

# ¿Cómo me siento ante esta pandemia de COVID-19?

MATERIAL PARA PACIENTES Y FAMILIARES

TERCERA PARTE



## ¿Cómo me siento?

Ante estas circunstancias de vida que nos está tocando vivir es normal experimentar miedo, enojo, frustración, estrés, ansiedad, tristeza. Estas emociones y sensaciones son adaptativas y nos ayudan a reaccionar efectivamente ante las distintas situaciones que enfrentamos.

Por eso, es importante identificar, reconocer y expresar cada emoción, para desahogarnos y sentirnos mejor.

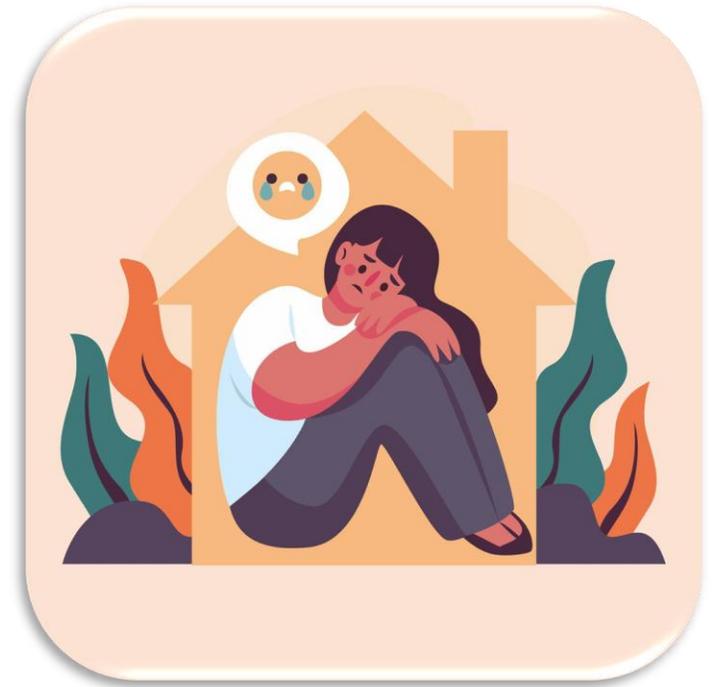


# Tristeza

Aún cuando sentir tristeza puede ser desagradable, es una emoción que ayuda a analizar las dificultades y recuperarnos de situaciones adversas, como las pérdidas significativas (de personas queridas) o los deseos frustrados.

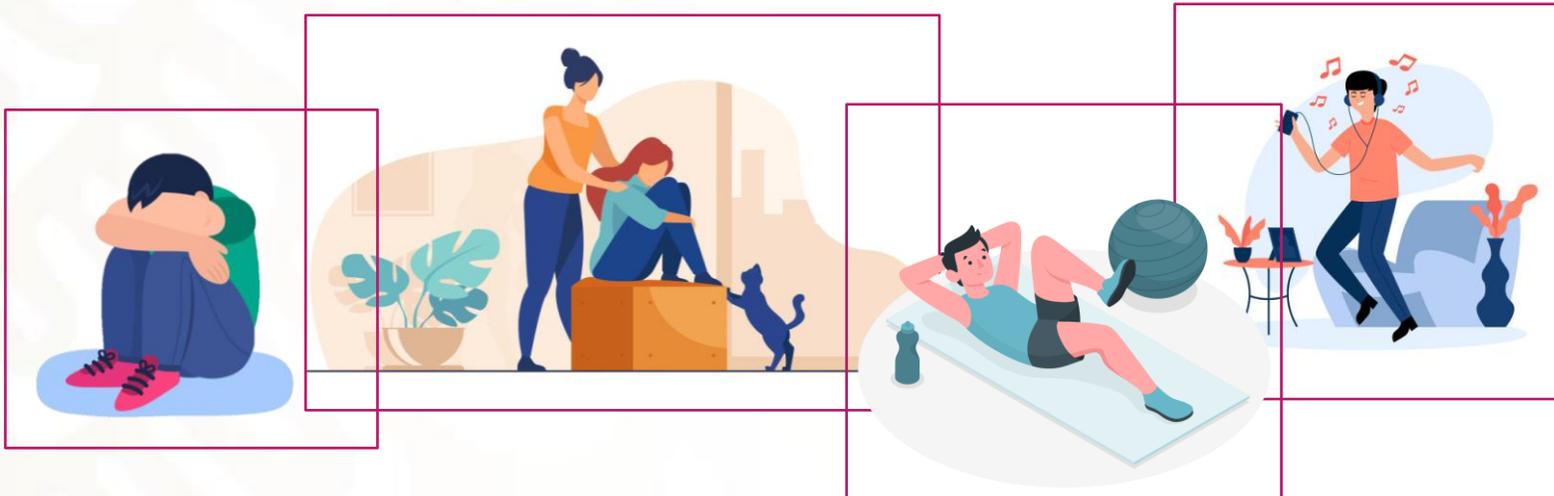
En este momento que la pandemia nos lleva al distanciamiento social; la tristeza puede aparecer en respuesta a la pérdida de la sensación de seguridad personal, a la pérdida de la salud, al cambio en nuestra rutina diaria y de nuestros planes.

