



FUNDACIÓN CENTRO SAN JUAN DE JERUSALÉN

Mi hijo, mi espejo

Limites, contención en crisis



**QUITO - ECUADOR
2020**

SÉPTIMO CONVERSATORIO

TEMA: “Mi hijo, mi espejo”, “Límites, contención en crisis”

FECHA: Jueves 2 de julio del 2020

DIRIGIDO A: Madres y padres de familia

Objetivos:

- Concientizar en los padres y madres la influencia vital que tiene su personalidad, y forma de crianza en el desarrollo integral de sus hijos/as.
- Reflexionar sobre cómo los límites y rutinas son una de las bases de seguridad más importantes para los niños/as y adolescentes en su crecimiento.



Conversatorio para padres

-Mi hijo, mi espejo
-Límites, contención en crisis



Dra. Carla Suárez
Psicóloga Infantil y
Psicorrehabilitadora

Jueves 2 julio 18:00 horas / Via Zoom



CENTRO
SAN
JUAN



Pst. David Díaz
Psicólogo Infantil y
Psicorrehabilitador

Evento Gratuito

Inscríbete

Certificado digital \$5 dólares

1. Límites, contención en crisis

❖ ¿Qué es una crisis emocional?

es un estado temporal de desorganización, confusión emocional Y descontrol que le ocurre a una persona luego de experimentar un evento adverso Y que le provoca diferentes manifestaciones de malestar y tensión, afectando así su desempeño cotidiano y le dificulta a manejar las situaciones

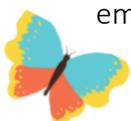
❖ ¿Qué es la contención emocional?



Es un conjunto de procedimientos básicos que tienen como objetivo tranquilizar y estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada por una fuerte crisis emocional, es una intervención de apoyo primario que se realiza en un momento de crisis.

Es decir, la contención emocional es **sostener** las emociones de jóvenes y adolescentes a través del **acompañamiento** y ofreciendo, en la medida de lo que podamos, alternativas para expresión de los sentimientos y las rutas para las soluciones de los problemas.

La contención emocional **no significa no permitir** que las personas expresen sus emociones o negarlas, **significa** ayudar a liberar sus emociones y llevarlos hacia una ruta



que le ayude, para esto es importante lograr que la persona en crisis comprenda que nosotros queremos ayudarlo a poder expresar lo que siente.

David explica que es importante siempre el adulto (mamá, papá, docentes o profesionales que trabajen con niños y familias) expliquen la importancia de poder expresarse, a veces inclusive los niños llegan a pensar que sólo las emociones positivas son las que ellos pueden expresar; pero cuando están tristes o enojados, no las dicen.

En positivas son niños con discapacidad severa, el adulto puede identificar las facciones del rostro del niño, donde se va a mostrar si está enojado, triste, feliz a través de sus gestos; el adulto debe explicar lo que el niño siente y relacionarlo a la razón por la que está así.



La contención tiene dos vías de importantes:



- **La actitud empática:** que es la habilidad de colocarse momentáneamente en el lugar de la otra persona.



La escucha activa: Qué es la capacidad de poner atención al mensaje emitido por la otra persona.



Es importante conocer que no es necesario ser psicólogo o psicóloga para dar contención emocional, tan sólo con escuchar con atención y sin prejuicios a la otra persona estamos conteniéndola. David menciona que debemos tener cuidado la contención emocional **NO ES** juzgar, regañar, invalidar las emociones de las otras personas, diciendo, por ejemplo: no te pongas triste, no llores, no es para dos vías. en ese momento la prioridad es de escuchar y orientar a la persona en crisis.

Recordemos que una crisis es algo muy personal, es decir lo que para unos puede considerarse una crisis para otros puede no serlo; esto depende de muchas cosas como la historia familiar, la autoestima, los diciendo.

❖ ¿Cómo realizar una contención emocional?

- **Empatía:** escuchar a la otra persona y ser capaces de ponernos en su lugar, esto incluye tener en cuenta el tono de voz, las pausas, el silencio y su postura; estas características nos brindarán información útil de lo que quieren comunicar



- **Escucha activa y respetuosa:** saber escuchar con atención y no juzgar, utilizar un lenguaje accesible; por ejemplo: Entiendo que te sientes con miedo, comprendo porque te sientes preocupada

- **Consideración positiva:** tener en cuenta que la persona está haciendo lo mejor que puede según sus características y su nivel de conciencia, debemos observar su lenguaje corporal y como dicen las cosas.



