



Ansiedad y estrés en tiempos de pandemia: algunos tips para estudiantes

Documento elaborado en forma conjunta entre el equipo del Programa de Respaldo al Aprendizaje (Progresía) de la Universidad de la República (Uruguay) y de la Sección de Psicología de la Prorectoría de Asuntos Estudiantiles de la Universidad de Integración Latinoamericana (Brasil).

Queridos y queridas estudiantes,

En el marco de la pandemia de Covid-19 y de las medidas sanitarias vigentes en todo el territorio nacional, es que en esta oportunidad les queremos compartir algunos tips para lidiar con la ansiedad y el estrés que esta realidad les haya generado, les esté generando o les pueda generar a futuro. Nuestra intención es centrarnos especialmente en cuestiones académicas.

Primero es importante saber a qué hacemos referencia cuando hablamos de ansiedad y estrés ya que se trata de conceptos que se usan frecuentemente a nivel cotidiano pero no siempre aplican a las situaciones que las personas describen.

La ansiedad puede aparecer tras una reacción de alerta, y puede asociarse con el miedo y la preocupación. Es una emoción, experimentada como desagradable, que surge en una situación ante la que el individuo percibe una amenaza, con posibles consecuencias negativas. En cambio, el estrés es un fenómeno que ocurre porque la persona no posee (o piensa que no posee) las habilidades, las capacidades o el tiempo necesario para afrontar una situación concreta. El siguiente link les dirige hacia un video que puede aclarar estas nociones:

<https://www.youtube.com/watch?v=qgyAhiO2P3Y>



En este sentido, es fundamental entender que nuestra realidad y cotidianidad ha sido impactada de diferentes formas por el Covid-19, que a su vez no nos afecta a todos por igual. De todos modos, es esperable que surjan situaciones que nos producen ansiedad y/o estrés porque se trata de una experiencia que muchos de nosotros nunca antes la habíamos vivenciado. Esto no significa necesariamente que no contemos con los recursos psíquicos e intelectuales para poder afrontarla.

Es clave poder realizar una mirada hacia sí mismos/as que les permita conocerse en relación con los rasgos y situaciones que inciden en la propia tendencia al estrés y la ansiedad, así como también, es importante identificar las herramientas o recursos personales que permiten un mejor afrontamiento a todo esto. Por esta razón es que les presentaremos algunas técnicas y estrategias para manejar y disminuir situaciones que potencialmente puedan producir ansiedad y/o estrés.

