



# generación universitaria

## Ayuda estudiantil

Para satisfacer la alta demanda, escuelas diseñan respiradores de bajo costo. U2



Las mujeres que estudian en las instituciones de educación superior aún luchan contra los estereotipos y la exclusión. U10-11



# EL RETO DE SER UNIVERSITARIAS

## Aprende a manejar la ansiedad en la cuarentena

Es normal sentir preocupación, pero es importante identificar un posible trastorno emocional para tratarlo a tiempo

**ARIADNA CRUZ**  
ariadnacruz11@hotmail.com.mx

Por seguridad las autoridades sanitarias del país piden que nos quedemos en casa para evitar contagios de Covid-19. Sin embargo, luego de semanas sin salir, muchos están sufriendo de ansiedad, y hay que aprender a controlarla. Como señaló la directora de la Licenciatura de Psicología de la Universidad Intercontinental (UIC), Midelvía Viveros: "a diferencia del miedo, relacionado con una situación específica, la ansiedad está vinculada con situaciones imaginarias que, probablemente, se generan por un estímulo real condicionado alrededor de lo que podría ocurrir".



Si lo crees necesario, busca ayuda.

Es por ello que durante el aislamiento muchos están presentando síntomas de depresión y ansiedad, padecimientos que es importante atender a tiempo. Si durante la cuarentena estás comiendo de más; has presentado alteraciones en el sueño como hipersomnia (mucho sueño); te falta concentración; te has sentido irritable (lo que te ha llevado a tener reacciones exageradas ante ciertas

### Consejos para evitar la ansiedad

- Hacer ejercicio
- Escuchar música
- Leer
- Cuidar el tiempo de sueño (entre siete y ocho horas por día)
- Comer sanamente
- Seguir con tu rutina de higiene personal como cuando ibas a la universidad
- Definir espacios para diferentes actividades
- Dosificar tu tiempo expuesto a noticias y redes sociales

evitar riesgos en el uso excesivo de las redes sociales o poner atención para que no haya un incremento en el consumo de alcohol o sustancias psicoactivas. La doctora en psicología señaló que es importante estar atentos a las manifestaciones mencionadas y, si los síntomas son incontrolables y la persona se siente rebasada frente a estas conductas, es momento de pedir ayuda a distancia y buscar apoyo psicológico para recibir contención y delinear las estrategias a seguir de manera personal. "Es importante identificar, hacerles frente y darle justa dimensión a las cosas. Algunas personas son más susceptibles que otras y es muy importante mantener nuestra cotidianeidad en la medida de lo posible", dijo Viveros. Agregó que una crisis es una oportunidad de generar esquemas diferentes de convivencia como conversar y tener otras actividades que impliquen relacionarnos con quienes vivimos. "Es importante aprender que, aún en la incertidumbre, podemos generar certeza en nuestras vidas con nuestros propios recursos. Eso nos hará sentirnos más tranquilos", finalizó la experta. ●