

GUÍA PRÁCTICA PARA UNIVERSITARIOS EN CUARENTENA

Dra. Blanca Elizabeth Jiménez-Cruz

Mtra. Karla Fernanda Ledesma-Ortega

Psic. Laura Flores-Santoyo

Dra. Angélica Riveros-Rosas

Centro de Orientación Educativa, FCA, UNAM, México

- Normalización de las emociones
- El papel de los pensamientos en la generación de las emociones
- Tips para una comunicación efectiva en casa
- ¿Cómo distribuyo mi tiempo?
- Hábitos de estudio
- Cuándo solicitar ayuda profesional
- Algunas ligas confiables para información relevante y reciente en tele-salud-mental:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2

<https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/coronavirus-anxiety>

<https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o> Plática en TED con Brené Brown *El poder de la vulnerabilidad* (subtitulado).

<https://www.youtube.com/watch?v=EPGJU7W0N0I&t=821s> Plática en TED con Richard Davidson *Well being is a skill* (en inglés).

<https://www.youtube.com/watch?v=ZToicYcHIOU> Ejercicio de meditación guiada *10 minute mindfulness meditation* (en inglés).

¿Por qué ocasiona malestar la epidemia de COVID-19?

Se trata de una amenaza a la salud, que aunque tenga consecuencias graves para un porcentaje relativamente pequeño de la población, es preocupante por la posibilidad de afectación y pérdida para nosotros y nuestros seres queridos.

El distanciamiento interpersonal como medida preventiva requiere que podamos adaptarnos a estudiar, trabajar, convivir, alimentarnos bien, hacer ejercicio, divertirnos y manejar la higiene (entre otras) de formas diferentes.

En lo que nos adaptamos, es normal notar:

- Miedo y preocupación a contagiarse o contagiar a otros, que empeora con información alarmante o al estar en contacto con alguien que está alterado y asustado.
- Poner mucha atención y preocuparnos por nuestro cuerpo, especialmente a síntomas que parecen de gripa como tener fiebre, dolor de garganta, dolor de articulaciones, etc. Por ejemplo roncar puede hacer que amanezcas con la garganta adolorida, y puedes temer que sea por enfermedad.

- Cansancio o incapacidad para concentrarse.
- Desconfianza de la información disponible o necesidad de estar leyendo constantemente sobre la enfermedad.
- Miedo a la escasez, preocupación constante sobre el acceso a servicios de salud, medicamentos, alimentos, productos de higiene, agua, etc.
- Miedo a ser estigmatizado "si acaso pudiera tenerla".
- Sensación de desapego de los demás, sentirnos aislados y que cosas que normalmente nos importarían, ya no lo hacen.

Si estás logrando adaptarte notarás que cada día el malestar se va haciendo menos intenso y menos frecuente. En las crisis hay fortalecimiento personal si vas logrando permanecer en tus metas, mantener una rutina con la que te sientas conectada(o), segura(o) y productiva(o), y quizá desarrolles o descubras nuevas capacidades, actividades o talentos interesantes.

Cuándo solicitar ayuda profesional

Si notas en tu funcionamiento cotidiano lo siguiente:

- Emociones abrumadoras (enojo, tristeza, ansiedad) que afectan negativamente a tu familia, actividades o metas.
- Estás posponiendo actividades importantes como atender tus responsabilidades académicas, personales o familiares, aún a sabiendas de que tendrá consecuencias que vas a lamentar.
- No tienes "ganas de hacer nada".
- Estás dependiendo de excesivamente de algo para no sentirte mal (la televisión, alguna persona, sustancias, comida).
- Estás teniendo conflictos por cosas *sin importancia* con las personas a tu alrededor.
- Sientes impulsos muy difíciles de controlar, como salir de tu casa, decir o hacer algo hiriente, entre otros.
- Parece que "*no sientes nada*" (nada te altera ni te entusiasma).
- Dificultades para concentrarte, tomar decisiones o recordar cosas, que antes no costaban tanto trabajo.
- Cambios importantes en el sueño o apetito, muy poco o excesivo, muy diferente a como era antes.
- No mejora al paso del tiempo o parece empeorar.

Visita la guía ilustrada en:

http://132.248.164.227/ebook/guia_cuarentena/#p=1