

Orientaciones y recomendaciones para la Gestión de la Ansiedad y el Estrés

Es esperable que especialmente en tiempos de crisis experimentemos mayor estrés, angustia y/o ansiedad, entre otras emociones. En este sentido, creemos importante mantener el cuidado de tu salud emocional para poder enfrentar de mejor manera estas situaciones complejas.

Ejes para abordar estas y otras emociones

Cuerpo



Respiración en 4 tiempos

Inspira, retén la respiración, exhala y vuelve a retener



Realiza ejercicio o actividad física para relajar el cuerpo

¿Qué actividad corporal te relaja?



Practica meditar

Aprender a estar en el presente

Técnica de detención del pensamiento y luego retomar (palabra o acción para detener)



Ejercicio reflexivo

¿Con qué tiene relación esto que siento?

¿Qué mensaje sobre mí me muestra esta emoción?



Mente

Conducta



Buscar y fortalecer redes de apoyo para compartir lo que nos pasa (amigos, familia, compañer@s de trabajo)

Tener las conversaciones necesarias para generar planes de contingencia



Planificar salida y entrada a casa (check list)

Evitar sobreinformarte (Elegir horario y sitios oficiales)



Intentar mantener una buena higiene del sueño