Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá

Vicerrectoría del Medio Universitario
Centro de Asesoría Psicológica y Salud

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

JAVERIANA RESPONSABLE

CONSEJERÍA EN TIEMPOS DE CUARENTENA

EL CAPS ~está~ CONTIGO

CUANDO LA ANSIEDAD LLEGA

Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá

Vicerrectoría del Medio Universitario
Centro de Asesoría Psicológica y Salud

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

JAVERIANA RESPONSABLE

EN TIEMPOS DE AISLAMIENTO,

ni tú ni tus estudiantes están exentos de atravesar momentos de ansiedad y estrés, ambas son respuestas adaptativas naturales:

- **Temor ante la enfermedad.**
- **Amenazas a la economía familiar.**
- **Encontrarte a cargo del cuidado de otros.**

Todos estos elementos llevan a que el tiempo que requieres para completar una lectura se incremente, a que disminuya la capacidad para resolver una tarea de alta demanda cognitiva. Es posible que emerja la incertidumbre y las dudas ante nuevos desafíos.

Tal vez ahora muchos de los estudiantes que llegan a tu consejería están presentando signos de ansiedad y estrés. **Acá encontrarás algunas herramientas para acompañarlos en este momento:**

EL CAPS ~está~ CONTIGO

Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá

Vicerrectoría del Medio Universitario
Centro de Asesoría Psicológica y Salud

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

JAVERIANA RESPONSABLE

¿QUÉ DEBEMOS SABER DE LA ANSIEDAD?

La ansiedad es parte de la existencia humana, todas las personas pueden llegar a sentir un grado moderado de la misma. Sin embargo, cuando se vuelve muy intensa es importante direccionar a un especialista.

La ansiedad viene con un componente fisiológico, cognitivo y motor. **Es importante escuchar y validar esta emoción.**

Altos niveles de ansiedad afectan nuestra capacidad para concentrarnos, tomar buenas decisiones, aprender volúmenes de información elevados, comprender adecuadamente lecturas, y otros procesos cognitivos.

EL CAPS ~está~ CONTIGO

Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá

Vicerrectoría del Medio Universitario
Centro de Asesoría Psicológica y Salud

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

JAVERIANA RESPONSABLE

¿QUÉ PREGUNTAS PUEDO HACER DURANTE LA CONSEJERÍA?

¿Cómo se está sintiendo?

¿Qué signos a nivel corporal ha presentado?

¿Qué elementos del entorno se presentan como estresores (por ejemplo: relaciones tensas, problemas económicos, carga académica, incertidumbre)?

¿Qué alternativas de su contexto inmediato podría modificar para contar con un espacio más tranquilo?

¿Qué pensamientos acompañan esos signos de ansiedad?

¿Qué le puede estar mostrando la ansiedad en este momento?

EL CAPS ~está~ CONTIGO

Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá

Vicerrectoría del Medio Universitario
Centro de Asesoría Psicológica y Salud

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

HERRAMIENTAS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD

JAVERIANA RESPONSABLE

- **Señale la importancia de no anticiparse** a eventos que no han ocurrido aún.
- **Recuérdele** que no tenemos control de todo.
- **Muestre que la ansiedad no siempre tiene un lado oscuro,** también tiene un lado protector y puede ayudar a responder de una mejor manera en ocasiones.
- **Indique que hacer ejercicio es bueno,** ya que esto le ayuda a disminuir la respuesta y activación motora generada por la ansiedad. Así mismo, tomar agua ayuda a disminuir la activación fisiológica.
- **Ayúdele a identificar un lugar** que lo haga sentir más tranquilo.
- **Haga saber que en ocasiones es normal** tener sentimientos de ansiedad.
- **Recomiéndele que cuando sienta estos signos de ansiedad,** se tome un tiempo en el que sea consciente de lo que está pasando, así como de sus reacciones corporales y pensamientos; y cuando sienta calma retomar actividades, no antes.
- **Señale que mientras identifica los estresores,** busque aquellos que sean modificables y realice los cambios que estén a su alcance.

EL CAPS ~está~ CONTIGO

Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá

Vicerrectoría del Medio Universitario
Centro de Asesoría Psicológica y Salud

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

JAVERIANA RESPONSABLE

¿Y QUÉ HACER CON LOS PENSAMIENTOS QUE GENERAN ANSIEDAD?

Invítelos a que tomen conciencia de los pensamientos que se asocian a los signos de ansiedad y reflexionen sobre esto:

La idea no es dejar de pensar, sino escuchar e identificar qué es eso en lo que piensa y hace que la ansiedad permanezca. Cuando venga un pensamiento escríbalo, dele un lugar, ojalá cada vez que llegue un pensamiento haga un listado de ellos.

Si nota que se está enganchando en los mismos, diríjase amablemente a sus pensamientos, como en una conversación interna y mental, para no seguir rumiando en estos.

Pregúntese a sí mismo **¿esto lo puedo resolver ahora? ¿Depende de mí?**

Si no es algo para resolver ahora, y no depende de usted, permítase pensar que hay cosas de las que no puede hacerse cargo porque no dependen solo de usted; y además usted no puede resolverlo todo, no somos superhéroes, solo somos seres humanos con límites.

Si es algo que necesita resolver pronto y depende de usted, organice las acciones para cumplir ese objetivo.

EL CAPS ~está~ CONTIGO

Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá

Vicerrectoría del Medio Universitario
Centro de Asesoría Psicológica y Salud

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

JAVERIANA RESPONSABLE

La siguiente metáfora puede ser de utilidad para mostrar al estudiante que hay cosas que no se pueden controlar y que aceptar nuestros pensamientos y emociones puede ser de mayor beneficio emocional:

"Imagina una gran playa de arena blanca. En su orilla, constantemente están rompiendo olas de todos los tamaños. Algunas de ellas son pequeñas, y dan ganas de bañarse para jugar con ellas. Otras, por el contrario, son muy grandes y de aspecto amenazante. Sin embargo, cuando llegan a la orilla, todas ellas acaban por desaparecer sin provocar daño.

Ahora imagina que alguien decidiera luchar contra las olas. No tendría mucho sentido, ¿verdad? Al fin y al cabo, el agua no puede causar ningún daño a la playa. Lo único que conseguiría esa persona sería cansarse y sentirse frustrada."

Pues bien, en esta metáfora la playa es una representación de ti mismo. Al igual que ella, puedes resistir prácticamente cualquier cosa que te ocurra. Las olas, que representan a tus pensamientos y emociones, no pueden hacerte daño.

Es cierto que algunas de las olas que rompen en la playa darán mucho miedo. Puede que te hagan sentir mal momentáneamente. Incluso, puede parecer que nunca van a irse. Sin embargo, al final, todas ellas acabarán disolviéndose en la arena.

EL CAPS ~está~ CONTIGO

Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá

Vicerrectoría del Medio Universitario
Centro de Asesoría Psicológica y Salud

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

JAVERIANA RESPONSABLE

APRECIADO CONSEJERO,

estas son algunas estrategias para acompañar a sus estudiantes en situaciones puntuales;

pero recuerde sus límites y alcances, usted no puede convertirse en el psicólogo de su estudiante.

EL CAPS ~está~ CONTIGO