



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO  
FRENTE A SITUACIONES DE  
**ESTRÉS**

**Objetivo**

Desarrollar estrategias de afrontamiento  
frente a situaciones de estrés psicosocial.

# 1. ¿QUÉ SON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO?

Las estrategias de afrontamiento son aquellos recursos psicológicos (que se ven reflejados en pensamientos y/o conductas) que los seres humanos tenemos con el fin de hacer frente a ciertas situaciones estresantes que se encuentran fuera de nuestro control.

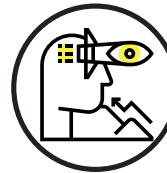
Es importante resaltar que dichas estrategias no aseguran que sobrellevemos las situaciones con éxito, pero sí permiten disminuir el conflicto que estas generan en nosotros, teniendo como consecuencia ciertos beneficios personales que contribuyen a nuestro propio crecimiento, fortalecimiento y una evidente disminución de la ansiedad y el estrés.

Aun así, no todas las estrategias de afrontamiento son buenas y nos llevan a disminuir los niveles de estrés y ansiedad, por tanto, en eventos estresantes de larga duración debemos intentar ser flexibles y utilizar diferentes estrategias, tales como:



## CALMA

Tratar de mantenerse en calma y no exagerar la situación, hacerla más racional.



## PERSPECTIVA

Dar un vistazo a la situación desde diferentes perspectivas.



## AUTOCONFIANZA

Confiar en nosotros mismos y en nuestras habilidades.



## TRABAJO EN RED

Hacer uso de nuestra red de apoyo.



## POSITIVO Y PROPOSITIVO

Resignificar las sensaciones de malestar en actitudes positivas y propositivas.

## 2. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es definido como un conjunto de procesos y respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales frente a las demandas del contexto, que permite que las personas se adapten de manera adecuada a diferentes situaciones. No obstante, ante algunas situaciones límite como la pérdida de un ser querido, el encontrarse desempleado, ser diagnosticado con una enfermedad de difícil, entre otros, puede suceder que no contemos con los conocimientos o las habilidades necesarias para sobrellevarlo de la mejor manera y sobreponernos a esta situación, en estos casos, el estrés se vuelve prolongado causando daños irreversibles en nuestra salud física y mental.

La manera como es percibido el estrés ante estas situaciones se puede dar en dos vías:

Ante situaciones estresantes creemos que no seremos capaces de superarla o sentimos que no contamos con las habilidades (mentales) suficientes para hacerlo.



Nuestro cuerpo se activa para reaccionar ante la situación estresante o amenazante para preservar la vida.





# SÍNTOMAS DEL ESTRÉS



# ¿QUÉ ESTRATEGIAS PUEDO UTILIZAR?

Teniendo en cuenta la realidad mundial y nacional actual, se puede deducir que nos encontramos frente a una situación de riesgo biopsicosocial a causa del COVID -19, que puede desencadenar altos niveles de estrés, por lo que es necesario desarrollar y entrenar diferentes estrategias, tanto individuales como familiares, que nos permitan afrontar la situación vivida de manera más adaptativa y sin causar mayores daños a nuestra salud e incluso a la población en general, más aún, cuando se habla de confinamiento preventivo.

Para esto, abordaremos tres dimensiones del ser humano la personal, laboral y familiar, las cuales se describen a continuación, explicando su definición, los posibles aspectos que la pueden vulnerar debido a la condición psicosocial actual (lo Retador), los aspectos de protección (que para efectos del presente serán llamados La fuerza) y las estrategias que se pueden aplicar en casa, para cuidarnos nosotros mismos y las personas con las que convivimos:



## DIMENSIÓN PERSONAL

Hace referencia a las competencias que nos hacen responsables de nosotros mismos, lo que nos permite generar acciones a partir del conocimiento propio.

### PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

#### LA FUERZA

- Esperanza.
- Deseos de superación.
- Tranquilidad por tener la certeza de que tus familiares están a tu lado.
- Sentimientos de control de la situación.
- Vivir el aquí y el ahora.
- Darte tiempo para ti.
- Compartir tiempo de calidad con tu familia.

#### LO RETADOR

- Ansiedad.
- Pensamientos de impotencia.
- Sentimientos de amenaza a tu proyecto de vida.
- Insomnio o somnolencia.
- Paranoia.

### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ADECUADAS

1. Haz un listado de aquello que te genera bienestar frente a la realidad: para esto te recomendamos darle un vuelco a tus sentimientos y pensamientos negativos en positivos, haz un listado identificando lo que estás sintiendo, lo analices y lo transformes.

