



Oficina de Educación del Condado de Tulare | Boletín CHOICES TUPE

GRADOS 5-12 | NÚMERO 4: 25 DE SEPTIEMBRE DE 2020

Hacer frente a la ansiedad en Zoom

El programa CHOICES TUPE ayuda a los estudiantes a descubrir y mantener recursos para que puedan hacer una transición exitosa a través de importantes hitos de la vida. Este boletín establece los elementos fundamentales para hacer frente a la ansiedad de Zoom. La pandemia de COVID-19 ha alterado la forma en que interactuamos entre nosotros. Discutiremos cómo se ve la ansiedad en Zoom y compartiremos técnicas de afrontamiento que pueden ayudar a los adolescentes durante esta estresante pandemia de COVID-19.



¿Qué es la ansiedad de Zoom?

Una sensación abrumadora de estar nervioso o preocupado, a menudo como resultado del miedo a la tecnología de video (como video conferencias y conferencias telefónicas).

¿Cómo se ve la ansiedad de Zoom?

La ansiedad por zoom puede verse diferente de una persona a otra. Algunas de las formas en que una persona puede experimentar la ansiedad de Zoom son: evitar estar frente a la cámara, malestar estomacal, agitación, inquietud, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, músculos tensos y problemas para dormir.



¿Qué conduce a la ansiedad de Zoom?

Las videollamadas requieren que nos concentremos mucho más que las típicas conversaciones cara a cara. Nuestro cerebro usa mucha más energía para procesar señales no verbales como expresiones faciales, tono y tono de la voz y lenguaje corporal. Nuestro ansiedad aumenta cuando tenemos que concentrarnos en cinco personas al mismo tiempo en una vista de galería. Aquí hay algunas otras razones que pueden provocar ansiedad por Zoom:

- Dificultades técnicas
- Distracciones de fondo
- Tu apariencia
- Dar una respuesta/respuesta incorrecta
- Que otros nos miren cuando hablamos
- Escuchar tu voz a través del eco
- Mírate a ti mismo en la cámara

Zoom afecta la ansiedad

Zoom anxiety puede afectar su salud mental cuando experimenta sentimientos de estrés y ansiedad causados por el distanciamiento social y el aislamiento. Sin embargo, los chats y las videoconferencias de Zoom pueden ayudar a aliviar los sentimientos de soledad. Aquellos que tienen un alto riesgo de experimentar ansiedad Zoom son personas que no están familiarizadas con la tecnología y personas que ya viven con diversas formas de ansiedad social.

Consejos para ayudar antes de Zoom

- Familiarícese con las funciones de Zoom; si algo es confuso/difícil, pida ayuda.
- Estar preparado; tenga todos los materiales disponibles para su reunión/clase de Zoom.
- Cree un área cómoda para participar en los chats de video/Zoom.
- Comparta sus pensamientos de preocupación con alguien en quien confíe.

Consejos para ayudar durante Zoom

- Concéntrese en el presentador y lo que está diciendo.
- Tome notas sobre conceptos/palabras clave.
- Haga preguntas en el chat.
- Si necesita alejarse, apague la cámara.
- Sea respetuoso con el presentador.
- Respira ... ¡esto es solo temporal!



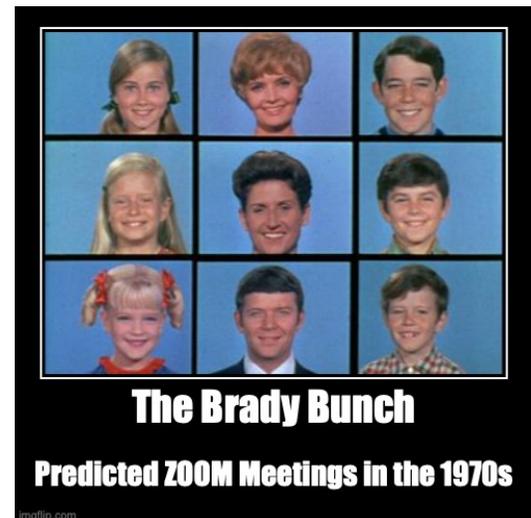
Panorama positivo

- ▶ Durante la pandemia de COVID-19, es importante recordar que todos nos estamos adaptando al aprendizaje social a distancia y otras interacciones sociales. Tiempos como estos no son fáciles para todos. Sea paciente con los demás y especialmente con usted mismo. Es importante recordar que lo que estamos experimentando es temporal.



Consejo de la semana para las redes sociales

- ▶ Intente practicar la atención plena mientras se desplaza por las redes sociales. Si reconoce que comienza a sentirse molesto, enojado o ansioso, puede que sea el momento de reconsiderar las cuentas que está siguiendo. Es posible que deba dejar de seguir esas cuentas negativas o tomar un descanso de las redes sociales por completo.



Recursos

<https://www.singlecare.com/blog/zoom-anxiety/>

Recursos de video adicionales

https://www.youtube.com/watch?v=FfSbWc3O_5M

<https://www.youtube.com/watch?v=dhYF3AqVhgU>

"El coraje no siempre ruge. A veces, el coraje es la voz tranquila al final del día que dice: "Lo intentaré de nuevo mañana" – Mary Anne Radmacher



Website: <http://www.tcoe.org/Choices>



Contact: 559-651-0155



Email: jeffl@tcoe.org

Tulare County
Office of Education

Tim A. Hire, County Superintendent of Schools