

¿Cómo estoy y qué puedo hacer para estar lo mejor posible durante la pandemia de COVID-19?

MATERIAL PARA PACIENTES

PRIMERA PARTE





La pandemia de COVID-19 genera estrés en la población. La mayoría de las personas estamos preocupadas por nuestra salud y la de nuestros seres queridos, nuestro trabajo, la economía familiar y del país, por los cambios en nuestra vida diaria y por las dificultades para realizar nuestros planes.

Ante esta situación, podemos tener muchos sentimientos, generalmente desagradables, sentirnos impotentes, asustados, inseguros, tristes, enojados e incluso rebasados.

Este trabajo plantea algunas preguntas y ejercicios para ayudarnos a sentirnos mejor, ubicando las cosas que nos preocupan y que podemos resolver o mejorar. También busca que podamos encontrar los recursos necesarios para enfrentar la pandemia y regular nuestras emociones para sentirnos lo mejor posible.

Así, te invitamos a preguntarte:

¿Cómo estoy?

¿A qué me estoy enfrentando a nivel personal, de salud, familiar, de trabajo y social?

¿Cuál es mi situación en este momento?



Ubicar las distintas situaciones que estoy viviendo, ayuda a ver las partes de mi vida que están más afectadas y a identificar cuáles se encuentran estables.

Las partes estables representan los recursos personales con los que cuento para enfrentar las condiciones más difíciles.

En ésta parte, es útil reflexionar sobre mis habilidades, conocimientos, capacidades, mis redes de apoyo y cualquier otra característica o situación que pueda servir para afrontar y resolver las dificultades. Algunos de esos recursos pueden ser los siguientes :

Recreación

Trabajo

Amigos

Espiritualidad

Cualidades

Creatividad

Salud

Pareja

Familia

Experiencias

Conocimientos

Sentido del
humor

Habilidades

Actitud

A veces también resulta útil preguntarnos ¿Qué me preocupa más?

Es útil hacer una lista de las cosas que me preocupan o que me están estresando, de lo que me preocupa más a lo que me preocupa menos.

Esta lista me permite analizar las cosas y enfrentarlas.



¿Qué cosas no puedo controlar?

De la lista de cosas que me preocupan, es útil preguntarme qué cosas no dependen de mí y cuales sí. Lo que me ayuda a concentrarme y ocuparme en lo que sí puedo mejorar y a no desgastarme de más.

¿Qué cosas sí puedo controlar?



Al identificar que sí puedo controlar, puedo definir qué puedo hacer para estar mejor, planeando acciones realistas y concretas.

Es importante considerar, que aún dentro de las circunstancias más difíciles, existen cosas que yo puedo controlar o modificar para sentirme mejor, aunque de momento no pueda señalar cuáles son.

Por ejemplo:

Si bien, no puedo controlar la existencia del coronavirus, sí puedo controlar mis conductas de autocuidado.

Otro ejemplo es:

Que aún cuando no puedo controlar que las consecuencias de las medidas de distanciamiento social sean difíciles y estresantes, sí puedo elegir mi actitud ante la situación.

Sino me gusta cómo está una situación, puedo decidir si...

Me enojo, me quejo y critico.

Busco la forma de cambiar lo que creo que puede ser diferente, lo que puede mejorar.

Un ejemplo de cómo diferenciar qué puedo controlar y qué no, sería:

Fuera de mi control

El estado de la pandemia
Las noticias
Las acciones del gobierno
El sistema de salud
Situación económica del país
Decisiones de otras personas

Dentro de mi control

- Cuidarme
- Seguir las medidas de protección
- Cuidar a mi familia
- Seguir mi rutina
- Ver noticias confiables
- Mi actitud positiva
- Cuidar mi alimentación, descanso y hacer ejercicio
- Convivir con mis amigos por las redes sociales por internet
- Mi ambiente laboral

Una pregunta más, que me puede ayudar es:

¿Qué estoy haciendo para estar bien y sentirme lo mejor posible?

Identificar las cosas que he estado haciendo, es útil para valorar mi esfuerzo, para saber si lo que he estado haciendo me está funcionando y para pensar si puedo hacer algo más.

El preguntarme en qué puedo necesitar ayuda, busca saber las cosas que me hacen sentir mal y que por alguna razón en este momento no estoy pudiendo arreglar yo sólo y que sería más fácil enfrentarlas con ayuda de alguien más.

Recuerda siempre, que no estamos solos y que podemos pedir ayuda.



Estos son algunos sitios donde puedes solicitar ayuda

<https://misalud.unam.mx/covid19/>

En esta liga encontrarás un cuestionario para detección de riesgos de salud mental y recibirás recomendaciones e información sobre lugares de atención especializada y gratuita, vía internet.

<https://coronavirus.gob.mx/personal-de-salud/salud-mental/>

Hospital Psiquiátrico
Fray Bernardino Álvarez
55 54 87 42 78
Personal de salud
55 54 87 42 71
Población general

Instituto Nacional de
Psiquiatría Dr. Ramón de la
Fuente Muñiz
800 953 1705

Desde tu celular ingresa a la página www.locatel.cdmx.gob.mx y toca el botón que aparecerá sobre la pantalla, al hacerlo se marcará a la línea de ayuda emocional ó <http://locatel.cdmx.gob.mx/>

Línea de la vida
800 911 2000

Fuentes

Información escrita

1. Rojas de Escalona, Belkys (2010). Solución de problemas: una estrategia para la evaluación del pensamiento creativo. Sapiens Revista Universitaria de Investigación, 11 (1), 117-125. [Fecha de consulta 31 de mayo de 2020]. ISSN: 1317-5815. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=410/41021794008>
2. García, G. Zayas, E. El Proceso de Solución de problemas. (Fecha de consulta 25 de mayo de 2020). Disponible en: http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/elibros_internet/55764.pdf
3. The Wellness Society. Jamma International. Libro de ejercicios para la ansiedad por Coronavirus. <https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/04/Spanish-Managing-Coronavirus-Anxiety-Workbook.pdf>

Elaboró: Psic. Claudia Catalina Maya Ampudia, MPSS. Valeria Jiménez Quintana, Mtro. Fco. Daniel Quintero Vargas, MPSS. Fernanda Espinosa Rodríguez, Psic. Sandra Rebeca Hernández Sandoval y T.S. Olga L. Oliva Pérez.

Agradecemos la ayuda de: Dra. Nelly Flores Pineda, Dr. Javier Camarena Olmedo, Dr. Humberto Vargas, Lic. Edgar Mendoza, Fernando Lizziy Maya y Lic. Angélica Trejo Medina.

Gracias por el apoyo de la: Dra. Matilde L. Enríquez Sandoval.

Información gráfica

1. https://www.freepik.es/vector-gratis/familia-protegida-virus_8398836.htm
2. https://www.freepik.es/vector-gratis/mujer-preocupada-prueba-rapida-covid-19_8305432.htm
3. https://www.freepik.es/vector-gratis/grupo-personas-icomasigno-interrogacion_3530048.htm
4. https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-lavado-manos_7321341.htm
5. https://www.freepik.es/vector-gratis/generaciones-familias-que-quedan-juntas_8305129.htm#page=2&query=stay+at+home&position=47
6. <https://pixabay.com/es/illustrations/voluntario-manos-ayuda-colores-2055015/>

Este documento es parte de otros materiales que esperamos te sean de utilidad.

Comentarios y sugerencias en: analisisdepensamientos@gmail.com

Este documento es parte de otros materiales que esperamos te sean de utilidad.

¡GRACIAS!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**Instituto Nacional
de Rehabilitación**
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

