



Ansiedad en cuarentena: cómo sobrellevar los días de confinamiento



La pandemia por Covid-19 que vive la humanidad es todo un desafío para científicos, médicos, gobernantes y personas comunes y corrientes que tenían una rutina de vida que, forzosamente, cambió drásticamente.

A los esfuerzos sanitarios por prevenir, tratar y recuperar a pacientes con la enfermedad, se suma un tema no menor: la ansiedad que se está generando en la población debido a la cuarentena por el confinamiento en sus hogares. En este sentido, el decano de la Facultad de Psicología, Dr. Klaus Droste, precisa que “resulta muy útil el poder precisar en qué consiste la ansiedad”.

Explica que “este afecto podemos vincularlo muy directamente a la tristeza y el temor. En la tristeza se dice que es un tipo de ésta que se presenta cuando estamos ante un mal que juzgamos presente y ante el cual no vemos salida. También se le llama a veces angustia. Por otra parte, se suscita ansiedad por la anticipación amenazante del futuro,

es decir, cuando pronosticamos otros males frente a la persistencia de los presentes o por la posible llegada de otros mayores. Por eso la ansiedad nace del pensamiento o imaginación relativa a lo que estamos viviendo o lo que vamos a vivir”.

Droste acota que “es importante analizar cómo está siendo nuestro pensamiento y, en ese sentido, descubrir en qué nos estamos enfocando, esto significa cuán selectiva es nuestra atención para ir destacando sobre todo lo que es negativo del presente y amenazador del futuro. Por eso ocurre que cuando llevamos nuestra atención a otros aspectos de la realidad, saliendo de nuestro encierro interior disminuye o desaparece la ansiedad, y podemos experimentar alegría, esperanza y audacia”.

Decano de la Facultad de Psicología, Dr. Klaus Droste, entrega recomendaciones para mantener el bienestar personal y colectivo mientras se vive en situaciones de confinamiento. #ussteapoya

Enfrentar la pandemia

Para el decano, en estos momentos que vivimos como humanidad “son importantes los vínculos afectivos con quienes queremos y nos aprecian para poder contar con espacios de mutua contención y diálogo fecundo. Es normal en estas circunstancias pasar por momentos de ansiedad, angustia, temor por el futuro y congoja, pero es necesario salir de ellos, de manera que prevalezca la alegría, la confianza, para no quedarnos paralizados frente a las dificultades, sino que poder sortearlas positivamente”.

Puntualiza que “cuando nos sintamos tristes y abatidos podemos darnos gustos comiendo algo que nos guste, disfrutar de alguna película o programa de televisión, buscando sentirnos cómodos durmiendo un poco más o disfrutar de un baño,

hacer deporte o ejercicio y establecer adecuadamente los momentos de trabajo. Y también, buscar momentos para aprender cosas nuevas, leer, escuchar música y jugar con otros creativos o convencionalmente, resultan beneficiosas para combatir la ansiedad”.

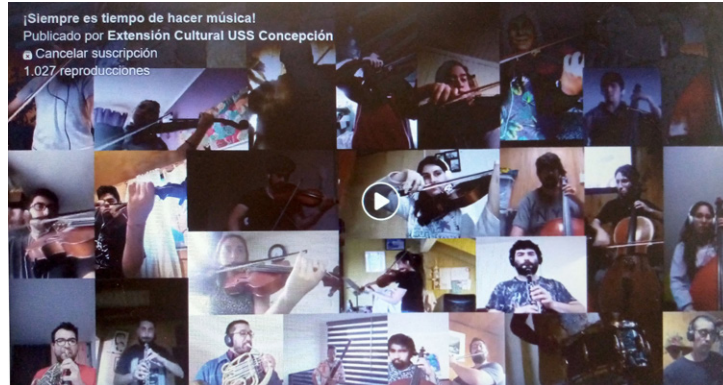
En esa línea, Droste apela a “darnos el tiempo de mirar a quienes tenemos a nuestro alrededor, recordar momentos difíciles que han quedado atrás, caer en la cuenta de que tal vez no estamos tan solos como creemos y están aquellos en quienes podemos apoyarnos, o enfrentar juntos las dificultades, resultan aspectos fundamentales para avanzar con esperanza, como lo es también el cultivo de una fuente inagotable de alegría, que es el preocuparnos por servir y ayudar a otros, haciendo el bien a nuestro alrededor”. **USS**

Extensión USS Concepción continúa sus actividades por Internet

Mientras el Coro efectúa audiciones y entrevistas online para nuevos participantes, la Orquesta difunde cápsulas y videos musicales en Internet.

