



Agosto 18, 2020

¿Cómo enfrentar el estrés en confinamiento? Consejos para cuidadoras y cuidadores en pandemia

El estrés es una respuesta natural del cuerpo, una forma en que el organismo se adapta a los diversos estresores con los que nos enfrentamos a diario. El fisiólogo canadiense **Hans Selye** fue el primero en utilizar esta palabra, para indicar el agotamiento o fatiga que provoca el enfrentamiento constante a situaciones que nos ponen en alerta.

“No es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo”, es una frase del mencionado Selye, lo que nos hace pensar... ¿qué es realmente el estrés? La psicóloga infantil **María José Camiruaga**, [autora de cuentos para abordar los sentimientos de los niños en pandemia](#), destaca que “el estrés no siempre es negativo. Éste nos ayuda a adaptarnos al entorno, es un proceso natural, pero cuando se prolonga en el tiempo o es muy intenso se puede transformar en un problema”.

Tanto los seres humanos, como las diversas especies con las cuales convivimos, reaccionamos con estrés a diferentes situaciones. Esto nos permite adaptarnos y a enfrentar nuevos desafíos, ya sean positivos o negativos.

El estrés en confinamiento

La cuarentena o confinamiento en el que nos encontramos actualmente ha generado diversas reacciones. El no poder salir puede provocar estrés, sobre todo para madres, padres y cuidadores que están a cargo de niños y niñas que se encuentran en la primera infancia.

El **Principio 1, Dale todo el amor y controla el estrés**, es considerado la base para los otros principios, ya que un ambiente tranquilo y amoroso permite un desarrollo positivo de la confianza y autoestima. Sin embargo, ¿qué hacemos cuando a diario nos encontramos bajo el estrés de estar bajo confinamiento, lidiando con las labores del hogar, el trabajo y la crianza en espacios reducidos o incompatibles con todas las necesidades de los niños, niñas y cuidadores?



María José Camiruaga, psicóloga infantil



María Virginia López, jefa del área de educación inicial de Fundación Educacional Oportunidad

María Virginia López, psicóloga y jefa del área de educación inicial de la **Fundación Educacional Oportunidad**, recomienda “consultar o pedir ayuda cuando el estrés se presenta como un cuadro intenso, prolongado en el tiempo, con síntomas físicos y/o emocionales que comienzan a afectar la salud, el bienestar personal, socioemocional y el funcionamiento laboral. Si esto ocurre se

podría decir que se trata de estrés tóxico”.

Cuando se habla de estrés tóxico, la **psicóloga infantil María José Camiruaga** comenta que “en esta situación, pueden aparecer síntomas como la opresión en el pecho, agitación, miedo, preocupaciones excesivas, pensamientos obsesivos, evitación de situaciones cotidianas por temor a que nos provoquen ansiedad, o ataques de pánico”.

Enfrentando el estrés

¿Qué podemos hacer para lidiar con el estrés en el contexto actual de confinamiento con niños y niñas? **María José Camiruaga** menciona que “lo primero es **reconocer y aceptar las cosas que no se pueden cambiar**, dejar de luchar contra ellas y no desgastarse con eso”.

Para la especialista, siempre es **importante conectarse con los seres queridos**, a pesar de que hoy no podamos tener un contacto físico, manteniendo el contacto a través del teléfono o distintas plataformas virtuales. El sentirse comprendido y apoyado por otros nos ayuda a disminuir la sensación de estrés.

Por último, señala que es esencial **aprender a decir que no**, ponerse un límite de lo que uno es capaz de hacer. “Es imposible que logremos hacer todo y bien, no es momento de intentar ser súper hombres o súper mujeres. **Tratémonos con autocompasión**, seamos menos críticos con nosotros mismos. Es importante recordarnos frecuentemente que estamos haciendo todo lo que podemos, con lo que tenemos, en este contexto en particular”, sostiene.

¿Existen actividades, rutinas o métodos que nos ayuden a aliviar el estrés de los niños y niñas? **María Virginia López** comenta que “Hoy en día existen diversas actividades que nos permiten disminuir el estrés emocional de los niños y niñas durante esta pandemia: **establecer una rutina diaria en la casa**, que permita disminuir la ansiedad de los niños y niñas, conociendo las reglas y expectativas claras en relación con lo que se espera de ellos. También se ha demostrado que **la meditación y las técnicas de mindfulness, yoga infantil, etc., logran disminuir los niveles de estrés** en los niños y niñas promoviendo su bienestar físico y socioemocional”.

Para conocer recomendaciones sobre el Principio 1 “Dale todo el amor y controla el estrés”, [haz clic aquí](#).



UNA INICIATIVA DE:



COLABORAN:

