



Estudiar y trabajar en tiempos de pandemia

Taller manejo de las ansiedades, semana de la salud mental

Mayo de 2020



¿Qué me pasa en tiempos de cuarentena?

- ▶ Cuéntanos qué emociones, dificultades, experiencias has tenido con respecto a la organización del estudio y del trabajo durante la cuarentena



¿Cómo está afectando el coronavirus a nuestras vidas?



PRESIÓN EN EL PECHO



SENSACIÓN DE AHOGO



CANSANCIO MENTAL



VACÍO O TRISTEZA



LLANTO REPENTINO



PROBLEMAS EN EL SUEÑO



ALTERACIÓN EN LA ALIMENTACIÓN



PENSAMIENTO NEGATIVO



PREOCUPACIÓN EXCESIVA



SENSIBILIDAD E IRRITABILIDAD



FALTA DE ENERGÍA



SUDORACIÓN



ANSIEDAD



TEMBLORES



TAQUICARDIA

EN LO QUE RESPECTA A LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA, SE HA VISTO QUE UNA DE LAS PRINCIPALES CONSECUENCIAS ES:

PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN





Miedos y temores, como por ejemplo:

- Miedo a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermarse o perder la vida.
- Temor por no poder trabajar durante la cuarentena o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o ser despedido del trabajo.
- Miedo a ser excluido socialmente al ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas con sospecha o contagio confirmado).
- Temor de estar separado de la familia y cuidadores debido a periodo de cuarentena o aislamiento.
- Miedo a revivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas.
- Imaginar que lo peor puede ocurrirle, provocándole angustia y miedo.



Rabias y frustraciones, como por ejemplo:

- Impotencia por no poder proteger a sus seres queridos y miedo a perderlos por la enfermedad.
- Sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico.
- Sentirse molesto, irritable y ansioso cuando la libertad ha sido restringida.

Preocupaciones y ansiedades, como por ejemplo:

- Preocuparse en exceso sobre la propia condición física, el trabajo y otros arreglos a futuro.
- Preocuparse por las personas que están con contagio.
- Sentir culpa sobre conductas previas que podrían haber causado un potencial contagio.
- Tener sentimientos de soledad y aislamiento debido a la interacción limitada con otros.



¿Qué es la ansiedad?



LA ANSIEDAD CORRESPONDE A UNA RESPUESTA ANTICIPATORIA POR PARTE DE LA PERSONA ANTE A UNA SITUACIÓN DE ALERTA.
¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

FÍSICOS



Presión en el pecho y/o taquicardia



Sensación de ahogo



Sudoración y/o temblores



Cambios en la alimentación y/o sueño

PSÍQUICOS



Preocupación excesiva y obsesiones



Pensamientos negativos



Hiperactividad y cansancio mental



Preocupación por el futuro

EMOCIONALES



Actuar desconfiado o a la defensiva



Sensibilidad e irritabilidad



Llanto repentino y miedo intenso



Falta de motivación

¿cómo te organizas para estudiar/trabajar desde tu casa?

experiencias de cuarentena entre compañeres

Y si siento ansiedad, ¿cómo la puedo manejar?

Experiencia compartida

Recomendaciones



Idear modos de organización de la vida cotidiana (alimentación, tiempo de ocio, tiempo de trabajo, ejercicio, entre otras).



Cuidar la expectativa que generamos en nosotrxs mismxs al planificar la vida: ser realistas entre lo que deseamos y las posibilidades concretas de lograrlo



Evaluar las diversas exigencias a las que debemos responde, distinguiendo las más prioritarias de las menos prioritarias



Compartir la organización personal con quienes se convive: socializar las propias exigencias y organización del tiempo que debemos tener para cumplir con ellas

Otras medidas de autocuidado en tiempos de cuarentena



Informarse en fuentes confiables, evitando la sobreexposición



Usar RRSS y medios de comunicación para mantenerse en contacto con red de confianza (amigxs y familiares)



Realizar pausas con actividades de estiramiento y respiración ante señales de fatiga y dentro de la rutina (pauteada)



Mantener las rutinas, ubicando en la programación semanal los espacios de ocio



Usar el humor como modo de afrontamiento

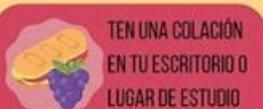


Aceptar los sentimientos que afloran en este contexto, busca ayuda si la necesitas



Tomar en serio las preocupaciones o sentimientos de otras personas

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI CONCENTRACIÓN?