Pese al encierro que experimenta la mayoría de la población, la Dirección de Extensión Cultural de la sede Concepción, a través de su Orquesta y Coro, continúa trabajando con los integrantes de ambos elencos, vía online. En el caso del Coro, se efectúan audiciones online de nuevos postulantes, previa coordinación. “A través de las redes sociales de las que disponemos difundimos la invitación para participar. Nos ha ido

muy bien, llevamos cerca de 10 entrevistas virtuales y hay otras tantas agendadas”, cuenta la soprano Natalia Vilches, académica de Fonoaudiología, quien asumió recientemente la dirección coral. Las reuniones online han sido más bien una conversación, en las que la directora dialoga con el postulante sobre su experiencia vocal, su interés en formar parte del coro y efectúa una pequeña vocalización, “que permite armarme una idea de las



Cápsula de la obra “Pedro y el lobo”, de Prokofiev, interpretada por los músicos de la Orquesta desde sus casas, ensamblada en una pieza audiovisual.

características de la voz del interesado, y determinar en qué cuerda podría ubicarse, soprano, tenor, contralto, bajo. Hay muchos interesados nuevos, alumnos de primer año y esperamos un coro de unas treinta personas para este año”, detalla Vilches. La Orquesta de la

Universidad San Sebastián, que dirige el violinista Jesús Rojas, tampoco se queda atrás en actividades, y ha estado difundiendo videos de conciertos efectuados en 2019 y cápsulas enfocadas en los 250 años del natalicio de Beethoven, que será el eje de la Orquesta este 2020. **USS**

En redes sociales:

Orquesta:
Facebook: www.facebook.com/culturaussconce
Youtube: USanSebastian

Coro:
Instagram: @coroussconcepcion
Mail: cultura.concepcion@uss.cl

Sede Valdivia dona alimentos a hogares del Sename en Los Ríos

Una donación de alimentos como yogur, barras de cereales, galletas y jugos individuales, entre otros productos, realizó la sede Valdivia, a través de Asuntos Estudiantiles al Sename de Los Ríos. La donación fue coordinada con la Corporación Cambiando Destinos, que es integrada por egresados del Servicio Nacional de Menores, quienes distribuirán los productos en cada uno de los siete hogares que se encuentran en la zona. Diala Muñoz, coordinadora de Vida Universitaria en Valdivia, explicó que “queremos ayudar a los hogares de menores contactados por la Corporación, quienes se encuentran afectados durante la situación de cuarentena, ya que muchas de las ayudas que normalmente reciben se han visto mermadas”. Por su parte, el presidente de Cambiando Destinos, Julio Correa, apuntó que esta donación irá “directamente a nuestras residencias que acogen a 150 niños y jóvenes”.



Asuntos Estudiantiles entregó alimentos a la corporación Cambiando Destinos que distribuirá los productos a los siete hogares de la región de Los Ríos.

“Con la Universidad tenemos un vínculo hace tres años. Hoy estamos haciendo una campaña para recolectar mesas de ping pong, taca taca y juegos de mesa, para que los jóvenes pueden realizar actividades recreativas durante esta cuarentena”, agregó Correa.

¿Sabías qué?

¿Qué es el comedor emocional?

Factores como la ansiedad, el estrés y cansancio, influyen en la conducta alimentaria, propiciando la aparición del llamado *comedor emocional*.

“Ellos no comen necesariamente para saciar el hambre, sino en respuesta a sensaciones negativas y positivas”, explica la académica de Nutrición y Dietética, Michelle Contreras.

“La comida pasa a ser una vía de escape, porque el placer es inmediato, sin embargo, luego prosigue el sentimiento de culpa”, agrega.

Este desorden alimenticio se presenta principalmente

en mujeres, personas que tienen sobrepeso u obesidad. “Otros factores que lo propician son la preocupación excesiva por el peso o imagen personal, depresión y un sueño inferior a 7 horas, entre otros”.

Para contrarrestar este cuadro, Contreras recomienda comenzar una alimentación consciente, es decir, “saber por qué se come, identificar y modificar la preparación de los alimentos, y reconocer qué volúmenes son los que logran satisfacer el apetito”.

