

Hablamos de emociones y de pareja en los ARB

Mikel Asiron, psicólogo en prácticas en nuestra entidad, ha sido el encargado de impartir siete talleres formativos.



Hablar de emociones, de cómo los pensamientos erróneos nos afectan en nuestro día a día o sentar las bases de una relación de pareja sana han sido alguno de los contenidos que Mikel Asiron, psicólogo en prácticas en nuestra entidad del Máster de Psicología General Sanitaria, ha impartido durante varias semanas a los chicas y chicos de los recursos de Acogimiento Residencial Básico.

Las siete sesiones han tenido lugar en los locales de la Rochapea y dado el éxito que han tenido, el curso que viene volverán a repetirse.

Charlamos con Mikel sobre esta experiencia.

¿En qué han consistido estos talleres?

Han sido 7 talleres de 3 bloques de contenido. El primero fue con los pequeños/as de 6 a 12 años, concretamente con Villava 2 y fue un taller sobre las emociones. Le hablé de la educación sobre las emociones, de aprender a identificarlas y ver cuáles son sus funciones adaptativas.

Con los mayores hicimos otro taller que se basaba en el contenido del de las emociones, pero lo ampliamos un poco más al ámbito de las distorsiones cognitivas, es decir, ideas irracionales que tenemos sobre algo o alguien. Vimos de dónde vienen las emociones, cómo las cogniciones que tenemos sobre algunas cosas pueden ser erróneas e influyen en nuestras emociones.

Otros tres talleres estuvieron dirigidos al resto de menores de más edad, entre 13 a 17 años y fueron sobre las relaciones de pareja. El taller se llamó "Guía de los buenos amores"

¿Qué tal ha sido la acogida, qué valoración haces de esta experiencia?

Creo que en general los han recibido bien. También es verdad que como han sido en horario fuera del colegio, a las 4 de la tarde, esa parte ha sido un poco costosa.

A pesar de todo, creo que han entrado bien, han estado participativos/as. Concretamente en ARB Iturrama fue espectacular, les interesó mucho el tema de las relaciones de pareja. Allí fue la única sesión que hice con chavales/as de un mismo ARB porque son 7 adolescentes de 15 a 17 años. Se notó mucha participación y entraron muy bien.

¿Qué objetivos has buscado conseguir con estas sesiones?

Con el de las distorsiones cognitivas quería que aprendieran a identificar cómo nuestras ideas, que podemos percibir como una verdad absoluta, pueden ser cuestionadas. Les ofrecí unas técnicas y unas pautas para cuestionar los pensamientos; técnicas que se utilizan en psicoterapia para cuestionar las ideas irracionales y que supieran identificarlas con las emociones.

Cuando una cognición errónea nos produce emociones muy intensas pues a lo mejor es que en sí la idea no es muy adaptativa.

En cuanto a la guía de los buenos amores, lo que quería era ver los mitos que hay sobre las relaciones de pareja, ver cómo hay mitos erróneos y cómo influyen a nivel conductual, a nivel específico en la pareja. Por ejemplo, el mito de la media naranja.

Una vez vistos los mitos y sus síntomas, es decir, las manifestaciones de estos mitos, vimos en qué se debería basar una relación saludable: el respeto, la igualdad, la empatía... Los objetivos era que aprendieran a identificar mitos y que supieran cuestionarlos y ofrecerles una buena base para tener una buena relación de pareja.

¿Destacarías algo de estas sesiones?

Vi que en el piso de Iturrama llevaron lo trabajado a sus casos personales. Sí que recuerdo que les cité una metáfora que dice: si tú quieres mariposas en tu jardín, en vez de ir a cazarlas y llevarlas, planta flores bonitas, céntrate en tu jardín, riega y pon una fuente para que las mariposas se sientan atraídas a tu jardín. Y si no vienen, te quedas con un bonito jardín. Entonces esto les pedí que lo aplicaran a su relación de pareja y lo entendieron bastante bien.