



# 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](mailto: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

