

#CUÍDATEPARACUIDAR

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

Bienestar Emocional en
Contexto de Pandemia



BIENESTAR EMOCIONAL

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.



BIENESTAR EMOCIONAL

Cuando pensamos en bienestar emocional, creemos que se trata de tener un estado constante de calma y alegría. Esto es errado, ya que el bienestar emocional supone la aceptación y reconocimiento de las emociones que vayan surgiendo en nuestra vida cotidiana –sean estas buenas o malas– y saber cómo manejarlas conforme surjan.

En otras palabras, nuestro objetivo no es que no sintamos tristeza, ira, angustia, miedo o estrés. Debemos dar por hecho que estas emociones surgirán, pero la meta es que seamos capaces de sentir estas emociones y permitir que sigan su curso, sin quedarnos estancados en ellas.

Según la OMS, el bienestar emocional es un **“estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad”**.

Esta definición nos sugiere el concepto de funcionalidad. Esto se refiere a que tanto adultos y niños puedan realizar sus tareas diarias sin mayores dificultades, como asistir a clases, trabajar, juntarse con amigos, formar parte de la vida familiar y realizar las actividades que deseen, teniendo una sensación de disfrute y sin obstáculos auto-provocados.

Con todo esto podemos decir que el bienestar emocional supone 1) el manejo y aceptación de las emociones; y 2) la capacidad de manejarse y disfrutar en las actividades del día a día.

El bienestar emocional de los adultos es necesario para que los niños, niñas y adolescentes reciban atención y cuidado adecuado y amoroso durante su desarrollo. Debemos considerar que las personas adultas de la familia son modelos de conducta para los/las niños, por lo que es fundamental que tengan una buena salud emocional, que expresen y manejen bien sus emociones.

Cada familia tiene sus puntos fuertes, sus propios recursos y sus alegrías compartidas, así como también tiene puntos débiles, zonas difíciles y de conflicto, con las que debe lidiar. Sin embargo, en momentos como estos, donde enfrentamos miedos e incertidumbres como sociedad, es mejor darnos una tregua de lo pendiente como familia y dar paso a la paciencia, comprensión y contención mutua.

* INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Te recomendamos revisar la cápsula audiovisual correspondiente a la ira en

www.juventudemprendedora.cl/cuidate



PROPUESTAS QUE CONTRIBUYEN SIGNIFICATIVAMENTE AL BIENESTAR EMOCIONAL:

CUIDADORA:

➤ **GESTIÓN DEL TIEMPO.**

La distribución del tiempo es esencial, lo cual implica reservar tiempo para uno mismo. Hay que combinar el tiempo dedicado al trabajo y a la familia con el tiempo dedicado a los intereses personales. Un tiempo para cada cosa y cada cosa a su tiempo.

➤ **FIJARSE OBJETIVOS REALISTAS.**

En función del tiempo disponible y de las posibilidades y limitaciones hay que fijarse metas alcanzables, que supongan retos en un punto equidistante entre la excesiva facilidad que genera aburrimiento y la excesiva dificultad que genera estrés.

➤ **DISFRUTAR LOS PEQUEÑOS AVANCES QUE SE CONSIGUEN.**

Las emociones positivas se crean por hábito, por lo tanto, hay que potenciarlas. Valorar los logros que uno consigue es una forma.

➤ **AUTOESTIMA.**

La perfección es imposible en el ser humano. Pero, a pesar de las imperfecciones y los errores, es importante mantener un elevado nivel de autoestima. A veces hay que ser permisivos con uno mismo y con los demás. Si las cosas no salen como uno desea, no hay que irritarse o martirizarse. Hay que conceder una segunda oportunidad, también a nosotros mismos.

➤ **SER POSITIVO.**

Ya sabemos que es difícil ser positivo con los problemas que nos rodean. Pero merece la pena intentarlo. De lo contrario, ¿qué sentido tiene la vida? Por otra parte, ser positivo y optimista repercute positivamente en la salud.

PROPUESTAS QUE CONTRIBUYEN SIGNIFICATIVAMENTE AL BIENESTAR EMOCIONAL:

NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



A los niños y adolescentes, como a los adultos, a veces nos cuesta contar lo que nos pasa. En estas ocasiones, simplemente demuéstrole que está ahí para lo que sea: acompañarle, pasar tiempo juntos.

