



Afrontar una crisis en familia

CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

Esta guía pretende aportar a las familias claves que faciliten la convivencia en estos días de crisis en los que son muchas y muy diversas las situaciones que vamos a tener que vivir a nivel práctico y organizacional, pero sobre todo a nivel emocional.



**CAMBIAR PARA
CRECER**
CHANGE AND
GROW

www.cambiarpararecer.com
cpc@cambiarpararecer.com
[@CambiarCrecer](https://www.instagram.com/CambiarCrecer)



Afrontar una crisis en familia

Diana Andújar de CpC | Cambiar para Crecer

PONGÁMONOS EN SITUACIÓN

A veces la vida nos trae una crisis que da un vuelco a todos nuestros planes, a nuestras rutinas, a nuestras metas o sueños y lo transforma todo, sobre todo la vida familiar.

Han cerrado las escuelas y nuestros retoños se ven obligados a quedarse en casa y nosotros a darles sostén en esta situación que no sabemos cuánto tiempo va a durar.

De ahí surge la idea de realizar esta breve guía con **claves para poder afrontar esta situación con Inteligencia Emocional y desde el amor y cuidado de la familia.**

Esta guía pretende aportar a las familias claves que faciliten la convivencia en estos días de crisis en los que son muchas y muy diversas las situaciones que vamos a tener que vivir a nivel práctico y organizacional, pero sobre todo a nivel emocional.

Por ello prestar atención, en familia, a las emociones que van surgiendo en los distintos momentos de la crisis, nos va a ayudar a comprender qué nos está pasando y cómo podemos gestionarlo.





CLAVES PARA CONVIVIR EN ARMONÍA

Cada familia es un mundo y por ello no hay recetas mágicas ni fórmulas únicas que nos ayuden a TODOS a superar con éxito los momentos de crisis. Pero tranquilidad, lo que sí existen son claves para crear nuestra propia fórmula. Si mezclamos en distintas proporciones, según necesite nuestra familia, los siguientes ingredientes podremos crear ese brebaje que nos dé el superpoder de hacer frente a la crisis:

- **La escucha:** atender las necesidades de la familia es fundamental en este periodo, por ello debemos escuchar qué necesita cada miembro de la familia. Lo ideal es empezar por nosotros mismos, por nosotras mismas ya que, si yo estoy bien podré atender al otro mejor y si estoy mal, podré pedir ayuda. La escucha activa (habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos de las personas) es una gran aliada sobre todo a la hora de tratar con los más pequeños ya que en ocasiones no saben expresar de manera tan fluida las emociones y sentimientos que están teniendo.

- **La Inteligencia emocional:** aprender con los pequeños de la casa cuáles son las emociones básicas y para qué sirven nos va a ayudar a gestionar esos momentos difíciles que ellos no

saben manejar y necesitan un apoyo externo (miedo, frustración, vergüenza...). Dedicar un rato al día en familia para parar y conectar con cómo nos sentimos y hablar de ello.

- **La Flexibilidad:** mira a ver qué es lo que tu familia necesita para sobrellevar mejor el día a día. Podéis construir un horario y unas rutinas entre todos, algo que sea flexible y que refleje las necesidades de toda la familia. Solo vosotros sabéis hasta qué punto os ayuda seguirlo a rajatabla o por el contrario os enriquece improvisar en el día a día. La clave es hacerlo en consenso teniendo en cuenta las necesidades familiares.

- **La Creatividad:** os vais a enfrentar a situaciones nuevas que quizás nunca hayáis vivido. Los niños y las niñas tienen la creatividad a flor de piel, aprovechadla para crear nuevas historias que seguro que recordaréis dentro de unos años.

- **La Autocompasión/aceptación:** en situaciones de crisis a todos se nos mueven sentimientos y sensaciones de lo más diversos y a veces contrapuestos. Aceptar y permitir que





las emociones y sentimientos surjan, sea cual sea, nos va a ayudar a afrontar las distintas situaciones del día a día. No hay emociones buenas o malas, no hay sentimientos aceptables o reprochables, todo forma parte de nosotros y aceptarlos y poder compartirlos nos ayuda a liberarlos.

