

Estrategias para controlar la ansiedad en tiempos de COVID-19



Fuente: Kecmanovic, J. (2020). Anxious about coronavirus? 7 science-backed strategies. World economic forum.

En estos tiempos difíciles la ansiedad puede incrementar debido a que es una experiencia nueva que nos genera incertidumbre. La ansiedad es normal, todos podemos sentir ansiedad durante este tiempo, pero el permitir que incremente nos hará sentir peor. Considere estas estrategias para sentirse mejor:

Aceptar la ansiedad

Podemos crear alternativas para poder tolerar la incertidumbre. La solución para sentirse mejor es aceptar la sensación de ansiedad y poco a poco seguir con su rutina. Decir: "Estoy dispuesto a que llegues ansiedad y te acepto."



Recordar que sí se puede tolerar la incertidumbre:

Alguna vez la ha experimentado en su vida. Por ejemplo: Usted suele subirse al coche sin pensar en la probabilidad de sufrir algún accidente. Sin pensarlo y sin tener ansiedad.



Controlar la ansiedad de manera saludable:

La ansiedad incrementa si intentamos olvidar, ignorar o controlarla con bebidas alcohólicas, mirando la televisión en exceso, siguiendo las noticias muy de cerca, entre otras. Este tipo de actividades suelen provocar una mejoría momentánea que a largo plazo no durara.



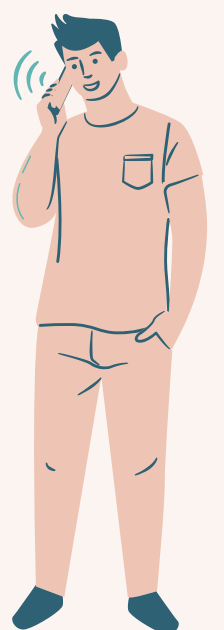
Es mejor aceptar sus sentimientos.

Debe sentirlos, darles nombre, sin juzgarse a si mismo o a otros. Recuerde que es normal sentir lo que está sintiendo.



Evite el exceso de información:

Puede leer las noticias, pero es importante limitarse a 30 minutos al día.



Si tiene preguntas acerca de la salud mental visite:
<https://healthedcouncil.org/covid-19-espanol/>
Ventanilla de Salud
916-556-3344 ex.113

