

GUÍA PRÁCTICA PARA MANEJAR ESTRES Y PREOCUPACIÓN EN ESTOS TIEMPOS

Nuestro mundo está cambiando rápidamente en este momento, y es inevitable no preocuparse, por este motivo, hemos elaborado un folleto para ayudarle a manejar la ansiedad y preocupación en estos tiempos.

¿Qué es la preocupación?

Es anticipar obstáculos o problemas. Nos permite pensar, planificar soluciones y cumplir metas.

Debido a la crisis de salud actual, se han tomado medidas de prevención, como una higiene más estricta en el lavado de manos, distanciamiento social, etc.

Además de dichas precauciones físicas, el ser humano tiende a generar pensamientos catastróficos con respecto al futuro, provocando malestar a nivel emocional como:

Miedo
Irritabilidad

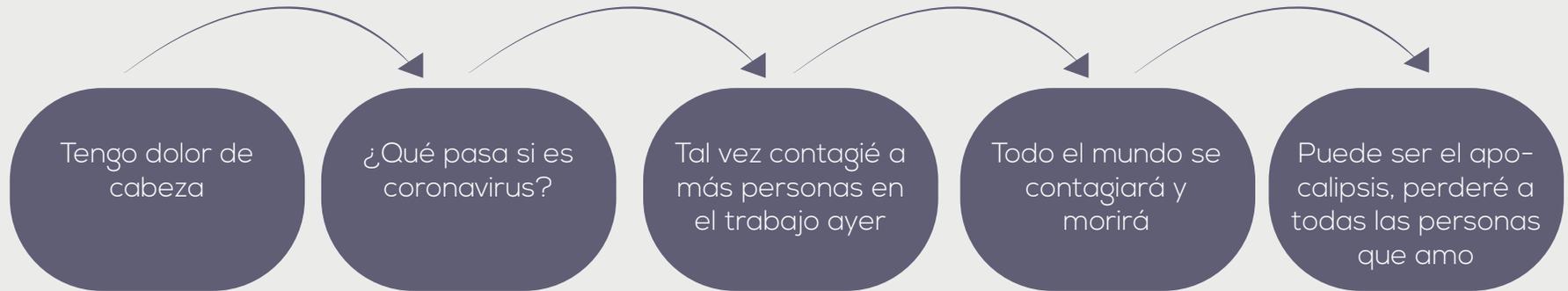
Tristeza
Angustia

Desasosiego
Frustración



¿Cómo se siente la preocupación?

Puede parecer una cadena de pensamientos e imágenes que progresan en direcciones cada vez más catastróficas e improbables



La preocupación no solo existe en nuestra mente, sino también puede manifestarse en síntomas físicos, como ansiedad:



¿Qué desencadena la preocupación y la ansiedad?

Los factores desencadenantes de la preocupación pueden ser situaciones:

Ambiguas: abierto a diferentes interpretaciones.

Novedosas y nuevas: por lo que no tenemos ninguna experiencia a la cual recurrir.

Impredecibles: no se sabe cómo resultarán las cosas.

Las tres situaciones nos parecerán similares debido a la crisis sanitaria que está viviendo el mundo.



¿Cuándo la preocupación se convierte en un problema?

