

# 5 CONSEJOS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD

EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO Y TELETRABAJO

La ansiedad se define como el estado mental que se caracteriza por experimentar inquietud de pensamiento, preocupación por el presente y el futuro y la inseguridad de las condiciones ambientales. En algunos casos suele ser una forma de adaptación ante situaciones nuevas, sin embargo debemos generar recursos para abordarla.

## REALICE UNA ACTIVIDAD PLACENTERA

DEPORTE, MEDITACIÓN, EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.

En la medida de lo posible realice una actividad que sea valorada por usted como agradable, distendida, y relajante. Dese un espacio para encontrarse consigo mismo, reflexionar y conectar con sus emociones. Lo anterior es clave para mantener el equilibrio mental y reforzar el sistema inmunológico.

## ORGANICE EL TIEMPO

TELETRABAJO, FAMILIA, TAREAS DOMESTICAS

Genere una óptima distribución del tiempo en este nuevo escenario nacional. Intente generar una rutina diaria que sea compartida entre los integrantes de la familia. Visualice su dinámica familiar para idear estrategias que le permitan sobrellevar las responsabilidades del día a día. Intente despejar en que momentos del día es más productivo o más demandado/a. A su vez, escoja un lugar determinado de la casa para realizar su trabajo. No será fácil, pero lo logrará.

## ACEPTE EL ESCENARIO ACTUAL

FORJE APRENDIZAJES

Es imprescindible tener una mentalidad positiva y esperanzadora, trata de mirar siempre el lado bueno de las cosas. Visualiza esta situación como una oportunidad para reflexionar, detenerse, apreciar, valorar las cosas simples, y construir nuevos caminos. Haz el ejercicio de agradecer diariamente.

## CONTACTO SOCIAL

UTILICE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Si bien, hoy por hoy, el llamado es estar en casa, eso no significa que debemos "aislarnos" de todos nuestros seres queridos. Intente mantener contacto por teléfono u otro medio con personas significativas que pueden alimentar el corazón y darle tranquilidad en momentos más complejos.

## METAS A CORTO PLAZO

SEA PROACTIVO/A

Regularmente vivimos en piloto automático, y muchas veces no somos conscientes de lo que hacemos o sentimos. Este es un momento para detenernos, y desafiarnos a fijarnos metas en el corto plazo, una vez que se vayan cumpliendo, establézcase otras. Dese el tiempo de hacer eso que siempre ha querido, escriba, lea, haga ese curso online, limpie ese cuarto, etc. Intente disfrutar el aquí y ahora.