

MANUAL
DE AUTO CONTENCIÓN
EMOCIONAL PARA TIEMPOS
DE **COVID-19 “DIF 2020”**



EDITORIAL



Presidente Municipal Constitucional de Toluca
Lic. Juan Rodolfo Sánchez Gómez

**Director General del Sistema Municipal DIF
Toluca**
Lic. Pedro Landeros Rodríguez

Elaborado por
M.S.Ed. Francisco Xavier Suárez Estévez

Diseño
DG. Claudia Ivonne Arriaga Saldivar
DG. Patricia Macedo Ramirez

Primer Edición
Toluca, México, abril de 2020

ÍNDICE



PRÓLOGO	7
CAPÍTULO 1	9
ENTENDIENDO UNA CRISIS Y EL ESTRÉS PARA PODER CONTENER	
I.- ¿Cómo saber que hay una crisis emocional?	11
II.- ¿Cómo reconocer un proceso de crisis?	12
III.- Etapas proceso de crisis	13
1.- La experiencia presente	13
2.- Respuesta a la experiencia	13
3.- La estabilización de la experiencia	14
4.- Adaptación y aprendizaje de la experiencia	14
IV.- El estrés en la crisis	15
Etapas de la crisis	15
1.- Alarma	15
2.- Desorganización y Resistencia	16
3.- Agotamiento y Resolución	16
4.- Reintegración o Retirada	16
CAPÍTULO 2	17
PASOS PARA LA CONTENCIÓN EMOCIONAL	
I.- Recomendaciones	19
A.- Recomendaciones para contener a niños y niñas	19
B.- Recomendaciones para contener a los y las adolescentes	20
C.- Recomendaciones para contener adultos	21
D.- Recomendaciones en convivencia familiar	23
II.- Acompañamiento en la contención	25
III.- Estructura de la contención	26
1.- escuchar activamente	26
2.- Empatizar con la persona	27
3.- Presencia en el momento presente	27
IV.- Pasos sencillos para contener a otros	28
V.- Autocontención “escribe tu diario”	29

ÍNDICE



CAPÍTULO 3	31
EJERCICIOS PARA LA CONTENCIÓN EMOCIONAL	
I.- Ejercicios de respiración	33
A.- Respiración Básica	33
B.- Respiración abdominal lenta	33
C.- Respirar reteniendo aire	34
D.- Poner lo pulmones vacíos	34
E.- Cuenta y respira	35
II.- Ejercicios de estiramiento	35
A.- Estiramiento de rodilla al pecho	36
III.- Ejercicios para el enojo	36
IV.- Ejercicio de respiración consciente desde la Psicocorporalidad	37
V.- Ejercicio con Aromaterapia	37
VI.- Ejercicio para soltar - desapego	38
VIII.- Abrazoterapia	40
IX.- Risoterapia	41
Conclusiones	43
Bibliografía	47

PRÓLOGO



En este manual presentamos la contención emocional como un procedimiento terapéutico, accesible a las familias para entenderse los unos a los otros en este lapso de distancia sana.

El presente manual no suple en ningún momento la importancia de un acompañamiento profesional de salud mental, sin embargo, pretende ser de beneficio a las familias Toluqueñas, ahora que resulta complicado acudir a terapia presencial.

La contención tiene como función restaurar en la medida de lo posible el equilibrio, tranquilizando y estimulando la capacidad de resiliencia.

Cuando se habla de la palabra contener estamos buscando:

“La acción consciente de frenar, dominar y vencer, los impulsos dañinos o destructivos, el instinto irracional o descabellado, así como la pasión desbordada de una emoción negativa”. Este momento clave, en que estar en casa y las preocupaciones que conlleva esta acción preventiva ante la pandemia pudieran provocar en la persona o la familia un estado de crisis.

Esta pandemia, a nivel social y personal nos esta generando una sensación de vulnerabilidad para la que no estábamos preparados. Lo que también la convierte en una oportunidad de crecimiento.

Se puede definir la vulnerabilidad como una condición interior del sujeto o condición grupal, que esta siendo amenazado por un fenómeno o evento que generará un daño en diversos sectores. Debemos reconocer que dentro de la pandemia hay distintos grupos de la población que son vulnerables y estos pueden ser por la edad, genero, condiciones de salud (diabetes, hipertensión, desnutrición, obesidad, etc.), discapacidad, mujeres embarazadas, entre otros.

Con la vulnerabilidad podemos hablar de riesgo o amenaza, por un agente exógeno que aparte de ser microscópico tiene una propagación muy eficaz.

Con esta amenaza global ante la cual tenemos empequeñecida la capacidad de defendernos, debemos implementar acciones que nos ayuden a conservar el interior lo más sano posible, fomentar la salud mental en tiempo de crisis es muy importante para proyectarnos resilientes como personas y sociedad.

Para estos momentos las familias estando en casa deberán generar entre ellos las tres C's para no caer. Contención, comprensión y conciencia.

CAPÍTULO 1

ENTENDIENDO UNA CRISIS Y EL ESTRÉS PARA PODER CONTENER



Manual de auto contención emocional
para tiempos de Covid-19 “**DIF 2020**”

I.- ¿Cómo saber que hay una crisis emocional?

Podemos decir que la crisis es: un estado anímico que genera una vivencia personal, la cual tiene temporalidad; donde hay una involuntaria desorganización de pensamientos; una confusión de lo que se siente, y un descontrol de las reacciones.

Es decir, la persona está experimentando un momento de la vida de manera adversa, que le provoca incomodidad frustración y estrés, que le hace tener dificultad en sus relaciones y entorpece su vida cotidiana.


Este tiempo de “**Quedarnos en casa**”, para muchas personas seguramente, que no están acostumbradas a tanta convivencia familiar, les provoca una dinámica diferente en casa. Sabemos que los cambios que no controlamos o no deseamos, normalmente nos desencadenan cierto grado de incomodidad emocional y estos incluyen procesos personales de: miedo, confusión, irritabilidad, ansiedad, etc. Es decir, las cosas en las relaciones se pueden ir poniendo tensas.

Si la tensión emocional por los roces cotidianos se va incrementando: entonces lo ideal sería poner en practica otros recursos ya sea personales, de pareja o familiares, que nos ayuden a enfrentar la situación, así poder reducir lo negativo de la situación externa, o buscar con otras soluciones redefinir la problemática que se tiene en casa.

