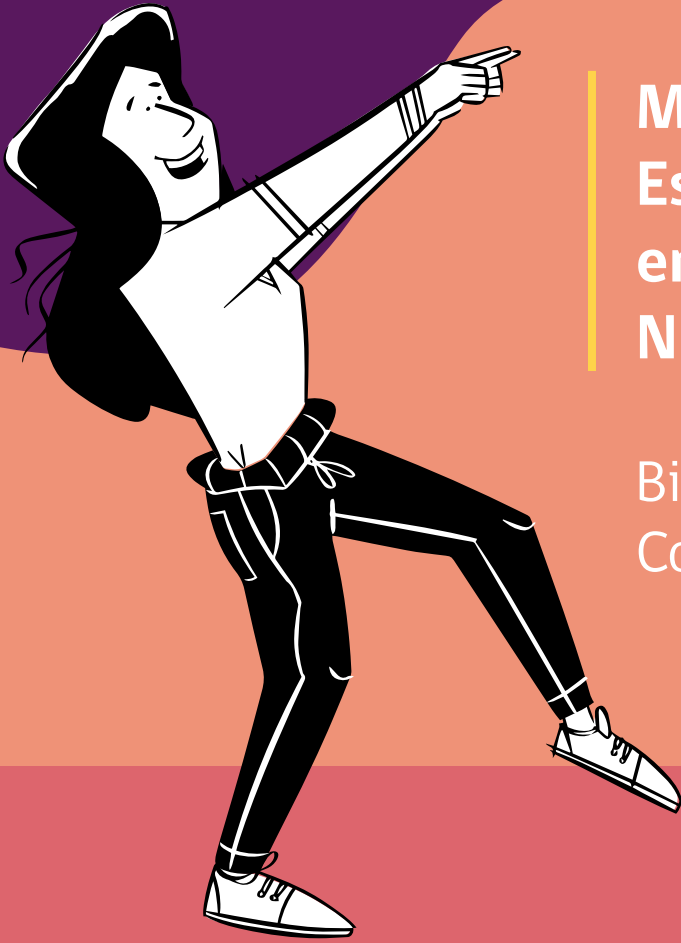


#CUÍDATEPARACUIDAR



MUJERES CUIDADORAS: Estrategias para el manejo emocional de cuidadoras de NNA en tiempos de pandemia

Bienestar Emocional en
Contexto de Pandemia

EMOCIÓN: ANGUSTIA



INTRODUCCIÓN

A pocos meses de que el mundo cumpla dos años viviendo de una nueva forma, debido a la pandemia por COVID-19 declarada como tal por la OMS en marzo de 2020, podemos decir que hemos aprendido hábitos de bioseguridad como medida preventiva en pos del bienestar físico.

Sin embargo, esta pandemia nos ha retado más allá de la salud del cuerpo, poniéndonos desafíos psicológicos, sociológicos y emocionales, entre otros, demostrando que el bienestar es integral.

En este contexto, nace **“Cuídate para Cuidar”**, una serie de herramientas para mujeres al cuidado de niños, niñas y adolescentes, en tiempos de pandemia por Covid19 y sus correlativas cuarentenas, creada por Fundación Juventud Emprendedora a partir de los resultados del estudio **“Vivencias y emociones de niños, niñas y sus cuidadoras en contexto de aislamiento social por COVID-19”**, el cual fue llevado a cabo a través de una encuesta en la que participaron 75 mujeres al cuidado de niños, niñas y adolescentes de entre 10 y 14 años, residentes en las regiones de Antofagasta y Metropolitana.

Este set de estrategias busca entregar material práctico y lúdico de autoaprendizaje, que les permita a las cuidadoras trabajar su propio bienestar emocional y el de los niños y niñas, creado a partir de los resultados que arroje el diagnóstico inicial.

Sobre esta guía

Esta guía busca entregar **estrategias de bienestar emocional a cuidadoras de NNA**, a través del traspaso de herramientas prácticas en formato escrito y audiovisual, que además contienen información sobre las emociones como la ira, el miedo, la tristeza, la angustia y el estrés.

Las guías están separadas por emoción y contienen una descripción de cada una de ellas, algunas herramientas para su manejo, y actividades prácticas que pueden realizar como cuidadoras y/o como familia junto al NNA.

