



INTELIGENCIA EMOCIONAL: FOMENTAR LAS EMOCIONES POSITIVAS

Es natural y esperable que frente a una pandemia y confinamiento existan múltiples emociones negativas que se puedan presentar, esto es objeto de múltiples estudios, (The Lance marzo de este año 2020), lo relevante de estos estudios no solo es identificar las emociones más recurrentes, sino identificar aquellas prácticas que fomenten el bienestar psicológico y cómo a pesar de estas emociones, se pueden generar espacios de climas familiares y laborales, nutritivos, positivos y de contención.

A continuación, les presentamos algunas intervenciones, basadas en la psicología positiva, útiles para incrementar emociones positivas y manejar estados de ansiedad. (Claudio Ibáñez, psicólogo, director de instituto chileno de psicología positiva)

- **Practicar la gratitud.** Poner el foco en lo positivo, más que en lo negativo en este momento, agradecer lo que uno tiene. Descubrir en los detalles la grandeza de estar bien, en familia y en un lugar que nos resguarda. Utilizar la palabra afortunadamente luego de describir un mal momento, nos obliga a rescatar lo bueno del momento y descubrir el lado luminoso y positivo de la situación. Ej. Estoy en cuarentena, **afortunadamente** estoy con mis hijos, mi pareja y estamos sanos.
- **Practicar la generosidad.** El servir a otros y ser generosos en la ayuda cotidiana, nos permite poner la atención en la necesidad de otros y no solo de nosotros mismos, nos permite mirar a los demás con afecto, nos invita a sentirnos útil para los demás y nos recompensamos en la generosidad.
- **Practicar la trascendencia.** Recordemos que con la cuarentena nos vinculamos activamente con todas las demás personas que están viviendo lo mismo a nivel mundial, para aquellos poseen creencias espirituales, el enfocarse en ellas trae consigo paz y calma.
- **Manejar el conflicto:** En aislamiento es natural que las sensibilidades se exacerban, baja el nivel de tolerancia, intentemos manejar los conflictos en casa, que no escalen, no supongamos malas intenciones, pidamos perdón cuando esto sea lo correcto, sacar el foco del problema y buscar soluciones a los mismos es lo más aconsejable, tomarse tiempo para calmarse y reconocer que nos hemos equivocado, hace bien a todos.
- **Expresar emociones positivas:** Influyamos con nuestro estado emocional de manera positiva, las emociones se contagian, especialmente desde los padres hacia los hijos, si mostramos respeto, cariño, afecto, generamos un clima de gratitud, en lugar de crítica, apoyamos a los demás, creamos ambientes positivos, fomentamos el bien estar emocional de todos, descomprimos los ambientes y nos enfocamos en vivir experiencias favorables para todos.
Ej; Leer historietas, cuentos en conjunto como familia, en especial con los más pequeños, jugar en familia, juegos de mesa, invitar a cenar online amigos y familiares, realizar video llamadas a personas queridas, recuperar los vínculos, realizar actividades físicas, crear actividades artísticas en familia, ver películas (evite ver aquellas de temáticas apocalípticas), prefiera aquellas con mensajes de esperanza, humor, positivas, que les entretengan y les permitan pasar un momento de descanso.
- **Ayudemos a mirar positivo:** Contribuyamos con análisis positivos, que coloquen la pandemia y la cuarentena en perspectiva, tomar las medidas de cuidado para no contagiarse y poner límite a las noticias falsas. También controlar los propios pensamientos, cuestionar que tan posible es que realmente ocurra lo que estoy pensando o evaluar ¿qué estoy transmitiendo a mi familia, desesperanza, ansiedad, miedo, esperanza, unidad, colaboración, templanza?, estos son los momentos en los cuales le enseñamos a nuestros hijos como enfrentar dificultades y lo hacemos por medio del ejemplo. No se trata de minimizar, pero tampoco hacer de esto una catástrofe.
- **Conectemos con otros:** No estamos en desconexión social, estamos en distancia social, lo que implica que podemos utilizar toda la tecnología a nuestro favor, para estrechar relaciones con nuestros cercanos, colaboradores, amigos. La ociosidad contribuye a divagar por escenarios negativos. Este es un buen tiempo para teletrabajo y estudiar online. Transformemos la cuarentena en una experiencia de crecimiento.
- **Desarrollemos la creatividad:** El activar el lado creativo, supone desarrollar optimismo, esperanza y guiar las emociones en favor de una actividad que recrea y es útil para sentirnos bien y en tranquilidad con nosotros mismo y si se hace en compañía con los demás.