Pero si, “no se van resolviendo con dialogo” entonces pueden ir en aumento las tensiones y podemos entrar en una dinámica desorganizada y darle entrada a una crisis.

Tengamos cuidado, una crisis que desencadena agresiones debe ser resuelta de inmediato, no debemos dejar que crezca la violencia en casa, no se debe aceptar la violencia como forma cotidiana de relación familiar. Pongamos acciones contundentes para recobrar la paz y buena relación familiar.

Si la violencia incrementa puedes llamar a los **teléfonos 2 15 25 48** tanto el Ayuntamiento como el DIF estamos para ayudarte.




Muchas personas no están acostumbradas a tanta convivencia familiar

II.- ¿Cómo reconocer un proceso de crisis?

- La persona no encuentra solución a sus problemas, tiene un sentimiento de impotencia el cual lo hace incapaz de enfrentar las cosas y no consigue claridad para pensar en soluciones.
- Se tiene un cansancio o agotamiento que le impide dormir bien, se genera un agotamiento sin haber realizado mucha actividad.
- Existe una desorganización tanto en lo externo como en lo interno, que lo pone en desequilibrio, por lo que abandona sus hábitos o tareas cotidianas.
- Son notorios los síntomas de angustia o ansiedad y algunos de sus signos físicos:

- Dolor o molestias torácicos.
- Sensación de asfixia.
- Mareo, inestabilidad o desmayos.
- Miedo a morir.
- Miedo de llegar a la locura o a perder el control.
- Sentimientos de irrealidad o de extrañamiento en relación con el propio entorno.
- Sofocos o escalofríos.
- Náuseas, dolor de estómago o diarrea.

- Hay sentimientos que le generan pensamientos sobre su persona en los que cree no ser adecuado para la vida; se siente atosigado, molesto y abrumado; hay una sensación de desamparo y vacío existencial que lo puede poner muy triste o muy violento.



La persona **no** encuentra solución a sus problemas

III.- Etapas proceso de crisis

1.- La experiencia presente: el evento que provoca la crisis, es decir, lo que detona la explosión emocional agresiva o violenta.

2.- Respuesta a la experiencia: desde la tensión emocional o el estrés tanto físico como psicológico. Puede haber reacciones diferentes que podemos describir como

A.- Parálisis: mecanismo de defensa que nos bloquea la capacidad de reaccionar cuando algo nos esta sobrepasando.

B.- Caos explosivo: se pierde el control de las emociones y pensamientos, desencadenando reacciones con llanto extremo, gritos y fuertes movimientos corporales.

C.- Negación de las cosas: no se acepta el sentimiento, se evitan los pensamientos sobre la crisis, se evade de la situación.

D.- Intrusión en la mente: una vez aceptada la crisis, la intrusión son esos pensamientos que llegan sin que uno los genere sobre la crisis y que desencadenan reacciones emocionales.



Se pierde el control de las emociones y pensamientos



3.- La estabilización en la experiencia: La persona comienza a serenarse y a recobrar el control de sus pensamientos, emociones, y acciones. Descubre opciones para enfrentar el escenario adverso y puede ir sucediendo de esta forma:

A.- Penetración: es el momento donde identifico o clarifico, expreso o comunico, lo que esta sucediendo internamente con mis pensamientos o sentimientos sobre la experiencia de crisis. Se puede llegar a este punto por auto-observación o con ayud de la reflexión con familiares.

B.- Consumación: la persona integra la experiencia en su vida, logra ponerles nombre a sus emociones, admite la desorganización interna de emociones y busca establecer mecanismos o estrategias, para salir de esos estados emocionales negativos, es un campo fértil y creativo donde surge el potencial positivo de la experiencia de crisis..



4.- Adaptación y aprendizaje de la experiencia: aquí la persona o la familia están fortalecidos, tienen la ventaja de su propia experiencia y la aprovechan a favor de retomar el control de su vida fraterna. Se hacen las paces entre ellos o consigo mismo asumiendo los errores o situaciones y caminando con la frente en alto, con la dignidad reestablecida.

La persona comienza a serenarse y a recobrar el control de sus pensamientos, emociones, y acciones.




IV.- El estrés en la crisis

Uno de los factores modernos que se incluyen en las crisis es el estrés. Como muchos médicos lo expresan el estrés es normal, lo anormal es que no sabemos manejarlo. Hay una lucha interna con las emociones que nos provoca el pasado y el futuro.

Por un lado, podemos estar sintiendo que todo alrededor nuestro nos exige, intimida o presiona en relación a situaciones en el pasado reciente, que nos están abrumando. Por otro lado, las situaciones que se aproximan en ese futuro cercano e incierto, también pueden intimidarnos, exigirnos o presionarnos, lo que nos pone temporalmente incapacitados de responder con normalidad a la vida.

Etapas del estrés

1.- Alarma: aquí la persona siente algo que sucede de golpe, entonces su cuerpo registra el estrés y se dispone para la acción. Cabe señalar que el cuerpo no distingue, entre el peligro real cuando me persigue un perro enorme en la calle, al miedo imaginario a algo que creemos nos va a provocar daño. Por eso, la acción a la que se dispone el cuerpo, es a la sobrevivencia, ya sea para pelear o fugarse, dependiendo del temperamento de la persona afectada. Físicamente hay movimiento en glándulas endocrinas, que le ayudaran al sujeto; bombea más sangre, respira fuerte y rápido; hay mayor azúcar disponible al servicio de los músculos, suelta toxinas al transpirar; las pupilas se dilatan, etc.



El cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción

2.- Desorganización y Resistencia: Por un lado, la persona que entro en crisis, no tiene una claridad de las cosas, siente que todo es un caos y no encuentra principio ni fin.

Por lo que, su conducta es desorganizada desde querer escapar de la realidad abusando de tóxicos o teniendo conductas autodestructivas. Suelen pedir ayuda, ya que sus propios recursos no le alcanzan para tener claridad del caos en su mente por la situación. Hay una resistencia interna a cambiar o hacer algo, puesto que se considera incapaz, se siente indefenso y solo mira su fracaso lo que lo deprime. Inicia la comparación con los otros ya que él no puede y otros si. Vive una falta de esperanza supone que no podrá salir y que lo difícil de esto apenas inicia.

3.- Agotamiento resolución: a causa de la desorganización y resistencia, el cuerpo es sometido a llevar la carga de estrés prolongado, esto acaba o reduce la energía y puede llevarlo a consecuencias si se hace crónico.

