

# Que no te gane la ansiedad en la cuarentena



¿Estás **preocupado** por los **problemas** que pueda causarte la [cuarentena](#)? ¿No sabes qué esperar del resto de la semana o el mes?

Seguramente lo que tienes es **ansiedad**, señala **Adriana Villarreal**, profesora de Psicología de [Tecnológico de Monterrey](#), para **CONECTA**.

*“La ansiedad es el miedo o preocupación de lo que viene; a tu cerebro no le gusta la incertidumbre, entre más sepa el cerebro qué va a pasar está más tranquilo y gasta menos energía”,* explica la profesora.

*“Cuando no sé qué va a pasar más adelante me da miedo y preocupación, pero si construyo lo que quiero que venga más adelante le doy certidumbre a mi cerebro y no va a tener ansiedad”,* agrega.

Algunos tips que comparte la psicóloga para enfrentar la ansiedad son:



width="900" loading="lazy">

## PLANEA TU SEMANA DE MANERA FLEXIBLE

Tener un **plan de actividades** para cada día de la semana servirá para estar más **tranquilos**, señala, pero hay que ser **flexibles** para no estresarnos en caso de que algo cambie.

*“Una fórmula rápida es **planea y relájate**; planear lo más posible lo que tengas, tanto ahora como en un futuro, a lo mejor el día de mañana tus planes van a cambiar, pero **puedes soñar**”, considera Villarreal.*

*“Puedo planear una **reunión virtual** con mis amigos, saber a qué horas voy a **hacer mis tareas** o a qué hora voy a **comer**, programar las **compras** que voy a hacer del súper”, añadió.*

Adriana sugiere hacer esta **planeación por las mañanas**, incluso recién levantados para estar más descansados.



width="900" loading="lazy">

## ESCRIBE UNA LISTA DE TUS TEMORES

Para poder lidiar con los miedos hay que **escribirlos en una hoja**, recomienda, así tu cerebro puede procesar mejor la información y **distinguir** qué tan racional es eso que te preocupa.

*“En la **noche** tu **cerebro** está más **cansado** y si tienes pensamientos negativos **la información** que traes rebotando en tu cerebro se ve más oscura y más tétrica.*

*“Si lo escribes pasa por otro **procesamiento cerebral** que te ayuda a discernir que tan **racional** es tu información, cuando lo haces te das cuenta que tal vez no se va a acabar el mundo como tu preocupación te hace imaginar”, agregó.*

Sugiere tener esta práctica **antes de dormir** para descansar mejor; también, recomienda platicar lo que escribes en la lista con alguien que te ayude a **ordenar tus ideas** y estar tranquilo.



width="900" loading="lazy">

## **DISTINGUE SI TUS MIEDOS SON NORMALES**

Es normal que ante la pandemia tengamos miedos de cosas que antes nos parecían muy comunes, sin embargo, es importante saber distinguir entre el **miedo racional e irracional**, señala Villarreal.

*“Ahorita es normal que tengas miedo a enfermarte cuando antes era algo que no te preocupaba tanto; pero **si el miedo te sobrepasa** y no te deja vivir entonces **necesitas ayuda profesional**”, explica.*

Uno de los **miedos más comunes**, señala Adriana, es **perder cosas en tu vida**, como rutinas que tenías diariamente, para eso recomendó analizar qué sí y qué no es **indispensable**.

*“Es algo muy sacudidor del alma porque te quita cosas de las que dependías, así te das cuenta que lo más importante son cosas como **tu relación y el cariño con los demás o tu paz interior**, cosas buenas que son permanentes”.*



width="900" loading="lazy">

## **DESCONÉCTATE ANTES DE DORMIR**

Adriana sugiere que antes de dormir te des un momento para relajarte y **desconectarte de los pensamientos negativos**.

*“Aprende a desconectarte, porque luego no dormimos bien y nos despertamos más cansados y pensamos más mal; entre más cansados estamos el mundo se ve peor y más ansiedad te da”.*

Aconseja practicar técnicas de relajación para encontrar **paz mental**, como hacer **respiración profunda**, pensar en **cosas buenas** del día o [mindfulness](#).



width="900" loading="lazy">

## ACÉRCATE A TUS CREENCIAS ESPIRITUALES

La docente señala que algunas personas suelen refugiarse en sus **creencias espirituales** para encontrar **estabilidad** y **tranquilidad mental**.

*“Si tus creencias espirituales te dan paz (entonces) aférrate a ellas. Hay gente que en los momentos de crisis **descubre estabilidad en su fe**, eso lo puede guiar para encontrar un camino a estar tranquilo”,* añadió.

Hay muchas formas de aferrarse a las creencias, opina, puede ser desde ver los horóscopos, leer un libro sobre **filosofía** que te ayude a calmar o hacer una **oración**.



width="900" loading="lazy">

## SI NO TE MEJORAS, BUSCA AYUDA

La psicóloga ve importante el **distinguir cuando el miedo o la ansiedad te rebasen** y no te dejen seguir con tu vida, afecten tus relaciones con los demás, o incluso provoquen alteraciones físicas que dañen tu salud.

En ese caso, recomienda **buscar ayuda profesional** para obtener herramientas y estrategias que te ayuden a lidiar con lo que sea que te preocupe y así puedas encontrar tranquilidad.

*“Se vale pedir ayuda profesional, es algo a lo que a lo mejor no estamos acostumbrados, pero es bien importante; ahorita hay muchos medios para pedir ayuda, por ejemplo ahí está la [línea de ayuda del Tec](#).”*

*“Es valiente pedir ayuda, **no te esperes a 'tronar'** para pedir un **apoyo emocional**”, considera.*

## SI QUIERES HABLAR CON ALGUIEN...

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa con algún **psicólogo**, puedes buscar ayuda en el programa [Cuida Tu Mente](#), en el que hay también temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**

**ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:**

**EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:**

**Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA:**