- **La Empatía:** fundamental en situaciones de crisis, bueno, y en la vida en general. Poder

entender que no hay una única manera de pensar o de enfrentarse al mundo, que no siempre nuestra manera es la única correcta y que el otro puede pensar o sentir de manera diferente es fundamental en estos

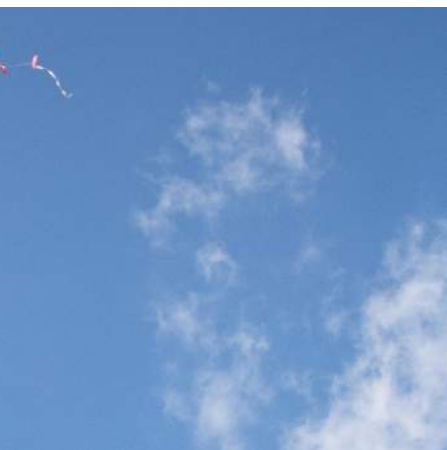
momentos. Y si somos capaces de ponernos en el lugar del otro por un momento, en lo que puede estar sintiendo ante esa situación, podremos encontrar una solución, un camino común que satisfaga a todos los miembros de la familia.

- **El Humor:** y por qué no, poner un toque de humor a situaciones que nos resultan complicadas o estresantes, poder reírnos de

nosotros mismos con los demás, nos va a permitir relajarnos y evadirnos de los pensamientos negativos durante un rato y segregar hormonas de la felicidad.

La Soledad: en estos momentos en los que vamos a pasar más tiempo con otras personas es especialmente importante reservar unos minutos a estar con nosotros y nosotras mismas. Podemos hablar con nuestros hijos e hijas de la posibilidad de estar unos minutos solos siempre que les apetezca o lo necesiten. Cada uno puede elegir y verbalizar qué lugar elige como rincón especial para estar consigo misma, consigo mismo, para que los demás puedan respetar ese momento. Importantísimo también que las mamás y papás, cuidadores y cuidadoras, os toméis ese espacio personal. Basta con pequeños momentos, por ejemplo, el tiempo que dura nuestra canción favorita. En esos breves momentos puedes meditar, respirar, bailar, cerrar los ojos, cantar... aquello que te ayude a limpiar tu mente y reencontrarte contigo misma, contigo mismo.

Estos son algunos aspectos a tener en cuenta durante estos días y que nos van a ayudar a mejorar la convivencia dentro de la familia y elaborar un plan de contingencia acorde a nuestra familia y a nuestras necesidades.





TRABAJAR LAS CLAVES

A continuación, os presentamos una serie de recursos prácticos para trabajar estas claves y disfrutar en familia:

1. MI MOMENTITO

En esta dinámica vamos a buscar 5 minutos a lo largo del día en los que pararme a reflexionar:

- ¿Cómo me encuentro en este momento?
- *Respiro profundo*
- ¿Qué emoción identifico?
- *Respiro profundo*
- ¿Qué me dice esta emoción?
- *Respiro profundo*
- ¿Qué necesito?
- *Respiro profundo*
- ¿Quién puede ayudarme?

Esta práctica la pueden hacer todos los miembros de la familia; si los más pequeños no saben escribir, podéis practicarlos conversando con ellos. Lo ideal es hacer la reflexión, mínimo una vez al día, pero podéis usarla siempre que os sintáis confundidos, saturados o con necesidad de parar,...

2. MOMENTO ROSA Y MOMENTO ESPINA

Ideal en la cama antes de dormir, se trata de que cada uno diga un momento del día que le ha gustado mucho (momento rosa) y uno que no le ha gustado (momento espina). La escucha debe hacerse sin juicio y sin entrar a justificarnos si estamos implicados, o a quitarle importancia a lo que no le ha gustado. Escuchamos con atención y compartimos nuestro momento.

3. APRENDIENDO LAS EMOCIONES BÁSICAS:

3.1. Cada emoción con su color:

Amarillo: alegría

Rojo: enfado

Naranja: sorpresa

Negro: miedo

Verde: asco

Azul: tristeza

Luego tenemos dos opciones:

A) Preparamos gomets de esos 6 colores, se nombra un color y ellos tienen que representar la emoción con mímica, cuando lo consiguen se les pega un gomet de ese color por el cuerpo. Se repite varias veces con los distintos colores para que aprendan a identificar las emociones y acaben con todo el cuerpo lleno de gomets (¡eso es lo que más les gusta!) Esta dinámica nos sirve para luego en momentos de crisis poder identificar y ponerle nombre a la emoción que están sintiendo.