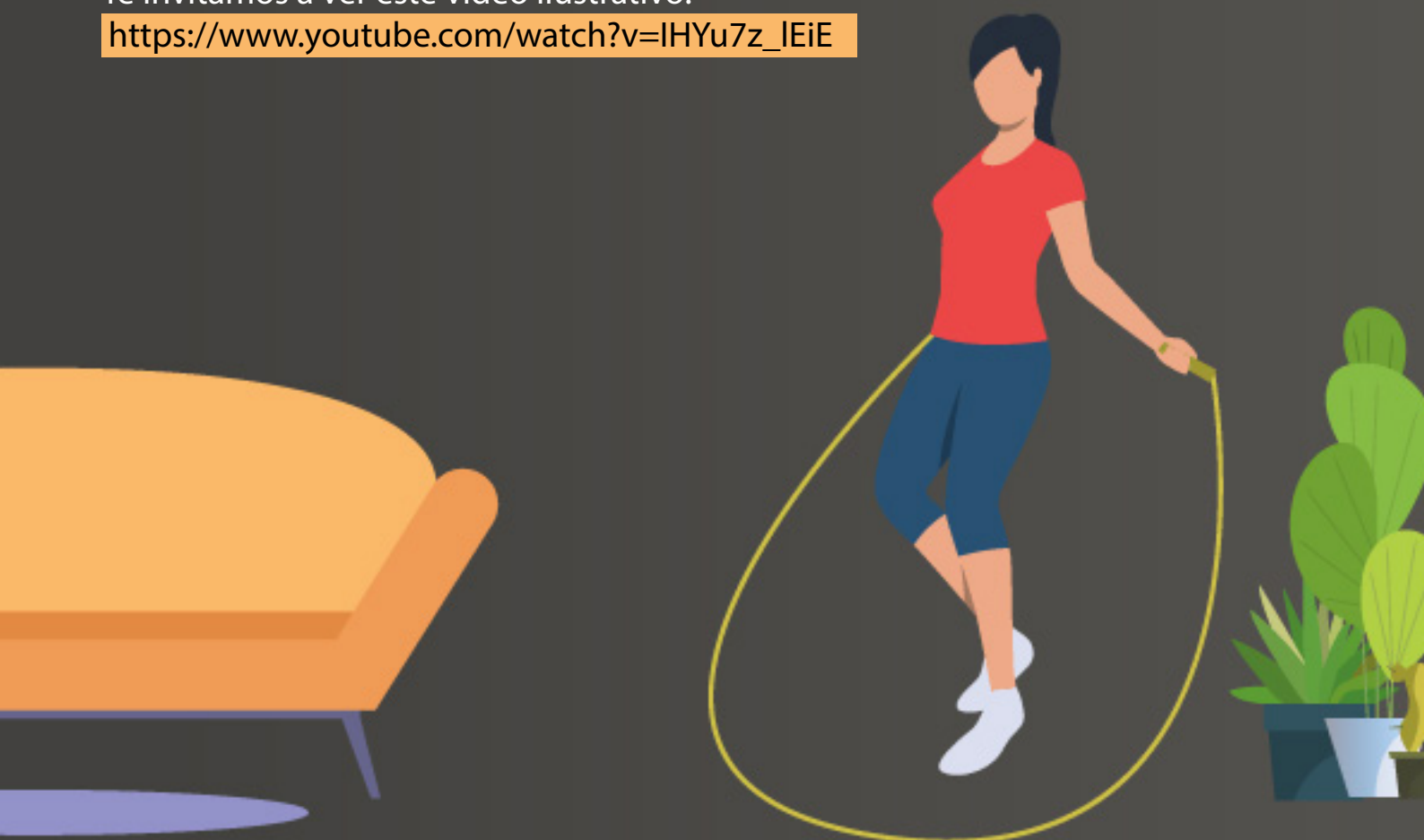


Quizá sea pertinente detenerse un momento y reflexionar ante las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son tus DISPARADORES de ansiedad más frecuente?
- ¿Dónde percibís la ansiedad?
- ¿Te es posible localizarla en alguna parte del cuerpo en particular?
- ¿Cuáles son algunos de los **pensamientos** y **sentimientos** que tenés en momentos de ansiedad?
- ¿Qué haces generalmente en un momento de ansiedad?
- ¿Qué te gustaría hacer en un momento de ansiedad?
- ¿Cuentas con un sitio cómodo y privado para poder estudiar?
- ¿Sentís que el confinamiento por el Covid-19 ha impactado en tus niveles de atención y concentración?

Te invitamos a ver este video ilustrativo:

https://www.youtube.com/watch?v=IHYu7z_IeIE



Tal vez en este momento ustedes se preguntan cuáles son los síntomas que se manifiestan en una situación que produce ansiedad y/o estrés, o bien se cuestionen si efectivamente usan bien el concepto para las escenas que ustedes creen se relacionan con estas categorías. Por estos motivos es que a continuación les presentamos una lista con los principales síntomas que emergen en distintos niveles, que son esperables en cierta intensidad ante estas situaciones:

Síntomas a nivel fisiológico: sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblor, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo y náuseas, tiritar, entre otros.

Síntomas a nivel de la conducta: evitación de situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad en los movimientos (repetitivos, rascarse, tocarse, etc.), ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, entre otros.

Síntomas a nivel cognitivo-subjetivo: preocupación, temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo o sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, temor a la pérdida del control, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, entre otros.

Cabe que puedas preguntarte: ¿Qué tan frecuente sientes estos síntomas? ¿Se ha incrementado la frecuencia a partir del confinamiento a causa del Covid-19?



Te contamos que una de las claves para disminuir un estado de ansiedad es aceptarlo por completo. Permanecer en el presente y aceptar tu ansiedad hace que desaparezca o que ésta sea menor. Reconoce que una cierta cantidad de ansiedad es normal, esperable, y ante una situación que te produzca ansiedad o estrés no dudes en hablarlo con otra persona de tu confianza, el sólo hecho de ponerlo en palabras ayuda. Sin embargo, si la mayoría de síntomas antes mencionados persisten y se te dificulta la cotidianidad no dudes en consultar a un especialista.

Algunos tips útiles para afrontar la ansiedad y el estrés en tiempos de Covid-19 son:

- Realizar una rutina de ejercicio físico a través de un tutorial de Youtube o similar;
- Acceder a clases de yoga y/o meditación disponibles en plataformas digitales;
- Escuchar música de relajación y mantras previo a acostarse para conciliar el sueño;
- Jugar o acariciar a tus mascotas en caso de contar con una
- Escuchar música, cantar o bailar;
- Aplicar alguna de las técnicas que se comparten en el siguiente ítem.