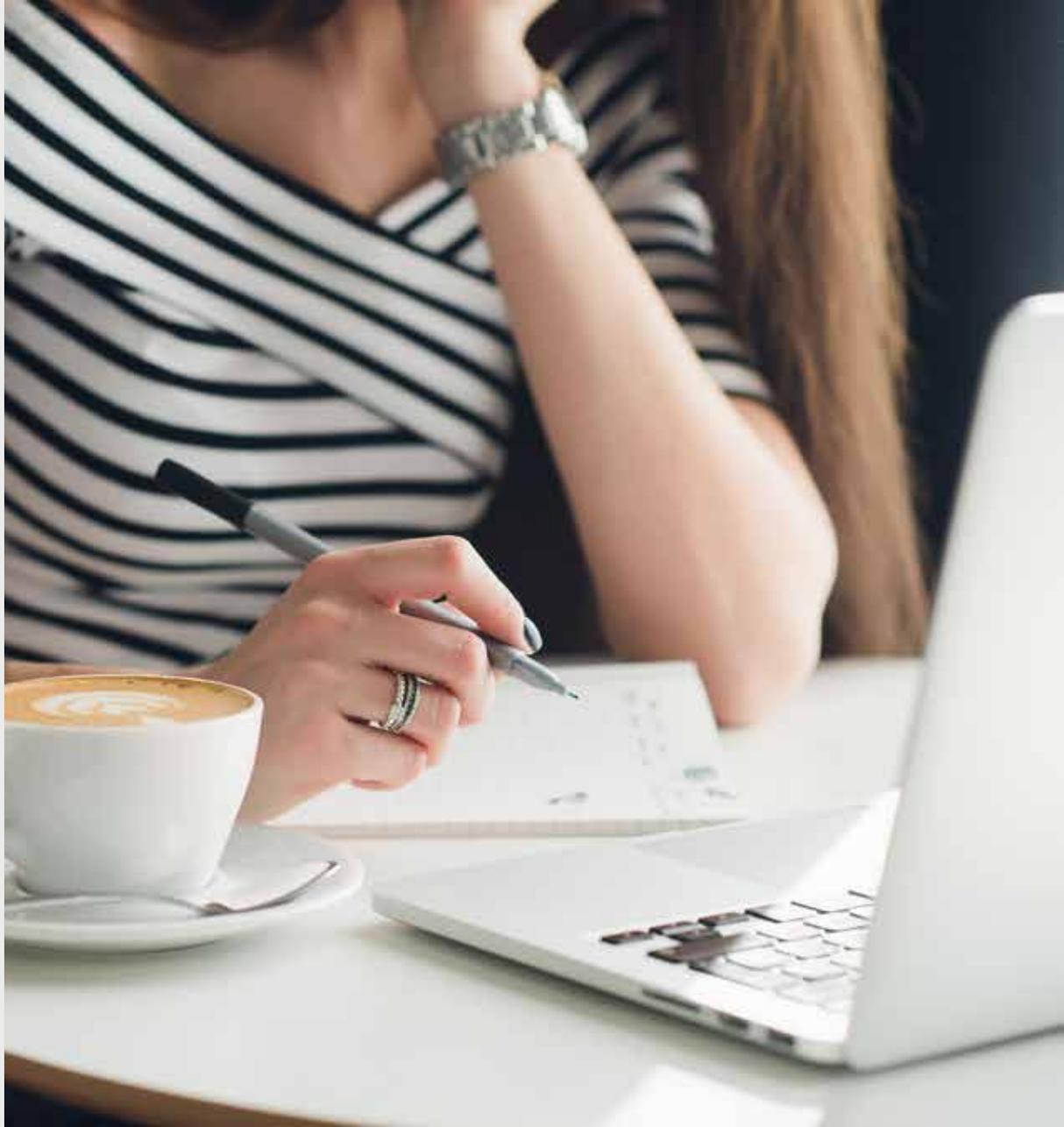
Cuando le impide vivir la vida que desea vivir, o le deja exhausto, molesto.

¿Qué puedo hacer?

Si siente que la preocupación y la ansiedad se están apoderando de su vida, le recomendamos seguir los siguientes pasos:

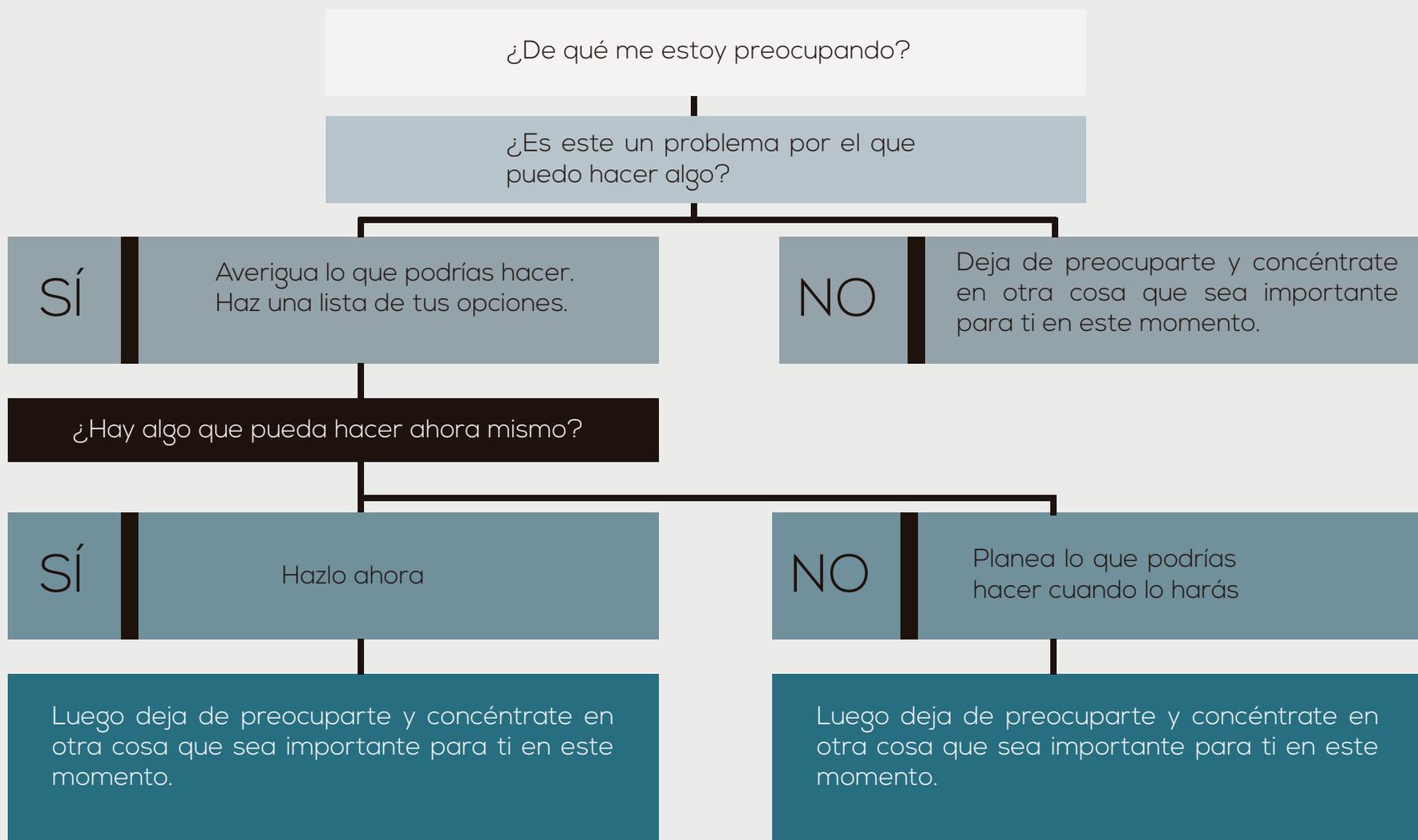
1.- Mantener el equilibrio en su vida:

Involucre actividades que le llenen de placer, logros y cercanía. Mantener el contacto con las personas que ame por medio de la tecnología, video llamadas, llamadas, mensajes de texto. También podemos escribir cartas y deseos a los demás.



2.- Practique identificar si su preocupación es real o hipotética:

El árbol de decisiones de preocupación es una herramienta útil para ayudarlo a decidir qué tipo de preocupación es, para luego buscar maneras de dejarla pasar y enfocarse en otra cosa.



3.- Practique posponer su preocupación:

Reservar tiempo deliberadamente cada día para preocuparse, por ejemplo, 30 minutos al final del día. Mientras que el resto del día estaremos enfocados en cualquier actividad para evitar que la preocupación se haga presente todo el tiempo.



4.- Háblase a sí mismo con compasión:

Vamos a usar una técnica en donde primero debemos escribir todos nuestros pensamientos negativos, ansiosos o molestos hacia abajo y encontrar una forma diferente de responder a ellos.



5.- Practique la atención plena o mindfulness:

Podemos enfocarnos en el suave movimiento de su respiración o los sonidos que escucha a su alrededor, pueden servir como "anclas" útiles para volver al momento presente y dejar de lado las preocupaciones.

CUIDE SU BIENESTAR ENCONTRANDO EQUILIBRIO

Organizar una rutina diaria que implique un equilibrio entre actividades que nos den una sensación de LOGRO, ayudarnos a sentirnos CERCANOS Y CONECTADOS con otros, y realizar actividades sólo por PLACER. Por ejemplo: leer, ver una comedia, bailar, cantar, tomar un baño relajante o comer su comida favorita.

Las actividades que se pueden realizar para obtener una sensación de logro pueden ser algunas tareas domésticas, decoración, jardinería, realizar alguna receta, rutina de ejercicios, etc.

