
	<p>COMUNIDAD DE HERMANOS MARISTAS DE LA ENSEÑANZA PROVINCIA NORANDINA - COLOMBIA</p>	
	<p>COLEGIO CHAMPAGNAT - BOGOTÁ</p>	
	<p>BOLETÍN N° 9 TIPS MANEJO DEL ESTRÉS PARA ADULTOS Y JOVENES TRABAJO EN MODO DE EDUCACIÓN REMOTA POR OCASIÓN DEL COVID 19 PSICORIENTACIÓN</p>	

Bogotá, mayo de 2020

Para una eficaz regulación de los estados anímicos, especialmente de estados de estrés y ansiedad, el Colegio Champagnat recomienda:

Evitar la sobreinformación.

Buscar de forma recurrente información sobre síntomas, número de víctimas o expansión no es un factor de protección frente al contagio, ya que puede derivar en un mayor estado de ansiedad y en una gran dificultad para desconectar de la crisis sanitaria. Lo ideal a nivel emocional es conocer las recomendaciones o el escenario actual sin caer en conductas compulsivas de búsqueda de información.

Acceder a información de fuentes oficiales.

Utilizar fuentes de información fiables como la web o redes sociales de la OMS o del Ministerio de Salud, además de filtrar la información que llega de fuentes ajenas, ya que puede aumentar los riesgos y alarma social.

Comprender las emociones que se viven.

El miedo, el estrés y las preocupaciones constantes forman parte de lo esperado en una situación de emergencia sanitaria como es el caso del Coronavirus. Comprender su origen facilitará la recuperación de un estado emocional positivo. Sin embargo, negar la emoción, no reconocerla o bloquearla puede producir daños a nivel psicológico y físico.

Evitar la hipervigilancia del estado de salud.

Puede llevar a interpretar de forma catastrófica todo tipo de signos que aparecen en el cuerpo y asociarlos directamente con la enfermedad. En este sentido, lo más eficaz será determinar los síntomas principales y ampliar la información sobre indicios secundarios sólo si se cumple los primeros. En el caso del Coronavirus, los médicos marcan como señales primarias la fiebre y la tos, dejando de lado los síntomas adicionales como dolor de garganta, malestar, mareos o congestión si no se padecen los primeros. Consulte la línea de su EPS destinada para tal fin.

Cuidar los hábitos de alimentación y sueño.

Es muy importante mantener un horario de comidas y de sueño adecuado. Respetar las horas de sueño y una alimentación conveniente ayuda a encontrar un equilibrio y una mejora del estado emocional dentro de la paralización general que supone el aislamiento.

La fruta, los fermentados o los frutos secos (de manera moderada) son buenas opciones para combatir los bajones anímicos. Lo ideal es optar por alimentos que pueden tener un efecto positivo en el estado de ánimo: pescados grasos (ricos en ácidos grasos omega-3 y asociados a un menor riesgo de depresión); chocolate negro (contiene compuestos relacionados con el bienestar).

Intentar mantener una actitud positiva-Pensamientos positivos:

El punto fundamental en lo relativo a la cuarentena por una epidemia es la poca capacidad de control y de decisión sobre las medidas adoptadas. Es por eso por lo que ser optimista ante la adversidad, aunque ello no determine el resultado, puede evitar que uno se sienta sobrepasado y le ayude a relativizar el problema. Buscar situaciones, sentimientos, actividades... que nos hagan pensar distinto al problema que nos genera el estrés. Pensando en positivo conseguiremos atraer la positividad y, además, conseguiremos inhibir nuestra amígdala, desde donde se segregan las hormonas que nos alertan del peligro.

Buscar actividades placenteras.

Conviene tomarse el aislamiento como una oportunidad de disponer de un tiempo distinto al que se acostumbra ya que, aunque sea impuesto, no tiene por qué ser negativo. Puede ser una buena ocasión para compartir tiempo con la pareja y seres queridos, mejorar la comunicación o recuperar momentos que el ritmo diario no les permite, como leer, escribir o disfrutar del cine viendo películas.

Practicar ejercicios de relajación.

Para vencer el estrés resulta muy útil practicar ejercicios de relajación o respiración que ayuden a estabilizar el estado de ánimo liberando endorfinas y recuperando energía y serenidad. En este sentido, el entrenamiento en técnicas de respiración, la meditación o la relajación muscular progresiva pueden ser opciones efectivas. No obstante, si sientes que la intensidad o frecuencia de los pensamientos intrusivos

provoca un nivel de malestar que no se puede afrontar, no dudar en solicitar la ayuda de un profesional de la salud mental que proporcionará el apoyo que uno necesita.

Conseguir objetivos

Establecer objetivos asumibles. Ordenar un armario, acabar de leer un capítulo de un libro, cocinar, hacer pequeñas competiciones de ejercicio con amigos o familiares o incluso jugar con el ordenador o el móvil. Estas pequeñas acciones nos ayudaran a generar dopamina y conseguir que nuestro cerebro se active para obtener nuestra recompensa y ser más felices.

Prestar atención a los demás

Todos nosotros contamos con un círculo de personas que forman parte de nuestro día a día. Pero no a todos les prestamos la misma atención. Por eso es interesante que en estos momentos en que vemos alterada nuestra forma de relacionarnos con ellos pongamos atención en el tipo de relación que nos une y a la atención que les prestamos.

Para mejorar el descanso:

Evitar el uso de dispositivos móviles antes de ir a dormir, establecer rutinas diarias (ducharse, vestirse, ordenar la habitación, comer y cenar a horas determinadas, poner el despertador, etcétera). Leer o escuchar música tranquila, media hora antes de acostarse elimina tensiones.

En caso de no mejorar el estado anímico llamar a su EPS o a las siguientes líneas:



Referencias:

<https://www.capital.es/2020/03/17/la-terapia-psicologica-online-clave-para-manejar-el-estres-ante-la-crisis-del-coronavirus-segun-therapychat/>

<https://www.interbel.es/7-formas-de-combatir-el-estres-en-dias-de-confinamiento/>

<https://www.investigacionyciencia.es/noticias/covid-19-consejos-psicologicos-para-el-confinamiento-18498>