Por ejemplo:

- Presión arterial alta,
- Insuficiencia, cardíaca,
- Diabetes,
- Obesidad,
- Depresión o ansiedad,
- Problemas de piel o de peso.

La persona entonces va haciendo intentos para salir de su situación, experimenta momentos de alegría inspiradora y una presión interna por hallar respuestas o soluciones.

Este es el “**punto palanca**” aquí la persona toma decisiones, se hace responsable de la creación de estrategias nuevas, recursos sociales novedosos (pedir ayuda, tomar terapia, nuevas formas de trabajar, etc.). Se genera un crecimiento. La contraparte es que se instala en formas y mecanismos mal enfocados, que generan mayor evitación, negatividad, frustración e incomunicación.

4.- Reintegración o retirada: una vez que la persona ha encontrado en el proceso su adaptación reintegra la experiencia en su vida con la sabiduría encontrada y los cambios que le han funcionado. Esta reintegración, es la parte esperada por la familia y el mismo sujeto, por lo que valorar el esfuerzo para salir de donde se sentía prisionero, es todo un éxito o experiencia cumbre que lo acompañará y seguro no lo dejarán caer de nuevo.

Lo contrario a una retirada, donde no se siente otra salida que lo extremo. En caso más extremo es el suicidio. Pero la retirada puede ser del entorno hogar o trabajo, de las personas; la desorganización es más grande que la persona, que para poner fin a la crisis lo hace con la muerte, negándose a sí mismo. En otro caso, la renuncia de lo que se tiene para un nuevo intento, cambiando de domicilio, cambiando trabajo o cambiando su vida.



CAPÍTULO 2

PASOS PARA LA CONTENCIÓN EMOCIONAL



Manual de auto contención emocional
para tiempos de Covid-19 “**DIF 2020**”

I.- Recomendaciones

A.- Recomendaciones para contener a niñas y niños

- Fomenta e invítalo a expresar sus sentimiento desde los juegos, manualidades o cuentos.
- Mantener las rutinas, pero si esto no es posible, hagan nuevas rutinas.
- Propiciar abrazos, besos, caricias y hablar de forma cariñosa déjalo dormir temporalmente en tu cuarto si hace falta.
- Eviten que ellos escuchen o miren noticias escandalosas o alarmistas.
- Las conversaciones de adultos sobre la situación de pandemia debemos procurar evitarlas delante de ellos, ya que perciben de lo que platicamos y sacan sus conclusiones.


Invítalo a expresar sus sentimiento desde los juegos, manualidades o cuentos.



- Conversa con ellos de sus dudas, busca en internet lenguaje conforme a su edad del tema y explícale sin engañarlo.
- Procura los hábitos saludables, recuerda el lavado de manos con agua y jabón. La forma de estornudar, el cepillado de dientes, etc.
- Fomenta hábitos de higiene que previenen contagios a los demás, por ejemplo: el uso de pañuelos y servilletas, evitar compartir cubiertos y vasos.

B.- Recomendaciones para contener a las y los adolescentes

- Atender sus inquietudes, aclara sus dudas, incluye sus propuestas para aminorar riesgos.
- Procura evitar el aislamiento tecnológico, recuerda que una sobreexposición de noticias, videos etc. Pueden traer noticias falsas y fácilmente distorsionan la situación real, conversen sobre ello en familia.
- Insistir que saben tomar muchas acciones en la vida cotidiana para aminorar los riesgos para sí mismos y a los demás, pero deben realizarlas con sus amigos también, ejemplo: la sana distancia, uso de cubre bocas si están juntos, no beber del mismo refresco, dejar de compartir lo negativo, etc.



Conversar sobre los efectos de la sobresaturación y las noticias falsas

- Comprender sus reacciones emocionales sobre la situación o sus crisis personales, invítalos a expresar y explícales que ante situaciones anormales como la pandemia o el distanciamiento social es normal sentir algunas emociones.
- Animarlos a expresar y comunicar sus sentimientos.
- Evitar que pasen todo el día conectados a las pantallas: proponer nuevas rutinas para asegurar tiempo de estudio y actividad física.
- Enseñar hábitos saludables al compartir en familia, así como con amigos y amigas.

C.- Recomendaciones para contener adultos

- Escuchar las preocupaciones, inquietudes, miedos, angustias, etc. Es normal estar en incertidumbre ya que ningún profesional (sanitario, médico ni psicólogo) puede contestar con precisión hasta cuándo va a durar esta situación ni cuáles son las consecuencias exactas.
- Al escuchar podemos ayudar a la persona a que identifique lo que esta sintiendo poniéndole nombre y aceptándolo. Reconocer la preocupación no es malo, lo malo es no querer sentir nada y bloquearlo.
- Tener cuidado con la información que recibe, busca y comparte. Los extremos son malos, no querer saber nada o quererlo saber todo puede provocar mas angustia, por eso debemos aprender a mesurar la información.

Rutinas y hábitos de casa así como laboral, ocio y reunión familiar debe tener un nuevo equilibrio



- Buscar cambiar las rutinas y hábitos de casa, así como laboral, ocio y reunión familiar debe tener un nuevo equilibrio para que todos puedan poner la mente en cosas productivas y no pensar en la situación negativamente.
- Si eres empresario o microempresario comunícate con tus empleados sobre la situación económica no los dejes en suspenso se claro, todos necesitamos ante la incertidumbre tener ciertas garantías o seguridad para no colapsar en la ansiedad.

- Busca mantener desinfectadas las cosas, lugares familiares, coches si sales, tu lugar de trabajo, etc., así podemos mantener cierta certidumbre ante la propagación.
- Así como tu celular requiere recargarse así tu cuerpo, procura hacer en tu rutina:
 - Ejercicio en casa sobre todo estiramientos, hay miles de rutinas en la red y lo puedes hacer solo, en pareja o como familia.
 - Come alimentos saludables (dulces, alimento chatarra, etc. Pueden ser signo de estrés o ansiedad) procura las frutas y verduras, así también ayudas a la economía local.
 - Relajación a través de meditar, respirar conscientemente, si practicas un culto religioso “ora” actividades lúdicas (ajedrez, cartas, juegos de estrategias, rompecabezas).
 - Pon el celular en modo avión durante el día para que estés enfocado en ti, tu pareja o familia, dejar de estar pendiente del celular ayuda a que tu atención sea dirigida a lo importante y cercanos.
 - Evita en la medida de lo posible el consumo de alcohol, aunque es un relajante tomando una copa, es un detonante negativo y agranda las problemáticas en discusiones al tomarlo con exceso.
 - Intenta dejar de fumar, puede ser esta cuarentena un aliado, recuerda que tu eres más grande que el cigarrillo, sólo busca distraer la ansiedad por prenderlo y fortalece tu voluntad.
- Escribe tus experiencias para que logres conocerte más y puedas adueñarte de tus emociones.
- Valida tus esfuerzos, valida tus acciones, valida tu creatividad, valida tus emociones positivas, validarnos a nosotros mismo ayuda a fortalecer la autoestima y previene caer en crisis.