Por ejemplo: Identificaste sentimientos de impotencia para lo que recomendamos, que te tomes el tiempo para analizar la situación mundial presentada, lo que te va a llevar a comprender que el estar en casa es la mejor opción, debido a que así evitarás contagiarte tanto a ti como a tus seres queridos e incluso desconocidos en la calle, en tus manos está tu autocuidado. Esto probablemente te causará un sentimiento de bienestar, ya que de cierta forma estás dando manejo a la situación, lo que te va a generar un sentimiento de satisfacción al hacer lo correcto.

Si es posible te recomendamos compartir el análisis que hiciste respecto a tus sentimientos, para así nutrir tus pensamientos y así hacerlos aún más racionales y seguir reduciendo tus niveles de estrés y ayudando a reducir el de los demás.

2. Establece rutinas: para sobrellevar la situación es necesario que establezcas rutinas respecto a los horarios de alimentación, sueño, actividad física, actividad laboral y tiempo para el ocio. Esto debido a que si organizas tu vida te sentirás más productivo.

Haz un listado de las tareas pendientes o de aquello que te gustaría hacer y ubica estas actividades en el horario (leer, organizar la casa, jugar con tus hijos, hablar con tu pareja, jugar juegos de mesa, etc....).

Si lo consideras pertinente puedes hacer la planeación y ubicarlo en algún lugar de tu casa donde sea más visible.

3. Hábitos de sueño: con el fin de garantizar un sueño reparador te recomendamos seguir las siguientes pautas.

- a) Mantén horarios regulares para acostarte y levantarte.
- b) Mantén buenos hábitos alimenticios, una dieta rica en frutas y verduras evitando grasas animales.
- c) Reduce el consumo de cafeína, cacao y gaseosas.
- d) Prepara una cena ligera, recuerda que debes comer 2 horas antes de ir a la cama.
- e) Evita situaciones que te generen emociones fuertes.
- f) Practica actividades de relajación durante el día (oración, meditación, yoga, etc....)
- g) Repite la misma rutina todas las noches, para preparar mentalmente el cuerpo cuando sea la hora de dormir.
- h) Procura que tu cuarto esté en silencio y en completa oscuridad.
- i) Recuerda que un adulto debe dormir entre 6 y 8 horas.

4. Ante los pensamientos negativos sobre la realidad actual: debes informarte en fuentes oficiales (OMS y MINSALUD), pregúntate de toda la información que recibes que es verídico y que no lo es, analízalo

críticamente. Evita la sobreinformación, busca un horario en el día para enterarte de la situación mundial. (<https://www.who.int/es>, <https://www.minsalud.gov.co/portada-covid-19.html>).

5. Observa tu estado de salud: en caso de considerarlo necesario infórmalo a las fuentes oficiales, 123 y/o líneas de atención destinadas por el Ministerio de la Salud de acuerdo a tu ciudad: Bogotá: 364 9666, Cúcuta: 5829571, Pereira: 315 282 30 59, Medellín: 123, Resto del país: 018000 955590.

6. Técnicas de mindfulness que te pueden ayudar a reducir el estrés:

Para los constantes pensamientos negativos: Deja de darle vueltas a los pensamientos que pueden afectarte de manera negativa, trae pensamientos de situaciones que te generen bienestar y esperanza.

Realiza una práctica de atención plena a diario: Por mínimo un minuto (puedes utilizar el temporizador de tu celular) centra toda tu atención en tu respiración, esto te servirá para poder volver al presente.

Observación consciente: Escoge un objeto que tengas cerca, tómallo en tus manos y simplemente obsérvalo, esto te permitirá dejar de lado los sentimientos de incertidumbre y te traerá lentamente de nuevo al aquí y al ahora.

Contar 10 segundos: Cierra tus ojos y concéntrate únicamente en contar hasta 10, en caso de distraerte comienza de nuevo, hasta lograr tu objetivo, esto te llevará a liberar tu mente de las preocupaciones.

Señales de atención: Escoge una señal (por ejemplo, mirar un espejo o tocarte el cabello) para centrarte en tu respiración, notarás cómo comienzas a relajarte conforme vas aplicando esta técnica.

Aprovecha internet, allí podrás encontrar más técnicas que permitan devolvarte al aquí y al ahora y dejar de lado la incertidumbre que genera el futuro.

Aplicaciones para realizar yoga: Practicar Yoga nos permitirá reconectarnos con nuestro yo interior y así mantener la calma, debido al equilibrio interior. A continuación, te recomendamos algunas aplicaciones gratuitas para practicar yoga por medio de tus dispositivos electrónicos: Yoga.com;



Track Yoga; Asana Rebel: Down Dog: Great Yoga Anywhere; Yoga for all.

