

# ¿Estresado/a o Preocupado/a por la COVID-19?

*Estrategia, paso a paso, para manejar el estrés durante la pandemia*

**83% =**

De adultos encuestados entre julio y octubre de 2020 reportaron experimentar sentimientos de preocupación, miedo, cansancio y tristeza ante distintas situaciones generadas por la pandemia (Auyón, A *et al.* 2020).

*"Durante la pandemia COVID-19 me he sentido más estresado de lo normal, con mayores niveles de ansiedad. Me preocupa mi familia y creo que me he estado relacionando menos con pares y enfocándome menos en mi área académica."*

Estudiante de posgrado, Guatemala

*"Hemos tenido que rediseñar nuestros servicios de salud mental y migrar hacia la tecnología para poder continuar atendiendo a las poblaciones más necesitadas."*

Profesional de salud mental, Guatemala



# ¿Qué puedo hacer?

## Define el problema:

**Pregúntate:** “¿Cuál es el problema?”

**Ejemplo:** ‘No me siento seguro en el trabajo porque las medidas de seguridad del COVID-19 no se refuerzan.’”



## Piensa en 3 posibles soluciones:

**Pregúntate:** “¿Cuáles son las 3 posibles soluciones a mi problema de las que estoy bajo control?”

**Ejemplo:** “1) Siempre puedo usar mi mascarilla; 2) Puedo pedirle a mis compañeros que usen su mascarilla; 3) Puedo pedirle a mi jefe que mejore las medidas de seguridad.”



## Selecciona una solución:

**Pregúntate:** “De estas tres posibles soluciones, ¿cuál es la mejor solución?”

**Ejemplo:** ‘Le pediré a mis compañeros que utilicen su mascarilla.’”



## Inténtalo ¿Te ayudó?

**Pregúntate:** “¿Funcionó mi solución?”



**SÍ**

**Felicidades**



**NO**

**Está bien,  
intenta otra  
solución**

