

psicología

El miedo tras el terremoto

¡A expresar las emociones!

El miedo se ha vuelto un tema recurrente entre los padres con hijos a raíz del terremoto ocurrido en febrero recién pasado. Muchos no saben cómo manejarlo y en qué medida puede afectar la vida de los niños y sus familias. Para saber cómo manejar esta situación, Luz María Del Valle, escritora de literatura infantil (autora de "El Deseador y la Fortuna" y "Yacay") y encargada del área de Educación del sistema Alba Emoting para el trabajo con las emociones, entrega algunos consejos.



¿Por qué es bueno que los niños expresen sus sentimientos?

En los niños, al igual que en los adultos, las emociones no expresadas -o mal expresadas- producen desde estados emocionales poco recomendables hasta enfermedades. En el caso de los pequeños, desde que el bebé nace da a conocer sus emociones tal como las vive, usando su cuerpo. Además, lee las expresiones corporales de los adultos a su alrededor; por eso llora en brazos de algunas personas y, en cambio, se siente feliz en brazos de otras. Y con los años aprenden a mezclar y reprimir emociones. Si cada vez que está triste le decimos "no llores" y cambiamos de tema o tratamos de distraerlo, poco a poco entenderá que la tristeza no es una emoción recomendable de expresar y tenderá a disfrazarla o a mezclarla con otras, llegando incluso a no reconocerla cuando la siente.

¿Cómo ayudarlos a enfrentar estas situaciones?

Lo primero es no "censurar" las emociones, y eso es algo que se aprende perfectamente con el sistema Alba Emoting (ver recuadro). La primera emoción que surge en el momento del terremoto es, naturalmente, el miedo. Cuando tenemos miedo, en su máxima expresión, nuestros ojos se abren "como platos", nuestra respiración se acelera, tomamos grandes bocanadas de aire por la boca, casi todo el tiempo inspirando. Los músculos se tensan y tendemos a echar el cuerpo hacia atrás o bien a quedarnos inmobilizados. El organismo se prepara para correr o para pasar inadvertido, según el peligro ante el que nos encontramos.

"Es vital no censurar las emociones de los niños. Si están asustados, es mejor decirles '¿Tienes miedo? Está bien, así estás más atento. Pero ahora que pasó el peligro, podemos relajarnos. Respira conmigo'".

¿Sentir temor puede ser útil?

Así es. Esta reacción es muy útil para ver claramente de dónde caen las cosas durante el terremoto y por dónde arrancar de manera más segura. La tensión nos permite actuar rápido; y los ojos abiertos, ver una panorámica mayor. Si no fuera por la emoción del miedo, muchas personas más habrían muerto el 27 de febrero.

Lo que tenemos que dejarles claro a nuestros niños (ojalá predicando con el ejemplo), es que el miedo no es malo ni bueno, simplemente es una emoción que tenemos los seres humanos y que cumple una función, pero, cuando ya pasó el peligro, es mejor dejarla ir. Si continuamos asustados todo el día, no estaremos aptos para hacer bien otras actividades como comer, jugar y dormir.

¿Cómo ayudarlos a salir del miedo?

Dar instrucciones físicas a los niños pequeños es excelente, mucho más fácil de entender para ellos que las explicaciones teóricas: si les decimos "toma aire por la nariz, lentamente, y bótalo suavemente por la boca; sacúdete, masajéate la cara", estamos dándoles herramientas para salir de la emoción en la que están. Por el contrario, si les decimos "no te preocupes, mi amor, no tengas miedo", es mucho más difícil y lento hacerlos salir de ahí, especialmente para los más chicos.

¿Cuál es la actitud que deben tener los padres?

Lo más importante es mostrar la emoción correspondiente a la situación, sin falsear, pero sin exagerar. Si tiembla, y nos ponemos un poco tensos, está bien. Nos preparamos por si hay que salir de la casa. Luego, cuando pasa, debemos relajarnos y respirar profundo, para entrar en una emoción como la ternura, de manera de confortar a los pequeños que quedaron nerviosos. Nuestro cuerpo siempre será mucho más convincente que nuestras palabras, así que, la actitud principal es poner atención al cuerpo. Las emociones básicas, como el miedo, son tremendamente contagiosas. Cuanto más terror mostremos ante nuestros hijos, más terror los haremos sentir a ellos. Por eso es muy importante que, como padres y educadores, aprendamos a expresarnos.

¿Debemos conversar acerca de estos temas, o es mejor no hablar del tema?

Depende mucho de la realidad de cada familia y de cada niño. En general, pienso que lo mejor es dejar que expresen libremente lo que sienten, sin forzarlos, y si no dicen o demuestran nada, podemos ponerlos a jugar con muñecos, y observar lo que expresan a través de ellos, junto con pedirles que dibujen. Lo importante es que logren expresar lo que sintieron y lo que sienten ahora, sin atosigarlos con preguntas o consejos. Hay que respetar el ritmo de cada niño para asimilar la situación.

¿Qué manifestaciones de temor son normales en niños de 2 a 5 años?

Desde la parte que a mí me compete, que es la expresión de las emociones en el cuerpo, puedo decir que el miedo se ve en que los niños adoptan el patrón respiratorio y postural del miedo. Para expresarlo gráficamente, podría decirse que es parecido a lo que harían si les vuelcan un jarro de agua helada encima: toman aire bruscamente por la boca, en bocanadas irregulares. Entra más aire del que sale. El resto de su cuerpo está tenso y tiende a irse hacia atrás, con los ojos muy abiertos. Si cualquier ruido o cambio les produce esta reacción (puede ser sutil o más exagerada), podríamos decir que ese niño o niña se quedó pegado. El miedo "crónico" se convierte en ansiedad, por tanto, también deberíamos estar atentos a conductas ansiosas.

¿Qué es Alba Emoting?

Alba Emoting (www.albaemoting.com) es un método que permite entrar y salir de las emociones desde el cuerpo, a partir de la respiración y la postura corporal. Se basa en el descubrimiento científico de que existe una forma específica de respirar y una postura corporal para cada una de las seis emociones básicas del ser humano: alegría, tristeza, miedo, rabia, ternura (amor parental, camaradería) y erotismo (amor de pareja).

Este descubrimiento fue realizado por la psicofisióloga chilena Susana Bloch y el psicólogo Guy Santibáñez. Luego, preocupada por que este descubrimiento no quedara sólo en el mundo científico, con la ayuda del cineasta Pedro Sándor, Susana Bloch creó un método para trabajar con las emociones llamado Alba Emoting, que ha dado la vuelta al mundo y actualmente se usa en diversas áreas como las artes escénicas, la psicoterapia, la publicidad, la organización empresarial y la educación.