



TIPS PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD ANTE COVID-19



- 1 Practica ejercicio regularmente o realiza caminatas, te ayudará a disminuir la intolerancia a la incertidumbre que genera ansiedad.
- 2 Cuando aparecen brotes de ansiedad, resiste la tentación de escapar o calmar el miedo leyendo obsesivamente actualizaciones sobre el virus.
- 3 No dejes que los pensamientos negativos te invadan, mantén una actitud positiva.
- 4 Limita la exposición a las noticias sobre **COVID-19** (no más de 30 minutos por día).
- 5 Fortalece el cuidado personal.
- 6 Duerme lo suficiente.
- 7 Practica técnicas de relajación, lo cual ayuda a aumentar el bienestar psicológico.

Las personas vulnerables a la ansiedad manifiestan síntomas que pueden interferir con el trabajo, dificultad para socializar o cuidar de sí mismos. En estos casos, los especialistas recomiendan solicitar ayuda profesional (médica y psicológica).

Fuente: UAEMéx



Universidad Tecnológica de Tecámac. Sitio oficial.

13 de abril de 2021 · 🌐



En esta época, es necesario estar pendientes de nuestra **#SaludMental** y la de nuestros seres queridos.

👍❤️ 25

3 ➦



Comentar como Los Archivos de la Pandemia en México