- **Reflejo de sentimientos:** observar, reflejar y favorecer la expresión de sentimientos y emociones, mostrar tranquilidad suficiente para dar seguridad.

2. Mi hijo, mi espejo

En el área de psicología cuando llegan los padres de familia a terapia pidiendo ayuda para los niños porque encuentran problemas en su comportamiento, problemas en su

socialización o la maestra hace constantes quejas del niño; realiza el siguiente procedimiento:

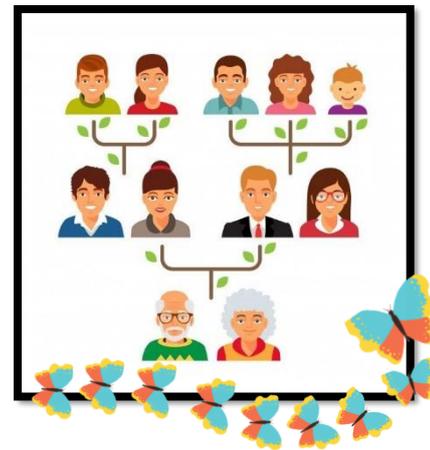
- Acuerdo de cita con los padres
- Primera entrevista solo con los padres
 - o Motivo de consulta
 - o Historia de niño
 - o Generalidades del entorno familiar



- Toma de decisiones
 - o Terapia familiar (grupal o individual)
 - o Terapia al niño con apoyo a los padres por lo menos una vez al mes
 - o Terapia padre/hijo o madre/niño

❖ Mi hijo, mi espejo ¿cómo ocurre esto?

- o **Factor hereditario:** Está constituido por la genética, que es algo estable, venimos con ella, tenemos predisposiciones importantes, pero no es definitiva ni determinante. Son características establecidas en nuestra carga genética, predisposición a ser de alguna manera igual o similar a nuestros padres. estas predisposiciones del temperamento con las que nacemos, se afianzan o disminuyen dependiendo del medio que nos rodea.



- o **Ambiente que le rodea al niño:** son las experiencias e información que se le brinda al niño en la cotidianidad, lo que ve, escucha. Esta información afianza o disminuye nuestro temperamento, especialmente durante la niñez hasta la adolescencia.

Carla menciona que la etapa de la infancia es determinante para la formación de la personalidad ya que es aquí cuando los niños son vulnerables para bien o para mal, y lo

que el adulto le brinde en su diario vivir conformará su personalidad, y es la base para nuestra vida.

El rol que cumplen los padres o las personas que crían al niño es fundamental, esto lo podemos entender de varias maneras:

- **Imitación:** los niños inconscientemente imitan nuestros gestos, acciones, nuestra forma de comunicarnos, forma de cuidarnos y nuestra forma de ser.



*Educar no es dar clase.
Educar es dar ejemplo.*



- **Fusión emocional:** entre padres e hijos, que no solo es una cuestión de conducta; sino que esta fusión permite que podemos observar en nuestros hijos reflejos de nuestro propio estrés, aspectos que negamos de nuestra personalidad o de nuestra historia emocional, los conflictos no resueltos y también señales de bienestar y fortaleza que tenemos.

- **Proyección del inconsciente:** el niño saca temperamentos o conductas opuestas a las de los padres, por ejemplo: un señor que cuando fue adolescente no podía expresarse por miedo a sus padres, puede suceder que su hijo sea muy rebelde; es decir muestra la polaridad de la personalidad de sus padres.



- **Proyección de los deseos no cumplidos:** los padres realizan acciones para compensar lo que ellos no pudieron tener o hacer; por ejemplo: si el adulto cuando fue niño no tuvo juguetes que hubiese querido, con su hijo compra todos los juguetes que él quiera.

❖ ¿Qué hacer con lo hereditario?

Carla menciona que es muy importante respetar nuestros ancestros paternos, maternos y la de nuestro esposo, ya que el niño es 50% madre y 50% padre; además respetar sus destinos, aunque hubiesen sido difíciles y tomar lo que nos viene de ellos: todo lo bueno,

las fortalezas, lo que les ha ayudado en su vida; también lo malo, porque eso nos puede servir de abono para crear nuestras propias vidas y aceptarlo con amor incondicional sí en nuestra vida logramos hacer todo esto, tendremos un gran camino de tranquilidad recorrido y nos dará mucha fuerza y armonía para nuestra vida.



❖ Visualización activa

Carla realiza un ejercicio de visualización activa con los padres y madres conectados vía zoom o Facebook; con el objetivo de comprender mejor el tema de manera vivencial. Se van a sentar cómodos, la persona que necesite va a cerrar sus ojos, respirar profundo.