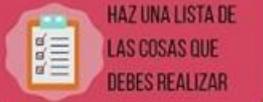
TEN UNA COLACIÓN
EN TU ESCRITORIO O
LUGAR DE ESTUDIO



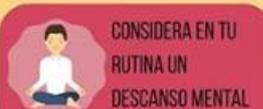
DEJA TU CELULAR EN
SILENCIO



LIMPIA TU LUGAR DE
ESTUDIO ANTES DE
COMENZAR



HAZ UNA LISTA DE
LAS COSAS QUE
DEBES REALIZAR



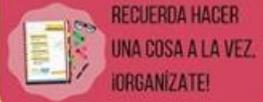
CONSIDERA EN TU
RUTINA UN
DESCANSO MENTAL



TRABAJA/ESTUDIA
CON AUDÍFONOS



DESTINA MINUTOS A
DIARIO PARA LAS
TAREAS TEDIOSAS



RECUERDA HACER
UNA COSA A LA VEZ.
¡ORGANÍZATE!



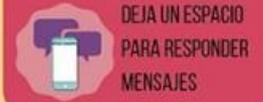
ELIMINA LOS
ELEMENTOS QUE TE
PUEDAN DISTRAER



CUIDA TU
ALIMENTACIÓN



APAGA OTROS
APARATOS
TECNOLÓGICOS



DEJA UN ESPACIO
PARA RESPONDER
MENSAJES

TE RECORDAMOS QUE ESTAS RECOMENDACIONES DEPENDEN DE CADA PERSONA. POR LO TANTO, ES NECESARIO SITUARLAS EN SU VIDA EN RELACIÓN A LO QUE LE ESTÁ OCURRIENDO



REALIZA EJERCICIO DIARIO,
PERO NO A ÚLTIMA HORA DEL
DÍA PORQUE TE ACTIVA



LIMITA LAS SIESTAS A UN
MÁXIMO DE 20 MINUTOS



CREA UN AMBIENTE ADECUADO
PARA FAVORECER EL SUEÑO Y
AYUDARLO A MANTENERLO



RECUERDA QUE EXISTEN
MEDICAMENTOS QUE PUEDEN
ALTERAR TU SUEÑO

TIPS PARA BUENA HIGIENE DE SUEÑO



MANTÉN UNA RUTINA Y
HORARIOS REGULARES



CENA SUAVE Y MODERA EL
CONSUMO DE CAFÉ Y/O TÉ



EVITA LAS PANTALLAS
(COMPUTADOR, TELEVISIÓN Y
TELÉFONO) ANTES DE DORMIR



TOMA UN BAÑO DE AGUA
CALIENTE

Higiene del sueño

BUEN DORMIR: HORAS SUFICIENTES + SUEÑO REPARADOR

LAS VENTAJAS DE DORMIR BIEN



Mejor memoria



Mayor energía



Buen rendimiento



Creatividad



Atención



Menos
entorpecimiento



Mil gracias por la asistencia! :D

¿Consultas, observaciones, críticas? →
valeska.orellana@uchile.cl

VISITA NUESTRAS RRSS!

- ▶ Información de SM en DAEs de la Universidad
 - ▶ FFHH: @daec.filo.uch
 - ▶ Medicina: @psicomeduchile
 - ▶ ICEI: @daeicei
 - ▶ FACSO: @daesocialesuchile
 - ▶ DIRBDE: @dirbde
 - ▶ SEMDA: @semdauchile