Aplicaciones para realizar actividad física: Durante el tiempo que permanezcamos en casa es de suma importancia realizar actividad física, ya que esto te mantendrá en forma y además estimulará la producción de hormonas que nos hagan sentir mejor.

Para esto, en internet existen diferentes aplicaciones y/o tutoriales enfocados en todas las edades.

Mantente en casa y sigue las instrucciones de las entidades gubernamentales.

## DIMENSIÓN FAMILIAR

Sistema principal de socialización, apoyo y de protección de las personas.

## PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

### LA FUERZA

- Red de apoyo.
- Tiempo de calidad.
- Compañía.
- Trabajo en equipo.
- Cuidado mutuo.

### LO RETADOR

- Preocupación por el desabastecimiento.
- Preocupación por la salud familiar e incluso por el riesgo de muerte de algún integrante de la familia.
- Constante diálogo sobre los posibles riesgos.
- Problemas de convivencia.

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ADECUADAS

1. Junto con tu familia es importante que se reúnan e indaguen sobre el conocimiento del otro respecto a la situación en la que nos encontramos, hagan un listado de las dudas que surgen con el fin de buscar sus respuestas, siempre en fuentes de información verídica, procuren utilizar un lenguaje entendible para todos, y brindar la información de manera positiva.

Por ejemplo: En lugar de decir que el porcentaje de muertes que ha dejado el virus es del 2%, infórmale a tu familia que el porcentaje de personas que ha sobrevivido al virus y actualmente no presenta ninguna secuela es el 98%.

La forma como comunicas la información puede disminuir y alterar el estado de tranquilidad en el que los demás se encuentra.

Siempre debes acudir a la sinceridad respecto a la información que brindas y a la gravedad del asunto, cuidando el lenguaje, esto debido a que si brindas falsas esperanzas puedes aumentar los niveles de ansiedad de las personas con las que compartes a diario.

Con base a la información y a las preocupaciones que surjan de la charla traten de encontrar lo positivo de la situación en familia, por ejemplo, vamos a compartir tiempo de calidad, realizar las cosas que teníamos pendientes en casa.

2. Es necesario que junto con tu familia establezcan diálogos acerca de las rutinas de autocuidado, por ejemplo, de lavado de manos, alimentación y repasarlo.

Con base al horario que ya estableciste, en familia establezcan los horarios para compartir tiempo juntos, comer, hacer aseo, realizar cuidados de la mente y el cuerpo, divertirse, etc...

En este punto es importante que, si tienes niños en casa, con ellos establecer su horario destinado a las clases virtuales, al uso de tecnología, televisión y juegos.

3. Debes mantenerte en constante contacto con aquellos miembros de tu familia con los que no vives, para así mantenerte informado respecto a su salud y hablar de otras realidades de la vida que les ayude a poner la mente en un lugar de bienestar.
4. Por favor, en caso de que alguien en tu casa presente síntomas debes mantenerlo en una habitación aislada e informar inmediatamente a las entidades correspondientes.

## DIMENSIÓN LABORAL

Hace referencia al contexto de trabajo en general, las tareas y relaciones interpersonales que establecemos para poderlo llevar a cabo.

### PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

#### LA FUERZA

- Nuevas metodologías de trabajo.
- Apoyo gubernamental.
- Flexibilidad de las empresas.
- Comunicación organizacional.
- Autogestión del tiempo.
- Tiempo para dedicarme a mí mismo y a mi familia.
- El colegio como red de apoyo.
- Disminución de la probabilidad de contagio.

#### LO RETADOR

- Ansiedad
- Incertidumbre
- Desubicación.
- Desorganización.
- Paranoia.
- Sentimientos de vulnerabilidad.

