

Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**

**JUNAEB** | Habilidades  
PROGRAMA | para la Vida

**Programa de Apoyo Socioemocional**



**soyprovidencia**

# Manejo *del* **ESTRÉS II**

Este cuadernillo corresponde a una continuación del ya socializado “**Manejo del Estrés I**” en donde encontrarás *¿Qué es el Estrés?*, tipos de estrés, y factores que influyen, entre otros. A través de éste, buscaremos entregar nueva información relevante que permita a las familias transitar de manera más saludable por la actual crisis mundial de salud (COVID-19).

Es indudable que este tiempo de pandemia, llegó a instalarse de manera sorpresiva y radical en todo el mundo trayendo consigo las necesarias medidas de cuarentena y distanciamiento social, junto con las consecuencias sociales, económicas y de salud que se desencadenan a partir de dicha situación, lo hacen en definitiva un período de gran estrés.

En cuanto a las familias, se generó un desafío espontáneo que implicó reacomodación de los tiempos, los espacios y las dinámicas del hogar. La mayoría de los planes ya sean grupales o individuales, quedaron suspendidos por un tiempo incalculable, pues aún nos encontramos combatiendo el virus desde nuestros hogares. Tuvimos también que incorporar nueva información, como los hábitos de higiene y al mismo tiempo debemos estar constantemente actualizando sobre nuevas recomendaciones o nuevas investigaciones. Sin duda, muchos de aquellos cambios afectan directamente a nuestros hijos e hijas, por ejemplo, limitando sus espacios de socialización, actividad física, así como cambios en sus rutinas de acceso al aprendizaje.



Por todo lo antes mencionado, es que se vuelve relevante repasar el reconocimiento de **emociones y sensaciones** respecto a la Pandemia. Ser capaces de reconocer cómo nos sentimos, y comprender que muchas de esas vivencias son parte del mismo proceso e irán avanzando junto con éste. Algunas de las cosas que nos pueden suceder y podemos identificar asociadas a la crisis son las siguientes:

1. **Miedo y preocupación por la salud de los otros y un posible (o ya existente) contagio.**
2. **Cambios en los patrones de sueño.**
3. **Alteraciones en el apetito, sobre ingesta o falta de apetito.**
4. **Dificultad para concentrarse.**
5. **Empeoramiento de los problemas de salud mental.**
6. **Aumento del consumo de alcohol, tabaco o drogas.**
7. **Preocuparse en exceso sobre la propia condición física, el trabajo y otros arreglos a futuro.**
8. **Sentirse molesto, irritable y ansioso/a cuando la libertad ha sido restringida.**
9. **Imaginar que lo peor puede ocurrirle, provocándole angustia y miedo.**
10. **Sentir culpa sobre conductas previas que podrían haber causado un potencial contagio.**
11. **Tener sentimientos de soledad y aislamiento debido a la interacción limitada con otros.**



En relación a lo descrito anteriormente, hay ciertas recomendaciones a considerar para sobrellevar este período:

1. Busque información de fuentes confiables y oficiales: Puede encontrar información actualizada en [www.gob.cl/coronavirus/](http://www.gob.cl/coronavirus/). Evite bombardearse de información y estar pendiente todo el tiempo, esto podría generar agobio. Dosificar la información.
2. Es muy favorable para nuestra estabilidad emocional poder mantener relación con seres queridos y círculo de confianza, por lo tanto, procure estar conectado/a virtualmente, a través de distintas app y medios tecnológicos, de esta manera podrá reducir la ansiedad y sentimientos de soledad.
3. Reduzca sus expectativas respecto al rendimiento en el teletrabajo, sobretodo quienes tengan a sus hijos/as en sus casas.
4. Mantener rutinas contribuirá a una estabilidad anímica y emocional. En lo posible continuar con la estructura previa y sobre todo hábitos de higiene, alimenticios, del sueño y actividad física.
5. Aquellas personas que se encuentren en tratamiento por salud mental, es prioridad continuar con la terapia y sus medicamentos. Mantener el acompañamiento de acuerdo a las nuevas posibilidades.
6. El estrés es esperable en esta situación de pandemia, lo más importante es reconocer el estrés como una reacción natural de adaptación ante los cambios y el contexto mundial que estamos viviendo.



Ahora bien, es importante considerar el oportuno acompañamiento de nuestros hijos e hijas durante este período, ya que, si éstos se encuentran contenidos por nosotras y nosotros como adultos, se propiciará un ambiente familiar más tranquilo y en el cuál los distintos miembros de ésta podrán relacionarse de mejor forma con sus expresiones emocionales (*pena, ira, euforia, etc.*).

Muchas veces las preocupaciones de los niños, niñas y adolescentes tienen que ver con el hecho de estar y sentirse a salvo, por tanto, es importante ser claros con la información sin perder de vista la contención y la edad específica de nuestros hijos e hijas en el ejercicio de ésta.

