

Manejando el estrés y la ansiedad relacionada a la Pandemia del CoVid19

Durante las pasadas semanas hemos sido bombardeados con cientos de publicaciones diarias relacionadas a la pandemia del CoVid19. Tanta información, alguna correcta y otra falsa, nos abruma y hace que nuestros niveles de ansiedad y estrés aumenten significativamente.

Todos reaccionamos de manera diferente a situaciones estresantes. Debemos entender que todas nuestras reacciones son normales ya que no hay una forma correcta o incorrecta de responder a situaciones como esta. La forma en que responda al brote puede depender de sus antecedentes familiares, formación profesional, su cultura, las cosas que lo hacen diferente de otras personas y la comunidad en la que vive.

El estrés durante un brote de enfermedad infecciosa puede incluir:

- Temer y preocuparse por su propia salud y la salud de sus seres queridos.
- Cambios en el sueño o patrones de alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.
- Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

Para lidiar con esta situación la Asociación Americana de Psicología y el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EEUU han emitido varias recomendaciones que debemos implementar a nivel personal, familiar y en nuestro entorno laboral.

Algunas de estas recomendaciones son:

- **Mantenga las cosas en perspectiva:** Respire profundamente y recuerde que la mayoría de las personas que contraen COVID-19 solo experimentarán síntomas leves. Se está trabajando para ayudar a las personas que pueden ser más vulnerables al coronavirus, como las personas mayores y las personas con condiciones de salud delicadas. A medida que aumenta la cobertura, es importante tomar las precauciones necesarias para mantener saludables a su familia y seres queridos.
 - Cuida tu cuerpo. Respira hondo, estira o medita. Trate de comer saludable y balanceado, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite el alcohol, la cafeína y las drogas.
 - Tómese el tiempo para relajarse. Intenta hacer otras actividades que disfrutes. Lea, escriba, dibuje, escuche música, toque un instrumento, vea una buena película o serie, entre otros.



- Tómese un descanso: tómese el tiempo para relajarse y recordar que los sentimientos fuertes se desvanecerán. Intenta respirar profundamente y haga ejercicios de respiración.
- **Conozca los hechos:** Es útil adoptar un enfoque más analítico a medida que siguen surgiendo los informes de noticias sobre el coronavirus. También debe verificar la información que recibe de familiares, amigos o redes sociales. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. tienen una página web dedicada a la información sobre el brote de coronavirus. También puede encontrar información útil y confiable de agencias de salud pública locales o estatales o incluso de su médico de familia. <https://www.cdc.gov/spanish/index.html>

Evite la exposición excesiva a las noticias: tome descansos de mirar, leer o escuchar noticias. Puede ser molesto escuchar sobre la crisis y ver imágenes repetidamente.

- **Comunícate con tus hijos:** Discuta la cobertura de noticias del coronavirus con información honesta y apropiada para la edad. Recuerde que los niños observarán sus comportamientos y emociones en busca de señales sobre cómo manejar sus propios sentimientos durante este tiempo. Es recomendable limitar la cantidad de medios que consumen para ayudar a controlar su ansiedad.

Recuerde que no todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma manera.

Algunos cambios comunes para tener en cuenta incluyen:

- Llanto excesivo o irritación en niños más pequeños.
- Volver a comportamientos que han superado (por ejemplo, accidentes de baño o hacer “pis” en la cama {enuresis}).
- Excesiva preocupación o tristeza.
- Hábitos alimenticios o de sueño poco saludables.
- Irritabilidad y conducta disruptiva en adolescentes.
- Bajo rendimiento escolar o evitar la escuela.
- Dificultad con la atención y concentración.
- Evitar actividades disfrutadas en el pasado.
- Dolores de cabeza inexplicables o dolor corporal.
- Uso de alcohol, tabaco u otras drogas.



Como padres también podemos ayudar a aliviar la angustia al enfocarnos a los niños en rutinas y horarios. Implemente las siguientes recomendaciones:

- **Tómese el tiempo para hablar con su hijo o adolescente** sobre cualquier cosa que le esté preocupando. Abra canales de comunicación efectiva y aproveche esta situación para acercarse más a ellos.
 - **Asegúrele a su hijo o adolescente que están a salvo.** Hágalos saber que está bien si se sienten molestos. Comparta con ellos cómo usted lidia con su propio estrés para que puedan modelar conductas saludables.
 - **Limite la exposición de su familia a la cobertura de noticias** del evento, incluidas las redes sociales. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.
 - Intente mantenerse al día con las rutinas regulares. Si las escuelas están cerradas, cree un horario para actividades de aprendizaje y actividades relajantes o divertidas. **Mantenga un horario estructurado para sus hijos dentro del hogar.** Esto será preferible a que ellos estén todo el día en las redes sociales o juegos de videos.
 - **Se un ejemplo a seguir.** Tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien. Conéctese con sus amigos y familiares.
- **Mantente conectado:** Mantener las redes sociales puede fomentar una sensación de normalidad y proporcionar valiosos medios para compartir sentimientos y aliviar el estrés. Puede mantener estas conexiones sin aumentar su riesgo de contraer el virus hablando por teléfono, enviando mensajes de texto o chateando con personas en las redes sociales. Siéntase libre de **compartir información útil** que encuentre en los sitios web del gobierno con sus amigos y familiares. **Hable con personas de su confianza acerca de sus preocupaciones y cómo se siente.** Les ayudará a lidiar con su propia ansiedad.



- **Busca ayuda adicional:** Las personas que sienten un nerviosismo abrumador, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que afectan negativamente su desempeño laboral o sus relaciones interpersonales **deben consultar con un profesional de salud mental capacitado y experimentado.** Los psicólogos y otros proveedores apropiados de salud mental pueden ayudar a las personas a lidiar con el estrés extremo. Estos profesionales trabajan con individuos para ayudarlos a encontrar formas constructivas de manejar la adversidad.

Esté atento a estos signos comunes de angustia:

- Sentimientos de entumecimiento, incredulidad, ansiedad o miedo.

OKA PROJECT MANAGEMENT & STRATEGIC LEADERSHIP, LLC

Manejando el estrés y la ansiedad relacionada a la Pandemia del CoVid19

- Cambios en el apetito, la energía y los niveles de actividad.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para dormir o pesadillas y pensamientos e imágenes perturbadores.
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y erupciones cutáneas.
- Empeoramiento de problemas crónicos de salud.
- Ira o mal genio.
- Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

Si la angustia afecta las actividades de su vida diaria durante varios días o semanas, **busque ayuda** y hable con un capellán, psicólogo, consejero o médico, o comuníquese con la línea de ayuda de PAS al **1-800-981-0023**.

¡Estamos para apoyarles! Si usted como ejecutivo y líder de su empresa necesita ayuda para manejar el estrés, lidiar con alguna situación emocional u obtener estrategias adicionales para apoyar a sus empleados, no dude en comunicarse con nosotros de manera completamente confidencial al 787-905-6862 olga.okapfm@gmail.com o al 787-342-2169 nesty.okapfm@gmail.com.



*Revisado, compendiado y traducido por la psicóloga licenciada, Olga E. Dávila-Díaz, MPsy
OKA Project Management & Strategic Leadership, LLC www.okapfm.com
19 de marzo de 2020*

Referencias:

1. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases: Manage Anxiety & Stress, March 14, 2020
2. Centers for Disease Control and Prevention, Taking Care of Your Emotional Health, September 13, 2019
3. American Psychological Association: Five Ways to View Coverage of the Coronavirus, March 2020