Deutsche Schule - Colegio Alemán
Los Ángeles
138 años/Jahre - desde/seit 1882



COMO LIDIAR CON LAS EMOCIONES:

Nos preocupamos tanto por problemas reales como por las ansiedades imaginadas que creamos entorno de los problemas, debemos aprender a dar el debido peso y ocuparnos de lo que realmente podamos influir y aportar.

Una de las variables importantes, para encontrar la calma, pasa por desprenderse de tener todo bajo control, en momentos de incertidumbre la confianza en los otros, el dejarse apoyar, el colaborar con los demás, nos brinda protección, calma y esperanza. Utilicemos nuestras redes de apoyo y utilicen las del colegio que estamos atentos para ayudar.

Acá presentamos algunas técnicas prácticas y concretas para manejar el stress, la ansiedad y las creencias limitantes, técnicas útiles para lidiar con las emociones, estados de ansiedad, calmarnos y mantener un equilibrio emocional.

Técnica del “Stop” O “para”: Pon atención a tus pensamientos, estos son la base de tus acciones y estos de tus hábitos, el inconsciente funciona de manera ingenua, cree todo lo que le dices, analiza cuáles son tus mensajes internos y detén aquellos que son catastróficos, negativos o que te limitan. “STOP” o PARA”: repítelo mentalmente cuantas veces sea necesario, incluso imagina que con tu mano estás deteniendo esos pensamientos.

Técnica de escape de pensamientos: Haz alguna actividad que cambie el foco de tu atención, tómate una pausa de 5 minutos; no hacer nada muchas veces es la mejor forma de hacer algo por ti, cambia de actividad.

Técnicas de respiraciones profundas: Logra mantener la atención de tu respiración, de tus latidos, centrar la atención en el propio cuerpo, es de las técnicas más efectivas que existen para controlar la ansiedad. Utiliza esta técnica al levantarte, al medio día y acostarte. Son solo 5 minutos. Para realizar respiración abdominal, puedes seguir estas instrucciones.

Sentados o recostarnos, ponemos una mano sobre el abdomen, justo debajo de las costillas. Inhala aire por la nariz lentamente, llévalo lo más abajo que te sea posible, de forma que sientas tu abdomen elevarse, mientras tu pecho solo se mueve levemente. Sostén el aire un momento antes de exhalar. Exhala lentamente todo el aire, dejando que tus brazos y piernas se sientan como “desplomadas”. Se recomienda hacer 2 ó 3 series de 10 repeticiones, alrededor de 5 minutos de respiración profunda.

Escuchar música: Siempre se aconseja escuchar música relajante, y aunque sigue siendo válido, puede que tengas una música preferida que te ayude a alcanzar el mismo estado.

Actividad física: Se ha demostrado que la práctica regular de deporte disminuye los niveles de malestar emocional, puedes realizar actividad física en casa, existen muchos tutoriales que te pueden ayudar.

Técnica de meditación: Una de las herramientas más potentes es meditar, siendo una práctica que ayuda a equilibrar las emociones, además se ha visto que eleva el sistema inmune y produce estados de bienestar, felicidad y calma.

Un cordial saludo

Lorena San Martín A.
Coordinadora de Formación, Orientación y Convivencia E.
Patricia Retamal P.
Orientadora y psicóloga
lsanmartin@dslosangeles.cl
pretamal@dslosangeles.cl
Equipo de Convivencia y Orientación.

Los Angeles, abril 13 de 2020