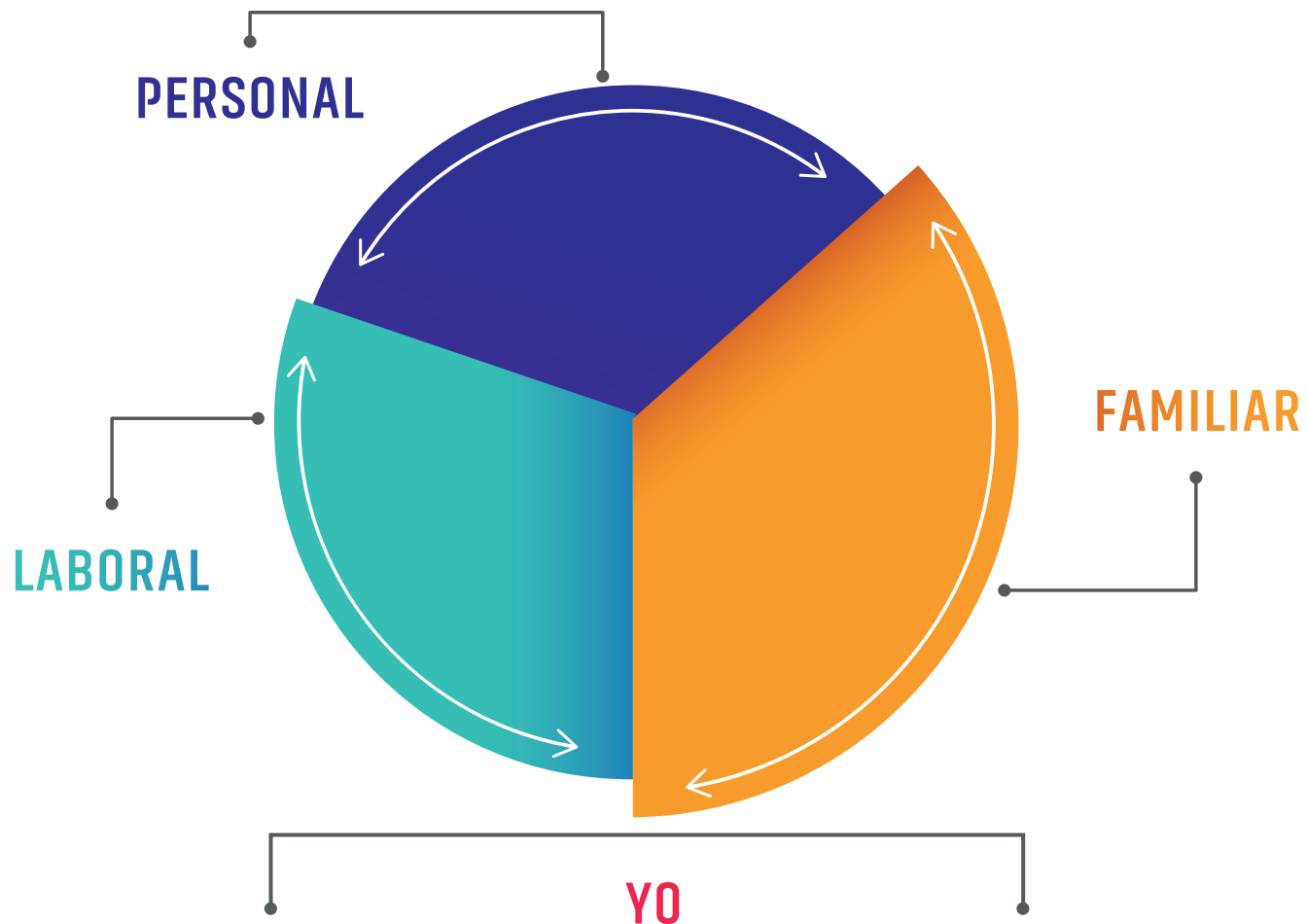
### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ADECUADAS

Para esta dimensión es de suma importancia el establecimiento del anterior horario, además te recomendamos establecer metas diarias, y una comunicación constante con la institución en la que laboras.

No olvides organizar el tiempo para poder dedicarte tiempo a ti mismo, a tu familia y a las responsabilidades laborales, esto te va a traer bienestar a largo plazo.

# ¿CÓMO AFRONTARLO?

A continuación, describe las acciones que vas a realizar para afrontar la situación de manera asertiva en tu dimensión personal, familiar y laboral, teniendo en cuenta las estrategias brindadas, si lo consideras necesario puedes aplicar nuevas. Una vez terminado el ejercicio debes hacerlo llegar a Talento Humano.



## Fuentes:

OMS, MINSALUD, COLEGIO DE LA PSICOLOGÍA MADRID,  
MACÍAS, M, MADARIAGA, C, VALLE, M Y ZAMBRANO, J. (2013). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO  
INDIVIDUAL Y FAMILIAR FRENTE A SITUACIONES DE ESTRÉS PSICOLÓGICO. PSICOLOGÍA DESDE EL  
CARIBE. 30(1),123-145. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=213/21328600007>



®

Orden Religiosa de las Escuelas Pías

**ESCOLAPIOS NAZARET**

"Educación en Piedad y Letras"

COORDINACIÓN DE TALENTO HUMANO Y SST