lo sucedido; es decir, si cambiaron o no la conducta y cómo se sintieron durante ese tiempo.

Conducta o hábito a cambiar:

Día de la semana ¿Ocurrió? ¿Cuántas veces?

Lunes	Sí ()	No ()
Martes	Sí ()	No ()
Miércoles	Sí ()	No ()
Jueves	Sí ()	No ()
Viernes	Sí ()	No ()
Sábado	Sí ()	No ()
Domingo	Sí ()	No ()

Relájate y disfruta del momento

La palabra estrés se usa para describir las presiones a las que nos enfrentamos en nuestra vida diaria. Se manifiesta en nuestro cuerpo; todos nuestros órganos se tensan y les cuesta trabajo funcionar (cerebro, nervios, corazón, estómago y músculos).

Todos sufrimos de estrés de vez en cuando, y cada persona lo expresa de forma diferente. Nos podemos sentir estresados cuando experimentamos un

cambio en nuestra vida, cuando pensamos que perdemos el control de la situación o nos enfrentamos a algo nuevo, también cuando lo que se presenta es diferente a lo que estamos acostumbrados.

Las niñas, niños y jóvenes pueden vivir situaciones que los confunden, preocupan o angustian; es decir, que los estresan. Es natural estar preocupados frente a lo que está pasando, es una situación nueva para todos. Algunos están preocupados por el contagio, otros por no poder salir. También puede haber momento en que tengamos menos paciencia o nos enojemos con facilidad, cuidarnos y escucharnos entre nosotros es muy importante en este tiempo.

Es normal que producto de quedarnos en casa nos genere estrés, ya que hemos perdido nuestra rutina, lo cual puede generar malestar en el grupo familiar. Escuchar atentamente cuando el niño o la niña comparta con usted sus ideas acerca de lo que está ocurriendo. De esta manera puede comprender cómo está viviendo esta situación. Con este tipo de conversaciones se fomenta, además el pensamiento crítico que es permitirá tomar acciones frente al tema. Genere instancias en este sentido para tener diálogo. Por ejemplo, les puedes preguntar: ¿Qué piensas sobre eso?, ¿Qué harías tú en esta situación? ¿hay algo que te esté preocupando?

Recomendaciones para enfrentar el estrés.

- **Tiempo Fuera:** Aléjate de la situación que te está provocando estrés. Repite para ti mismo palabras que te ayuden a no pensar más en la situación: por ejemplo “ya basta”, “no pienses en eso”, “alto”.
- **Distrae tu pensamiento:** Ante pensamientos o sentimientos desagradables, piensa en otra cosa. Puedes centrar tu atención en elementos del ambiente, verbalizándolos, siendo lo más detallista posible, por ejemplo: “en este restaurante hay diez mesas con manteles blancos, las paredes son azul claro con una ventana cada cuatro mesas. Hay una señora que....

- Menciónate frases positivas: Repite para ti mismo cosas positivas que te ayuden a contrarrestar el estrés. Por ejemplo: “Creo que estoy exagerando, tengo que calmarme” “Tengo que respirar profundamente para tranquilizarme”
- Realiza actividades agradables: Pueden ser actividades personales, recreativas, formativas o que te ayuden a fomentar las relaciones sociales. Por ejemplo: leer, ver una película, manualidades, escuchar música, etc.
- Busca lo positivo: Rescata las cosas positivas que te hayan ocurrido durante el día. Por ejemplo: lo rico que comiste, compartir con tu familia, cooperar con las labores domésticas.

Actividad 3.

Reconoce lo que te estresa Recomendada para niños y adolescentes
Duración: 30 minutos

- Pídele a los participantes que hagan una lista de las situaciones que les preocupen o les causan estrés.
- Una vez que tienen definidas las situaciones, díles que las clasifiquen por el grado de estrés que les provocan; por ejemplo, del 3 al 1, donde 3 es demasiado estresante, 2 es muy estresante y 1 es estresante.
- Pídeles que identifiquen las causas que provocan estas situaciones.
- Pídeles que identifiquen la situación que les provoca mayor estrés y que describan lo que pueden hacer para disminuirlo. Pueden utilizar una o varias de las recomendaciones para enfrentar el estrés.
- Para finalizar, pregunta si alguien quiere compartir su ejercicio con el resto del grupo, mencionando las recomendaciones que usará para disminuir su estrés.

Actividad 4.

Aprende a respirar Recomendada para niños y adolescentes Duración: 20 minutos

Aprender a respirar en forma profunda también puede ayudar a relajarnos y a eliminar síntomas físicos de tensión

Haz este ejercicio con todos los miembros del grupo familia y diles que cuando estén en una situación que los estrese, lo realicen las veces que sea necesario:

Paso 1. Inspira profundamente contando hasta cuatro.

Paso 2. Retén el aire mientras cuentas hasta cuatro.

Paso 3. Expira al tiempo que cuentas hasta cuatro.

Paso 4. Repite el ejercicio cinco veces más.

Comenta con los participantes cómo se sintieron y discutan las situaciones en las que pueden llevar a cabo este ejercicio.