

# 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