Published on *Hoy en el TEC* (https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec)

Imagen con fines ilustrativas. Tomada de freepik.es.

Departamento de Orientación y Psicología

¿Cómo canalizar o minimizar la ansiedad en tiempos de distanciamiento físico?

28 de Mayo 2020 Por: Noemy Chinchilla Bravo [1]

Conectarse con otras personas y cuidar la salud física y mental, están entre las principales recomendaciones para combatir la ansiedad

El distanciamiento físico ha contribuido en la reducción de la propagación del COVID-19, pero también podría estar generando un impacto en la salud mental de las personas, un ejemplo de ello son **las manifestaciones de ansiedad**.

Pero, ¿qué es la ansiedad? Según la psicóloga María Teresa González Martínez, de la Universidad de Salamanca, **“la ansiedad normal surge como reacción de emergencia ante situaciones que impliquen peligro amenaza o la posibilidad de una pérdida o fracaso”.**

Por ello, el Departamento de Orientación y Psicología (DOP) [2], junto a la Vicerrectoría de Vida Estudiantil y Servicios Académicos [3] (Viesa), brinda algunas recomendaciones a los estudiantes y funcionarios del Tecnológico de Costa Rica (TEC) [4], para canalizar la ansiedad durante este confinamiento.

Según la psicóloga del DOP, Laura Pizarro Aguilar, las recomendaciones van enfocadas desde el contacto con otras personas, hasta la salud física y mental.

" “Ante los cambios que estamos viviendo a veces nos puede visitar la ansiedad, esa visita puede ser ocasional, como una reacción normal, por eso se debe buscar y desarrollar estrategias que permitan a las personas sentirse cada día mejor. Si las manifestaciones continúan y son de manera más prolongadas, requieren de la evaluación, tratamiento y seguimiento tanto desde la psicología clínica como desde la medicina psiquiátrica”. " *Laura Pizarro Aguilar, psicóloga del DOP*

Recomendaciones

- Trate de mantener una rutina diaria para saber cómo plantear una organización adecuada de cada día, eso le ayudará a contrastar la incertidumbre.
- Haga planes a corto plazo que sí se puedan cumplir, eso le dará la sensación de control de su mundo personal.
- Organice la convivencia familiar, contemplando horas de trabajo, horas de estar todos juntos y tiempo para estar individualmente.
- Ocupe su tiempo en actividades que le gusten; escriba, pinte, cante, baile.

Salud física

- Duerma lo suficiente: intente acostarse y dormirse a la misma hora.
- Participe regularmente en actividades físicas: la actividad física regular y el ejercicio pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.
- Encuentre una actividad que incluya movimiento, puede ser al aire libre, en un área en que sea fácil mantener la distancia de otras personas, como lo recomienda el Ministerio de Salud.
- Coma de manera saludable: evite comer comida “chatarra” y azúcar refinada. Limite la cafeína, ya que puede agravar el estrés y la ansiedad.
- Evite el tabaco, el alcohol y las drogas: al fumar tabaco o drogarse se corre un riesgo mayor de contraer enfermedades pulmonares. El beber alcohol no le hará sentirse mejor.
- Limite el tiempo frente a las pantallas: apague los dispositivos electrónicos por un rato durante el día; en la noche hágalo 30 minutos antes de dormir. Evite utilizar pantallas (celular, computadora o televisión).
- Relájese y recargue las pilas: reserve tiempo para usted mismo. Muchas personas se

benefician con prácticas como respiración profunda, tai chi, yoga, o meditación. Haga lo que le ayude a relajarse (escuchar música, leer libros, escuchar libros narrados, entre otros). Elija algo que le funcione y practíquelo con regularidad.
- Puede observar el ejercicio recomendado aquí [5].

Ejercicio de respiración

Cuando respiramos con consciencia, tenemos la capacidad de extraer la energía vital del oxígeno que respiramos, y llenarnos así de salud, energía y vitalidad.

La respiración nos nutre, nos alimenta, nos sana, nos ayuda a expandir nuestra percepción, a ver el mundo de una manera diferente. Una respiración consciente, larga y profunda, nos brinda calma y nos permite tomar decisiones correctas.

A continuación, se comparte un ejercicio de respiración consciente. Se le recomienda reservar al menos 20 minutos donde no tenga interrupciones.

Busque un espacio adecuado y silencioso para realizarlo, póngase cómodo y preferiblemente acostado sin celulares o distractores al lado. Trate de acostarse con manos y pies estiradas:

Salud mental

- Mantenga la rutina normal: es importante mantener horarios para las comidas, bañarse, vestirte, trabajo, estudio y ejercicio.
- Exposición a los medios de comunicación: limite el uso de medios sociales que lo puedan exponer a rumores e información falsa. Busque fuentes de información confiables.
- Manténgase ocupado: una distracción puede alejar el ciclo de pensamientos negativos que alimentan la ansiedad. Disfrute de pasatiempos que pueda hacer en casa.
- Concéntrese en pensamientos positivos: comience cada día haciendo una lista de las cosas por las que esté agradecido. Mantenga un sentido de esperanza, esfuércese en aceptar los cambios cuando se presentan, y trate de considerar los problemas en perspectiva.
- Use sus valores morales o su vida espiritual como apoyo: si sus creencias le dan fuerza, pueden brindarle consuelo en momentos difíciles.
- Establezca prioridades: fije metas razonables todos los días y haga un esquema de los pasos para lograrlos. No se abrume creando una lista de cosas que le cambiarán la vida y que quiere lograr mientras está quedándose en casa. Reconozca sus logros por cada paso en la dirección correcta, sin importar qué pequeños sean. Y acepte que algunos días serán mejores que otros.
- Para mejorar su concentración, comience por reducir sus tareas a las más esenciales.
- Sea amable consigo mismo, aceptando que es completamente normal que su funcionamiento se vea comprometido, durante este momento de cambio.
- Practique la técnica de enfocarse en el aquí y el ahora: intente no pensar en lo que pasó o tuvo ayer, o en lo que le pasará mañana.