Ejercicio en casa
sobre todo
estiramientos



D.- Recomendaciones en convivencia familiar

- **Planea actividades en horarios diferentes:** establecer rutinas con actividades concretas nos proporciona tener una sensación agradable al paso del tiempo, percepción de descanso, de gozo del ocio y de progreso en las tareas obligatorias ya sean laborales o las escolares.
- **Pónganse de acuerdo en cuales serán espacios físico para la convivencia familiar y cuales son espacios individuales de los integrantes de la familia,** en la medida de lo posible poder tener espacios tranquilos para cada uno proporciona la sensación de poder tener tranquilidad, intimidad y nos ayuda a bajar la sensación de claustrofobia.

Espacios físico
para la convivencia
familiar y cuales
son espacios
individuales



- **Consulta a todos los miembros de la familia sobre lo que harán juntos,** busquen satisfacer los gustos de todos, que lo que proponga alguien todos lo hagamos, aunque no sea nuestro interés total, buscar: juegos de mesa, lectura, manualidades, películas, cocinar, plantar algo etc. Así todos apadrinan una actividad y nos sentimos integrados y unidos como familia.
- **Hagan llamadas o si pueden video llamadas a los abuelos, tíos, amigos,** compañeros de trabajo, sigamos fomentando las relaciones que tenemos y poder apoyarnos si alguien no tiene una experiencia positiva en estos momentos.

- Apóyate de tu familia, reconoce las emociones que pueden aborarte (ansiedad, estrés, angustia, enojo, tristeza, desesperación, ira, enfado, frustración, agobio, cólera, depresión, etc.) estas emociones no son malas ni buenas, solo debemos resolverlas, quizá te impiden en momentos tener paciencia y reaccionas, pero si no las has comentado con los otros miembros de la familia, puedes desencadenar reacciones negativas. En cambio, platicarlas ayudara a gestionar la relación y las cosas que si pueden pedirte o decirte y las que no.
- Es el momento ahora de reestablecer el equilibrio, usa una técnica de desactivación para reducir tu malestar (meditación, realizar una actividad agradable, descansar, un tiempo tú solo fuera del espacio común de convivencia, escuchar música relajante, técnicas de respiración...), ahora ya estás preparado de nuevo para volver a la convivencia tranquila y apacible.
- Defiende la motivación familiar ya que, es primordial que seamos hábiles de engrandecer nuestra motivación ante lo que hemos convenido como familia, esto fortalece la voluntad y crea hábitos positivos en familia.

Apóyate de tu familia



II.- Acompañamiento en la contención

Primero que nada, busca la ayuda de un profesional de la salud, los psicólogos, psiquiatras y psicoterapeutas pueden ayudarte en la contención tenemos teléfonos en **AYUNTAMIENTO** y **DIF 2 15 25 48** para poder ayudarte en estos temas, si es que no conoces a alguien o no encuentras el servicio en internet de manera gratuita.

El acompañamiento se orienta hacia la identificación y expresión de las emociones, así como al reconocimiento y observación de las experiencias personales, que se relacionan a los eventos de miedo, angustia, tristeza, enojo y dolor a partir de esta situación de pandemia. Se busca que la persona se apropie de su experiencia responsabilizándose de sus emociones, reconociendo sus propios recursos para superar emoción, retomando acciones que le generen bienestar mostrar su dignidad.

La contención emocional se describe como la búsqueda de acciones que tienen como objetivo generar conciencia de la situación interna de la persona, ayudar a tranquilizar las posibles emociones exaltadas y desorganizadas, estimulando la confianza, junto a la dignidad de la persona. Esto implica contribuir en restablecer el equilibrio, la seguridad física y emocional, así como respetar el ritmo íntimo, el espacio de la persona. El propósito es ayudar en regular las emociones que surgen, abrir la puerta a la comprensión de la situación, además de comprenderse a sí mismo, fomentando el empoderamiento de la persona.

Orientación
Psicologica



III.- Estructura de la contención

Favorecer la expresión de los sentimientos, para que la persona logre exteriorizar lo que le está sucediendo

1. Escuchar activamente: es una habilidad y debemos practicarla, es estar atento a la persona.

¿Qué no es estar atento?

- No es estar pensando que responderle
- No es comparar lo que dice con mi experiencia
- No es minimizar el relato o sus emociones
- No es interrumpirlo
- No es cortar su emoción ya sea llano o enojo
- No es burlarse de lo que siente
- No es evadir su platica pensando en la comida, u otra actividad
- No es mirar quien mando mensaje de Whatapp
- No es estar en la novela y escuchándolo (un ojo al gato y otro al garabato)

¿Qué es estar atento?



- Es mirarlo a los ojos o mirarlo, aunque no nos mire.
- Es validarlo como persona y expresarle que lo escucharas sin interrumpir o calificar.
- Es poner todos mis sentidos en lo que dice.
- Es prestar interés en cada detalle y preguntar conciso para que siga expresando.
- Es refrenar cualquier juicio ante lo que dice la persona y comprender la emoción.
- Es darle la libertad de expresar las emociones, aunque sean de ira o dolor.
- Es animarlo a continuar sin vergüenza de sus emociones lo que esta sintiendo.
- Es ayudar con amor a preguntar e indagar las emociones y pensamientos que estén involucrados con su experiencia.
- Es tocarlo suave y con mucho amor solidario para que sienta tu presencia, pero sólo si el lo permite o pide.
- Es estar 100% para la persona olvidando todo alrededor.

2. Empatizar con la persona: también es una habilidad que debemos practicar, es la apertura de mi ser, para captar el ser del otro.

