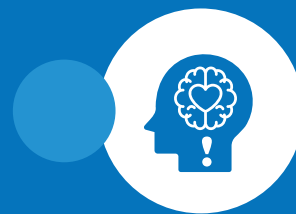


Cuidado del cuidador: habilidades socioemocionales en emergencias



El estrés en docentes y cuidadores durante una emergencia

- Durante una situación de emergencia es normal experimentar estrés
- El estrés activa mecanismos de defensa para afrontar situaciones difíciles
- El estrés prolongado puede resultar en agotamiento emocional



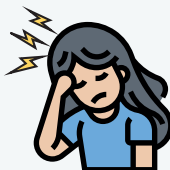
¿Cuáles son las señales de alarma?

Algunas señales de agotamiento emocional son:



Emocionales

- Tristeza constante
- Desánimo
- Ansiedad
- Agobio



Físicas

- Dolores
- Insomnio
- Mareo
- Problemas digestivos



En el pensamiento

- Confusión
- Desconcentración
- Pensamientos angustiantes



Del comportamiento

- Aislamiento
- Abuso de sustancias psicoactivas (Alcohol, tabaco y otras)
- Irritabilidad
- Estar más callado que de costumbre

Cuidado del cuidador: habilidades socioemocionales en emergencias



¿Cómo regular el estrés?

Hay dos habilidades fundamentales para regular el estrés y las emociones:



Identificación emocional

Comprender qué se está sintiendo, nombrarlo y saber por qué se está sintiendo

Actividades

- **Diario emocional:**



Al sentir emociones intensas, escriba sus sensaciones corporales y sus pensamientos, y reflexione qué mensaje le puede estar dando su cuerpo, ¿qué necesita?

- **Chequeo emocional:**



Dedique tiempo diariamente a revisar sus emociones, cómo se siente y cómo están influenciando su bienestar.



Gestión emocional

Actuar en consecuencia con las emociones y regularlas

Actividades

- **Conectar:**



Comparta con alguien en quien confíe sus emociones y pensamientos.

- **Respiración consciente:**



Siga el contorno de su mano lentamente con un dedo, cada vez que suba por uno de sus dedos respire profundamente, al llegar a la punta sostenga la respiración y al bajar por el dedo exhale lentamente. Repita con todos los dedos.

- **Meditación y atención plena:**



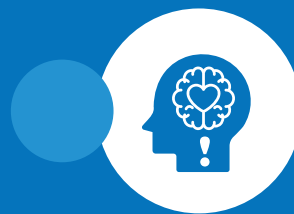
Acomódese plácidamente y concéntrese en el ritmo de su respiración, si su mente divaga, amable y suavemente llévela nuevamente a su respiración.

- **Descansar:**



Dese momentos para descansar la mente en actividades que le resulten placenteras.

Cuidado del cuidador: habilidades socioemocionales en emergencias



¿Cuál es la importancia de las relaciones en situaciones de emergencia?

- Conectar con otros es una necesidad básica
- Es clave trabajar intencionalmente en las relaciones sociales para:
 - Fortalecer el autocuidado
 - Sentirse seguro, escuchado y apoyado
 - Reducir el aislamiento y la soledad



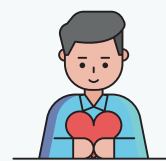
¿Cómo promover relaciones sanas?

Los conflictos son normales, y más durante una situación de emergencia.
Para evitar que los conflictos amenacen los vínculos practique (no solo durante la crisis):



Negociación

- Reflexione sobre su manera de actuar frente a los conflictos.
¿Suele ceder, evadir o imponer?
- Abra espacios de escucha
- Escuche y comparta **opciones de solución**
- Considere los resultados** de las diversas opciones
- Sopese cada una y **elija la mejor opción**



Gratitud

- Dedique momentos** específicos a pensar sobre lo que agradece
- Anote diaria o semanalmente** las cosas que le hacen sentirse agradecido.
- Comunique su gratitud** a las personas que han influenciado positivamente en su bienestar emocional

Bibliografía

- Grupo Regional de Educación América Latina y el Caribe. Cuidando tu planta interior [Internet]. Creando Aula. 2020 [citado 19 de marzo de 2024]. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/1CZAE7lrfhCu3tofWaEAbb5gWOOYNYZNs/view?usp=drive_link
- Grupo Regional de Educación América Latina y el Caribe. Tú y tus emociones [Internet]. Creando Aula. 2020 [citado 19 de marzo de 2024]. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/1Ng3HDMFIQPbPuRu3hbUKlY3wLd1Y6r25/view?usp=drive_link
- Grupo Regional de Educación América Latina y el Caribe. Trabajar para conectar [Internet]. Creando Aula. 2020 [citado 19 de marzo de 2024]. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/1vBbOSQHyX9ppzQzmXLIShrSorINAnrAd/view?usp=drive_link