- **Escuche lo que tenga que decirle**, con calma y sin prejuicios. La finalidad de la conversación es que los niños puedan expresar las preocupaciones que les causan estrés.
- **Ayude a los niños a expresar sus preocupaciones y sentimientos.** Hágale saber que le interesa conocer qué es lo que le inquieta para poder ayudarlo.
- **Transmítale que comprende** por qué se siente así, que le apoya, y que entiende los sentimientos que pueda experimentar.
- **Busque junto a los niños posibles soluciones** al problema que le afecta. Ponga en común con sus hijos ideas o alternativas para superar la situación que le provoca malestar.
- **Una vez que libere sus frustraciones**, anímele a seguir adelante y a pensar en positivo.

EJERCICIO PRÁCTICO:

EJERCICIOS DE MAÑANA Y NOCHE PARA EL BIENESTAR INTEGRAL

NADHI SODHANA



Este ejercicio se realiza preferentemente en la mañana y sirve para limpiar y purificar los canales energéticos. Se usa para armonizar el lado derecho y el izquierdo del cuerpo.

Consiste en respirar en forma alternada por una fosa nasal y la otra, de forma libre o agregando una medida de tiempo donde la exhalación dure el doble que la inhalación.



Se puede realizar en cualquier momento en que necesites concentración y energización, sólo no lo intentes antes de dormir, ya que busca hacer que las personas se sientan mas despiertas y será "casi como si te tomaras una taza de café".

Debes seguir los siguiente pasos:

- 1) Siéntate con la cabeza, el cuello y el tronco derechos. Cierra los ojos suavemente.
- 2) Respira con el diafragma. Haz que cada exhalación e inhalación tengan la misma duración y sean suaves, lentas y relajadas.
- 3) Con tu mano derecha, ayúdate para tapar cada fosa nasal. Para hacerlo, flexiona Trae la los dedos índice y medio hacia la palma, de manera que puedas usar el pulgar para cerra la fosa nasal derecha y el anular para cerrar la izquierda. Hazlo suave, sólo posa el dedo sobre la nariz
- 4) Comienza inhalando por ambas fosas nasales. Luego cierra una fosa nasal y haz una exhalación y una inhalación —ambas con la misma duración— de manera suave y completa.
- 5) Cambia de lado y haz una respiración completa con la fosa nasal opuesta.
- 6) Continúa alternando las fosas nasales hasta completar una ronda: tres veces en cada lado, un total de seis respiraciones. Después de esto, baja la mano y respira suavemente tres veces por las dos fosas nasales.

Mientras que la respiración sale y entra por cada narina, te otorga calma y concentración. El sistema nervioso se tranquilizará profundamente y la mente se replugará en sí misma, estabilizándose.

EJERCICIO PRÁCTICO:

EJERCICIOS DE MAÑANA Y NOCHE PARA EL BIENESTAR INTEGRAL

RESPIRACIÓN LUNAR

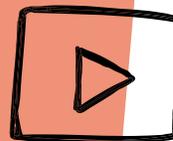
Las personas que probaron estos ejercicios dijeron sentirse más relajados al finalizarlos.

- 1 Siéntate con las piernas cruzadas, en un lugar cómodo y silencioso.
- 2 Coloca tu mano izquierda en tu rodilla y exhala completamente, luego cierra tus ojos y tapa la fosa nasal derecha con el pulgar de tu mano derecha.
- 3 Inhala en tres tiempos y exhala en seis, todo por la fosa nasal izquierda. Mantén la fosa nasal derecha tapada con tu pulgar durante todo el ejercicio.
- 4 Continúa esta respiración durante 5 minutos.

* 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

- * [EL BIENESTAR emocional en la infancia: guía para madres, padres y profesionales / \[coordinación de edición: Antonio Garrido Porras, Mónica Padial Espinosa\]. -- \[Sevilla\] : Consejería de Salud y Familias, 2019.](#)
- * [MINSAL. GUÍA PRÁCTICA DE BIENESTAR EMOCIONAL. Cuarentena en tiempos de COVID-19](#)
- * [Psicopedagogía de las emociones. Rafael Bisquerra Alzina. 2009. Madrid. Editorial síntesis.](#)
- * [UNICEF. Guía: Apoyo psicoemocional para familias durante la cuarentena por el coronavirus.](#)

#CUÍDATEPARACUIDAR

 **Fundación
Juventud
Emprendedora**



@fjchile



juventudempendedorachile

www.juventudemprendedora.cl



Proyecto financiado a
través del FFOIP 2021