

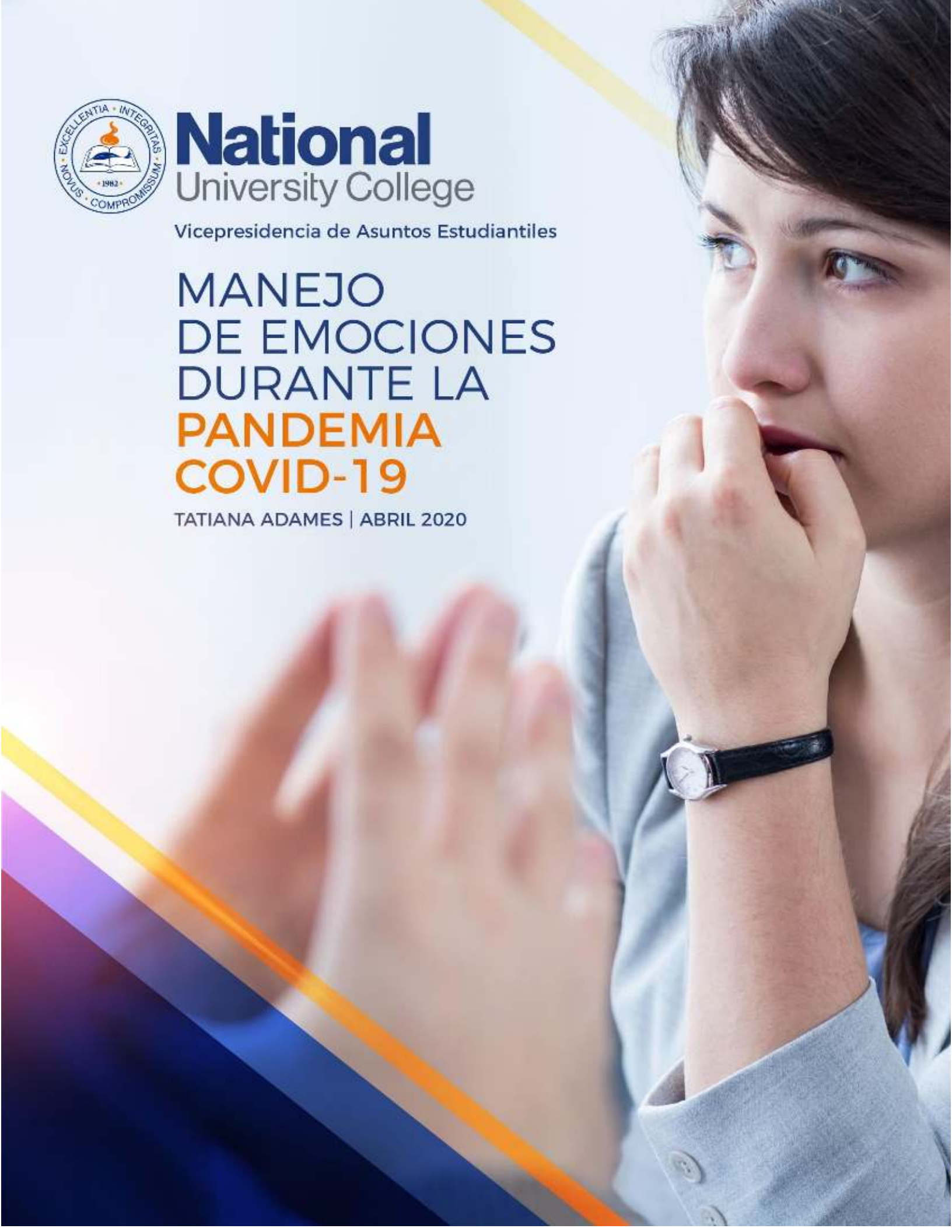


National
University College

Vicepresidencia de Asuntos Estudiantiles

MANEJO
DE EMOCIONES
DURANTE LA
PANDEMIA
COVID-19

TATIANA ADAMES | ABRIL 2020





MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Generalmente, las enfermedades producen temor y ansiedad hasta el punto de hacer que las personas, sin importar la edad, sientan que han perdido su bienestar y experimenten emociones fuertes. La pandemia COVID-2019 puede generar en algunas personas estrés o ansiedad.



