



## ansiedad generada por SARS-CoV-2

**Visión CEVECE**  
2020 Semana 25

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México

## estrés y ansiedad



• Aceptar nuestros sentimientos es un paso importante para desarrollar la resiliencia. Se ha descubierto que el simple acto de nombrar las emociones beneficia el bienestar. Entonces, tómate un momento para sintonizarte con tu cuerpo y nota cómo te sientes:

- Ansioso/a.
- Estresado/a.
- Preocupado/a.
- Temeroso/a.
- Bajo/a.
- Solitario/a.
- Abruñado/a.
- Indefenso/a.
- Frustrado/a.
- Enojado/a.

• El estrés es lo que surge cuando algo que nos importa esta amenazado. Muchas y muchos de nosotros estamos ahora en situaciones donde las cosas que nos importan se sienten más inciertas, lo que comprensiblemente da lugar al estrés.

• Los signos de autoestrés incluyen:

- Presión en el pecho y sensación de no poder respirar.
- Tensión muscular, dolores y molestias.
- Dolores de cabeza.
- Dificultad para dormir.
- Inquietud e incapacidad para relajarse.
- Palpitaciones del corazón.
- Problemas digestivos.

• La ansiedad se describe comúnmente como tener ambos síntomas mentales y físicos. La distinción entre ansiedad mental y física es importante porque se requieren diferentes herramientas para abordar los síntomas físicos (lo que denominamos autoestrés) y los síntomas mentales (lo que denominamos ansiedad).

• La ansiedad se describe mejor como los patrones de pensamientos inútiles que sentimos cuando nuestra mente se fija en la amenaza, incertidumbre y negatividad.

• La ansiedad puede ocurrir por sí sola, como respuesta al estrés o puede desencadenar el estrés. Cuando ocurre como respuesta al estrés, puede intensificarlo y, en el peor de los casos, provocar ataques de pánico.

Lo primero que hay que tener en cuenta en este momento es que es completamente normal sentir una amplia gama de emociones.



## dieta informativa

• Los medios de comunicación son plenamente conscientes de que nuestros cerebros están diseñados para centrarse en la amenaza, incertidumbre y negatividad, y lo capitalizan.

• La mayoría de las fuentes de noticias son negativamente parciales, sensacionalistas y especulativas para llamar nuestra atención. La ansiedad se alimenta fácilmente al consumir este tipo de información. Para reducir la ansiedad, es importante tener en cuenta y controlar tu dieta informativa.

• Recomendamos buscar y apegarse a una fuente confiable en la que puedas confiar, como:

- BBC Español.
- El País.
- El Economista.
- El Mundo.
- Organización Mundial de la Salud.
- CDC (Centros para el Control de Enfermedades).
- Coronavirus: ó buenas noticias sobre la enfermedad del COVID-19.
- Queremos compartir contigo las buenas noticias en tiempos de

coronavirus.

- Las buenas noticias.
- Secretaría de Salud Federal.

• Para reducir la ansiedad, te recomendamos que consultes tu fuente de noticias de confianza una vez al día. También recomendamos equilibrar tu dieta de información con fuentes de noticias elevadoras.

• ¿Qué fuentes de noticias usarás y cuándo las leerás? ¿De qué otra forma puedes limitar tu exposición a noticias que provocan ansiedad (por ejemplo, haciendo un día de desintoxicación digital por semana y limitando el tiempo en las redes sociales)?

• Si eres propenso/a a la preocupación hipotética (es decir, los pensamientos "¿y si?"), puede ser útil practicar notar estos pensamientos y luego dirigir tu atención a las cosas bajo tu control.

• La investigación muestra que cuando cambiamos nuestro enfoque hacia lo que podemos controlar, vemos diferencias significativas y duraderas en nuestro bienestar, salud y rendimiento. Entonces, escribe sobre lo que tienes control dentro de un círculo. Luego, ten en cuenta las cosas que no puedes controlar fuera del círculo.



Los medios de comunicación son plenamente conscientes de que nuestros cerebros están diseñados para centrarse en la amenaza, incertidumbre y negatividad, y lo capitalizan.

# tolerancia a la incertidumbre



- La filosofía estoica y budista enfatiza la aceptación de la incertidumbre y el cambio como la esencia de la vida. Muchas personas encuentran útil la lectura sobre estos temas, afirmando que la sabiduría práctica les ayudó a cambiar su mentalidad y reducir la ansiedad.
- Estos son algunos recursos de sabiduría práctica que te pueden servir para tolerar la incertidumbre:
- Videos:
  - La Filosofía del Estoicismo- Doblaje al Español.
  - Las 4 puertas que conducen a la paz interior.
  - 13 Consejos de Gautama Buda para tiempos difíciles
- Libros:
  - 50 Ejercicios para Aprender a Meditar (Géraldine Prévot-Gigant).
  - No siempre será así: el camino de la transformación personal (Shunryu Suzuki).
  - Dhammapada: La enseñanza de Buda, Textos de Siddhartha Gautama.
  - Cartas de un Estoico
- Citas:
  - "El mayor obstáculo para vivir es la expectativa, que depende del mañana y pierde hoy. Todo el futuro está en la incertidumbre: vivir de inmediato." - Seneca
  - "Pregúntese: ¿esta apariencia de eventos concierne a las cosas

