



UCSC

DIRECCIÓN DE
GÉNERO



Emergencias con perspectiva DE GÉNERO

Recomendaciones para el autocuidado y el cuidado colectivo en contextos de crisis socioambiental





UCSC

DIRECCIÓN DE
GÉNERO

¿Por qué hablar de género en emergencias?



Las emergencias no afectan a todas las personas de la misma forma.

En contextos de crisis, las mujeres y personas en roles de cuidado enfrentan una mayor carga física, emocional y mental, producto de la división sexual del trabajo y la responsabilización social del cuidado.

Incorporar una perspectiva de género permite visibilizar estas desigualdades y promover respuestas más justas y humanas.





UCSC

DIRECCIÓN DE
GÉNERO

Sobrecarga de cuidados y salud mental

Durante una emergencia, las tareas de cuidado se intensifican: atención de infancias, personas mayores, personas enfermas y contención emocional del entorno cercano, muchas veces en condiciones de escaso apoyo institucional.

Esta sobrecarga sostenida puede generar estrés crónico, agotamiento emocional, irritabilidad, alteraciones del sueño y estados de ánimo depresivos.



Regulación emocional en medio de la emergencia

En situaciones de alta activación emocional, es importante contar con herramientas simples y accesibles:





- Realizar pausas breves de respiración consciente
- Conectar con el cuerpo mediante ejercicios de anclaje o movimiento
- Nombrar las emociones sin juzgarlas
- Focalizar la atención en el entorno para volver al momento presente

Estas acciones contribuyen a disminuir la sobrecarga emocional y recuperar estabilidad.

Autocuidado posible y no ideal

En contextos de emergencia, el autocuidado no se basa en estándares ideales, sino en la preservación del bienestar psicológico básico:

- Priorizar alimentación, hidratación y descanso
- Reducir la autoexigencia y las expectativas de rendimiento
- Reconocer que descansar también es una forma de cuidar a otras y otros





UCSC

DIRECCIÓN DE
GÉNERO

Apoyo y cuidado colectivo



- El cuidado no debe recaer en una sola persona.
- Compartir tareas, apoyarse en redes comunitarias y validar el malestar propio y el de otras personas fortalece el bienestar psicológico y la cohesión social.
- El cuidado colectivo es una estrategia clave de reparación psicosocial.



Psicoeducación para disminuir culpa y autoexigencia

El cansancio, la irritabilidad y el desborde emocional son respuestas esperables frente a situaciones extremas.

Identificar los mandatos de género que promueven la postergación de las propias necesidades permite diferenciar entre responsabilidad y sobrecarga injusta, y facilita la solicitud de apoyo.



Límites y corresponsabilidad

- Establecer límites es una práctica de autocuidado
- Expresar necesidades de apoyo de forma clara
- Delegar tareas y promover la corresponsabilidad
- Reconocer el agotamiento como una señal de alerta y no como un fracaso personal

¿Cuándo buscar apoyo profesional?

Es importante solicitar apoyo profesional cuando:

- El agotamiento físico o emocional se mantiene en el tiempo
- Existen alteraciones persistentes del sueño, la alimentación o el estado de ánimo
- Las tareas de cuidado y autocuidado se vuelven emocional o físicamente insostenibles

Buscar apoyo a tiempo es una forma de protección





UCSC

DIRECCIÓN DE
GÉNERO

¿Dónde acudir en caso de necesitar apoyo?

En contextos de emergencia, existen redes y servicios de apoyo en salud mental:

Línea de Violencia contra la Mujer

- Orientación a mujeres víctimas o testigos de violencia.
- Teléfono 1455
WhatsApp
+56 9 9700 7000.



Salud Responde

- Contención psicológica y orientación profesional.
- Teléfono
600 360 7777
opción 2.

Fono Mayor Orientación y contención para personas mayores

- Teléfono 800 400 035 (atención 24 horas).



UCSC

DIRECCIÓN DE
GÉNERO

Atención especializada en contexto de emergencia

Otros dispositivos de apoyo psicológico disponibles:

Asociación Chilena de Seguridad (ACHS)

Atención gratuita para personas mayores de 18 años de las regiones del Biobío, Ñuble y La Araucanía.
WhatsApp +56 9 5719 0868.

PsiConecta

Atención gratuita de emergencia en Primeros Auxilios Psicológicos, modalidad online.

Centro de Referencia de Salud Mental de Concepción (CRSAM)

Contención emocional para personas afectadas por incendios en la comuna de Concepción.
Teléfono +56 9 4164 0024
(8.00 a 20.00 hrs.).

