

Error: Logo Conecta no disponible

Error: Logo Tec no disponible

# 3 tips para manejar la ansiedad durante el aislamiento (videonota)



¿Cómo manejar la **ansiedad** estando en aislamiento por **COVID-19**?

En el espacio de **Cuida tu mente**, del **Tec de Monterrey**, Alex Tarriba, colaboradora de Salud y Bienestar del **Tec de Monterrey**, **comparte 3 consejos** para aprender a manejar de forma correcta la ansiedad:

## 1. Lidia con la ansiedad manteniendo la comunicación

Comunícate de manera clara con la persona que te estará apoyando cuando estés en aislamiento y organicen horarios.

## 2. Prepárate con cosas que te serán útiles en tu día

Te puede ser útil **preparar con antelación la serie de cosas que te serán necesarias al transcurso del día**, como snacks, tener lista una jarra de agua en tu cuarto, las herramientas de trabajo en el escritorio, etc.

### **3. Cuando sientas ansiedad practica la respiración 4-4-4**

Cuando sientas ansiedad, puedes aplicar la **técnica 4-4-4: inhala por 4 segundos, mantén la respiración por 4 segundos y exhala por 4 segundos**. Puedes repetirlo las veces que quieras.

#### **Más sobre Cuida Tu Mente**

En los contenidos del programa **Cuida Tu Mente** podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas**.

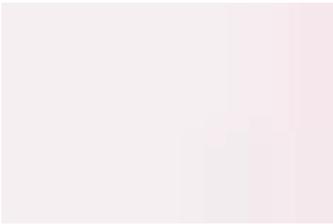
Explora este contenido:

[\*\*Mente saludable\*\*](#)

[\*\*Mente positiva\*\*](#)

[\*\*Mente conectada\*\*](#)

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER:**



Rosalinda Ballesteros, directora del Instituto de Ciencias de la Felicidad de Tecmilenio, comparte qué podemos hacer para mantenernos positivos  
tec.mx