



Ansiedad, estrés y covid-19

Ante la pandemia que estamos experimentando a nivel mundial, es muy importante mantenerse saludable: eso significa dormir y alimentarse correctamente, además de no exponerse a infectarse con el virus. Sin embargo, mantenernos saludables emocionalmente es tan importante como lo anterior.

En el escenario actual, claramente todos nos hemos sentido más estresados o ansiosos, algunas personas pueden experimentar angustia, miedo o incluso quienes ya presentaban síntomas con antelación pueden haber observado que éstos se han exacerbado.

¿Cómo saber si te sientes ansioso/a? Simple! Tu cuerpo es tu mejor indicador: por ejemplo sientes que estás preocupado/a y tienes mucho miedo; te cuesta conciliar el sueño o despiertas muy temprano; te duele alguna parte de tu cuerpo (dolor en el pecho, dolor de estómago, dolor de espalda, dolor de cabeza, etc.).

Si te ha pasado esto, te propongo algunas actividades sencillas que puedes realizar en casa de manera individual y/o en familia:

- ✓ En primer lugar evita prestar atención a los maratones de noticias que hay en la tv y las redes sociales. Esto es lo más difícil, pero una de las cosas más importantes. ¿Por qué?, aunque parezca obvio, tanta exposición refuerza todos tus miedos, preocupaciones y en general tus síntomas.
- ✓ No creas que no debes informarte! Al contrario, es muy importante para que tomemos las medidas preventivas adecuadas, pero todo tiene un límite!!!.
- ✓ Higiene del sueño: esto significa llevar a cabo una serie de comportamientos para que nuestro sueño sea reparador. Lo anterior involucra desde definir un horario para ir a la cama hasta desconectar aparatos electrónicos antes de ir a dormir. Si no dormimos bien por las noches, es muy probable que tengamos mucha ansiedad y mucho estrés, por ello **APAGA TODO VARIAS HORAS ANTES DE IR A LA CAMA.**



COLEGIO CHOLGUAN
EDUCANDO DESDE 1990

EQUIPO PAE

- ✓ Organiza tiempos de ocio: con esto me refiero no solamente a hacer nada (si sientes ansiedad, a veces el hacer nada te lleva a pensar más en el virus) planifica cosas que te gusta hacer...aprovecha que estás en casa.
- ✓ Conversa con tu familia de lo que sientes, lo que opinas de todo lo que está pasando en el país y en el mundo. Aprovecha el tiempo que tienes para estar en familia...planifiquen actividades en familia.
- ✓ Si te sientes muy agobiado con las actividades escolares o en general con lo que está ocurriendo en el país y el mundo, conversa con tus padres y tu profesor/a jefe para buscar una solución juntos o recurrir al Equipo PAE, la Orientador si es necesario.
- ✓ Si ya estabas en un tratamiento de salud mental con antelación y te sientes muy angustiado/a, es importante que puedas avisarle a tus papás para que se contacten con tu especialista y puedan darle a ellos indicaciones más específicas acordes a tu diagnóstico previo.

Les dejo la técnica de relajación de Jacobson para que la practiques.

https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM

Para niños de prebásica y básica les dejo este link con la técnica de relajación llamada "la Nube"

<https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA>

Y lo más importante, ¡¡A cuidarse!!

PS. Carolina Vargas Zanetti
Mg. En Psicología Educativa
Colegio Cholguán