- Proceso personal de ponerse en el lugar de la otra persona basado en mis propias experiencias, sabiendo que su experiencia nunca podre vivirla, pero si me puedo aproximar a su vivencia por mi historia.
- Aprender a parafrasear lo que me dice el otro para ver si comprendí su experiencia.
- Empatía es «Mira con los ojos de otro, escucha con los oídos de otro y siente con el corazón de otro». Como decía Alfred Adler
- Empatía del griego **ἐμπειθής**, «emocionado». Entonces empatizar es tener la habilidad de emocionarme con la emoción de otro entendiéndola desde mis pensamientos, emociones y experiencias..
- Es aprender a comunicarme desde toda mi persona con la experiencia del otro y así poder interactuar armoniosamente desde la comprensión.

3.- Presencia en el momento presente: es estar aquí y ahora completos para la otra persona, tratando de hacer sentir a la persona acompañada, escuchada, comprendida. Recordar que lo que esta viviendo el otro es un dilema que no puede resolver y que lo está sofocando, así en mi cabeza sea algo que tiene sentido o no lo tiene, debemos respetar su crisis y estar dispuestos a contenerle.

Hacer sentir a la persona acompañada, escuchada y comprendida



IV.- Pasos sencillos para contener a otros

- A.** Empatizar con el otro busca ponerte en sus zapatos y entenderlo, que sienta tu voz, silencios y tu postura incluyentes, que lo aceptas, que comprendes.
- B.** Escuchar activamente y con respeto, no juzgues, no interrumpas, no te burles.
- C.** Permitir que vaya a su ritmo, no lo apresures o lo hostigues a que responda o hable.
- D.** Dar seguridad estando presente, al estar presente tu energía se siente, tu compañía y respiración le pueden dar seguridad.
- E.** Atención positiva tomar en cuenta la edad y circunstancias esta haciendo lo mejor desde su realidad.
- F.** Espejo activo refléjale lo que dice, sus sentimientos y sus ideas para que se nentienda y escuche también.
- G.** Estructura concreta deja que te vaya platicando de lo general y ve ayudando a que sea mas especifico en lo qué siente y los porqués.
- H.** Pregunta constantemente no con curiosidad de morbo sino con la curiosidad de un niño que quiere llegar a saber todo, pero con respeto a lo que quieran compartirte.
- I.** Cierra con palabras de consuelo, busca desde lo mas profundo del corazón darle palabras de aliento, que lo sostengan, que le ayuden a soportar y enfrentar su propia situación personal.
- J.** Direcciona si hay necesidad de un especialista, en el **DIF** podemos atenderte de manera telefónica al **2 15 25 48**.

Apóyate de
tu familia



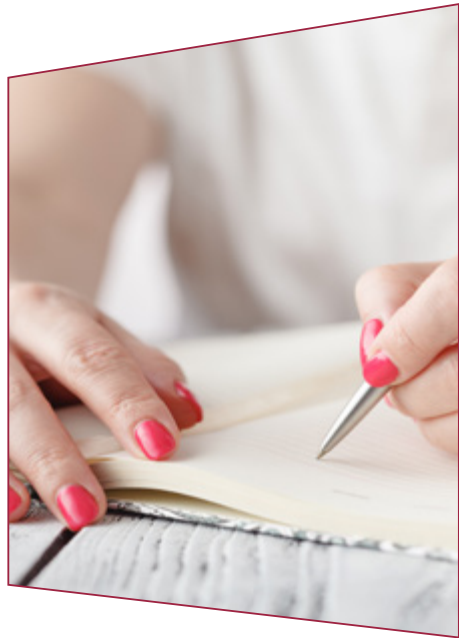
V.- Autocontención “escribe en tu diario”

EL DIARIO es un ejercicio de autoconocimiento, donde vamos registrando la vida. Este nos ayuda a tener evidencia de cómo, cuando y de qué forma pensaba en determinados momentos. Podemos encontrar en lo que escribimos, patrones de conducta y también las mejores ideas para reescribir de nosotros y buscar la plenitud. Puede ser tan útil que se llegue a una catarsis con la misma escritura.

Pero más allá de ir llevando el registro de los días, puede ser muy ilustrativo saber cómo fui viviendo los momentos en casa durante esta cuarentena, cómo fueron mis emociones y mis cambios. Aquí podemos descubrir y darnos cuenta de algunas respuestas que ya eran mías pero no las había visto.

Pasos para el diario

- A.** Intenta hacerlo a mano se dice que ayuda con la memoria.
- B.** Escribe para ti mismo no para otros, es decir en primera persona. Así se asume y se hace responsable de lo escrito.
- C.** No seas el juez implacable de lo que se esta escribiendo y borres por juicios alguna frase. Tampoco enjuicies los sucesos emociones o pensamientos que viviste.
- D.** Formula preguntas de ¿qué te molesta? ¿cómo te sientes ahora y como sentiste el día? ¿qué problemas hay? ¿cómo resolverás las cosas?
- E.** Expresa simple y sin tratar de regañarte. Que si debería ser así, que si debería ser de otra forma o si debería, bla, bla, bla. Fluye con la experiencia y tus emociones.
- F.** Cierra el día con un punto claro y positivo para afirmar tu experiencia del día.





CAPÍTULO 3

EJERCICIOS PARA LA CONTENCIÓN EMOCIONAL



Manual de auto contención emocional
para tiempos de Covid-19 “**DIF 2020**”

I.- Ejercicios de respiración

Una de las herramientas más eficaces, baratas y siempre disponible para cambiar tu estado de ánimo negativo son tus pulmones. Aprende a usarlos conscientemente.

Al centralizar tu atención en respirar, se logrará conectar con el ritmo e impulso vital, te llenas de energía, estas en el aquí y ahora y te pones más lucido para pensar.

A.- Respiración básica

Esto podría realizarse ya sea sentado, también de pie o recostado.

Radica en respirar, naturalmente, pero más lento de lo normal, es decir, reducir el ritmo del movimiento respiratorio acostumbrado; esto es consciente de este soltar y tomar aire durante unos 10 o 20 minutos, para que logremos sentir sus beneficios, podamos concentrarnos en el cuerpo y no nos distraigamos.

