



¿Ansiedad por COVID-19?

Aprende a manejarla
RECUERDA QUE TÚ PUEDES FAVORECER TU TRANQUILIDAD.

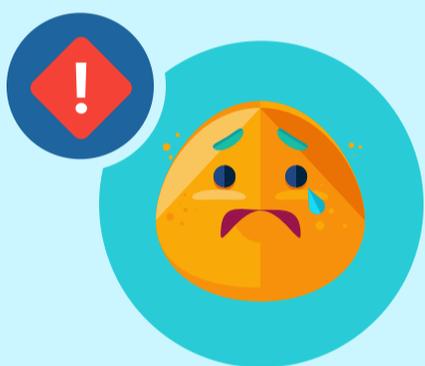


La **ansiedad** es una emoción **natural** cuya **función** es **mantenernos alertas y evitar el peligro.**

Durante esta contingencia es **completamente normal** que te sientas **ansiosa o ansioso.**



Si se mantiene por mucho tiempo te puede causar **insomnio, dificultad para poner atención, concentrarte y solucionar problemas.**



Cuando tienes ansiedad...

Aparecen **pensamientos repetitivos** que lo único que hacen es que la ansiedad incremente. El identificar estos pensamientos y tratar de **cambiarlos**, te puede ayudar a **controlarla.**

Identifica pensamientos repetitivos

“No puedo soportar estar encerrada o encerrado”

“No podré salir nunca más”

“Seguro me voy a enfermar y no mejoraré”



1

2



Date indicaciones para tranquilizarte

"Me calmaré", Yo puedo relajarme"

Al pensar en la necesidad de sentirte tranquila o tranquilo ya estás favoreciendo un cambio.

Permites tener conductas que te hagan sentir calma, por ejemplo, dejar de tener una postura de tensión.

Cuestiona tus pensamientos

¿Este pensamiento me ayuda o me perjudica?

¿Cómo me afecta pensar así?

¿Qué puedo hacer para protegerme?

¿Con qué apoyos cuento?



3

4



Propón alternativas



Esta situación es temporal, por ahora es importante cuidarme



Seguiré las medidas como lavarme las manos, evitar tocarme la cara y practicar la sana distancia para protegerme a mí y a los demás.



Ocuparé mi tiempo en actividades que me gustan y respiraré profundamente



Evitaré ver, leer o escuchar noticias que me causen ansiedad