Aprender a manejar esas emociones es importante a nivel personal y contribuye al bienestar comunitario. Cada uno de nosotros reacciona de forma diferente frente a las situaciones de crisis, no importa cuales sean, dependiendo de su historia de vida, sus antecedentes, los recursos y las redes de apoyo con los que cuenta, entre otros factores.

La información que presentamos a continuación es útil para aprender a conocer tus emociones y adquirir herramientas que te pueden ayudar a sobrellevar, de manera saludable, el estrés y la ansiedad resultantes de la situación que vivimos.

Comportamientos y pensamientos que pueden demostrar estrés durante la pandemia:

1. Incertidumbre frente a la posibilidad del contagio, la gravedad de los síntomas y la manera en que continuarás con tus estudios o tu trabajo.
2. Temor y preocupación por la enfermedad, la confiabilidad de las medidas gubernamentales y la manera en que cubrirás tus necesidades y las de tu familia.
3. Cambios en tu rutina de sueño y alimentación, dificultad para concentrarte, complicación de otras condiciones de salud o aumento del consumo de drogas y/o alcohol.

Si te sientes muy abrumado por las emociones que experimentas y has pensado en hacerte daño, llama a la Línea PAS al

1-800-981-0023



¿CÓMO PUEDO MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS?

Mantén la calma

Durante la cuarentena, puedes ayudarte a manejar tus emociones, contribuir a la salud emocional de los tuyos y de la comunidad en general. Para esto, debes mantener la calma durante el brote infeccioso que estamos viviendo.

Elige pensar en aquello que te ayude

Se consciente de tus pensamientos, tus células responderán a estos. Elige pensar en aquello que te ayude a cuidarte y enfócate en tener esperanza.

No te sobrecargues con información

Controla la información que recibes sobre el COVID-19. No te sobrecargues con información no verídica que solo aumenta el pánico o brinda explicaciones temerosas y de conspiraciones.

Establece una rutina

Establece una rutina diaria. Sigue tus planes e incluye en tu rutina tiempos de descanso y cambios de actividad para ayudarte a concentrarte y enfocarte. Esto te ayudará a estructurarte, le dará sentido a lo que estás realizando y añadirá propósito a tus días.

Separa tus tiempos de estudio

En la rutina, separa tus tiempos de estudio, sé creativo. Más allá de lo que te asignen tus profesores, repasa videos o películas relacionadas con el tema o reúnete virtualmente con tus amigos para estudiar juntos. Otra idea es tomar apuntes de tus estudios utilizando diferentes colores, recortes, Post-its, entre otros. ¡El aprendizaje puede ser divertido!

Cuida tus relaciones

Cuida tus relaciones con otros. Es habitual que el compartir mucho tiempo juntos pueda generar dificultades, así que es importante evitar escalar los conflictos y buscar espacios en que se pueda compartir algún momento en el día.

Mantente conectado

Mantente conectado con amigos, familiares y otras personas. Una llamada o un texto puede ayudar a no sentirnos lejos.

Practica el autocuidado

Practica el autocuidado. Come bien, ejercítate algún momento del día, comparte con tu mascota y busca divertirte virtualmente con tus amigos; compartan juegos en línea, retos o simplemente tengan una buena conversación.

Cuida tu estado emocional

Cuida tu estado emocional. Practica la respiración profunda y la relajación diaria, alimenta tu mente con buenos libros y películas, fortalece tu vida espiritual, empieza un diario en el que escribas tus vivencias durante la cuarentena y, cada vez que puedas, RÍE.

“Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”.

Viktor E. Frankl





National University College

Vicepresidencia
de Asuntos Estudiantiles

Contáctanos



nuc.edu



787-589-8227



info@nuc.edu

Referencias

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020). *Maneje la ansiedad y el estrés*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety-sp.html>

American Psychiatric Association (2014). Trastornos de ansiedad. En DSM-5. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.a ed.). Editorial Médica Panamericana.

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). *Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de coronavirus-COVID 19*. https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Comunicado_recomendaciones_para_la_poblacion.pdf

Coons, H. L., Berkowitz, S. MD, & Davis, R. (2020). *Self-care advice for health-care providers during COVID-19*. American Psychological Association Services. <https://www.apaservices.org/practice/ce/self-care/health-providers-covid-19>

La información aquí escrita fue recopilada para educar y no constituye material de autodiagnóstico ni reemplaza una consulta profesional.