Esta técnica ayuda en la paz pues relaja incluso en ataques de ansiedad, angustia, susto, aprensión, miedo o pánico



B.- Respiración abdominal lenta

Muy parecida a la técnica de respiración básica que ayuda a reducir angustia o susto, pero se recomienda hacerlo sentado en la medida de lo posible. Ahora se respiran 5 a 7 veces, cada respiración intentar que dure un minuto. Recuerda que mientras más consciente eres por ejemplo del reloj para lograr el máximo tiempo en cada respiración, esto ira ayudándote a reducir las emociones negativas

C.- Respirar reteniendo aire

Ahora otra modificación a la técnica básica, inhala grandemente profundo, intenta mantener la respiración y cuenta 10 segundos mínimo, sueltas el aire con una exhalación lenta lo mas lento posible. Aparte de los beneficios ya descritos con esta respiración puedes estirar tu cuerpo poco a poco haciendo los ejercicios de estiramiento que te proponemos.



Con esta respiración puedes estirar tu cuerpo poco a poco haciendo los ejercicios de estiramiento que te proponemos.

D.- Poner lo pulmones vacíos.

Basándonos en la respiración anterior vamos a respirar de la misma manera y con un ritmo lento inhalamos y soltamos despacio, pero en esta ocasión se intenta dejar completamente vacíos los pulmones y sostener sin volver a respirar por 10 segundos, al inhalar el aire nuevamente procura no hacerlo rápido o de golpe, sino en el ritmo pausado que se ha propuesto desde la respiración básica.

Entre estas dos técnicas de vaciar pulmones y dejarlos llenos, la propuesta es que intercales la respiración básica y hagas repeticiones.

Pero recuerda que en cualquier momento de necesidad emocional puedes recurrir a las técnicas y hacerlo en un par de minutos para sentirte mejor.

E.- Cuenta y respira

Practicar estas respiraciones en familia puede fomentar unión



Nuevamente partiendo de la respiración básica, lo que haremos es jugar con el tiempo que inhalo y exhalo, por ejemplo, podemos iniciar con una respiración de 3 vs 6, es decir, 3 tiempos para inhalar y 6 para exhalar, de ahí subir el número 4, 5, 6, 7, 8 etc. Lo que logres inhalar con la condición de exhalarlo al doble de tiempo 8, 10, 12, 14, 16 etc.

Recordar que estamos vivos, agradecer la vida, inclinarnos por reconocer el movimiento que nos sostiene en pie con la respiración, etc. Hacerlo también en familia puede reducir el estrés o la crisis de algún miembro y así fomentamos en equipo estar buscando el equilibrio emocional.

Ejercicios de estiramiento

1. Párate derecho con las piernas separadas a la distancia de los hombros.
2. Da un paso al frente con el pie derecho.
3. Baja la rodilla izquierda hacia el piso y luego deslízala hacia atrás, hasta que toda la pierna izquierda se encuentre estirada.
4. Apoya las manos en la rodilla derecha para sostenerte y mantente así unos segundos. Vuelve al inicio y repite con la otra pierna.

Tip: La espalda debe estar erguida durante todo el ejercicio. Para lograrlo, contrae los músculos abdominales.

Variante: Puedes practicar también una estocada con elemento. El ejercicio es igual, pero parado frente un taburete en el que apoyarás la pierna cuando des el paso hacia delante.

1. Recuéstate boca arriba, sobre una manta, mat o colchoneta, y abre los brazos en forma de cruz. Las palmas deben tocar el suelo.
2. Levanta la rodilla derecha por encima de la izquierda, rotando la cadera, y déjala reposar sobre el suelo. La pierna debe formar un ángulo recto. La pierna izquierda no debe estar flexionada.
3. Mantén algunos segundos y repite con la otra pierna.



A.- Estiramiento de rodilla al pecho

1. Recostado boca arriba, flexiona las piernas.
2. Lleva la rodilla derecha hacia el pecho y sujétala con las dos manos. Presiona para que se acerque más al torso. El pie izquierdo debe permanecer siempre pegado al suelo.
3. Sostén unos segundos y repite con la pierna contraria.

III.- Ejercicios para el enojo

- Aceptando el enojo que sabemos es una emoción que no es permanente, podemos iniciar el ejercicio.
- El enojo que no se puede liberar por que no puedes hacer nada ante la situación puede ser un enojo recurrente en esta etapa en casa.



Debemos de intentar salir de la dinámica interior de enojo para encontrar cierta comprensión para soltar.

- Sabemos que el enojo puede tomar el control de nuestras respuestas por eso un ejercicio básico es hacer conciencia de que me estoy enojando o ya lo estoy, hacer una pausa y tomar distancia de las personas o la situación en la medida de lo posible. Si estas enojado porque algo sucedió en la cocina con tu pareja o hijos, salte de ese espacio y realiza otra actividad, luego, regresa a solucionarlo.
- No te tomes todo personal, recuerda las situaciones no son sólo en tu contra no todo en la vida gira a tu alrededor, hay otras personas que también están viviendo sus emociones de manera distinta de lo cotidiano por esta distancia social.
- Discutir las cosas en el momento de estar enojados no funciona normalmente porque las personas están creyendo en su dialogo interior, su emoción y lo que quieren es tener la razón, por lo que esto en dos o mas persona al mismo tiempo, no genera diálogos constructivos, hay que permitir un espacio de tiempo, un cambio de acciones y después poder sentarse a dialogar.
- Realizar ejercicio ayuda a reencaminar la emoción negativa y el estrés acumulado.

IV.- Ejercicio de respiración consciente desde la psicocorporalidad

1. intentar utilizar un lugar solo para poder hacer uso de toda tu expresión, o aclarar a tu familia que harás un ejercicio para liberar tu enojo.
2. formular el problema en una frase
3. respirar de manera acelerada y poner el rostro de enojo,
4. mientras respiras agitado repites la frase del problema, diciendo primero: "suelto mi enojo por..... Das un aplauso fuerte o vario y sigues respirando agitado repites tres veces la dinámica y a la tercera ocasión una vez terminas los aplausos respiras muy profundo sostienes el aire y sueltas.



V.- Ejercicio con Aromaterapia

Ayudar a cambiar el ambiente de la casa con aromas es una situación que ayuda a armonizar los sentidos. Por ejemplo, ya existen esencias y marcas que ayudan a tener las esencias, pero ya hay aparte de aceites velas o puedes hacer té.

Puedes usar con aromas cítricos como: naranja, mandarina, toronja y limón. Otros aromas son: manzanilla menta melisa geranio

VI.- Ejercicio para soltar - desapego



Este momento en casa puede ser la oportunidad de reacomodar la casa, limpiar a profundidad, deshacernos de cosas inservibles o inútiles, tirar lo viejo y hacer espacio.