- Vea problemas como situaciones y trate de solucionarlos, uno a uno, buscando opciones y alternativas.
- Puede ver una estrategia recomendada aquí [5].

Ejercicio de relajación

La música de relajación ayuda a que conectes con tu paz interior. Cuando se aquietan tus pensamientos y sientes que tu fuente de paz interior es inestable, la música relajante te ayudará a sentirte mejor en tu entorno. A continuación, se adjunta un ejemplo de música relajante que te puede ser de utilidad:

Conéctese con otras personas

- Forme conexiones: el distanciamiento físico no implica necesariamente el aislamiento social. Encuentre un tiempo cada día para hacer conexiones virtuales por email, textos, teléfono, redes sociales o aplicaciones similares. Si está estudiando a distancia desde su casa, pregúnteles a sus compañeros cómo están, y comparta consejos. Disfrute haciendo sociabilidad virtual y conversando con los que viven en su casa.
- Haga algo para los demás: si se siente a gusto, encuentre un propósito ayudando a la gente que le rodea. Por ejemplo, envíe un email o textos o llama para ver cómo están sus amigos, familiares, y vecinos (especialmente los que son adultos mayores).
- Si decide compartir sus pensamientos y emociones ansiosos con otras personas, no tema exponer su vulnerabilidad, hablar con personas de confianza siempre ayuda.
- Construir redes de apoyo: Es importante construir redes de apoyo entre personas cercanas y profesionales, para trabajar la contención emocional cada vez que lo necesite.

Según Pizarro, **“todas estas recomendaciones permiten recordar que siempre existen alternativas para poder enfrentar los cambios** y las crisis que en ocasiones estos nos generan, y algunas veces estos ajustes pueden surgir y empezar de nosotros mismos”.

“La ansiedad más prolongada puede limitar nuestras posibilidades de pensar, actuar y relacionarnos con nuestro entorno. Estas manifestaciones están relacionadas con los trastornos de ansiedad”, expresó la psicóloga.

Contactos

Laura Pizarro insta a pedir ayuda cuando se necesite y menciona que es importante que las personas que ya estén en algún tratamiento médico de salud mental, continúen su tratamiento para evitar mayor deterioro de su condición.

Además, sugiere que, si se presentan dificultades por manifestaciones de ansiedad más prolongadas, es importante contactar al médico o profesionales que le venían atendiendo o

buscar el centro médico más cercano.

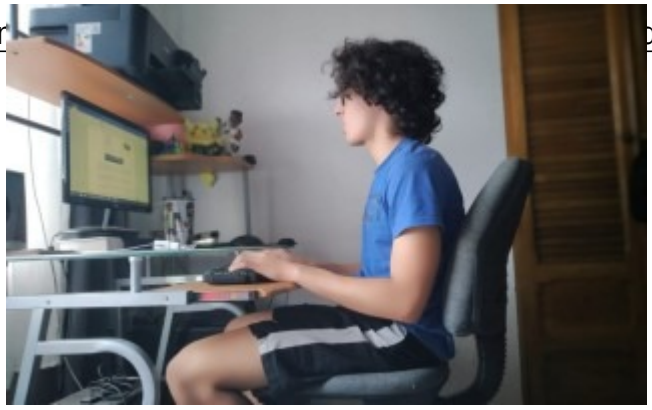
También, si se le presentan manifestaciones de ansiedad más prolongadas y refieren trastornos, requieren de la evaluación, tratamiento y seguimiento, tanto desde la psicología clínica como desde la medicina. Puede comunicarse con la Clínica de Atención Integral en Salud a los correos: clinicatec@tec.ac.cr [6], vpiedra@tec.ac.cr [7],y fwhyte@tec.ac.cr [8]; o a los números: 8648- 2278 y 2550-9176.

Igualmente, puede contactar al DOP al correo: infodop@tec.ac.cr [9] o al número: 8449-5336. Si el estudiante solicita cita por primera vez, por lineamientos de la psicología en línea del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, se les podrá brindar una atención primaria y puntual en el marco de la emergencia nacional por COVID-19 y debe completar el siguiente formulario [10].

Vea también:

[11]

Aislar de las personas [11]


[12]

Estudiantes cuiden su salud: recomendaciones para sobrellevar la cuarentena [12]

Source URL (modified on 06/03/2020 - 08:57): https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3621

Enlaces
[1] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/noemy-chinchilla-bravo

[2] https://www.tec.ac.cr/departamentos/departamento-orientacion-psicologia
[3] https://www.tec.ac.cr/unidades/vicerrectoria-vida-estudiantil-servicios-academicos
[4] https://www.tec.ac.cr/
[5] https://www.tec.ac.cr/documentos/salud-fisica-mental
[6] mailto:clinicatec@tec.ac.cr
[7] mailto:vpiedra@tec.ac.cr
[8] mailto:fwhyte@tec.ac.cr
[9] mailto:infodop@tec.ac.cr
[10] https://forms.gle/romBxm9Aatj4e1mc8
[11] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/04/28/aislamiento-social-provoca-trastornos-sueno-personas
[12] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/03/26/estudiantes-cuiden-su-salud-recomendaciones-sobrellevar-cuarentena