

# Manejo de estrés y ansiedad en tiempos de Coronavirus

# ¿Que es el estrés en tiempo de pandemia?

**Estrés.**



**Incertidumbre**



**Amenaza**

**Es una  
respuesta  
natural del  
organismo  
Frente a:**



**Miedo**

# QUE PODEMOS ESPERAR...

- El brote del Covid-19, puede ser estresante para las personas.
- Cada persona reacciona de manera diferente a las situaciones estresantes.
- Las **sintomatologías** mas comunes descritas por nuestra comunidad son:
- **Ansiedad, irritabilidad, frustración, alimenticia, miedo...** **insomnio, tristeza, alteración**



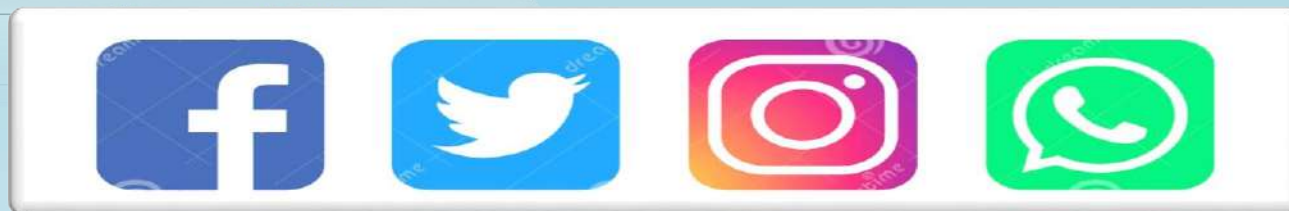
# ¿Que podemos hacer?

- A través de múltiples estudios, se ha comprobado que las personas ganan bienestar psicológico cuando enfrentan este tipo de situaciones de una manera específica.
- La comunidad científica y las instituciones que trabajan en salud mental, concuerdan en que la realización de estas 5 dimensiones tienen un efecto relevante para el **BIENESTAR PSICOLÓGICO**.



# VIRTUALMENTE CONECTADO

✓ Los seres humanos, somos seres sociales, que necesitamos del otro, nuestra emocionalidad y experiencia gana estabilidad en la relación con otros.



✓ Mantenerse en contacto con seres queridos; familiares, amigos, vecinos, es fundamental para el bienestar psicológico.



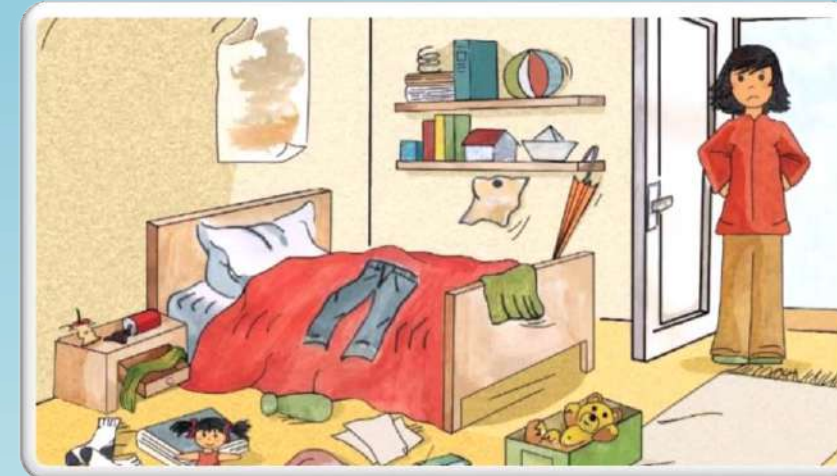
# EXPOSICIÓN A NOTICIAS O INFORMACIÓN

- ✓ La sobre información es dañina para la salud mental.
- ✓ Es importante elegir solo una fuente para obtener información (formales) y hacerlo en forma separada en el tiempo.
- ✓ No se recomienda, exponer a niños a noticias caóticas que generen temor o preocupación.



# HOGAR CAÓTICO – MENTE CAÓTICA

✓ Mantener nuestros hogares en orden y limpieza colabora al orden mental y por sobre todo a la sensación de bienestar psicológico.



✓ Incluso el solo hecho de ordenar, baja los niveles de estrés.



# MANTENER RUTINAS

- ✓ Establecer rutinas ayuda a mantener los estados emocionales en las personas.
- ✓ Disminuye emociones negativas y favorece la salud mental.
- ✓ Le da un orden y objetivos al día a día.
- ✓ Las rutinas pueden ser flexibles e ir modificándolas semana a semana.



# NUEVOS PASATIEMPOS

✓ Son fundamentales para liberar el estrés, ya que paradójicamente el estrés no solo disminuye descansando, sino que además realizando acciones que sean placenteras para nosotros.



# Habilidades generales a cultivar.



## TOLERANCIA

Para mantener una relación armoniosa, colaborativa y participativa, en la solución de las situaciones que tenemos que enfrentar día a día.



No solo es importante lo que debemos hacer, sino además lo que debemos cultivar



## FLEXIBILIDAD

Para adaptar nuestro comportamiento a las cambiantes e inesperadas contingencias en que nos encontramos.



## AUTOCONTROL

Para mantener nuestras emociones negativas y frustraciones fuera de la expresión tóxica de ellas, conduciendo de manera estratégica y con sentido social nuestro malestar.

# Vamos a salir de esto...

Con cariño tía Eva y tía Marieth

