

# #CUÍDATEPARACUIDAR

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

Bienestar Emocional en  
Contexto de Pandemia



# EMOCIÓN: ESTRÉS



# 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 entregará material práctico y lúdico de autoaprendizaje, que les permita a estas cuidadoras trabajar su propio bienestar emocional y de sus 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 primarias (ira, miedo, tristeza, angustia y estrés).

Las guías están separadas por emoción basal 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: ESTRÉS

**E**l estrés es la **respuesta corporal a una presión física, mental o emocional**. Produce cambios químicos que elevan la presión arterial, la frecuencia cardíaca y las concentraciones de azúcar en la sangre, y suele provocar sentimientos de frustración, ansiedad, enojo o depresión.

Las actividades de la vida cotidiana o determinadas situaciones, como un **acontecimiento traumático o una enfermedad**, pueden producir estrés.

Si el sentimiento de estrés es muy intenso o se extiende por un periodo largo, es posible que produzca **problemas de salud mental y física**.

En ocasiones, el estrés es también llamado: **tensión emocional, tensión nerviosa y tensión psíquica**.



### \* INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Te recomendamos revisar la cápsula audiovisual correspondiente al estrés en

[www.juventudemprendedora.cl/cuidate](http://www.juventudemprendedora.cl/cuidate)



## ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS



- \* Realizar **tres respiraciones** de manera consciente.
- \* Detenernos un momento, cerrar los ojos y prestar atención a nuestra respiración: inhalación y exhalación.
- \* Evaluar qué sentimos y cómo se siente en nuestro cuerpo.
- \* Otra herramienta que podemos utilizar es la **"atención plena"** al momento de realizar actividades de la vida cotidiana. Es decir, cuando hacemos cosas del día a día como cepillarnos los dientes, bañarnos, comer, lavar la loza, pasear a nuestra mascota, etc, podemos ejercitar el estar totalmente presentes, sin reaccionar excesivamente o abrumarnos por lo que está pasando a nuestro alrededor.

### NIÑA, NIÑO, ADOLESCENTE:

La **respiración con atención plena** también puede ser practicada con los más pequeños de la casa. En momentos en que los niños se ven enfrentados a **emociones intensas**, podemos ayudarlos a centrarse en su **respiración**. Por ejemplo, podemos invitarlos a imaginar que **inflan un globo o apagar una vela**. De esta manera, se les puede mostrar cómo se infla o desinfla su abdomen con la respiración.

### CUIDADORA:

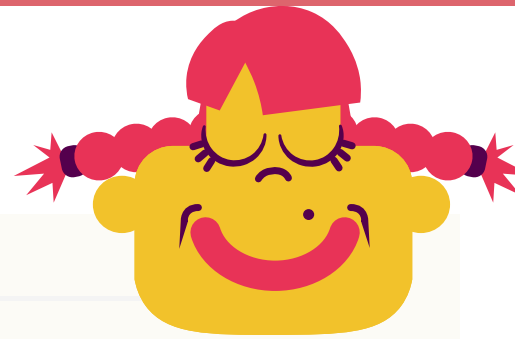
Cualquier actividad que realicemos se puede usar para practicar y **poner toda nuestra atención en ella, usando nuestros 5 sentidos y conectándonos al momento presente, sin juicios**. La idea es que vivamos la experiencia, tratando de que nuestra mente no catalogue nada como bueno o malo, me gusta o no me gusta, entretenido o aburrido, etc. Simplemente observemos con una actitud curiosa, ecuánime y amable nuestra realidad, tal cual como se nos presenta.



## EJERCICIO PRÁCTICO:

UNA ESTRATEGIA CONCRETA ES LA ACTIVIDAD

# "LOS PIES EN LA TIERRA"



1

Para poner los pies en la tierra durante las tormentas emocionales, **debes darte cuenta de tus pensamientos** y sentimientos, **bajar el ritmo y conectar tu cuerpo** presionando lentamente el suelo con los pies, haciendo estiramientos y respirando, para luego centrarte y conectar con el mundo que te rodea. **¿Qué puedes ver, oír, tocar, saborear y oler?**

2

**Presta atención con curiosidad a lo que tienes delante.** Date cuenta dónde estás, quién está contigo y qué estás haciendo. El poner los pies en la tierra es especialmente **útil durante las situaciones estresantes** o las tormentas emocionales. Puedes practicarlo aunque solo dispongas de **un minuto o dos**, por ejemplo, antes o después de una actividad que hagas todos los días, como lavar, comer, cocinar o dormir. Si practicas el ejercicio durante estos momentos, tal vez descubras que las actividades aburridas se vuelven más agradables, y con el tiempo te resultará más fácil utilizar el poner los pies en la tierra en situaciones difíciles.

3

**Sé amable. Date cuenta del dolor que hay en ti misma y en los demás y responde con amabilidad.** Para desengancharte de los pensamientos poco amables, debes darte cuenta de que están ahí y ponerles nombre. A continuación, intenta **ser amable contigo misma**, ya que de esta forma, tendrás más energía y motivación para ser amable también con los demás.

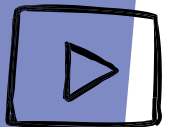
También puedes **tomar una de tus manos e imaginarte que las llenas de amabilidad.** Pon esa mano suavemente en algún lugar de tu cuerpo donde sientas dolor. Siente el calor que fluye de tu mano hacia tu cuerpo. Comprueba si puedes ser amable contigo mismo a través de esta mano.



### \* VER MÁS

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

[www.juventudemprendedora.cl/cuidate](http://www.juventudemprendedora.cl/cuidate)






## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DIGITALES

- \* <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/estres>
- \* <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Psicologia/mindfulness-herramienta-anti-estres>

#CUÍDATEPARACUIDAR

 **Fundación  
Juventud  
Emprendedora**



@fjchile



juventudemprendedorachile

[www.juventudemprendedora.cl](http://www.juventudemprendedora.cl)



Proyecto financiado a  
través del FFOIP 2021