



RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD ANTE LA CRISIS SANITARIA MUNDIAL PRODUCTO DEL CORONAVIRUS

¿Qué es la Ansiedad?

La ansiedad es un mecanismo de nuestro organismo cuando trata de dar respuesta a una situación que nos genera amenaza. Es adaptativo, necesario y universal. Ahora bien, cuando este “mecanismo” comienza a mandar un mensaje de alerta continuada puede que nuestro sistema de defensa comience a fallar y se produzca sintomatología, siendo en realidad ésta la que puede afectar a nuestras distintas áreas de vida.



Como reconocer los síntomas

La sintomatología que experimentamos son reacciones que escapan al control de la persona y que tienden a repetirse si no los detectamos y tratamos correctamente. Para identificarlos vamos a detallar los tipos que existen:

Somáticos o físicos
Palpitaciones, taquicardia, mareos o sensación de inestabilidad, náuseas, sensación de malestar en el estómago, sudoración excesiva, sensación de ahogo, temblores, rigidez o debilidad muscular, insomnio, tensión muscular, hormigueos, fatiga y dolor de cabeza tensional.
Emocionales
Sensación de agobio, miedo, sensación de falta de control, irascibilidad, inseguridad, sensación de extrañeza y/o vacío, incertidumbre, mayor vulnerabilidad, inquietud.
Conductuales
Hiperactividad o hipoactividad motora, bloqueo, impulsividad, deseo de escapar o huir de la situación, estado de alerta permanente y dificultad para permanecer tranquilo.
Sociales
Dificultades para seguir el curso de una conversación, verborrea, quedarse en blanco, dificultades para expresar sus opiniones y emociones.



Cada persona podemos presentar unos síntomas concretos diferentes a los de otra persona, depende nuestra vulnerabilidad biológica y psicológica e incluso de experiencias vitales.

¿Qué hacer si me siento así?

1. Anota en una hoja lo que piensas. Ej: “Si me contagio qué evolución tendrá en mi cuerpo la infección, podría morirme”
2. Anota los datos objetivos que justifican lo que estás pensando. Ej: “En este momento no tengo síntomas como para concluir que tengo el virus”. Si no tienes datos objetivos es un pensamiento irracional y tienes que desecharlo, no dedicándole más tiempo.
3. Anota una nueva forma de ver la situación que te molesta. Ej: “Estoy tomando todas las medidas para no contagiarme, ahora continuo con lo que estaba haciendo y pensare en otras cosas”.
4. Describe la situación y no la juzgues.





5. **Valida tus sensaciones.** Son normales, molestas pero normales. Ej: “Siento sudoración, calor y me late el corazón más deprisa, estoy con inquietud”. Es normal que me sienta así, no tengo que luchar contra estas sensaciones, poco a poco se irán pasando. **Acepto** mis emociones.

6. Puedes hablar de lo que sientes, de lo que te preocupa, con alguien que haga una buena recepción de tus palabras, que te comprenda, que no te juzgue, tampoco son necesarios los consejos rápidos para intentar hacer algo que te quite esa sensación. Solo **expresa**.

7. Puedes **respirar** profundamente, con serenidad, tres veces y continúa con tu respiración normal.

8. Intenta **moverte** de vez en cuando, no estés mucho tiempo sentado/a. Realiza alguna actividad física, es suficiente con que sea moderada, no te propongas metas que ahora cueste conseguir.

9. Cuida y fomenta las **relaciones sociales**. Conversa con familiares y amistades. Es cierto que nuestras relaciones están limitadas, pero hoy en día existen diferentes formas de poder comunicarte e incluso de vernos, aprovéchalo.

10. Focaliza tu **atención** en estímulos externos y en lo que vas a hacer de manera inmediata. Realiza actividades que te gusten de vez en cuando.

11. Intenta mantener **hábitos** de sueño y alimentación saludables.

12. Diseña **objetivos** sencillos a trabajar durante el día y haz lo posible para conseguirlos, a veces incluso aunque no te apetezca. Disminuye un poco el ritmo de las cosas que tienes que hacer.



¿Qué hacer si tengo una crisis de pánico?



Si tengo un ataque de pánico en este momento, ¿qué puedo hacer para sentirme mejor?

1. **Soy consciente** de mis pensamientos exagerados. Los identifico e intento racionalizarlos.

2. **Respiro** lenta y profundamente, llevando el aire a la parte más baja del pulmón.

3. **Auto instrucciones:** Ej: “Estos síntomas no son peligrosos, igual que vienen, se van”.

“Voy a aceptar estas sensaciones y no tengo que hacer nada. No tengo que luchar contra ellas”.

Si ya ha pasado en otras ocasiones, “ya lo he pasado en otras ocasiones y no me ha pasado nada. En unos instantes me sentiré mejor”.

4. Continúo con lo que estaba haciendo. Me centro en la tarea.

5. Reconocer que has conseguido superarlo. Ej: He **conseguido** pasar este momento y ahora estoy bien.

**DEPARTAMENTO DE CONVIVENCIA ESCOLAR
COLEGIO ABATE MOLINA
LONGAVÍ**
