



# Contención Emocional

## POR ISABEL GALLANO A., PSICÓLOGA

En esta tercera edición de la Guía de Contención Emocional en Contexto de Emergencia, tratamos los temas que más comúnmente afecta a los hogares debido a la delicada situación que vivimos.

Si tienes una pregunta que desea sea respondida en una edición posterior de la Guía, por favor escríbenos tu duda a [guiacolegiofenix@gmail.com](mailto:guiacolegiofenix@gmail.com) y haremos todo lo posible por responderla de manera anónima.

### **Alguien en nuestra familia ha perdido su trabajo debido a la pandemia, lo que hace la convivencia en casa muy difícil**

Esta crisis sanitaria que estamos viviendo está trayendo consigo consecuencias que jamás nos habíamos planteado y que no sabemos enfrentar como familia. La pérdida de puestos de trabajo y/o fuentes de ingreso está afectando terriblemente a los hogares chilenos, en especial en nuestra comuna.

Es importante, en primer lugar, comprender la frustración que estas situaciones fuera de nuestro control nos provocan. Rabia, desánimo, deseos de llorar, agobio, desesperación, falta de paciencia e irritabilidad son reacciones normales y válidas; y mientras éstas no conlleven violencia de ningún tipo, debemos aceptarlas como un período de adaptación a la nueva realidad familiar.

Sin embargo, es importante destacar

que, aunque los adultos se estén viendo enfrentados a estas difíciles circunstancias, tú no eres responsable de estos problemas. Aún así, tu buena actitud en el hogar puede ayudar a mejorar el ambiente. Intenta ser paciente, intenta comprender por qué los adultos actúan de la manera en que lo hacen. La mayoría de los adultos están pasando momentos estresantes y si les demuestras afecto o, al menos, intentas ayudarles en casa, tu aporte significará mucho para ellos.

Estamos pasando por tiempos difíciles y es indispensable que seamos comprensivos y pacientes unos con otros, pero debemos ser responsables de expresarnos de maneras que no lastimen a nuestros seres queridos.

### **Siento que ya perdimos el año escolar y no aprendí nada, ¿para qué tengo que seguir haciendo tareas?**

Mientras estamos viviendo este año, nos parece difícil pensar en el futuro. La incertidumbre que vivimos realmente limita nuestra visión. Sin embargo, existe un futuro en el que habremos superado la pandemia. ¿Quién

quieres ser para entonces? Esta situación no es eterna y, de poder, debes aprovechar este tiempo para adelantarte a lo que se viene. Quizás sueñas con ser profesional o tener dinero en el futuro y no tener que preocuparte

de los gatos de tu casa, entonces no puedes dejar de lado tu educación.

Aunque no lo creas, puedes aprender todos los días, no sólo a través de las guías del colegio y tarea, si no a través de la experiencia del día a día, de los recursos digitales y de la manera en como aprendes más sobre ti mismo, sobre quién eres y cuáles son tus metas.

## Me siento agobiado/a, pero no puedo hablar con mis papás o familiares.

La adolescencia es un período en el que solemos alejarnos de la familia y buscar conexión con nuestros pares, ya sea nuestros compañeros de colegio o amigos. Es normal que te sientas abrumado/a de tener que quedarte en casa todo el día. Es normal que te frustres por no poder estar con quienes deseas compartir tu día. Sin embargo, estás haciendo lo mejor que puedes para proteger a las personas más débiles, para proteger a tu familia y, en especial, a ti mismo/a.

Tener mala comunicación en casa es bastante común y durante este período en el que la interacción entre los miembros de la familia es inevitable, es fácil sentir frustración, tristeza o sentirse solo.

Si tienes algo que conversar, y sientes que tus padres o familiares no te van a escuchar o no te pueden ayudar, por favor pide a tu profesor jefe que solicite una hora con la psicóloga. Y no te sientas mal por necesitar conversar con alguien, todos nos sentimos así en algún momento y es importante no quedarnos con esos sentimientos guardados..

Lo importante es que no pierdas la capacidad de aprender y sorprenderte, de absorber nuevos conocimientos y usarlos para crecer como persona.

No decidas que éste ya es un “año perdido” porque depende de ti en qué usas tu tiempo y cómo puedes ser una mejor versión de ti mismo/a.

## ¿Cuándo volveremos a clases?

**En este momento tanto los colegios y sus funcionarios, como instituciones gubernamentales, se están preparando para retornar a clases presenciales. Este proceso sigue evolucionando y adaptándose, por lo que necesitamos de tu comprensión y adaptabilidad. Existirán medidas de seguridad y cambios inminentes a la manera en cómo se desarrollan las clases. Por ahora no existen fechas definidas, pero cuando se dé la noticia de la vuelta a clases, agradecemos que seas paciente e intentes adaptarte a esta nueva modalidad.**

