



NUESTRO ESPACIO DE AUTOCUIDADO

Psicóloga Daniela Caroca Ventura
Encargada de Convivencia Sandra Navarro Flores

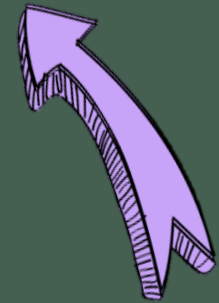
¿CÓMO NOS HEMOS SENTIDO DURANTE EL PERÍODO DE CUARENTENA?



ANSIEDAD



TRISTEZA

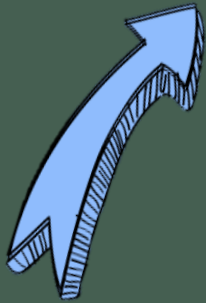


SOLEDAD

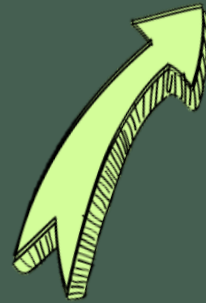
ANGUSTIA

INCERTIDUMBRE

ENOJO



MIEDO



Ansiedad y Estrés

El brote del coronavirus (COVID-19) puede ser estresante, especialmente porque necesitamos vigilar nuestra salud, quedarnos en casa tanto como sea posible y evitar todas las interacciones sociales (físicas) con los demás.

Es probable que el distanciamiento social y el aislamiento interrumpen el trabajo, vida familiar, rutina y la forma en que interactuamos con los demás. Todo esto puede aumentar el estrés y la ansiedad que sentimos.



Hablemos sobre que es la Ansiedad

La ansiedad se define como el estado mental que se caracteriza por experimentar inquietud de pensamiento, preocupación por el presente y el futuro. Y la inseguridad de las condiciones ambientales.



La ansiedad es una reacción emocional que surge ante las situaciones de alarma, situaciones ambiguas o de resultado incierto.



Con frecuencia se caracteriza por ser un estado desagradable de experimentar, sin embargo, un aspecto positivo, es que la ansiedad, nos pone en alerta, nos activa y nos hace pensar más rápido y nos ayuda a actuar de manera precisa.

¿Qué reacciones podemos tener frente al Estrés y la Ansiedad cuando sus niveles son muy altos?

EMOCIONALES

Ansiedad
Frustración
Miedo
Culpa
Tristeza
Enojo
Apatía
Irritabilidad
Cambios de humor
Pensamientos Obsesivos.

CONDUCTUALES

Inquietud
Aislamiento
Evitación
(personas o situaciones de conflicto)
Dificultad para descansar
Cambios en los hábitos de alimentación.

COGNITIVAS

Confusión
Olvido
Dificultades para concentrarse.
Dificultades para tomar decisiones.

FÍSICAS

Agotamiento
Dolores de cabeza
Sensación de ahogo y opresión.
Insomnio
Dolores musculares y gastrointestinales.
Disminución o aumento del apetito

Validemos nuestras Emociones



- A veces, solemos identificar dos formas de manejar nuestras emociones. En algunas ocasiones optamos por reprimir o lo expresamos de diferentes formas como por ejemplo, enfrentar una pérdida, un duelo, o una ruptura sentimental.
- No olvidemos que nuestras emociones son imprescindible para nuestra sobrevivencia y nos aporta información muy valiosa sobre nosotros mismos y del entorno en el que nos encontramos.
- Por lo tanto, la importancia de reconocer que sentimos, radica en identificar qué nos ocurre para abordarlas y buscar regularlas y así, evitar dejarnos arrastrar constantemente por ellas.

Tips en Cuarentena que nos harán sentir mejor



MANTÉN CONEXIÓN CON NUESTROS SERES QUERIDOS. Mantenerse vinculado con otros es importante para poder hablar de lo que estás sintiendo y pensando, para compartir información. También es importante, conversar de otros temas no relacionados con la contingencia.



ORGANIZAR NUESTROS TIEMPOS. Definir algunas rutinas que te permitan. Anticipar el día a día. Poder predecir nos ofrece una sensación de seguridad, que nos aporta calma



PONTE EN MOVIMIENTO El hacer actividad física favorece la sensación de bienestar. Procura organizar tu tiempo con rutinas de ejercicios, por ejemplo; bailar, estirar, jugar con tus hijos/as, etc. Te va a ayudar a liberar tensiones y sentirte más relajado.

Tips en Cuarentena que nos harán sentir mejor



ACEPTEMOS EL ESCENARIO ACTUAL

Forjemos aprendizajes. Resulta vital tener una mentalidad positiva y esperanzadora.

Tratemos de mirar el lado bueno. Visualicemos esta situación para reflexionar, detenernos a crecer, valorar las cosas simples, y construir nuevos caminos. Realicemos el ejercicio de agradecer diariamente.



CONTACTO SOCIAL

Utilicemos los medios de comunicación.

Estar en casa, no significa alejarnos de nuestros seres queridos. Aprovechemos la tecnología, realicemos más llamadas y videollamadas para dar y recibir afecto.



METAS A CORTO PLAZO

Con frecuencia vivimos en "piloto automático" y en ocasiones no somos conscientes de lo que hacemos o sentimos. Pero este podría ser un momento para detenernos y desafiarnos a realizar actividades que siempre hemos querido y que nos harán crecer, por ejemplo: escribir, hacer un curso online, aprender a cocinar o limpiar ese cajón del que tanto nos hemos quejado.

Tips en Cuarentena que nos harán sentir mejor



CREATIVIDAD

Durante este período de restricción, resulta un espacio apropiado de realizar actividades que antes no se han podido realizar.

Ejemplo: aprender a cocinar, leer libros, pintar, escribir.



EXCESO DE INFORMACIÓN

Filtra tú, la información para para la familia.

Ver las noticias puede aumentar sentimientos de temor.

Establece horarios de información.

No luchar CONTRA la Ansiedad

La solución a los estados ansiosos no es "eliminar" los pensamientos que me generan ansiedad. Sino asumir que, aquellas emociones y/o sentimientos están presentes y se están experimentando, y a partir de aquello buscar actividades que nos permitan disminuir mi ansiedad de manera paulatina.



¿Cuándo es necesario buscar Ayuda Psicológica?

Está claro que todos pasamos por momentos difíciles, pero si pasados esos momentos o esos días, vuelves a sentirte tranquila/o y contenta/o, significa que eres capaz de gestionar y actuar sobre lo que te sucede. Sin embargo, si eso no te pasa, te dejo algunos indicadores que pueden estar avisando, de que es necesario, el momento de buscar ayuda:

- ✓ Cuando tu sentimiento de tristeza o malestar se mantiene en el tiempo.
- ✓ Cuando te sientes desbordada/o por tus emociones, y cualquier suceso interno o externo te desestabiliza.
- ✓ Si el miedo o la ansiedad te paralizan.
- ✓ Si te aterra la soledad.
- ✓ Si quieres conocerte más.
- ✓ Si hay algún área de tu vida que te gustaría mejorar.



**“Creo firmemente que
casi todo es cuestión de actitud.**

**No se trata de lo que ocurre,
sino de como lo afrontas.”**

La vida es como una cámara
enfócate sólo en lo importante,
captura los buenos momentos,
saca de lo negativo algo positivo,
y si no sale como esperabas,
INTENTA
una nueva toma