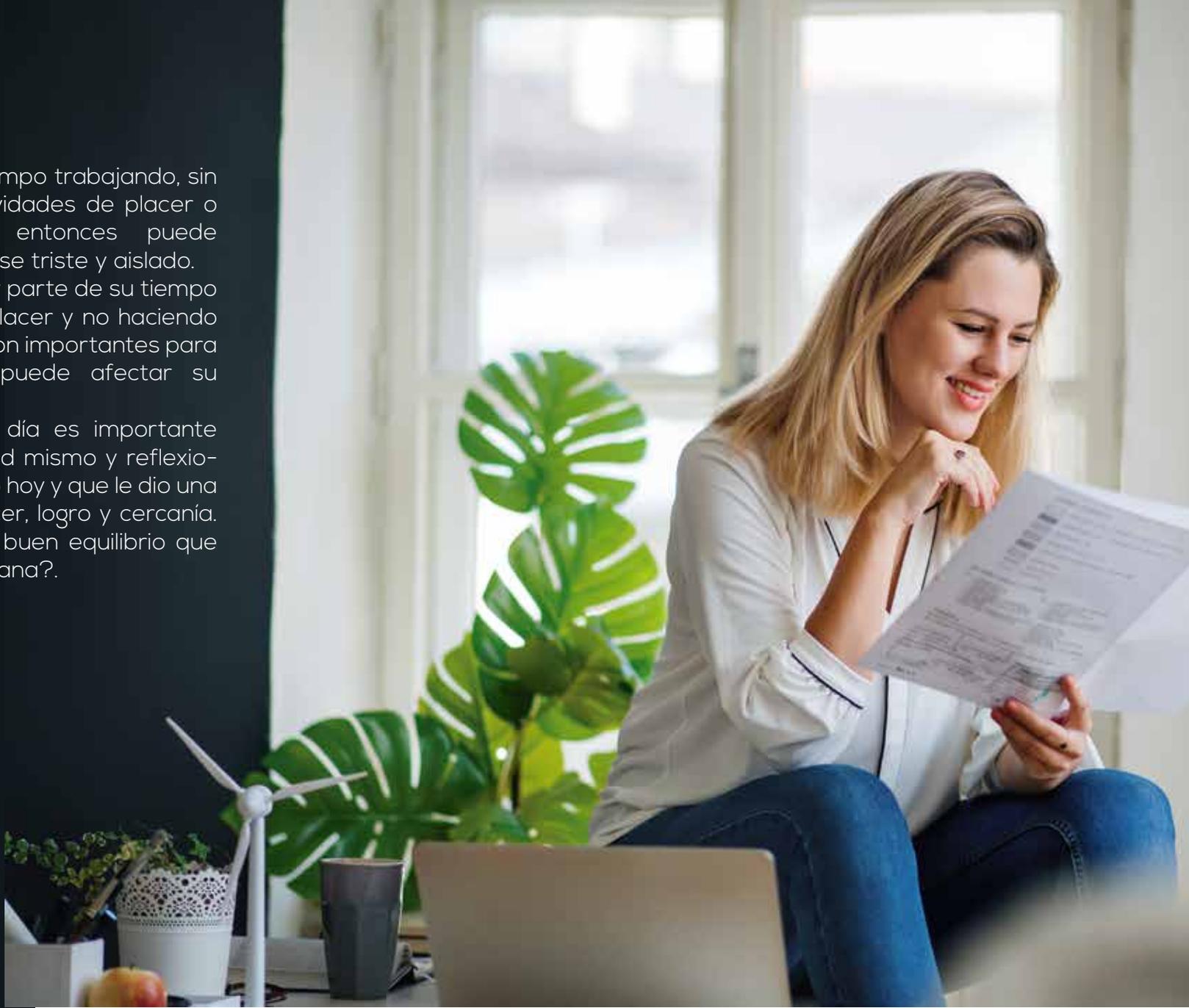


NO OLVIDE QUE:

Si pasa mucho tiempo trabajando, sin tiempo para actividades de placer o para socializar, entonces puede comenzar a sentirse triste y aislado.

Y si pasa la mayor parte de su tiempo relajándose por placer y no haciendo otras cosas que son importantes para usted, también puede afectar su estado de ánimo.

Al final de cada día es importante registrar con usted mismo y reflexionar sobre qué hizo hoy y que le dio una sensación de placer, logro y cercanía. Si hoy obtuvo un buen equilibrio que puede hacer mañana?.



TODOS EL MUNDO QUIERE FELICIDAD.
NADIE QUIERE ANGUSTIA.
PERO NO PUEDE HABER ARCOÍRIS SIN UN POCO DE LLUVIA





Psychology Tools, (2020). Free Guide To Living With Worry And Anxiety Amidst Global Uncertainty. Reino Unido. <https://www.psychologytools.com/articles/free-guide-to-living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty/>

Realizado por:

Liss Sanmartin

Gabriela Duy

Vladimir Carabajo

Liz Sanmartin

Liss Bravo

Stephany Cardenas

Christian Calderon

Supervisado por:

Mst. Mayra Padilla Cardoso, docente de Psicología Clínica Universidad del Azuay