B) Preparamos globos de los 6 colores y los inflamamos. Vamos mostrando cada vez un globo y ellos representan con gestos la emoción que corresponde. Cuando lo consiguen se les regala el globo de dicho color. Esta dinámica nos sirve para luego en momentos de crisis poder identificar y ponerle nombre a la emoción que están sintiendo

3.2. Cine de emociones:

Para aprender las emociones podemos hacer un día/tarde de cine viendo películas o cortos relacionados con las emociones. Algunos ejemplos:

- *Del revés* que nos habla de las emociones y la importancia que tienen todas ellas.

- Empatía:

<https://bit.ly/2IVq3p4>

- Aquí aparecen distintas emociones, ideal para que ellos las vayan adivinando:

<https://bit.ly/3afnSII>

- La influencia del entorno en nuestras emociones:

<https://bit.ly/2IZrO4y>

- Manejo de conflictos:

<https://bit.ly/2xMCfG9>

4. LA RUTINA DE LOS... (PONER EL APELLIDO)

Coged una cartulina, papel, folio... de vuestro gusto y reuniros todos juntos. Plasmar en ella qué tareas/acciones son importantes realizar cada día y en qué orden os gustaría hacerlas. Decorar la cartulina y pegarla en un lugar visible de la casa. Recuerda que debe haber consenso familiar, que vosotros decidís qué grado de flexibilidad queréis aplicarle y que los puntos se pueden modificar a lo largo de los días de encierro.

5. EL MEME DEL DÍA

Ponle humor al día y seleccionad cada uno un meme, audio, chiste, etc. que más os haya gustado del día. Compartidlo en familia y echaros unas risas. ¡No hay nada que siente mejor!

6. MINDFULNESS EN FAMILIA

La práctica del *mindfulness* nos ayuda en la aceptación de lo que nos está pasando, a despejar nuestra mente de las preocupaciones y conectarnos con el momento presente. Practicarla en familia es un gran recurso, ya que los más pequeños también tienen sus preocupaciones o inquietudes que a veces no saben verbalizar.

<https://bit.ly/33ww0AK>

LAS EMOCIONES BÁSICAS



La **sorpresa** nos informa de que algo inesperado, extraño o desconocido ha ocurrido de repente. Es la más breve de las emociones básicas (unos 2´´). La carga emocional de la sorpresa es el bloqueo y la estupefacción.



El **miedo** es la reacción ante lo que aparece de repente y consideramos peligroso, y es más intenso cuantos menos recursos sentimos que tenemos para enfrentarnos a ello. La carga emocional es el pánico que provoca también soledad y aislamiento.



El **asco** aparece cuando sentimos rechazo a algo o a alguien. Nos protege ante algo que consideramos potencialmente dañino. También aparece cuando sentimos algo ajeno a nuestros valores. La carga emocional asociada al asco es el alejamiento, el aislamiento.



La **alegría** se manifiesta como un estado de bienestar cuando se consiguen logros, o desaparecen acontecimientos percibidos como negativos. La euforia sería el efecto negativo de la alegría mantenida en el tiempo.

LAS EMOCIONES BÁSICAS



La **tristeza** nos indica que hemos perdido algo o alguien que consideramos valioso o cuando nuestras expectativas no se cumplen. La tristeza es un gran apoyo si sabemos gestionarla, la más sanadora de las emociones, porque hace que nos centremos en una búsqueda interna de recursos y externa de apoyo, para superar y aceptar el inevitable cambio no deseado al que nos enfrentamos. La tristeza prolongada puede provocar depresión o instalarnos en el victimismo.



El **enfado** aparece cuando alguien o algo ha traspasado tus límites o no has conseguido tus objetivos. El enfado activa nuestra energía hacia el exterior y minimiza la reflexión hacia el interior. Las cargas emocionales asociadas al enfado que se convierte en ira son tan potentes como la culpa y resentimiento. Está comprobado científicamente que todas estas cargas pueden llevarnos a padecer enfermedades tanto físicas como mentales.

RECUERDA

E M O C I Ó N



P E N S A M I E N T O

S E N T I M I E N T O



www.cambiarparacrecer.com
cpc@cambiarparacrecer.com
[@CambiarCrecer](https://www.instagram.com/CambiarCrecer)

