

## Ansiedad en tiempos de coronavirus

Partimos explicándote que la ansiedad es normal en el ser humano y nos sirve como un mecanismo para funcionar en el día a día.



Ejemplo: cuando la alarma suena en las mañanas para que te levantes y vayas al colegio, la ansiedad te permite estar alerta y así poder levantarte y no quedarte dormido nuevamente, porque eso podría generar un problema con tus padres, perder una clase importante y perjudicar tu asistencia y rendimiento escolar.

Una pequeña cuota de ansiedad también te permitirá dedicarle tiempo al estudio para una prueba, porque sabes que debes rendir y sacarte una buena nota. No te gustaría reprobar.



Sin embargo, cuando esta ansiedad se vuelve excesiva, genera problemas asociados a tensión muscular, comportamientos **cautelosos** o **evitativos** y **vigilancia** en relación a algo que consideres como un **peligro futuro**, por ejemplo:

No poder dormir (estado de vigilancia) porque tienes la prueba de una materia muy difícil y podrías sacarte una mala nota (peligro futuro).

Decidiste declararle tu amor a la persona que te gusta, el día en que la veas y piensas en cada momento cómo lo vas a hacer (estado de vigilancia) pero sientes que podría rechazarte y eso te dolería mucho (peligro futuro).



Un ejemplo de conducta evitativa:

- En el caso de conductas evitativas, podría pasarte que faltes a clases justo el día que te toca hacer una exposición en el curso, porque te genera mucha ansiedad exponerte delante de los demás.



- Un ejemplo de conducta cautelosa:
- Podría ser que el día en que vas a una fiesta, prefieras volver a tu casa en uber en vez de tomar micro como lo quieren hacer tus amigos, porque te asusta pensar que te pasaría algo durante la madrugada.

Otros síntomas de la ansiedad son:

- Preocupación excesiva frente a algún aspecto de tu vida.
- Dificultad para concentrarse o mente en blanco.
- Irritabilidad.
- Alteraciones del sueño.
- Síntomas físicos como inquietud o sensación de nerviosismo y fatiga.



Frente a lo anteriormente leído, ¿te sientes identificada o identificado? ¿Sientes que la pandemia está generando estos síntomas en ti?

Si es así, toma en cuenta los siguientes consejos:



- La mente muchas veces nos engaña o nos hace exagerar una realidad, es por esto que es importante que identifiques los pensamientos que puedan generarte malestar, para tomar conciencia de qué tan reales pueden llegar a ser. Pensar constantemente en la



enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen tu malestar emocional.

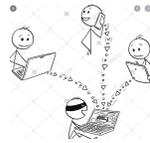
- Así como debes reconocer tus pensamientos, también debes reconocer tus emociones y aceptelas. Si es necesario, comparte tu situación con las personas más cercanas para encontrar la ayuda y el apoyo que necesitas. No olvides que el equipo psicosocial está disponible para apoyarte de manera online. (Al terminar esta guía encontrarás el contacto de nuestro equipo).



- Cuestionate: busca información y datos fiables de medios oficiales, recuerda que hay mucha información falsa dando vuelta, incluso personas que dicen ser especialistas y se equivocan en el contenido de lo que transmiten. Así que debes ser muy selectivo con la información a la que accedes.



- Evita la sobreinformación, estar permanentemente conectado no te hará estar mejor informado y, por el contrario, aumentará tu sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.



- Mantén una actitud optimista, tú eres fuerte y capaz.
- Lleva a cabo los hábitos adecuados de higiene que recomienda el ministerio de salud, pero no te obsesiones.
- Apoyate en tu familia o en tus amigos, actualmente la tecnología nos ayuda a estar conectados con los que más queremos y con quienes nos sentimos cómodos y felices.
- Si te sientes muy ansioso por no poder salir de tu casa, piensa y búscale el sentido a esta conducta. Cuando la encuentres, te sentirás más aliviado, debido a que ya no será algo impuesto por otros, sino que una decisión que tú estás tomando como consecuencia de tu reflexión.





**Ten en cuenta que el cerebro siempre se resiste al cambio y el factor que realmente puede provocar bienestar o perturbación es tu propia mente y la interpretación que tu esta le da a los hechos.**

**Tus creencias sobre los hechos puede generar diferentes consecuencias en tu actuar, aquí te presento 3 ejemplos sobre el coronavirus y la actitud que una persona puede tener sobre este. Así podrás darte cuenta de que lo que piensas y crees puede generar una conducta negativa o positiva.**

- *“Yo creo que el coronavirus (es el hecho) no hace nada, es una exageración (esa es tu creencia) así que yo voy a salir a calle a juntarme con mis amigos y seguiré haciendo mi vida normal (esa es tu conducta) ”*

**En este ejemplo el riesgo es que puedas contagiarte tú y los demás.**

- *“Yo creo que el coronavirus (que es un hecho) es lo más terrible que nos podría pasar, es mortal y la posibilidad de que me contagie y me muera es muy alta, (esta es tu creencia) ni siquiera he podido salir a comprar porque me voy a contagiar, mejor me quedo encerrado en la casa lavandome las manos cada 10 minutos (esta es tu conducta)”*

**El riesgo de esta creencia es que es muy exagerada y podría provocarte mucho malestar emocional.**

- *“Yo creo que el coronavirus (el hecho) es una pandemia difícil de frenar, porque es de fácil contagio, pero fácil de prevenirla (esta es tu creencia), por esto hay que seguir todos los consejos que da el ministerio de salud y quedarse en casa (esta es tu conducta)”*

**Esta creencia es mucho mas realista y permite que tus decisiones sean las correctas.**

**Ahora te puedes dar cuenta de que tus pensamientos influyen en tu conducta, así que intenta seguir los consejos y tener un pensamiento positivo.**



**Por María Fernanda Pozo  
Psicóloga enseñanza media**

**Síguenos en instagram como @psicosocial.cefamedia  
Consultas a: [psicosocialmedia@gmail.com](mailto:psicosocialmedia@gmail.com)**