



# Afrontando el estrés relacionado con el COVID-19 si eres estudiante

Puede que tus clases ahora sean virtuales. Es posible que hayas vuelto a casa, donde echas de menos a tus amigos y te resulta difícil estudiar. O tal vez te quedaste y te preocupas por tu familia.

Quizás estés con muchos familiares haciendo malabares para llevar tus responsabilidades académicas al día. Es posible que alguien de tu familia este en situación de paro. Si eres un estudiante un/a estudiante universitario/a, probablemente te sientas ansioso/a, triste e inseguro/a. Estos sentimientos son normales. Y hay maneras de disminuir tu estrés.

## Practica el autocuidado

El cuidado personal básico mantendrá tu sistema inmunológico fuerte y tus conductas emocionales equilibradas. Duerme lo suficiente. Haz ejercicio regularmente. Come bien. Prueba las aplicaciones de mindfulness. Encuentra actividades que involucren diferentes partes de ti mismo/a. Haz algo físico como bailar. Ocupa tu mente con rompecabezas o juegos. Busca tareas que puedas posponer o simplemente eliminar de tu lista de tareas pendientes.

## Encuentra formas de concentrarte

Puede que te sientas desmotivado/a ahora. Reconoce que las circunstancias actuales son difíciles para todos. No te juzgues a ti mismo/a; solo haz lo mejor que puedas. Establece una rutina. Levántate, acuéstate y haz tu trabajo a la misma hora todos los días. Los descansos frecuentes pueden ayudarte a volver a seguir con tu trabajo.

Intenta crear un espacio de trabajo diferenciado de donde duermes, y reserva tu área de descanso para dormir. Si los miembros de tu familia te están distrayendo, usa las frases "Yo" para explicar el problema: "Yo estoy preocupado por mi examen de la próxima semana", y trabaja junto a ellos para desarrollar soluciones.

## **Busca apoyo social**

Tus compañeros/as de clase probablemente se han dispersado, y tener que quedarte en casa puede hacer que te sientas solo/a. Para combatir el aislamiento, reúnete con tus compañeros/as de universidad a través de la tecnología. Incluso algo tan simple como hacer una llamada o encender tu cámara web durante las clases virtuales puede ayudarte a sentirte más conectado/a.

## **Ayuda a otros a sobrellevar**

Tus compañeros/as de clase y familiares también están ansiosos. No tienes que arreglar sus problemas. Es suficiente hacerles saber que no están solos. Asegúrate de abordar tus propias preocupaciones por separado para que puedas concentrarte en tus responsabilidades. Pide ayuda si lo necesitas.

## **Encuentra maneras de manejar la decepción**

Ya sea unas prácticas, la defensa de TFG/TFM o la ceremonia de graduación, los eventos importantes pueden no ocurrir este año.

Acepta esas pérdidas, y luego replantéate cómo piensas acerca de estos eventos de la vida. Piensa en cómo puedes celebrar lo que has logrado. Encuentra nuevas formas de celebrar. Considera celebrar eventos importantes cuando sea seguro hacerlo.

## **Limita tu consumo de medios**

Por supuesto, es bueno mantenerse informado/a, especialmente sobre lo que sucede en tu área.

Pero demasiadas noticias, especialmente las redes sociales, pueden aumentar tu ansiedad. Para evitar sentirte abrumado/a, establece límites en el consumo de medios y el uso de teléfonos móviles. Reduce la información errónea confiando en fuentes acreditadas como la Web de tu Facultad.

## **Céntrate en las cosas que puedes controlar**

Tus compañeros/as de clase, amigos/as o familiares pueden estar no estar cumpliendo las reglas sobre el distanciamiento físico o haciendo otras cosas que aumentan tu estrés.

Mientras tú sigues las normas y te mantienes seguro/a, reconoce que no puedes controlar lo que hacen otras personas. Solo puedes controlar tus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos.

¿Otra cosa que no puedes controlar? La incertidumbre sobre lo que viene después. En lugar de preocuparte por el futuro ambiguo, concéntrate en resolver problemas inmediatos.

## **Recursos adicionales**

Materiales del SAP, [click aquí](#).

Talleres SAP en YouTube, [click aquí](#).