

Estrategias de estudio para el manejo de la ansiedad en época COVID

Massiel González Castillo

Preparatoria Urbana Enrique Cabrera

Barroso, BUAP

massiel.gonzalezcastillo@correo.buap.mx

Un reciente sondeo realizado por la UNICEF muestra que el COVID-19 ha tenido un importante impacto en la salud mental de las y los adolescentes, dicho sondeo da cuenta de los sentimientos que enfrentaron en los primeros meses de respuesta a la pandemia las y los participantes; 27% reportaron sentir ansiedad y 15% depresión (Anon, 2020). Una de las razones que influyen en sus emociones actuales es la situación educativa.

La ansiedad es una reacción emocional ante la percepción de peligro o amenaza caracterizada por ser anticipatoria, activadora y facilitadora de la respuesta del individuo, pudiendo llegar a interferir en su capacidad para superar las dificultades, enfrentar una situación o entorno cuando ésta es elevada y persistente (Torrrens Roser, 2013).



Tengamos en cuenta los síntomas de la ansiedad, ya que algunas veces los adolescentes pueden decir que están ansiosos, pero otras veces no es tan claro para ellos darse cuenta de que realmente la están teniendo, así que, como docentes podemos tener en cuenta o identificar algunos de los síntomas:

- Miedos y preocupaciones recurrentes sobre partes de las rutinas de todos los días.
- Cambios de comportamiento en su persona; principalmente se encuentran muy irritables.
- Evitan actividades que deben realizar para la escuela.
- Baja en sus calificaciones.
- Problemas para dormir o conciliar el sueño.
- Problemas para concentrarse en sus actividades escolares.
- Uso de sustancias u otros comportamientos de riesgo.
- Quejarse constantemente de problemas físicos, tales como fatiga, dolores de cabeza o de estómago.

Por consiguiente, a partir de la observación de síntomas presentes en nuestros adolescentes recomiendo técnicas y herramientas de estudio que suelo emplear. Cuando tenemos ansiedad, el cuerpo retiene oxígeno impidiendo que llegue al cerebro, debido a ello debemos enseñar a nuestros alumnos a respirar, por lo que, a inicio de semestre o durante periodos de evaluación, se les proyecta una serie de ejercicios de respiración para el manejo de la ansiedad y el estrés, los cuales son técnicas que constituyen un complemento necesario para lograr una verdadera relajación, dichos ejercicios los pueden realizar en cualquier momento y lugar. Para conocer sobre ellos deben ingresar al siguiente link: youtu.be/I5tip6L5fOQ.

De ahí que la psicoterapia cognitivo-conductual reduce la ansiedad en la mayoría de los pacientes que la padecen.



Por ello, es muy importante concientizar a los adolescentes sobre sus pensamientos irracionales, los cuales los llevan a ciertas preocupaciones infundadas.

En principio es una reeducación de su cognición negativa e irracional hacia pensamientos positivos y de utilidad para el adecuado manejo de su vida diaria, haciéndoles entender que esta etapa de pandemia la está sufriendo toda la sociedad a nivel mundial y que ellos deben tener pensamientos positivos y de utilidad para el adecuado manejo de su vida personal y educativa, al lado de sus familiares, seres queridos y amigos de la escuela aunque sea de manera virtual, pero, si como psicólogos, observamos que esa ansiedad es por la pérdida de un familiar, amigo o ser querido por COVID 19, el manejo del duelo se trata de diferente manera.

Para poder seguir ayudando a estos adolescentes a manejar su ansiedad haciéndole frente a su educación ante los pensamientos negativos presentes por la pandemia, se le dan estrategias sobre el uso de su tiempo:



Esta etapa de pandemia la está sufriendo toda la sociedad a nivel mundial y los estudiantes deben tener pensamientos positivos y de utilidad para el adecuado manejo de su vida personal y educativa, al lado de sus familiares, seres queridos y amigos de la escuela aunque sea de manera virtual.



En primer lugar, puede crear un horario en su celular o en una libreta escolar, si él decide hacerlo en el móvil se le recomienda la aplicación llamada “horario” la cual puede adquirir de manera gratuita en el *App Store*, es muy fácil de manejar, se le recomienda al adolescente que en esta aplicación agregue su horario escolar con todas las materias que llevará durante ese semestre, y a su vez coloque también en el mismo las actividades que puede realizar en casa como hora de comida, horarios de esparcimiento personal, horario para hacer ejercicio y horarios de elaboración de trabajos y tareas, si él decide realizar dicho horario en su libreta escolar se le solicita que tome en cuenta todas las actividades a realizar durante su día para la buena organización de tiempos y espacios dentro de su hogar.

En segundo lugar, se le recomienda que en su computadora personal cree carpetas con el nombre de sus materias para que ahí pueda guardar sus tareas, trabajos y actividades de cada una de las materias y conozca en donde se encuentran las mismas sin perder tiempo para recordar en donde fueron guardadas y así disminuir la ansiedad.

En tercer lugar, se le recuerda que él mismo puede configurar la aplicación de *Teams* en su computadora personal o bien en su móvil, para que le avise de las actividades pendientes, clases síncronas y actividades que ya entregó o que aun tiene pendientes de elaborar durante el semestre.

En cuarto lugar, se le recomienda la adquisición de un pequeño pizarrón en donde colocará notas, las cuales le recordarán los pendientes que tiene por realizar, así como la fecha de los mismos.

Otra estrategia que se le ofrece al alumno es que observe a su alrededor para ver con qué personas cuenta para poder generar una red de apoyo emocional y educativa.





Otra estrategia que se le ofrece al alumno es que observe a su alrededor para ver con qué personas cuenta para poder generar una red de apoyo emocional y educativa para la elaboración de actividades que él considera complejas, o bien para que él pueda apoyar a otros compañeros que se encuentren en alguna situación educativa difícil.

Después de la postpandemia debemos recordar que seguimos contando con muchas herramientas digitales que pueden facilitar la educación de nuestros adolescentes, las cuales le permitirán organizarse de una forma más sencilla y poco costosa; pero también debemos ser empáticos con ellos y comprender que después de año y medio de convivir solamente con su núcleo familiar, les ha sido difícil nuevamente reintegrarse a la sociedad, a las actividades a las que estaba acostumbrado hacer antes de la pandemia y en momentos cae nuevamente en ansiedad. Si eso pasa durante su estancia en la escuela él sabe que cuenta con los psicólogos especialistas de la BUAP, los cuales estamos ahí para poder ayudarlo en cualquier momento.

» Referencias

- Anon., 2020. *UNICEF para cada infancia*. [En línea]
Available at: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes#:~:text=UNICEF%202020%20Entre%20las%20y,en%20los%20%C3%BAltimos%20siete%20d%C3%ADas>. [Último acceso: 14 1 2023].
- Torrents, Roser, Ricart, Maite, Ferreiro, María, López, Ana, Renedo, Laura, Lleixà, Mar, & Ferré, Carme. (2013). *Ansiedad en los cuidados: una mirada desde el modelo de Mishel*. *Index de Enfermería*, 22(1-2), 60-64. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100013>
- Video: *Conoce los mejores ejercicios de respiración para la ansiedad y el estrés* | San Pablo Natural (2020). encontrado en: <https://youtu.be/I5tip6L5fOQ>.