

## WEBINAR 12 DE AGOSTO

### Responsabilidad afectiva y tiempos de incertidumbre

Impartido por Maynné Cortés

#### PREGUNTAS

### 1. ¿La responsabilidad afectiva es parecida a la comunicación interpersonal?

La comunicación interpersonal es parte de la responsabilidad afectiva, no se puede ser responsable si no comunicamos claramente lo que sentimos/necesitamos.

### 2. ¿Cómo ser afectivos en casa con toda esta incertidumbre y estrés que nos genera la pandemia y el no saber cuándo todo volverá a la normalidad?

No entiendo muy bien la pregunta, supongo que se refiere a cómo ser responsables afectivamente. La mejor forma de hacerlo sería siendo muy claras y claros respecto a lo que estamos atravesando, hablar de los límites que estableceremos y de las reglas de sana convivencia entre las personas que viven en la misma casa.

También vale la pena delimitar tiempos y espacios para conectar y para desconectar, es bueno convivir, pero también cansa.

### 3. ¿Cómo apoyar a nuestros alumnos que tienen familias disfuncionales, o que sus papás no les brindan atención?

Generando actividades de conexión segura dentro del tiempo que pasamos con ellas(os), también podemos dar recomendación de materiales que puedan revisar en su tiempo libre como forma de entretenimiento.

Si podemos/queremos también ayuda tener sesiones uno a uno para platicar y acompañarles.

#### **4. ¿Cómo fortalecer los lazos afectivos cuando has perdido la motivación por la vida, por la pérdida de tus familiares? para ayudar a los jóvenes?**

Lo recomendable en estos casos es ir a espacios terapéuticos, porque la pérdida de motivación total podría estar relacionada a un padecimiento emocional grave.

Siempre es bueno equilibrar las actividades y priorizar la salud emocional, si una persona está en un estado emocional muy complicado, no podrá dedicar mucha energía a labores de trabajo o escuela.

#### **5. Desde este punto de vista ¿qué relación hay entre responsabilidad afectiva, la autorregulación emocional, la asertividad y el amor?**

La autorregulación emocional es una parte muy importante para la responsabilidad afectiva, así como la asertividad.

El amor es un sentimiento complejo que puede vivirse, sentirse y expresarse de maneras diversas, lo ideal es que lo vivamos desde la responsabilidad afectiva para que sea lo más constructivo posible.

#### **6. ¿Cómo ayudar a los alumnos a reflexionar sobre sus emociones y las canalicen ya que trabajamos con jóvenes muy cambiantes?**

Dedicar unos minutos de todas las clases a hacer una pequeña reflexión de cómo se han sentido los últimos días, también ayuda hacer ejercicios rápidos de relajación o respiración, en youtube pueden encontrar varios.

#### **7. ¿Algún vídeo o película que nos recomienden como terapia para los jóvenes que están viviendo ese momento de incertidumbre?**

## **8. ¿De qué manera influir o impactar a los adolescentes cuando les prestan poca atención en casa y la escuela y sus compañeros son casi su única opción de convivencia?**

Establecer espacios, aunque sean breves, que sean exclusivamente de convivencia y dinámicas en donde puedan sentirse cerca de sus compañeros.

## **9. ¿Cómo lograr responsabilidad afectiva en alumnos en cuyos ambientes familiares son adversos?**

Lo primero es familiarizarles con el concepto, mucha gente no sabe ni siquiera que existe, entonces recomendaría hablarlo, asignar material que ayude a expandir el aprendizaje e ir practicándolo en nuestros espacios, sobre todo en las dinámicas de comunicación.

## **10. En la situación actual de cambios imprevistos que estamos pasando, ¿qué nos podría sugerir para manejar la incertidumbre?**

Si pueden acceder a espacios terapéuticos, eso es lo ideal, sino igual puede hacerlos de manera autogestiva, tener un grupo cercano de personas con las que puedan hablar de lo que les ocasiona la incertidumbre, cultivar prácticas físicas de liberación de tensión, como la meditación y el ejercicio y darse un momento todos los días para aterrizar lo que sientan.

## **11. ¿Cómo apoyar emocionalmente a los estudiantes que no tienen acceso a internet para tomar sus clases o estar pendiente de las actividades y esto les genera ansiedad?**

Hablar directamente con ellos y hacerles saber que no es su culpa, que estas dinámicas se organizaron sin tomar en cuenta que no todos tenemos el mismo acceso a servicios y que como docentes estamos dispuestos a hacer adaptaciones que faciliten el trabajo a quienes no pueden tomar clases de manera normal.

## **12. ¿Cómo evitar o disminuir la ansiedad en alguien que no puede estar encerrado por mucho tiempo? niños y jóvenes.**

Actividad física en la medida de lo posible, también la meditación ayuda mucho, hay que involucrar al cuerpo en esto porque sino el hartazgo aumenta.

## **13. ¿Cómo haces para convencer a las personas de que debemos de llegar a acuerdos para el colectivo?**

Hablando acerca de los beneficios de hacer esto y proponiendo dinámicas para lograrlo poco a poco.

## **14. ¿Qué implicaciones habría ante una incertidumbre prolongada?**

Depende de la persona, todxs enfrentamos esto de diferente manera y por lo tanto, las implicaciones cambian.

## **15. ¿La música también podría ayudar a que pase la incomodidad?**

Sí! Bastante, recomiendo mucho también armar listas de reproducción específicas para distintos estados de ánimo.

## **16. ¿Es conveniente expresar nuestras emociones en el momento en que las sentimos?**

Depende del nivel de autorregulación que tengamos. Si logramos hacerlo de manera empática, tranquila y asertiva, sí, sino es mejor darnos un momento para calmarnos y acomodar nuestras ideas.

## **17. ¿En qué momento del proceso se aborda el aspecto cognitivo por parte de la persona?**

Pues el aspecto cognitivo siempre es parte del proceso, se da en paralelo del emocional y a la vez lo complementa.

## **18. Ante emociones como el miedo, enojo o frustración, ¿llorar ayuda?**

Mucho, es una de las formas de liberación de tensión más eficientes y sanadoras.

## **19. ¿Cómo tener responsabilidad afectiva con gente tóxica?**

Estableciendo límites claros para no comprometer tu bienestar emocional.

## **20. ¿Cuáles son las características de la comunicación interpersonal y las características de la responsabilidad afectiva?**

La comunicación interpersonal es cualquier acto comunicativo que tenga como fin transmitir un mensaje a otra persona, la responsabilidad afectiva es ejercicio de asumir la responsabilidad de nuestras emociones, pensamiento y acciones, de tal forma que los expresamos y vivimos de forma constructiva hacia nosotrxs mismxs y las demás personas.

## **21. ¿Cómo suprimir la ansiedad por la pandemia para tener una responsabilidad afectiva?**

La ansiedad no se puede suprimir, sólo se puede trabajar y procesar de manera sana. La responsabilidad afectiva implica vivir y sostener nuestras emociones sin buscar suprimirlas.

## **22. ¿Cómo identificar cuando una persona tiene ansiedad?**

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración.
- Temblores.

- Sensación de debilidad o cansancio.