

# AUDIO FORMACIÓN



## “LA TRISTE HISTORIA DE LA ADOLESCENTE SIN AMIGOS”



### Momento 1: Vive

#### Resumen de la temporada

Luego de la partida de su hijo mayor, Sergio a estudiar a otra ciudad, Hermenegilda continua con su labor de cuidado junto a las 5 emociones que residen en su cerebro.

Debido a una emergencia sanitaria a raíz del COVID- 19, se declara la prohibición de salir de la casa. Inicialmente esta noticia sorprende a Hermenegilda y sus emociones reaccionan de manera normal, siente preocupación, algo de angustia y miedo, pero logra reponerse y manejar la situación. Sin entrar en pánico, Hermenegilda dialoga con sus niñas y niños abiertamente, dándoles seguridad y respondiendo sus dudas y preocupaciones. Se instalan rutinas y tareas en la casa y tiempos para compartir en familia. Las emociones guían y ayudan a Hermenegilda a lidiar con esta situación a cada paso del camino y todo parece ir bien.

Se establecen actividades familiares, en las que la participa, sin embargo, la situación comienza a afectar a Laura, la hija adolescente de Hermenegilda, pues el encierro le impide estar en contacto con sus amigas y amigos y al verse alejada de su círculo social, comienza a manifestar ansiedad y comportamientos desafiantes. Por razones de seguridad, Hermenegilda refuerza la regla de que nadie puede salir de la casa a menos que sea una emergencia.

Un día, Hermenegilda recibe la llamada de su prima Panchita, quien solicita su ayuda debido a una emergencia. Hermenegilda deja a su vecina a cargo de la casa y sale por un par de horas. Aprovechando la ausencia de su madre, Laura sale de la casa sin permiso a encontrarse con sus amigas. Al retornar a la casa, Hermenegilda encuentra que Laura salió sin permiso. Se molesta al principio, pero las emociones le ayudan a recordar que ella siendo joven, vivió una situación similar. Ella usa este recuerdo para comprender las reacciones de Laura y prepararse para encontrarse con ella para conversar sobre su conducta.

Al llegar Laura a la casa, Hermenegilda intenta comunicarse con ella y recibe un primer rechazo. Sin rendirse Hermenegilda intenta acercarse nuevamente con Laura y conecta con ella compartiendo su experiencia cuando era novena. Al abrirse a un nivel personal, Laura comprende el punto de su madre y es capaz de abrirse también y ser sincera sobre sus sentimientos en ese momento. Ambas llegan a un acuerdo sobre la reparación de la situación y retornan a la convivencia en esta nueva situación.



# AUDIO FORMACIÓN



## Momento 2: Descubre

### Preguntas dinamizadoras

A continuación, presentamos preguntas y frases clave sugeridas para iniciar el proceso de reflexión sobre esta temporada:

1. ¿Cómo afectó el aislamiento social a Laura? ¿Cuál es la diferencia entre la reacción de Laura con la de sus hermanos más pequeños?
2. Laura se escapó de casa, ¿podría Hermenegilda haber evitado que esto sucediera?
3. ¿Te pasó algo similar durante la etapa de aislamiento social? ¿cómo reaccionaste?



# AUDIO FORMACIÓN



## Momento 3: Conexión Conceptual

### Ideas fuerza de la temporada:

Gestión emocional durante la situación de emergencia por parte de las y los adolescentes

Abordar el conflicto desde la disciplina positiva

Conectar antes de corregir

### ANTES DEL CONFLICTO

### ELEMENTOS DE GESTIÓN EMOCIONAL DURANTE LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA POR PARTE DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

Hay algunas cuestiones clave que diferencian la gestión emocional de la situación de emergencia y confinamiento en la adolescencia respecto a la de niños y niñas de menor edad:

## Adolescencia en confinamiento

### RABIA

En la adolescencia se produce un enganche afectivo más fácil a la rabia:

- Mayor riesgo de convertir la rabia en agresión a otras personas o en forma de autolesiones.
- **I**mportante ayudarles a transitar por las emociones más intensas.