Así que podríamos poner algunos pasos básicos:

1. Hacer un análisis sobre si quiero dejar, soltar o desapegarme de algo. Así como en la película de Toy storie, el niño es capaz de regalar unas cosas y otras no, al final logra desapegarse de su juguete y avanzar en la vida.
2. Agradecer la utilidad, el tiempo de haberlo recibido, la felicidad que nos provocó en su momento. Acumular tesoros de personas, o guardar recuerdos, puede ser muy benéfico para unos y perjudicial para otros.
3. Si es útil para alguien más regalárselo, dónalo o puedes hasta venderlo. Si no es útil puedes hacer un ritual para tirarlo, quemarlo o destruirlo y así soltarlo.
4. Sonríe y respira enfócate en el espacio que se abre.

VII.- Ejercicio Tanatológico

Este ejercicio es un simple acercamiento a la pérdida, ya sea de algo material como de un familiar, no pretendemos suplir un encuentro profundo, para eso te dejamos los teléfonos de **DIF 215 25 48** para que ahí puedan darte acompañamiento.

1.- La zona Gestal del darnos cuenta.

Darme cuenta de la realidad que este viviendo ya sea un duelo o muriendo.

Ser y hacer conciencia de mi mismo y la emoción de dolor o tristeza que nos cause la pérdida

- A. Darme cuenta de lo interno: sentimientos, sensaciones, emociones.
- B. Darme cuenta de lo externo. Lo que veo, huelo, oigo, siento con la piel.
- C. Darme cuenta de la zona intermedia: pensamientos, imaginación, recuerdos.

2.- Entender que estoy de duelo.

- A.** No esconder los sentimientos.
- B.** No caer en el imaginario alivio de las drogas, el alcohol, o la auto prescripción.
- C.** No se recomienda decidir cosas importantes.
- D.** Hay que estar atento no perder de vista a los que están contigo y a futuro.
- E.** Acepta la mano que te tienden pero con límites también puedes decir que no.
- F.** Procura no caer y permanecer cautivo del pasado

Acepta el dolor, la tristeza, el miedo, o lo que sea que se siente.



3.- Los pasos del duelo según Kübler-Ross El modelo de las cinco etapas.

A. Negación tiene frases como “yo me siento bien”, “a mí no me esta pasando esto” “esto es un error”. Podemos decir que negar es la defensa que se tiene de la realidad dolorosa de morir.

B. Ira contiene preguntas y frases como “¿Por qué a mí? ¡No es justo!”, “¿cómo me puede estar pasando esto a mí?”, “¿qué hice para merecerlo?”. La persona pasa de esa negación a un enojo por el suceso que no acepta, morir no es una opción.



C. Negociación se hacen ciertas afirmaciones como para restituir la pérdida o recobrar lo perdido. “Dios, déjame vivir al menos para ver a mis hijos graduarse”, “haré cualquier cosa por un volver el tiempo atrás”. Hay una especie de esperanza en la persona para posponer la pérdida o la realidad, se usa a la divinidad para adquirir el convenio solicitado.

D. Depresión hay sentimientos de fracaso o sufrimiento profundo con frases como “Estoy tan triste, ¿para qué hacer algo?” “voy a morir, ¿qué sentido tiene la vida?” “extraño a mis seres queridos, ¿por qué seguir si Dios es injusto?” en esta momento la persona entra en una especie de entendimiento de la muerte, comienza por mirarla y no negarla. Se puede poner huraño, silencioso, lamentarse y llorar. Es como si se desconectaría del amor de todos y todo lo que le rodea, pero es un momento crucial para introspectar.

E. Aceptación sabiduría que deja paz y alivio en la persona “Esto tiene que pasar, no hay solución”, “no puedo luchar contra la realidad”, “debería prepararme para esto”. En este momento es una etapa de rendición se deja de luchar y se procesa la vida y la muerte con un sentido diferente.

VIII.- Ejercicio de abrazoterapia

Es sorprendente lo que puede aliviar, consolar, renovar y prevenir un simple y tierno abrazo. Se sabe que el contacto físico es importante desde la niñez por eso abrazar a los hijos o a los padres siempre será curativo, lo mismo el abrazo de la pareja, el tío, los hermanos, los amigos y hasta de un extraño.

De igual forma expresar lo que sentimos con un abrazo va más allá de las palabras. Los abrazos, al mismo tiempo de reparar y sentir agradable, se aplican para aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad.



Abrazar es difícil, pero la fortaleza interna que se doblega con un abrazo nos deja vulnerable para dar y recibir.

Pasos para abrazoterapia.

- A.** Atrévete a dar el paso y abraza al otro.
- B.** Siente tu resistencia y la suya, suéltala mientras respiras.
- C.** Junta la respiración del otro y quédate un par de minutos.
- D.** Puedes expresar algo con amor.
- E.** Agradece mirando a los ojos.

IX.- Ejercicio de risoterapia

Recordemos que la risa y el buen humor gozan de una reputación muy antigua puesto que se les atribuye efectos terapéuticos, generadores de paz y tranquilidad después de la euforia y segregación de químicos cerebrales. Así mismo favorecen a mejorar la circulación de la sangre, a apaciguar la tensión muscular, a armonizar el sistema nervioso, activando químicos como dopamina y endorfina, quitando o ayudando a reducir el estrés y la tensión.

- A.** Júntense por lo menos dos para el ejercicio.
- B.** Hagan como si estuvieran muy felices y ríanse, aunque no tengan ganas, con el esfuerzo llegará solita la risa.
- C.** Mírense y rían juntos hasta doblarse y doler el estomago.
- D.** Agárrense de las manos y vayan calmando la risa, cierren un momento los ojos, dejen que vaya fluyendo hasta que la risa haya desaparecido.
- E.** Agradézcan a lo otros y sientan el efecto vigorizante y de felicidad que se genere.

La risa y el buen humor son generadores de paz y tranquilidad



CONCLUSIONES



Con este manual nos encontramos con herramientas sencillas que pueden ayudar a los miembros de la familia a identificar los estadios emocionales de algún miembro, ayudarlo a atravesar por esa situación, rescatar la experiencia y poder como familia reencontrar la paz, alegría y sinergia para continuar.

En las escuelas y en las familias normalmente no nos enseñan a lidiar con nuestras emociones, mas bien, nos enseñan a como evitarlas, tragarlas, desquitarlas, etc. Pero no nos muestran un camino que me enseñe que hacer cuando siento lo que siento.

