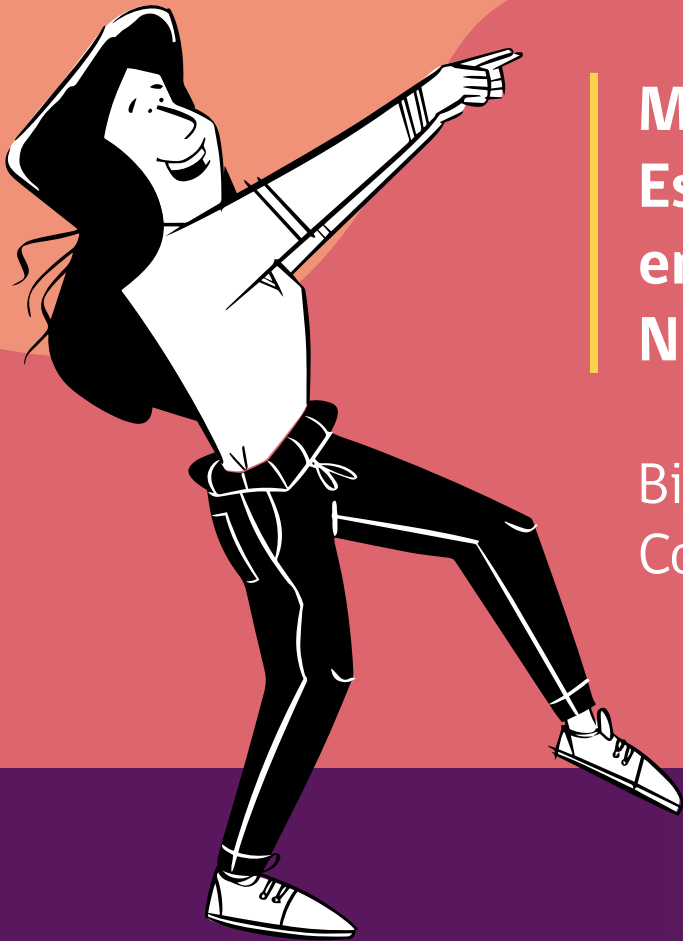


#CUÍDATEPARACUIDAR



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

Bienestar Emocional en
Contexto de Pandemia

EMOCIÓN:
LA IRA



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 IRA

La ira es una reacción de irritación o furia, causada cuando nos sentimos atacados o vulnerados. Es una respuesta emocional primaria que se presenta cuando vemos bloqueada la posibilidad de lograr una meta o satisfacer una necesidad, y sentimos un impulso apremiante por dañar a quienes consideramos causantes de dicho bloqueo. En situaciones extremas, puede llegar a generar reacciones violentas, tanto verbales como físicas.

Corporalmente, esta emoción prioriza el envío de sangre a las manos y piernas, por lo que **incrementa la presión sanguínea y el ritmo cardiaco**, elevándose también los niveles de **adrenalina**, lo que provoca un incremento de la energía. Al preparar las extremidades con más flujo sanguíneo, tiene el fin de poder defendernos ante un posible peligro.

Es decir, responde al **instinto de supervivencia**, y en ocasiones, opera para defender a un tercero. En cuanto a su función psicosocial, sirve para eliminar los obstáculos que nos impiden conseguir nuestros objetivos.



* INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Te recomendamos revisar la cápsula audiovisual correspondiente a la ira en

www.juventudemprendedora.cl/cuidate



ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DE LA

IRA

NIÑA, NIÑO, ADOLESCENTE:

La o el adulto responsable puede ayudar al niño, niña o adolescente a **identificar la emoción de la ira** y **establecer que es normal sentirla**. Luego de eso, tener una conversación para orientar de manera positiva y amable, estableciendo compromisos y elogiando su comportamiento cuando éste sea dialogante y no agresivo.

Una alternativa práctica para los momentos posteriores a algún episodio de rabia de niños y niñas, es **realizar actividades lúdicas para aliviar la tensión del hogar**. Jugar juntos a contar chistes, ver videos divertidos, escuchar música placentera, leer libros que les gusten a ambos o disfrutar de snacks que puedan compartir en familia.

CUIDADORA:

Tan pronto como puedas **pensar con claridad** posterior a algún episodio de ira, **expresa tu frustración de una manera asertiva pero no confrontacional**. Comunica tus preocupaciones y necesidades de manera clara y directa, sin herir a los demás ni tratar de controlarlos. Para ello, puedes **planificar la conversación** y así, obtener resultados positivos post algún episodio de ira.



EJERCICIO PRÁCTICO: UNA ESTRATEGIA CONCRETA ES LA ACTIVIDAD "LUGAR SEGURO"

- 1 Para hacer este ejercicio, ponte en una posición cómoda y cierra los ojos. **Intenta recordar un lugar que conozcas bien y que te transmita tranquilidad.** Utiliza todos tus sentidos, y pon especial esfuerzo en recordar la mayor cantidad de detalles.
- 2 Una vez que visualices ese lugar: **¿Qué elementos ves? ¿Qué personas hay alrededor? ¿Qué colores hay en el paisaje? ¿Qué hora del día es?** Intenta identificar tus sensaciones corporales.
- 3 Una vez que hayas experimentado todas las sensaciones posibles, comienza a abandonar lentamente ese lugar, realizando de **2 a 3 respiraciones profundas antes de salir del estado de relajación.**



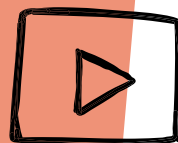
CADA VEZ QUE SIENTAS QUE PIERDES LA CALMA, PUEDES REGRESAR A ESE LUGAR.

Si las actividades no dan resultado y/o los episodios de ira se repiten constantemente, **acércate a profesionales de salud mental** para recibir el acompañamiento adecuado.

* 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://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20045434>
- * <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/7-tecnicas-para-enseñar-a-los-ninos-a-manejar-la-ira/>

#CUÍDATEPARACUIDAR

 **Fundación
Juventud
Emprendedora**

 @fjchile  juventudemprendedorachile

www.juventudemprendedora.cl



Proyecto financiado a
través del FFOIP 2021