A continuación te compartimos algunas técnicas validadas científicamente:

- Técnica Jacobson: <https://www.youtube.com/watch?v=8TyQVTua6MM>

- Respiración Diafragmática Lenta:

<https://www.youtube.com/watch?v=PdaekSpbAMg>

Pasos: a) Tomar aire contando de 1 a 4; b) Retenerlo contando de 1 a 7; c) Soltarlo lentamente, contando de 1 a 8; d) Practica varias veces al día, 10 min cada vez

- Técnica para disminuir el estrés:

<https://www.youtube.com/watch?v=v1l8N5HtZk0&t=16s>

- Exercícios de atenção plena - Mindfulness:

https://www.youtube.com/watch?v=ybgH4WQH9_k

La **atención plena** es definida como la capacidad de estar totalmente concentrado en una actividad determinada sin que otros pensamientos o sentimientos estén presentes.

Cualquier actividad cotidiana puede servir para un momento de atención plena: comer, respirar, cocinar, escuchar música, leer libros no exclusivamente académicos, caminar, examinar un objeto, lavar los platos, ordenar el cuarto, limpiar la casa, abrazar alguien, tomar una ducha, trabajar, recibir una llamada o realizar una videollamada con un amigo o alguien de confianza, aprender algo nuevo (ej. un idioma en forma virtual-duolingo plataforma gratuita), no quedarse en pijama todo el día y vestirse como si fuera a salir, hacer yoga, meditar, o realizar una rutina de ejercicios.

EN SUMA: ¡ES TIEMPO DE MANTERNOS OCUPADOS Y NO PREOCUPADOS!

Por último, te presentamos algunas cosas muy simples que pueden marcar la diferencia en términos de salud mental cuando se trata de la cuarentena:

1- Establece una rutina en la medida de lo posible. Define un horario para levantarte, estudiar, hacer ejercicio, así como para actividades de autocuidado;

2- Socializa. La cuarentena puede convertirse también en una invitación a reinventar formas de estar físicamente aislado, pero cerca emocionalmente. Intenta ponerse en contacto en forma virtual todos los días con las personas que aprecias, a través del medio que te quede más cómodo;

3- Aliméntate en forma saludable e hidrátate bien. Esto le dará energía y fortaleza al cuerpo para enfrentar esta situación atípica;

4- Ten tu espacio y herramientas de autocuidado. Haz pequeñas cosas que te hagan bien y que involucren todos los sentidos, especialmente el gusto, el tacto, el olfato. Si te es posible, utiliza un espacio diferente para relajarte, que no sea exactamente el mismo espacio donde estudias. ¡Y procura no estudiar en la cama o en el sofá!

5- Disminuye la autoexigencia y practica la autoaceptación radical. Ninguno de nosotros podrá realizar actividades exactamente de la misma manera que antes. Por lo tanto, acepta que este período requerirá adaptación, que es un proceso;



6- Limita el período que dedicas a leer noticias sobre el tema de la pandemia y, principalmente, critica estas lecturas. Busca fuentes seguras y actualizadas de información que te sean útiles;

7- Aprovecha a ver películas, series o leer libros que tenías como pendientes. La cultura es fundamental en estos tiempos como forma de sobrellevar esta situación;

8- Participa en acciones de colaboración y ayuda en tu comunidad. Si no te encuentras dentro de la población de riesgo, quizás puedas ofrecer a algún vecino adulto mayor, algún familiar o conocido que sí lo esté, para ir a hacer sus compras o facilitarle alguna gestión que implique exponerse al salir;

9- Encuentra pequeñas formas de organizar las actividades de tu vida cotidiana. Sabemos que la ansiedad puede vincularse con la sensación de falta de control u organización. Entonces, en tiempos de incertidumbre como este, practicar el control sobre cosas pequeñas puede ayudar, como organizar sus estantes, ordenar su armario, entre otras. Piensa que esta puede ser una oportunidad para avanzar en cosas que tenías pendientes en tu casa por falta de tiempo;

10- Pon humor en tu vida diaria, para contrarrestar la incertidumbre e inestabilidad de la situación actual;

11- Busca ayuda cuando sientas que no puede lidiar solo/a con la situación actual. Busca ayuda profesional si lo entiendes necesario, y recuerda que no estás solo/a. Puedes recurrir a apoyo psicológico gratuito que es ofrecido en este período por un equipo de profesionales comprometidos con la salud mental de la población en este contexto. Si desea que un servicio psicológico se realice virtualmente, envíe un correo a: **psicologia.prae@unila.edu.br**

12- Vive un día a la vez y celebra las pequeñas cosas que ha hecho o logrado cada día. Divide tus objetivos en posibles pasos a corto plazo, y recompénsate cuando los alcanzas;

13- Recuerda siempre que la cuarentena es temporal. Todo esto pasará;

14- Intenta aprender de esta crisis, tanto desde un punto de vista personal como colectivo. Esa es quizás la mejor manera de empoderarse en este momento.

A su vez, intentá no centrarte en los aspectos deficitarios relativos a las consecuencias del confinamiento por el Covid-19, te invitamos a explorar la potencia de esta situación.

