

Octubre 4 del 2022

Conectados San José

LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL: el primer paso para la prevención del suicidio en menores de edad

A continuación, les presentamos algunas ideas que nos explican por qué es importante que le ayudemos a nuestros hijos a aprender a regularse emocionalmente, y cómo esto puede ayudar a prevenir el riesgo de suicidio.

Los padres, madres y cuidadores somos un soporte fundamental para el desarrollo socioemocional de nuestros hijos. No solo les debemos enseñar a quererse a sí mismos, a sentirse amados y valorados, sino también a manejar emociones como la tristeza, la rabia o la frustración. Estas habilidades son muy importantes para la prevención de problemáticas como el suicidio.



¿Por qué es importante aprender a reconocer, aceptar y manejar nuestras emociones?

Diversos estudios muestran que las niñas, niños y adolescentes que son vulnerables al riesgo de suicidio tienen, entre otros factores, dificultades para expresar sus emociones y manejar situaciones de estrés.





- Así como enseñamos a nuestros hijos a leer, sumar o montar en bicicleta, es importante que nos tomemos el tiempo para que aprendan a reconocer, monitorear, modular y adaptar sus emociones de manera adecuada y de acuerdo con la situación a la que se enfrentan.



¿Cómo promovemos la autorregulación emocional en nuestros hijos?

Ideas para la edad preescolar

- ✚ Los niños más pequeños aprenden cómo manejar sus emociones observándonos. Por eso, es importante que seamos conscientes de cómo nos comportamos cuando tenemos un problema, qué palabras usamos, cómo afrontamos las situaciones que nos generan estrés y cómo se las comunicamos a otros.

- ✚ En los primeros años de vida, nuestros hijos tienen formas muy sencillas de expresar sus emociones, llorar o gritar son algunas de ellas. Si respondemos usando un tono de voz tranquilo, sosteniendo o reconfortando a nuestros hijos, ellos irán aprendiendo que pueden sentirse cómodos y seguros nuevamente, y que pueden manejar lo que están sintiendo.

- ✚ Cuando se enfrenten a situaciones que los hagan sentir tristes, estresados, frustrados, de mal genio o intranquilos, es importante que les pidamos que le pongan nombre a la emoción que están sintiendo. Podemos construir con ellos una lista de emociones para que las puedan identificar. Invitémoslos a respirar unos minutos y preguntémosles si eso cambia la emoción. Esto les muestra que las emociones son pasajeras y que ellos tienen la capacidad de controlarlas.



Ideas para la edad escolar:

- ✚ Enseñarles a regular las emociones no implica evitarles situaciones difíciles, sino entrenarlos para manejarlas. Por ejemplo, si para ellos es frustrante resolver la tarea de matemáticas podemos ayudarlos a completar un primer ejercicio y pedirles que hagan el resto. Si se enojan, podemos decirles que paren, respiren por un momento y vuelvan a intentarlo nuevamente. Tomar un vaso de agua, ponerse un hielo en la boca o respirar un par de veces puede ayudar.



Ideas para la adolescencia:

- ✚ En la adolescencia, nuestros hijos les dan un gran valor a las relaciones con sus amigos y compañeros. Preguntémosles cómo se sienten con ellos, con quienes tienen las mejores relaciones o con quiénes tienen problemas. Esto les puede ayudar a identificar con mayor facilidad sus emociones frente a las relaciones interpersonales.
- ✚ Enseñémosles a aceptar sus emociones y a no juzgarse por sentirse tristes, enojados o frustrados. Recordémosles que está bien sentirse así, pero que es importante que puedan identificar esa emoción y buscar una manera para procesarla. Es de vital importancia que validemos sus emociones, pero que no permitamos que éstas se usen como pretexto para agredirse a sí mismo o a los demás.



4 estrategias para mejorarla

Comprender y etiquetar las emociones:

Para poder desarrollar la autorregulación emocional es necesario tener consciencia de nuestras propias emociones. Así que puedes preguntarte más seguido en tu vida cotidiana cosas como: ¿qué estoy sintiendo ahora mismo?, ¿qué me está provocando esta emoción?, ¿qué tipo de pensamientos están

relacionados con esto que estoy sintiendo?, etc.

Atención plena: nos ayuda a mantener el foco de nuestra atención en el momento presente. Cuando se practica la atención plena de manera frecuente aprendemos a disfrutar más de cada momento de nuestra vida sin dejarnos influir por pensamientos relacionados con el pasado o futuro que pueden desencadenar emociones que no están relacionadas con el presente. La mente también se siente más serena y dejamos de actuar por impulso ya que nos sentimos más tranquilos, lo cual nos ayuda a pensar mejor las cosas antes de actuar.

Respiración diafragmática: ha demostrado tener unos excelentes resultados y se puede llevar a cabo con facilidad en cualquier momento del día. Este ejercicio se lleva a cabo de la siguiente manera:

- Inhala lenta y profundamente colocando una de tus manos sobre tu abdomen y notando como se va expandiendo con la inhalación.
- Mantén la respiración unos segundos y después exhala lentamente por la boca.
- Espera por los menos unos 30 segundos antes de iniciar la siguiente respiración. Puedes llevarla a cabo cuantas veces quieras hasta que notes que te vas sintiendo más tranquilo(a).

Acepta y deja ir las emociones

dolorosas: Lo que regularmente tendemos a hacer cuando estamos experimentando emociones dolorosas como la tristeza, el enojo o la ira, por ejemplo, es tratar de evitarlas a toda costa o por el contrario a aferrarnos a ellas. De hecho, cuando tratamos de evitar ese tipo de emociones, irónicamente se vuelven cada vez más intensas y por lo tanto es una de las principales causas del sufrimiento. Sin embargo, cuando reconocemos y aceptamos aquellas emociones dolorosas e incómodas sin tratar de evitarlas, a pesar de que nos generen incomodidad, será más sencillo que podamos lidiar con ellas y sobre todo será más fácil dejarlas ir.

Tomado de:

<https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/boletin/la-autoregulacion-emocional-el-primer-paso-para-la-prevencion-del-suicidio-en-menores-de-edad/>