

# ESTRÉS EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Departamento de Convivencia Escolar  
y orientación

Colegio Gabriela Mistral

Coronel

Marzo 2020



**¿QUÉ ES EL ESTRÉS?**

# SENTIMIENTO DE TENSION

FÍSICA O EMOCIONAL QUE PUEDE SER PROVOCADO POR CUALQUIER SITUACIÓN O PENSAMIENTO QUE NOS HAGA SENTIR FRUSTRADOS, ENOJADOS O NERVIOSOS.

¿POR QUÉ PODRÍAMOS  
ESTRESARNOS EN ESTE  
TIEMPO SI ESTAMOS EN  
CASA?

- PORQUE ES UNA SITUACIÓN NUEVA, PROBABLEMENTE ES LA PRIMERA VEZ QUE VIVES UNA PANDEMIA.
- PORQUE ES UN CONTEXTO INCIERTO, NO SABEMOS CUANDO VA A TERMINAR NI CÓMO.
- PORQUE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN SE FOCALIZAN EN LO CATASTRÓFICO Y TERRIBLE DE LA SITUACIÓN.
- PORQUE EL ENCIERRO Y EL HACINAMIENTO GENERAN RESTRICCIÓN DE NUESTROS ESPACIOS PERSONALES.
- PORQUE TENGO MIEDO DE ENFERMAR, entre otros...



**¿CÓMO ME PUEDO  
DAR CUENTA QUE  
ESTOY  
ESTRESADO/A?**

## LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS SON:

- PROBLEMAS DE SUEÑO
- IRRITABILIDAD (ME ENOJO FÁCIL, RESPONDO MAL)
  - NERVIOSISMO
  - DEPRESIÓN
- CONFUSIÓN (ME CUESTA CONCENTRARME)
  - EXCESIVO TEMOR
- PENSAMIENTOS REPETITIVOS (TODO EL TIEMPO PENSANDO EN UN MISMO TEMA)
  - ENTRE OTROS



¿CÓMO PODEMOS  
ENTONCES PREVENIR EL  
ESTRÉS?



**SIENDO CONSCIENTE DE**  
LO QUE SIENTO Y  
HACIENDOME CARGO

ES IMPORTANTE RECONOCER QUE NO ES UNA SITUACIÓN HABITUAL LO QUE ESTAMOS VIVIENDO  
POR LO QUE PODRÍAMOS ANDAR MÁS IRRITABLES, INQUIETOS, Y NERVIOSOS...

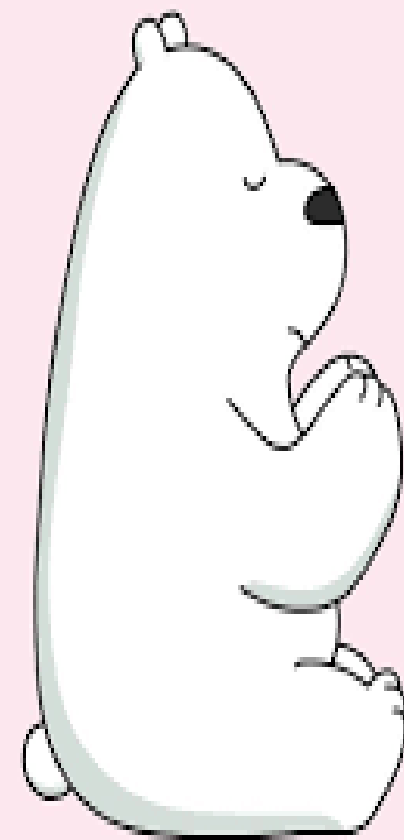
# MANTENIÉNDONOS ACTIVOS

(BAILAR, HACER RUTINA DE ABDOMINALES, LEVANTARNOS, PLANIFICAR NUESTRO DÍA CON ACTIVIDADES QUE QUEREMOS Y NECESITAMOS HACER, ETC)



# RESPIRA

NO ES NECESARIO MAS QUE UN MOMENTO EN EL QUE PUEDAS CONCENTRARTE EN TU RESPIRACIÓN, SENTIR COMO ENTRA EL AIRE A TUS PULMONES EN LA INHALACIÓN Y COMO SALE EN LA EXHALACIÓN.





# RESPECTANDO MIS HORAS DE SUEÑO

DUERME AL MENOS 8 HORAS DIARIAS, EN LOS NIÑOS ENTRE 9 Y 10 HRS. DEPENDIENDO DE LA EDAD, EL DESCANSO ES ESENCIAL PARA NUESTRO BIENESTAR DIARIO



# PENSANDO POSITIVO

APRENDER A MIRAR EL VASO MEDIO LLENO DE LA SITUACIÓN, SER AGRADECIDO DE ESTAR BIEN JUNTO A LOS TUYOS, DE TENER TIEMPO EN FAMILIA, Y ASÍ EVITAR ENTRAR EN PÁNICO DE LO QUE PODRÍA PASAR PERO QUE AÚN NO PASA

## VIVE EL PRESENTE

# TRANSMITE TRANQUILIDAD A TUS NIÑOS/A

(ELLOS TE LO AGRADECERÁN)