### RED DE AMIG@S

- En la adolescencia es muy importante la red de iguales, que desempeña un papel clave más allá de los equipos educativos.
- Habrá que facilitar esos contactos de una manera segura y constructiva.

### DIFERENCIAR SUS VIVENCIAS

- En la adolescencia se desarrolla una mayor facilidad para individualizar y diferenciar su vivencia de la de los demás.
- Pueden preservarse de la angustia que les rodea con mayor facilidad.

### AUTONOMÍA Y CUIDADO DE OTROS

- Las y los adolescentes pueden y deben participar de la gestión de la situación.
- **P**romoviendo su autonomía y facilitándoles la solidaridad les brindamos seguridad porque se sienten agentes activos y eficaces dentro de su ámbito de acción.



# AUDIO FORMACIÓN



## DURANTE EL CONFLICTO

### Momentos clave previa a la intervención de un conflicto

Desde la disciplina positiva tenemos tres momentos clave previos a la intervención de un conflicto:



## DURANTE Y DESPUÉS DEL CONFLICTO

### ¿Cómo abordar los conflictos desde la disciplina positiva durante la emergencia sanitaria por COVID 19?

Elementos clave de la Disciplina Positiva para mantener un buen ambiente en situaciones de crisis con adolescentes son 3:



# AUDIO FORMACIÓN



1

Expresión y validación de las emociones de todas las personas implicadas:

2

Consecuencias para la vulneración de las normas vinculadas a la reparación:

3

Las normas son un derecho de las y los adolescentes para garantizar su pleno desarrollo también durante una situación de emergencia y confinamiento.



- Las y los adolescentes pueden aprender de la forma en que sus referentes adultos gestionan los conflictos.
- Ayudarles a diferenciar entre rabia y agresión puede ser clave.

Debe haber relación entre la acción que ha causado daño y la acción que tienen que hacer para repararlo:

- Si han ensuciado, tienen que limpiar
- Si han hecho que otra persona se sienta triste, tienen que facilitar que esa persona se sienta mejor.

Las normas de protección son no negociables y todos (las personas adultas también) debemos cumplirlas. de emergencia y confinamiento.

## Elemento 1 - Expresión y validación de las emociones de todas las personas implicadas:

Los chicos y chicas pueden aprender mucho de la expresión saludable y constructiva de conflictos en sus referentes adultos. Ayudarles a diferenciar entre rabia y agresión puede ser clave, aunque es posible que requiera varias conversaciones graduales.

## Elemento 2 - Establecer las consecuencias para la vulneración de las normas siempre vinculadas a la reparación:

Debe ser evidente para los y las adolescentes la relación entre su acción que ha causado daño y la acción que tienen que hacer para repararlo (si han ensuciado, tienen que limpiar; si han hecho que otra persona se sienta triste, tienen que facilitar que esa persona se sienta mejor).

## Elemento 3 - Recordar que las normas son un derecho de los y las adolescentes para garantizar su pleno desarrollo.

Importante diferenciar que las normas de protección no negociables y que todos (las personas adultas también) debemos cumplir.



# AUDIO FORMACIÓN



## Bibliografía:

1. UNIFEC. (2020). Más allá de nuestra fragilidad: brindar seguridad a adolescentes en los hogares de protección en la situación de emergencia y confinamiento por el COVID-19
2. ALDEAS INFANTILES SOS LAAM (2017), Afecto, límites y consciencia. La disciplina positiva en programas de Aldeas Infantiles SOS. Horno, P. y Romeo, F. J.

### Caja de herramientas:

Recursos de Acompañamiento Emocional y Técnico en la situación de emergencia por COVID 19 para Referentes de Cuidado, Familias y Equipos Técnicos:

<https://sosvirtual.aldeasinfantilessos.org/acompanamiento-frente-al-covid-19/>

