



Serie: Vamos a Calmarnos
EQUIPO DE ORIENTACION SS.CC

«Ansiedad en tiempos de cuarentena por Covid 19»

(Información extraída del Colegio oficial de la Psicología de Madrid)

Estimado(a) estudiante:



Como Equipo de Orientación estamos preocupados por tu bienestar psicológico y emocional es por esto que queremos saber cómo te has sentido en este período de cuarentena preventiva y, además, queremos entregarte algunas sugerencias para que puedas enfrentar de mejor manera esta situación.

**Veamos si
has sentido
algunas de
estas
sensaciones
con alta
intensidad
y/o de forma
persistente**

- ✓ Nerviosismo, agitación o tensión con sensaciones ansiosas.
- ✓ Miedo o preocupación por enfermarte o que tu familia se enferme de COVID-19.
- ✓ Necesidad constante de informarte sobre lo que está pasando con los contagios en Chile (TV, redes sociales).

**Veamos si
has sentido
algunas de
estas
emociones
con alta
intensidad
y/o de forma
persistente**

- ✓ Te cuesta organizarte y desarrollar las actividades que tus profesores enviaron.
- ✓ Dificultad para concentrarte o focalizar tu atención.
- ✓ Excesiva atención a tus sensaciones corporales y las interpretas como síntomas de posible enfermedad.

**Veamos si
has sentido
algunas de
estas
emociones
con alta
intensidad
y/o de forma
persistente**

- ✓ Preocupación constante por el estado de salud de tus familiares, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio.
- ✓ Problemas para dormirte y/o presentas pesadillas lo que te impide tener un sueño reparador.

**Si tu respuesta fue afirmativa
a más de algunas de las
sensaciones anteriores...**

TE RECOMENDAMOS LO SIGUIENTE

Manejo de la información

Evita la INFOXICACIÓN
(Exceso de información de
redes sociales o TV) filtra tus
fuentes y analiza la
información antes de
compartirla

Evita estar todo el día
conectado y pendiente de la
información sobre el COVID-
19

Elige fuentes oficiales de
información www.minsal.cl
www.who.int/es

Establece horarios para
consultar fuentes y no te
sobrexpongas a la
información porque cambia
a cada hora

Planificación de los tiempos

Define una rutina diaria y cúmplela, organiza tus tiempos de estudio y de ocio

Intenta realizar actividades de interés que sean motivadoras (música, artes, manualidades, bailar, cantar, entre

No descuides tu aspecto físico ni tu higiene personal

Evite ver TV hasta muy tarde, prefiera leer algún libro para mejorar la calidad del sueño

Autocuidado

Reconoce tus emociones y/o pensamientos ansiosos y conversa con alguien sobre ello

Mantén comunicación con tus amigos y familiares a través de redes sociales

Prefiera una alimentación saludable, frutas y verduras que refuercen su sistema inmune

Procura realizar algún tipo de ejercicio físico (flexiones, yoga, entre otros)

**Pero sobre todo
QUÉDATE**



La vida humana tiene
muchas dificultades;
sin autoconocimiento
y voluntad se
acrecientan nuestros
padecimientos.

Madre Bernarda Morin



**HERMANAS
DE LA PROVIDENCIA**

Provincia Bernarda Morin
Chile / Argentina

www.hermanasdelaprovidencia.cl