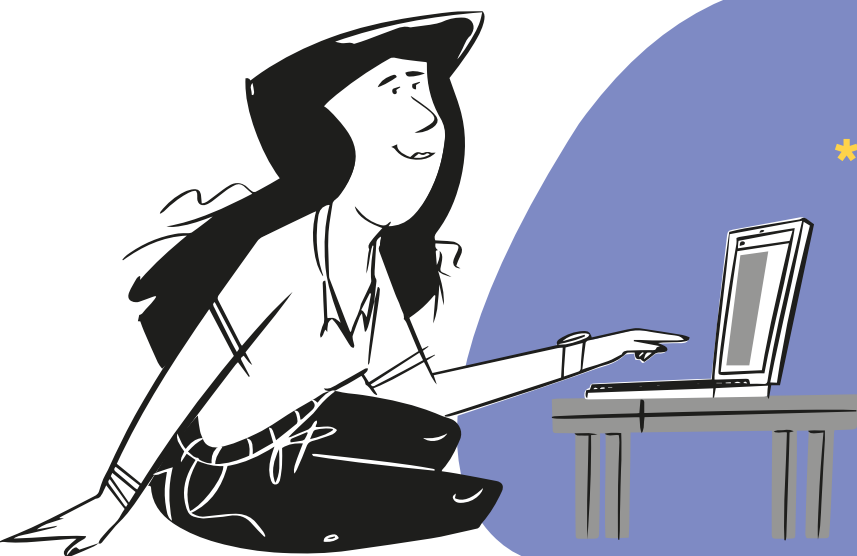


EMOCIÓN: LA ANGUSTIA

Es la emoción más universalmente experimentada por los seres humanos. **Es visceral y obstructiva, tiene un efecto inmovilizante, y en la mayoría de los casos, produce una sensación de miedo e intranquilidad**, ya que nos sentimos amenazados por algo que consideramos negativo, sea esto racional o irracional.

La angustia es una **emoción difusa y desagradable** que puede provocar serias repercusiones psíquicas en la persona que la experimenta. En ocasiones se vincula a situaciones de desesperación, en donde sentimos que no somos dueños de nuestros actos, perdiendo así la capacidad de actuar voluntariamente.

En ella participan factores biológicos, psicológicos, sociales y existenciales. Debido a la liberación de cortisol, la angustia genera manifestaciones físicas que pueden resultar alarmantes, aunque siempre debemos considerar que ésta no aparece **por razones fisiológicas, sino que psicológicas.**



* INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Te recomendamos revisar la cápsula audiovisual correspondiente a la angustia en

www.juventudemprendedora.cl/cuidate



ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DE LA ANGUSTIA

NIÑA, NIÑO, ADOLESCENTE:

Cuando sientas angustia o alguna de las sensaciones antes descritas, puedes realizar el siguiente ejercicio, tanto sola como junto al niño, niña o adolescente que está a tu cuidado:

Al final del día, **siéntate en un lugar cómodo**, sola o acompañada del niño o niña. Puede ser antes o después de la cena, dependiendo de la rutina de tu hogar. Intenta explicarle que sentir angustia por situaciones difíciles de comprender, como lo ha sido esta pandemia y sus consecuencias, es completamente normal. Tómense cinco minutos para realizar ejercicios de respiración. No es necesario que adopten posturas rígidas. Si gustan, pueden realizarlos en el piso, lo importante es que lo hagan concentradamente y con agrado.

CUIDADORA:

El objetivo no es impedir que la angustia aparezca en nuestras vidas. **Respete las emociones que puedan preliminarmente parecerle negativas.** Luego, escuche y acoja la angustia del niño. No busque eliminarla, pero tenga en cuenta algo importante: no aumente la angustia. Escuche al niño o niña angustiada. Escuche activa y atentamente lo que le ocurre al niño, niña o adolescente.

Escuchar activamente es prestar atención exclusiva al niño o niña, sin considerar otras cosas que ocurren a su alrededor. Si establece un diálogo con el NNA, préstele completa atención. No mire el reloj, celular o la televisión mientras hablan. No muestre señales de falta de interés ni juzgue sus emociones. Acompañar al niño o niña es estar conscientemente vinculado a él o ella.

Si la angustia es frecuente y aumenta durante el transcurso de los días, no desatienda la importancia de la emoción. El objetivo siempre será evitar que la angustia se convierta en una crisis de angustia o lo que comúnmente se conoce como crisis de pánico. Si experimenta dicha crisis emocional, **consulte a un profesional de la salud mental.**



EJERCICIO PRÁCTICO:

- 1 Inspira profunda y lentamente por la nariz.** Luego espira lentamente, también por la nariz. Cada vez que inhales, contén la respiración por 5 segundos. Luego expulsa el aire pausada y lentamente.
- 2 Repite la inhalación y exhalación únicamente por la nariz.** Presta atención a las reacciones de tu cuerpo, intentando que las sensaciones experimentadas sean cada vez menos agobiantes, y por ende, más agradables.
- 3 Repite el ejercicio las veces que consideres necesarias** hasta lograr un estado de mayor tranquilidad.



* VER MÁS

Para mayor información sobre ésta y otras emociones, así como más estrategias y ejercicios de regulación emocional visita

www.juventudemprendedora.cl/cuidate






REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DIGITALES

* <https://blog.fpmaragall.org/relajacion-muscular-progresiva>

* <https://www.youtube.com/watch?v=8mn-TS8UV4M>

#CUÍDATEPARACUIDAR

 **Fundación
Juventud
Emprendedora**



@fjchile



juventudemprendedorachile

www.juventudemprendedora.cl



Proyecto financiado a
través del FFOIP 2021