Solutions de ESS

Abril de 2021

Effective School Solutions

Solutions es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

Habilidades de regulación emocional: hoy más importantes que nunca

Normalmente, al llegar el mes de abril, el clima es más templado y los días son más largos, y tanto los alumnos como los docentes empiezan a tachar con alegría los días que faltan para las vacaciones. Sin embargo, este año, los padres y docentes están intentando controlar su propio estrés mientras ayudan a los alumnos en estado de ansiedad a regresar al aula. Ahora, más que nunca, es importante fomentar y reforzar las habilidades de regulación emocional (RE) de sus hijos, ya que dichas habilidades cumplen un papel crítico en el éxito escolar, y favorecen el bienestar mental.

Las estrategias de RE se centran en la atención, en el conocimiento de las emociones, y en el reconocimiento y control de las sensaciones físicas y los comportamientos asociados a las diferentes emociones. Algunas habilidades de RE se basan en ayudar al niño a evitar una desregulación emocional intensa, y otras tienen como objetivo atenuar las sensaciones físicas y los comportamientos autodestructivos que pueden surgir cuando aparecen las emociones intensas.

Estas son algunas ideas para ayudar a fomentar y reforzar las habilidades de RE de su hijo:

- La capacidad de identificar, comprender y expresar las emociones son aspectos críticos de la regulación emocional. Anime a su hijo a identificar y expresar sus emociones a lo largo del día; mientras leen un cuento o miran un programa de TV, podría preguntarle: "¿qué crees que está sintiendo el personaje en este momento de la historia?". Mientras observa las interacciones familiares, podría decirle "¿cómo crees que se sintió tu hermana cuando no hiciste caso a lo que te pidió?" o "¿cómo te sientes en este momento?". Coloque una rueda o tabla de sentimientos en la casa para ayudarle a su hijo a adquirir un vocabulario emocional amplio.

- Para regular las emociones, las personas tienen que aprender a observar y describir las sensaciones físicas, los pensamientos y los comportamientos que acompañan a las diferentes emociones ("Estoy nervioso, estoy pensando que mi amigo ya debería haberme llamado, no puedo parar de ir de un lado para otro y mirar el teléfono, me siento ofendido y angustiado"). Es importante ACEPTAR y TOLERAR todas las emociones sin juzgarlas, incluso las emociones incómodas o dolorosas. No clasifique las emociones como "buenas" o "malas", "positivas" o "negativas". Aliente a su hijo a nombrar y afrontar tanto las emociones placenteras como las difíciles, en lugar de eludirlas.

- Ayúdele a su hijo a comprender que TODAS las emociones tienen una función útil. Una emoción dolorosa, como la tristeza o el sufrimiento, podría significar la necesidad de un cambio, p. ej., distanciarse de una mala amistad, buscar ayuda o mejorar el cuidado personal. La ansiedad y el miedo nos ayudan a identificar y alejarnos de las situaciones peligrosas. El hecho de sentirnos abrumados y confundidos nos podría motivar a buscar información, o a esforzarnos más.

- Puede ayudarle a su hijo a reducir su vulnerabilidad a la desregulación emocional enseñándole a cuidar su cuerpo: comer sano, dormir bien y hacer ejercicio con regularidad aumentan la capacidad de tolerar las emociones difíciles y superar la "montaña rusa" emocional SIN recurrir a comportamientos problemáticos, como rabietas frecuentes, consumo de drogas, pensamientos o acciones suicidas, autoagresión, trastornos alimentarios o agredir a los demás.

- Practique técnicas sencillas de relajación con su hijo, p. ej., ejercicios de respiración pausada, para que pueda calmar las sensaciones físicas que suelen acompañar a las emociones difíciles.

- Enséñele a su hijo a "planificar el afrontamiento" mediante la preparación para futuras situaciones de estrés. Ayúdele a visualizar una situación futura (como el regreso al aula cuando se reabra la escuela), imaginando tanto las emociones (p. ej., miedo, un nudo en el estómago) como las posibles estrategias para afrontar esas emociones (sonreírle a un amigo, pedirle ayuda a la maestra).

- Ayúdele a su hijo a crear y usar una lista de actividades y experiencias que mejoren el estado de ánimo y generen emociones placenteras; p. ej., escuchar música, hablar con un amigo, salir a caminar, abrazar a su mascota, ver videos graciosos, darse un baño de burbujas, jugar al baloncesto, escribir un diario, tomar una taza de té, etc.

- Pregúnteles a los docentes sobre las estrategias de regulación emocional que se enseñan en el aula para ayudarle a su hijo a practicarlas en casa.

Recursos:

Rathus, J. H. and Miller, A. L. (2015) DBT Skills Manual for Adolescents.