- que están bajo mi propio control o las que no lo están? Si se trata de algo fuera de tu control, entrena para no preocuparte por eso." - Epictetus
- "Tienes poder sobre tu mente, no sobre eventos externos. Date cuenta de esto y encontrarás fuerza." - Marcus Aurelius
- "Cuando veo a una persona ansiosa, me pregunto, ¿qué quieren? Porque si una persona no quiere algo fuera de su control, ¿por qué se sentiría afectada por la ansiedad?" - Epictetus
- "El universo es cambio; nuestra vida es lo que hace nuestros pensamientos." - Marcus Aurelius
- "No es lo que te sucede, sino cómo reaccionas a eso lo que importa. Cuando sucede algo, lo único en tu poder es tu actitud hacia él; puedes aceptarlo o resentirlo." - Epictetus
- "No exijas ni esperes que los eventos sucedan como desearías que ocurrieran. Acepta los eventos como realmente suceden. De esa manera, la paz es posible." - Epictetus
- "No dejes que tu reflexión sobre todo el alcance de la vida te aplaste. No llenes tu mente de todas las cosas malas que aún pueden pasar. Manténgase enfocado en la situación actual y pregúntese por qué es tan insoportable y no se puede sobrevivir." - Marcus Aurelius

Se ha demostrado que las personas que experimentan ansiedad tienen una baja tolerancia a la incertidumbre. Vale la pena recordarnos que la incertidumbre es una parte inevitable de la vida y cuanto antes nos sentimos más cómodos con ella, más pronto podremos reducir el sufrimiento mental.

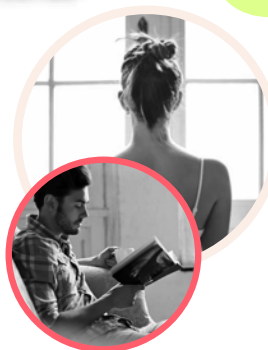


# reduciendo la ansiedad



- Aquí hay una lista de verificación de ideas para actividades saludables de distracción. Marca las que te agradan para agregar a tu lista de actividades de distracción junto con tus propias ideas:
  - Explora los recursos de atención plena y meditación.
  - Trabaja en el desarrollo personal a través de un diario.
  - Explora nuevas recetas saludables.
  - Planifica tus comidas.
  - Mira documentales gratuitos en línea y películas que aportan al bienestar mental.
  - Juega en una aplicación de trivia o juegos.
  - Aprende algunas posturas básicas de yoga, caligrafía o a tocar un instrumento musical.
  - Habla con un amigo, amiga o familiar.
  - Lee una biografía sobre alguien que te inspire.
  - Haz un poco de coloración consciente (mandalas para colorear).
  - Redescubre música antigua que te gustaba cuando eras adolescente.

- Haz una lista de cosas para ahorrar.
- Comienza un blog.
- Reorganiza o rededica tu espacio vital.
- Haz un rompecabezas.
- Haz una lista de objetivos para el año.
- Encuentra un nuevo podcast para escuchar.
- Despeja tus espacios.
- Actualiza tu CV.
- Haz una lista de libros que quieres leer este año.
- Busca en Pinterest ideas para proyectos de manualidades o DIY (Do It Yourself)
- Explora nueva música.
- Haz un video de ejercicio en casa.
- Aprende a construir muebles o reciclar.
- Comienza a aprender un nuevo idioma.
- Planea algunos regalos de cumpleaños o de Navidad.



Para sentirte mejor a través de la construcción de tu sistema de conducción, debes aumentar tus niveles de actividad y asegurarte de satisfacer tus necesidades de conexión social.

# planning de acción de resistencia al estrés



- Algunos Consejos de Planificación son:
- Programa descansos regulares. Tómate tu tiempo para tomar el té conscientemente o concentrarte en tu respiración.
- Escribe una lista semanal de objetivos. Identifica lo que necesitas hacer para lograr tus objetivos semanales. Divide las tareas en pasos más pequeños y táchalas a medida que avanzas para mantener una sensación de progreso durante el día.
- Identifique 1-3 "Tareas más importantes". Crear una lista diaria de TMI te ayuda a priorizar tus tareas más importantes y urgentes.
- Revisa tus tareas u objetivos tachados al final del día. Hacer un balance de tus logros puede ayudar a impulsar el bienestar mental.
- Prueba una aplicación de lista de tareas. Es posible que prefieras un formato digital como Google Keep.
- Experimenta con técnicas de productividad como Técnica Pomodoro y Técnica Comer la Rana.
- Escribe tu lista diaria de tareas la noche anterior. Es posible que puedas

- comenzar a trabajar de inmediato, ayuda a aumentar tu productividad. Además, esta práctica puede apoyarte a despejar tu mente y apagar por la tarde.
- Ordena tu espacio de trabajo al final del día. Los entornos desordenados interfieren con tu capacidad de concentrarte.
- Cuando se trata de mejorar el sueño es bueno mantener un horario de sueño regular, es de gran importancia.
- Crea un ritual para el final del día laboral. Para hacer cumplir los límites de la vida laboral, puede que te resulte útil crear un ritual al final del día, como cambiarte a ropa cómoda, desconectarte del correo electrónico del trabajo y poner algo de música.
- Crea tradiciones familiares semanales. Fortalece las rutinas familiares a través de tradiciones como "Viernes de juegos" y "Lunes de película".
- Se amable contigo mismo/a. Es posible que de repente tengas mucho más en tu plato. Ten en cuenta a tu crítico/a interna y recuerda que solo puedes hacer lo mejor que puedes.

Mantener la estructura puede hacer maravillas para tu bienestar mental. Las rutinas te ayudan a aumentar tu sentido de control y a calmar los sentimientos de agobio.



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**  
**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica  
y Control de Enfermedades  
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,  
Toluca, Estado de México, C.P. 50150  
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y  
realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)  
correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

