

#CUÍDATEPARACUIDAR

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

Bienestar Emocional en
Contexto de Pandemia



EMOCIÓN:
TRISTEZA



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 entregar 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: TRISTEZA

Es una emoción básica que ayuda al individuo a expresar una situación de pérdida o decepción y favorece la reflexión y el autoconocimiento. Por lo tanto, a pesar de ser una emoción negativa, **la tristeza presenta un lado adaptativo, provocando la expresión de las personas y siendo útil para relacionarse con los demás**, obtener sus cuidados y preparar al individuo frente al estrés.

La tristeza tiende a la reintegración personal, la introspección y la reconciliación. Abarca los sentimientos de soledad, apatía, autocompasión, desconsuelo, melancolía, pesimismo y desánimo, entre otros.

Se dice que la persona está triste cuando, a nivel cognitivo, se produce una **falta de interés y de motivación por actividades que antes eran satisfactorias y se vislumbra la realidad desde un ángulo negativo**. Sólo se ve lo malo de las situaciones o, cuando a nivel conductual, la persona suele restringir las actividades físicas haciendo muy poco o nada. A veces presenta modificaciones en las facciones faciales y en la postura.

Tanto en los niños como en los adultos, el **llanto** suele ser la manifestación habitual de la tristeza. Las lágrimas ayudan a expresar la emoción y las necesidades más básicas de supervivencia. A su vez, les ayuda a liberar la tensión que esta les produce.

Otras veces, la tristeza se puede manifestar de las siguientes formas:

- **Mostrándose más distraídos o cansados**
- **Presentando más o menos hambre de lo habitual**
- **Presentando dificultades para conciliar y mantener el sueño.**
- **Mostrándose más silencioso, con cambios en el tono de la voz.**
- **Presentando episodios de violencia o agresividad**
- **Mostrando pensamientos negativos**
- **Sintiendo miedo.**

* INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Te recomendamos revisar la cápsula audiovisual correspondiente al estrés en

www.juventudemprendedora.cl/cuidate



ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DE LA TRISTEZA

CUIDADORA:

Para enfrentar la tristeza, lo primero y más importante es **permitirse sentirla**. Para ello, **buscar un espacio seguro**, contactar a una persona cercana con la que se sienta escuchada, y expresar la emoción. La tristeza es una **reacción natural y sana a ciertos eventos, y es esencial poder identificarla, expresarla y reconocer los hechos que la provocaron**. Con ello, empezará a soltarla, con lo cual vendrá mayor tranquilidad y claridad sobre aquello que se siente, y posteriormente, la disminución de la tristeza.

NIÑA, NIÑO, ADOLESCENTE:

Al igual que para un adulto, un niño debe primero permitirse sentir la tristeza. Así, la cuidadora deberá proporcionarle un espacio seguro, donde el niño **se sienta acogido, apoyado y escuchado para expresar la emoción**. Lo más importante es que entienda que está bien estar triste, que es una emoción **normal** y necesaria en nuestras vidas, que sepa que está contenido para vivir la emoción, y que no será juzgado o reprimido por ella. Con ello, permitir que la exprese para identificar su motivo.



EJERCICIO PRÁCTICO:

UNA ESTRATEGIA CONCRETA ES LA ACTIVIDAD

"DE LA TRISTEZA A LA ALEGRÍA"



Si estamos hablando de tristeza, la clave estaría en centrarnos en aquello que nos acercará a la alegría ¿Cómo podemos hacer eso?

1. Escribe tu tristeza:
Apunta los primeros pensamientos que se te vengan a la mente asociados a tu tristeza. Lo más importante de esta actividad es permitir que fluyan las palabras y no juzgar lo que aparece. Con esto podrás ordenar tu mente, sentir un poco de alivio y ver en perspectiva la situación que provoca la tristeza. Luego apunta 3 cosas por las que te sientas agradecida en la vida.

2. Pinta tu tristeza.
Elige un color y pinta en un papel lo que sientes. Sigue pintando hasta que tu estado de ánimo haya cambiado. Después, contemplando el dibujo, escribe sobre lo que sentías antes y lo que sientes ahora.

3. Mueve tu cuerpo:
Al realizar actividad física como salir a caminar, bailar, andar en bicicleta o correr estamos ayudando a nuestro cuerpo a secretar endorfinas, hormonas encargadas de provocar la acción anestésica en el cerebro, y por este motivo juegan un papel esencial en nuestro sentimiento de felicidad. Además, si lo haces al aire libre, estarás recibiendo luz solar, lo que ayuda a la serotonina, hormona de la felicidad.

4. Haz algo que te guste:
Eso puede ser salir a pasear, juntarte con amig@s, comer algo rico, o entregarte un día de descanso o relajación. Estas actividades generan oxitocina y endorfinas en tu cuerpo, lo que ayuda a sentir mayor seguridad, tranquilidad y ayuda a reducir la ansiedad y el estrés.

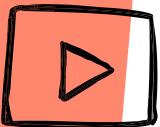


Recordar que existen personas queridas, que en la vida también hay momentos de felicidad y que existen otras perspectivas ayudan a que no nos quedemos atascados en la tristeza. La posibilidad de poder disfrutar de lo cotidiano ayuda a conectar con uno mismo y dimensionar la situación que vivimos de manera correcta.

* 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.redalyc.org/pdf/1390/139012670004.pdf>
- * <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3212/ARESTE%20GRAU%2C%20JUDIT.pdf>
- * <https://blogthinkbig.com/habitos-fortalecer-hormonas-felicidad>
- * <https://ifeelonline.com/13-trucos-superar-la-tristeza-la-soledad/>
- * <https://www.centrum psicologos.com/blog/gestion-emocional-tristeza/>

#CUÍDATEPARACUIDAR

 **Fundación
Juventud
Emprendedora**

 @fjchile  juventudemprendedorachile

www.juventudemprendedora.cl



Proyecto financiado a
través del FFOIP 2021