

Estrés en tiempos de coronavirus

El estrés es un malestar que se manifiesta en el ser humano a nivel físico y psicológico cuando nos enfrentamos y exponemos a un evento traumático o un acontecimiento estresante. En nuestro caso, hoy en día nos enfrentamos a una pandemia mundial que puede provocar diferentes síntomas psicológicos y emocionales dependiendo de cada persona.



Algunos de los síntomas o sensaciones que podrías estar sintiendo son:



Ansiedad

Irritabilidad

Enfado



Hostilidad

Angustia

Miedo

Y claro que es entendible que puedas estar teniendo estos síntomas, has tenido que cambiar tu rutina diaria, ya no puedes salir libremente a juntarte con amigos, asistir a clases, realizar tus pasatiempos favoritos, quizás en tu casa debes compartir con toda tu familia en espacios reducidos y esto sumado a toda la información que a diario vamos recibiendo en los medios de comunicación masivo y redes sociales sobre el virus, genera un sin fin de emociones que podrían desencadenar momentos de estrés y ansiedad difíciles de controlar.

Para esto te propongo que sigas los siguientes tips que podrían aportar en tu estabilidad emocional y física.



Dormir las horas que correspondan. No hacerlo o tener un mal dormir, podría aumentar tu ansiedad y generar una desregulación emocional.



Actividades en familia: Genera instancias en donde puedas compartir con tu familia, ya sea compartiendo alguna comida, viendo alguna película, juegos de mesa, karaoke etc. A veces en momentos como los que estamos viviendo, la soledad podría generarte malestar emocional, sobre todo si pasas mucho tiempo en tu dormitorio.



Ejercicio: Realizar actividad física de forma constante ayuda a reducir de forma significativa la ansiedad y la depresión. Intentalo y verás los cambios que se generan en ti a nivel físico y psicológico.



Organiza tu día: Si sientes que no tienes nada que hacer o te aburres mucho en casa, haz un calendario con las actividades diarias que te mantendrán activo y motivado.



Busca un pasatiempo: Si crees que no te gusta hacer nada, este es el momento de autoconocer y buscar actividades que puedan ser de tu gusto, explora tu creatividad y busca algo que podría motivarte, por ejemplo; pintar, dibujar, cantar, leer, escribir etc.



Si te sientes encerrado y ahogado en casa y tienes un patio, sal a tomar aire, y si no te gusta porque está desordenado o no es un espacio donde te sientas cómodo, quizás es el momento de arreglarlo y decorarlo, utiliza tu creatividad para lograr un espacio como a ti te gusta.



Debes ser selectivo con la información: En redes sociales existe mucha información falsa sobre el coronavirus, es importante que seas selectivo al momento de leer, si tienes dudas sobre esto, te sugiero que entres a las paginas donde existe información oficial, como el ministerio de salud, la organización mundial de la salud, etc.

Crear información falsa podría generarte malestar emocional o actuar de forma inadecuada frente a este acontecimiento.



Piensa de manera positiva: La forma en como piensas tiene un efecto en tus niveles de estrés, si piensas de manera negativa tu cuerpo reaccionará con tensión.



Para controlar la ansiedad es necesario mantener tu mente activa en tareas que ocupen tu atención, que sean estimulantes y que puedan interesarte.

Me despido afectuosamente esperando que este contenido te sirva y puedas utilizarlo para tu bienestar.

Si necesitas apoyo personalizado no dudes en escribirnos al correo psicosocialmedia@gmail.com

Siguenos en instagram @psicosocial.cefamedia

**María Fernanda Pozo
Psicóloga**