

# #CUÍDATEPARACUIDAR

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

Bienestar Emocional en  
Contexto de Pandemia



# EMOCIÓN: MIEDO



## 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: EL MIEDO

**E**l miedo es una emoción basada en una intensa y desagradable sensación, provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, en el presente, pasado o futuro. En este sentido, se **relaciona con la ansiedad, ya que ésta es un tipo de miedo al futuro.**

Es una emoción primaria que deriva de la resistencia natural al riesgo. Se activa por la **amenaza a nuestra seguridad física o la de nuestros seres queridos**, e incluso, cuando tememos por el bienestar de otros a quienes no conocemos, debido al sentimiento de empatía. La máxima expresión del miedo es el terror.

Desde un punto de vista biológico, el miedo es una emoción adaptativa, es decir, es un **mecanismo de supervivencia y de defensa** que permite que las personas puedan reaccionar con rapidez y eficacia en situaciones adversas. En este sentido, es una emoción normal y beneficiosa para los seres humanos.



**El miedo puede presentarse en una o más de las siguientes fases:**

- **Cautela:**  
La persona está atemorizada, pero logra dominar sus respuestas. Se mantiene alerta.
- **Angustia:**  
En esta fase el grado de temor aumenta y se entremezclan emociones, dando como resultado la desesperanza.
- **Pánico:**  
Hay poca regulación de la conducta y se generan impulsos motores.
- **Terror:**  
Es el grado máximo de miedo. Puede presentar parálisis motora, conservando únicamente las funciones neurovegetativas (es decir, las funciones de los órganos y las constantes biológicas).

### \* INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Te recomendamos revisar la cápsula audiovisual correspondiente al miedo en

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



## ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL

# MIEDO



## CUIDADORA

### COMIENZA POR ACEPTAR TU MIEDO

El primer paso es **reconocer que tienes un miedo y aceptar a qué te enfrentas**, ya que de otra forma es complicado ponerle fin. Es necesario admitir qué te ocurre y a qué temes enfrentarte.

### RACIONALIZA TU MIEDO

Los miedos muchas veces son irracionales, por lo que darle una lógica te ayudará a analizarlos y comprenderlos: **¿Por qué tienes miedo? ¿Es tan malo como parece? ¿Tiene realmente poder sobre ti?**

Cuando te hagas estas preguntas y las respondas, podrás reducir la influencia que ese miedo tiene sobre ti.

### RESPIRA HONDO Y RELÁJATE

Puede parecer una tontería, pero el hecho de sentarte y comenzar a **respirar hondo**, hace que tu cerebro empiece a calmarse y alejarse de la sensación de nerviosismo o ansiedad. De este modo, comenzarás a relajarte ante el miedo y empezarás a pensar de manera racional, confiando en ti misma.

## ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL

# MIEDO



### ALENTAR EL PENSAMIENTO POSITIVO

**Replantear los pensamientos negativos para que sean más positivos** es una buena práctica para manejar la ansiedad. No se le puede decir a un niño o niña que deje de sentir ansiedad, pero sí puedes preguntarle qué está pensando. También, podemos ayudarlo a descubrir si su pensamiento está basado en una situación real o una hipotética.

**Dedica unos momentos para compartirle algo por lo que te sientes agradecida y que valoras de tu hijo o hija.** De este modo, pueden enfocarse en cosas agradables y comenzar una conversación positiva, lo que hará que el ánimo de la situación eventualmente cambie.

## NIÑA, NIÑO, ADOLESCENTE:

### RESPIRACIÓN PROFUNDA

Mientras **más ansioso** está un niño o niña, más difícil es usar el **pensamiento racional para calmarlo**. En esos momentos es importante usar recursos físicos para disminuir los niveles de ansiedad. Con esta técnica conseguiremos disminuir la frecuencia cardíaca, bajar la presión arterial y proporcionar una sensación muy agradable de control y tranquilidad.

#### Los pasos son:

- \* Inhalar profundamente por la nariz.
- \* Contener la respiración por un momento.
- \* Soltar lentamente por la boca.

## EJERCICIOS PRÁCTICOS:

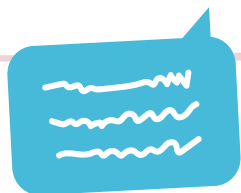
Lo más importante para superar un miedo es aumentar la autoconfianza sobre tu capacidad de afrontar cualquier situación o problema .

1

### “ESCRIBIR LOS MIEDOS EN UN PAPEL”

Esta es una actividad muy sencilla. Consiste en **rayar y escribir en una hoja de papel** aquello que te cause miedo y/o ansiedad.

- En el lado izquierdo de la hoja debes **escribir palabras, dibujos o frases de cosas que te hagan sentir mal o que te den miedo**. En el lado derecho escribe, garabatea o dibuja todo lo que te cause un sentimiento **agradable o de bienestar**.
- Cuando termines, haz una **comparación** entre ambos lados. Cuando mires algo que te da miedo al lado de algo que te causa tranquilidad, sentirás mucha más calma y te ayudará a racionalizar mejor las situaciones, además de sentir mayor seguridad para enfrentarte a aquello que le temes.



2

### “BURBUJA MENTAL”

Una forma sencilla para sentirte más segura y sin miedo, es **crear a tu alrededor una protección mental**. Cuando te encuentres frente a tu miedo, cierra los ojos e imagina que estás en el interior de una burbuja, o bien, en un lugar tranquilo y acogedor, donde no puedes ser alcanzada por tu miedo.

Esta estrategia puede ayudarte en situaciones donde debas enfrentarte a algo concreto e inmediato que te causa miedo o angustia. **Al sentirte protegida por tu “burbuja mental”, podrás atreverte a pesar de tus temores.**

### \* 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



- \* **Ansiedad y miedo: su valor adaptativo y maladaptaciones.** Andrea Milena Becerra-García, Ana Cristina Madalena, Célio Estanislau, Javier Leonardo Rodríguez-Rico, Henrique Dias, Ari Bassi, Diogo Antonio Chagas-Bloes, Silvio Morato. *Revista Latinoamericana de Psicología* 2007, 39(1)
- \* **Psicología del miedo.** Rafael Barbabosa, Esmeralda Gómez. *The American Psychological Association (APA)*
- \* **Psicopedagogía de las emociones.** Rafael Bisquerra Alzina. 2009. Madrid. Editorial síntesis.
- \* **Aprendiendo a regular el miedo: evaluación de un taller para adultos.** Retana Franco, Blanca Estela; Sánchez Aragón, Rozzana.
- \* **Miedo, fobias y sus tratamientos.** Andrés Camilo Delgado Reyes y Jessica Valeria Sánchez López.

#CUÍDATEPARACUIDAR

 **Fundación  
Juventud  
Emprendedora**

 @fjchile  juventudemprendedorachile

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



Proyecto financiado a  
través del FFOIP 2021