- Desarrollo de la Visualización

- o Se va a realizar respiraciones profundas
- o Vamos a recordar y visualizar un momento que haya sido conflictivo con su hijo/a: ¿qué sucedió?, ¿cuál fue la actitud desencadenante de mi ira, enojo, tristeza, desesperación?, ¿cuál es la actitud que él o ella tuvo?; observemos, escuchemos,
- o Vamos a reflexionar: esta actitud que tuvo, ¿cómo me refleja?, ¿en qué se parece a mí cuando yo me comporto de esa manera? o ¿es algo que yo no acepto en mí, nunca saco eso y a veces necesito hacerlo?
- o Vamos ahora a recordar un poco en nuestra historia: ¿hubo alguien de mi familia de origen que tenía la reacción de mi hijo/a?, ¿se parece al carácter de alguien de mi familia, o que no quiero que se parezca?, ¿será ese comportamiento que me disgustaba de alguien de mi pasado, que ahora me saca de mí, que me desequilibra?
- o Ahora, vamos a escribir una frase respondiendo la siguiente pregunta: ¿Qué descubrí? ¿Qué me di cuenta en esta visualización?

- ¿Qué hacer con estos sentimientos?

- Aceptar la situación, sin negar, evadir o rechazar; decir: “sí estas aquí”, “sí estás presente”
- Tomarlo como una oportunidad; decir: “gracias por estar aquí, porque me haces ver cosas que no pude ver antes”
- En nuestro interior vamos a tomar conciencia; observando, escuchando y vamos decir: “soy consciente de esto”
- Reflexión, después de haber pensado decir: “tomo responsabilidad de este conflicto y esto nos va a permitir accionar en nosotros mismos.

Resolución

- Para finalizar vamos a ver a nuestro hijo/a y le vamos a decir: “He visto en ti hijo, reflejado mi pasado, mi sufrimiento, mis propios conflictos, es por ello de mí actuar. Lo siento mucho, ahora te empiezo a ver sin esta carga, como algo nuevo que es tu vida y me hago cargo de mi pasado y de mis propios conflictos”
- Respiramos nuevamente profundo y soltamos

- Integración de la experiencia

- Si logramos hacer esto, podemos ver a nuestro hijo tal y cómo son, no con reflejos pasados, no con cosas que no quiero aceptar de mí misma y así podremos integrar la experiencia.

Para finalizar este conversatorio, Carla cuenta la historia de Felipe; como una experiencia personal del trabajo con una familia, donde se hace muy evidente el tema expuesto.

❖ HISTORIA DE FELIPE



Felipe de 5 años llegaba al aula de la Fundación San Juan de Jerusalén cada mañana con su madre, y cada mañana empezaba a llorar llegando a la puerta, en su lenguaje casi incompresible, por su discapacidad se escuchaba: “mamá, mamá, llévame”. Esto duró todo el año lectivo, cuando ya lograba tranquilizarse pasaba mejor su día, pero a la mañana siguiente continuaba el llanto.

La psicóloga infantil realizó las sesiones terapéuticas con él, sin mucho resultado, es así que ella me pide trabajar con la madre para encontrar otras causas. La madre renuente a los psicólogos, acepta por el amor a su niño, empezamos por los conflictos cotidianos, hasta llegar a su historia personal y ahí es donde estaba la solución para el niño.

A los 7 años de su madre, la abuela del niño, por causas desconocidas dejó a ella siendo pequeña con su hermana menor de 5 años en una institución educativa para niñas,

recordaba muy bien ese día donde sin explicación alguna las dejaron ahí, y solo tenía la imagen de su madre que partía sin volver la vista atrás, con la idea de que vivan ahí para que las eduquen.

Trabajó en su terapia esta sensación del abandono, que a esa edad la niña la pudo sentir como mortal, sentimiento que lo guardo en su crecimiento, en su inconsciente, hasta que su hijo día a día se lo reflejaba y el dolor afloraba fuertemente en ella, a pesar de que cada tarde ella volvió a ver a su hijo, el abandono se quería hacer ver.

Después de haber tomado conciencia de este conflicto no resuelto, haber explorado nuevamente el dolor y después darse cuenta de sus fortalezas ahora que ya era una adulta, pudo separar psíquicamente a su hijo de este conflicto, y decirle “estoy aquí, y siempre vuelvo a la escuela por ti” pero desde su corazón, el niño paulatinamente lloraba cada vez menos, hasta que se adaptó totalmente.

