

# **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.

### **¿Has pensado en cómo pasará a la historia el período que estás viviendo?**

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. ¿Qué crees que se dirá del año 2020 en 20 o 40 años más? Esperamos que se conozcan todas las dificultades que estamos viviendo, que se

reconozca lo que pudimos haber hecho mejor, que hayamos aprendido del proceso. Quizás podrás decirles a tus conocidos que intentaste proteger a tu familia siendo responsable con las medidas de seguridad o que tuviste que aprender a adaptarte a una nueva manera de vivir. Quizás podrás decirles cómo encontraste maneras creativas de pasar el tiempo o qué

aprendiste sobre la manera en que los chilenos hacemos frente a estas situaciones.

No pierdas de vista que existe un futuro en el que no nos vemos amenazados por el virus a cada momento y en el que podrás contarle a otro cómo hiciste tu mejor esfuerzo para ayudar en casa y a otros.

## **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..

## **¿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.**

