

Contención Emocional

POR ISABEL GALLANO A., PSICÓLOGA

En esta segunda edición de la Guía de Contención Emocional en Contexto de Emergencia, deseamos ayudar a los alumnos a comprender ciertos cambios de ánimo que se dan debido a la situación que estamos viviendo, cómo identificarlos y lidiar con ellos. Esperamos que esta información te sea de ayuda.

Si tienes una pregunta que deseas sea respondida anónimamente (no mencionaremos tu nombre) en una edición posterior de la Guía, por favor escríbenos de manera muy concisa tu duda a guiacolegiofenix@gmail.com con el asunto “Guía Alumnos” y haremos todo lo posible por resolverla.



No tengo energía ni motivación. Aunque tengo tiempo libre no tengo ganas de hacer nada. ¿Es normal?

Lo es y ser causado por varios factores. Uno de ellos es si tienes tendencia a la introversión o extroversión. Estas palabras suelen confundirse con timidez y sociabilidad, pero no son lo mismo. Si cada uno de nosotros fuera un personaje de un juego y tuviésemos una barra de energía/salud que sube cuando estamos sanos y decrece cuando nos han hecho daño, esa barra de HP en los introvertidos se achica cuando están rodeados de mucha gente y crece cuando están solos. Al revés, la barra de HP de los extrovertidos pierde poder estando solos, pero se regenera cuando hay gente a su alrededor.



Una persona puede ser tímida, pero sentirse con más energía cuando está rodeada de

mucha gente, por lo que sería tímida y extrovertida. También puede darse el caso que una persona con muchos amigos necesita unas horas de soledad para recuperar sus energías al final del día.

Considerando esto, es posible que seas extrovertido y con las medidas de cuarentena tus niveles de energía están muy bajos debido al poco contacto que tienes con tus amigos y otros seres queridos. También es posible que seas introvertido y, al disminuir aún más el contacto con otros, esto te esté afectando. Ser introvertido no significa no querer relacionarse con otros o tener amigos cercanos.

Para combatirlo, invita a tu familia a participar en juegos de mesa todos juntos, ver películas el fin de semana, conversa con tus amigos y participa de comunidades online.

Otro factor puede ser que has cambiado tus horarios y patrones de sueño. Si solías dormirte a cierta hora y ahora estás despierto hasta muy tarde, estás afectando la calidad de tu sueño, lo que te hace despertar sin energía. Lo mismo pasa con los horarios de comida. Entonces, intenta seguir un horario, aunque sea más flexible que cuando estás en el colegio.



Me siento solo. Como si a nadie le importara.

Sentirse solo es, desgraciadamente, parte normal de nuestra vida. Puedes distinguir dos tipos de soledad: física y espiritual. La soledad física es no tener a las personas que queremos cerca. Es pasar horas por nuestra propia cuenta, no tener con quien conversar cara a cara. La soledad espiritual se da cuando sientes que los humanos somos criaturas solitarias en el universo, que aún no entienden cuál es el punto de su propia existencia.

Ambos tipos de soledad son un sentimiento angustiante que puede empeorar nuestra ansiedad, temores y ánimo, provocándonos una gran tristeza. Lograr manejar esa sensación de soledad es difícil.

Debes saber que no eres el único que se siente así y es absolutamente normal, especialmente dadas nuestras circunstancias actuales. Vivimos en un mundo globalizado, donde las Redes Sociales nos permiten conectarnos, pero, al mismo tiempo, nos llevan a comparar nuestras vidas con las de los demás. Vemos a personas pasándolo bien, viviendo en mansiones y disfrutando de lujos y, aunque esto no sea verdad, lo comparamos con nuestras vidas y terminamos sintiéndonos inferiores, con menos suerte, menos amigos o menos atención. Escuchamos las noticias más terribles que dan vuelta al mundo porque son más “interesantes” que lo positivo y atraen más publicidad. Y así terminamos rodeados constantemente de ideas negativas y tragedias que son usadas para atraer público. Todo esto sólo nos hace sentirnos más solos.

Entonces, ¿qué puedes hacer para renovar tu ánimo?

★ Lo primero es aceptar que te sientes así y no sentirte extraño o aislado por estar pasando por esta situación. Lo que sientes es válido, pero no significa que te sentirás así

para siempre. No seas tan crítico contigo mismo y permítete sentirte bajoneado, siempre teniendo como meta salir adelante.

★ Busca distracciones positivas: comedias, música que te hace querer saltar y bailar, compilaciones de fails/chascarros en internet, películas infantiles... cualquier cosa que te traiga alegría, disfrútala.

★ Si cuentas con alguien en quien confías mucho, cuéntale cómo te sientes. Recibir apoyo de otros nos ayuda a vernos desde una perspectiva externa.

★ Ayuda a otros. Cuando salimos de nuestra propia mente, podemos ver el mundo con otros ojos, incluso podemos empezar a darnos cuenta que somos afortunados en algunos sentidos y podemos cambiar lo que nos hace daño.

★ Participa de algún livestream donde hagas deportes o alguna actividad física. Es importante ejercitarse y si puedes hacerlo acompañado por otras personas desde casa, mucho mejor.

★ Si crees tener la paciencia y ganas de intentarlo, prueba ejercicios de respiración, relajación o meditación. Estas actividades, a diferencia de lo que muchos creen, no buscan darnos respuestas a preguntas existenciales, son ejercicios para enfocarnos en nuestros sentidos físicos y ayudar a calmar nuestros pensamientos.

Aunque a veces nos sentimos solos, la verdad es que vivimos rodeados de seres vivos y otras personas que piensan y se sienten parecido a nosotros. Puede que nos encontremos en situaciones difíciles, pero nunca debemos olvidar que existe la posibilidad de mejorar cada día.