Nos interesa, por tanto, mencionar algunas **recomendaciones** para relacionarnos con nuestros hijos e hijas en estos tiempos tan complejos:

- Acceder a información confiable antes de comunicar eventos delicados. Procurar buscar formas de acercamiento que permitan que éstos comprendan la información en la medida en que se les ofrece cuidado y confianza. Intentar resaltar aquellos puntos positivos que puedan ir apareciendo como nueva información en el día a día.
- Se honesto y honesta con tus propias emociones, recordemos que nuestros hijos e hijas nos observan y aprenden a leernos, de igual forma que nosotros a ellos/as.
- Estar atentos/as a las respuestas corporales de nuestros niños, niñas y adolescentes, ellas dicen mucho de su mundo interior y nos dan luces de cuándo éstos pierden la calma o están preocupados por algo.
- Valida sus emociones y sensaciones, recuerda que todos y todas somos distintos y ellos están viviendo esto desde su propia etapa del desarrollo físico, intelectual y emocional.
- Es un buen momento para ayudarlos a desarrollar actitudes solidarias, respetuosas y de autocuidado, pues si observamos bien, el mantenernos en casa es precisamente por todos aquellos conceptos.
- Ayúdalos a ser responsables, autónomos y empoderados respecto a su cuidado y el del resto. Para esto, es bueno instalarse como un modelo de conducta, reforzando hábitos a través del ejemplo.
- Intentar estar al tanto y con tiempo, de los compromisos escolares, para así monitorear y entregar el máximo de disposición posible ante los requerimientos que éstos y éstas pueden tener. No olvidemos que todos y todas necesitamos de adultos y adultas que nos acompañaran durante las distintas etapas del desarrollo.
- Ayúdalos, incluso a los más pequeños, a establecer contacto virtual con aquellas personas significativas en la vida. Propicia que éstos no pierdan el contacto con familiares y amigos y amigos queridos. Los vínculos son un agente protector en momentos de crisis.

Finalmente, creemos importante también hacer mención acerca de la nueva modalidad de trabajo remoto o teletrabajo, ya que sin duda es uno de los nuevos elementos estresores que se presentan en la situación actual de crisis.

La modalidad de trabajo vía virtual, al haberse impuesto como funcionamiento casi general para nuestra población, trae consigo ciertas desventajas como lo es muchas veces la poca claridad respecto las tareas esperadas, los horarios, la posibilidad de ser despedido, dificultades comunicacionales, etc.

Para intentar contribuir al manejo adecuado del estrés en esta nueva forma de trabajo, plantearemos las siguientes sugerencias:

<b>RECOMENDACIÓN</b>	<b>EVITE</b>
Definir un lugar donde trabajará	Trabajar en la cama
Mantenga su rutina habitual previa al trabajo	Trabajar en pijama, o saltarse el desayuno
Planifique sus tareas diarias	Dedicarse al hogar en las pausas
Genere objetivos alcanzables	Tener la misma exigencia habitual
El almuerzo debe ser un tiempo de pausa	Comer en el mismo lugar donde trabaja
Cuando sienta agotamiento, o fatiga, descanse	Exigirse más de lo que puede
Realice pausas que incluyan estiramientos	Comer alimentos poco saludables
Al finalizar guarde todo lo que esté relacionado al trabajo	Realizar tareas laborales en su fin de semana



En resumen, como familia, se vuelve muy relevante considerar y conversar respecto a la situación COVID-19, comprender que hay medidas que dependen directamente de nuestro esfuerzo y responsabilidad, así como también factores que escapan de nuestro control. Frente a estos últimos es que hacemos la invitación a conectarnos con nuestras emociones y flexibilizar frente a los obstáculos que puedan aparecer.

Ahora, te presentamos 3 maneras prácticas y fáciles de realizar con las que puedes combatir y reducir el estrés:

### **RESPIRACIÓN ALTERNA**

Primero deberás colocarte en la posición correcta: piernas cruzadas y con el dedo índice y el dedo medio de una mano doblados hacia dentro de manera que toquen la palma de la mano cerca de la base del pulgar; el dedo meñique deberá quedar reposado contra el dedo anular. Inclina ligeramente la cabeza y lleva el dedo anular al lado izquierdo de la nariz y el dedo pulgar al otro lado. Después presiona de forma ligera para cerrar la fosa nasal izquierda, exhalando e inspirando una vez por la fosa nasal derecha; repite el mismo proceso al revés. Repite el ciclo 20 veces para relajarte por completo.

### **LA SALIVACIÓN**

Coloca la lengua en la base de tu boca y relaja la cara y la mandíbula, respirando profundamente. Empieza a recorrer las encías y la parte posterior de tus dientes inferiores con la lengua hasta que se acumule la saliva, momento en el que deberás tragar y repetir el proceso de nuevo.



## EJERCICIO FÍSICO

Realizar rutinas pequeñas y diarias de ejercicios aporta beneficios metabólicos y psicológicos. En tiempos de encierro y menor movimiento es esencial realizar actividad física, mantener el cuerpo activo para ayudar a mejorar la función cardiovascular, es decir, que la sangre pueda distribuirse en forma adecuada para que llegue a los músculos, entre otros beneficios. Puedes ingresar a la página dispuesta por el gobierno <https://entrenaentucasa.cl/> y encontraras rutinas de ejercicios guiadas por profesionales, que pueden ser realizadas en la comodidad del hogar.

Finalmente, si crees que necesitas atención profesional en cuanto al estrés y otras emociones, puedes ingresar a la página <https://www.hospitaldigital.gob.cl/> acceder al formulario, completar tus datos y serás contactado por un/a psicólogo/a que te podrá ayudar frente a la situación.

También puedes resolver dudas con un profesional de salud, esto ayuda a reducir la ansiedad e inquietud durante la cuarentena. El teléfono de Salud Responde **600 360 777** cuenta con profesionales **disponibles las 24 horas del día** para atender sus consultas.







**soy**providencia

Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**