

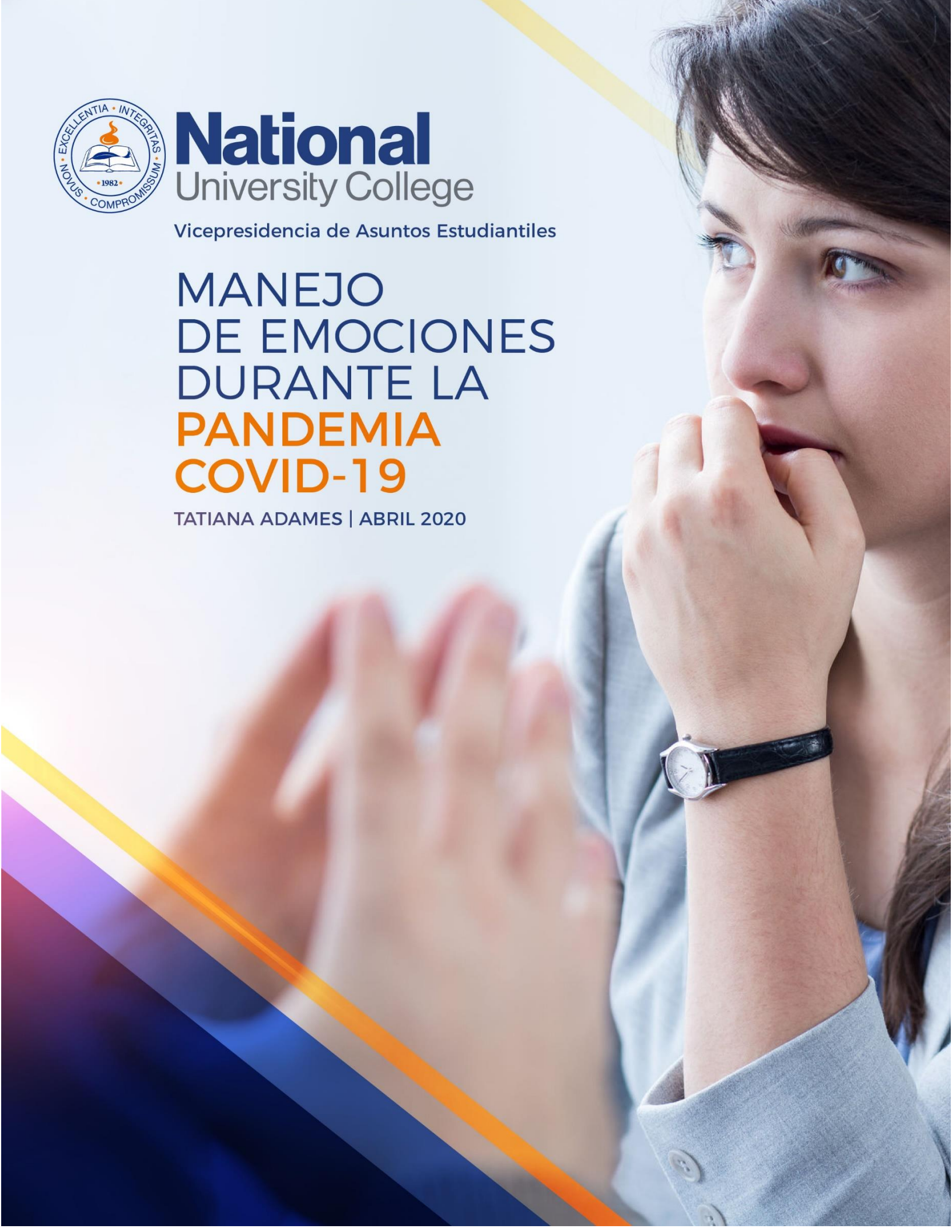


# National University College

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](http://nuc.edu)



787-589-8227



[info@nuc.edu](mailto: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](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.

---