Por ejemplo, si siento rabia o enojo me han enseñado, o que es malo o que debo negarla tragándomela, nadie me explica que esta emoción, es lo que es: "mi experiencia personal ante una situación que me genera frustración y me provoca esta emoción, que no es ni buena ni mala, es mi sentir".

Viktor E. Frankl en los campos de concentración decía en su Logoterapia que "Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad".

Tampoco me enseñan a hacerme responsable de la emoción que experimento, nadie me explica que sentir enojo, tristeza, miedo, desagrado, frustración o ansiedad, es parte importante de la vida y también es formativo para una persona íntegra y cabal. Pero no se me es permitido muy al contrario me quitan la libertad de expresarlas, pero como decía el filósofo Albert Camus "La libertad no es más que la oportunidad de ser mejor". Todos podemos emprender el camino del crecimiento y desarrollo, para ser una mejor versión de uno mismo.

Las emociones reconocidas y aceptadas son la alegría, la confianza, la gratitud, esperanza, caridad, etc. Pero estas emociones no me preparan para la totalidad de la vida. Por eso, es muy importante que logremos aceptar ambas partes. La explicación a continuación puede ser muy ilustrativa: tomada de los Taoístas, con el Ying y el Yang. Ellos dicen que la persona es como una montaña. Una parte es el lado oscuro de la montaña -yin. La otra parte es el lado soleado de la montaña -yang. Como vemos ambas le pertenecen a la montaña. De la misma manera, las emociones llamadas negativas y positivas le pertenecen a la persona.

CONCLUSIONES



En esta época tan distinta a nuestras vidas cotidianas, podemos vivenciar con mayor nitidez las emociones que nos van sucediendo en el transcurso de un día, si usamos la “técnica del diario” que se propone en este manual, de manera eficaz, podremos conocer mucho de nosotros mismos y esto es el principal paso de una “Inteligencia Emocional” que propone Daniel Goleman, como la capacidad de reconocer y examinar de manera auto reflexiva nuestros sentimientos y de manejar regulando apropiadamente nuestras emociones.

Podríamos también decir en palabras de Friedrich Nietzsche “La libertad es la voluntad de ser responsables con nosotros mismos” es decir, conocernos, entendernos, hacernos responsables, aceptarnos, amarnos y transformarnos, no son palabras de animo superfluas, están cargadas de este sentimiento que tenemos los humanos de aspirar a ser mejores que ayer, a encontrar la felicidad en el presente y determinar la voluntad para un futuro, viviendo de cara al aquí y ahora orgulloso de ser quien se está siendo.

Esta pandemia tiene la cara del caos que nos desconcierta, nos desacomoda de lo cotidiano, pero como algo que sale de nuestro control, debemos aceptarla como es. De la misma manera esta situación nos puede poner en crisis, podemos estresarnos por la frustración de:

- “Estar sin” amigos, compañeros, Abuelos, Papa o hijo, Familiares etc.
- “No moverse” con libertad porque hay que quedarse en casa, dejar de desplazarme como es costumbre o quería, dejar de tener actividades recreativas: dejar de pasear por los portales, no asistir a comidas entre amistades, perdernos la función del cine y sus palomitas, ya no asistir a la bombonera, no tomar un helado en la alameda, etc.
- “Perder” la cotidianidad, incluso el trabajo, negocio, a un familiar o un amigo.
- “Estar confundido” gracias a esta era de tecnología, pero también llena de información falsa, que genera verdades a medias, que me distrae con chistes, que me llenan el teléfono con cadenas de oración, cadenas de repudio, es decir, llega un momento en que no se sabe bien lo que es cierto o falso.

CONCLUSIONES



Pero también esta pandemia tiene la contraparte, estamos elevando el desarrollo como sociedad en Derechos Humanos. Toluca se pone más bella, pues busca fervientemente ser incluyente, contemporánea y de vanguardia, esto va desde lo simple cuando nos cuidamos entre nosotros apoyándonos entre vecinos, incluimos las diferencias y sus derechos, miramos la discapacidad en el marco de igualdad y respeto.

- El espíritu de lo humano se nota más en la manera de saludar a quien esta en la tienda sonriéndole con los ojos, cuando en materia ecológica las familias hacen huertos en la casa y plantan la vida en familia.
- Las redes sociales y la tecnología no sólo ha agilizado y transparentado los tramites del Ayuntamiento, sino que están también “inundadas de sentido” por todos lados, hay cursos, clases, talleres, eventos, etc. que antes los cobraban y ahora se dan gratis para que todos disfrutemos del arte o conocimiento. No dejes de seguir a la Ofit (Orquesta Filarmonica de Toluca):
- El rubro de desarrollo humano y salud mental o emocional ha tenido el auge mas grande de toda su historia, los trending topic de google lo comprueban y las redes sociales lo confirman.
- El valor de la amistad, de la pareja, de la familia, esta tomando significados más amorosos aunque atraviesen sus crisis necesarias. Etc.

“Toluca la bella” es “más Bella por su gente”, por su manera de amar, por su carácter ante la adversidad, la convicción de su fe y la certeza en su esperanza, hoy esta crisis nos da una semilla y depende de nosotros como germinará

Esperamos que este manual sea una herramienta útil en manos de las familias toluqueñas, que “APRENDAMOS A CONOCER A LA GENTE” (la gente eres tú mismo, tu familia, los vecinos, etc.) esperamos que su lectura potencie nuestra comunidad, favorezca la relación familiar y engrandezca nuestro municipio.

BIBLIOGRAFÍA



Merce Conangla I Marin. 2005.
Crisis Emocionales: La Inteligencia Emocional Aplicada ASituaciones Límite.
Editorial Amat. Barcelona España

Gilbert Brenson Lazan . 1985.
Manual De Intervención En Crisis. Instituto de PsicologíaNeo-Humanista Bogota. , Colombia

Slaikeu, Karl A. 1996.
Intervención En Crisis, Manual Para Práctica E Investigación.
Segunda Edición. Editorial Manual Moderno. Bogotá , Colombia.

Solá, David. 2016.
Del Caos Emocional A La Paz Interior: A Road To Holistic Healing.Tyndale House Publisher. Illinois Usa.



Datos del Autor

Francisco Xavier Suárez Estévez
Filósofo, Psicoterapeuta Gestalt, con estudios en Psicoterapia Corporal y Psicoterapia Existencial, Pasante de Psicología. Maestría en educación.
Contacto en: info@dynamoseduca.com



Toluca, México, Abril de 2020.