Al reducir nuestra energía y entusiasmo por las actividades de la vida, la tristeza también ayuda a comprender las consecuencias que tendrá la situación en nuestras vidas. Promueve que poco a poco generemos pensamientos adaptativos que permitan reorganizar nuestras conductas e integrarnos a las nuevas circunstancias.

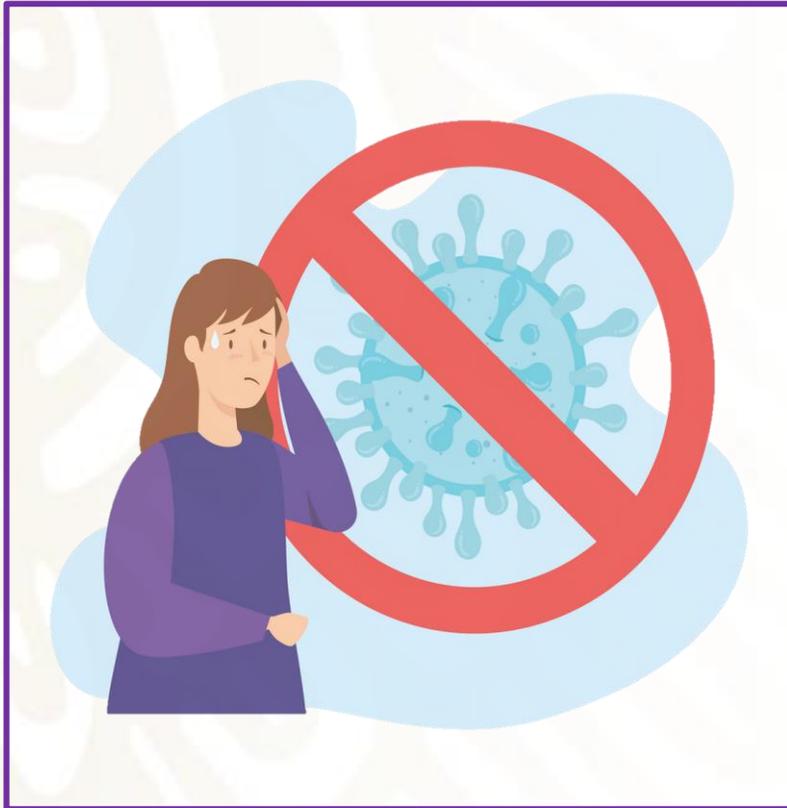


Es sano y necesario reconocer, aceptar  
y expresar la tristeza.

**Llorar** a solas o en compañía de alguien puede ayudar a desahogarse, también puede funcionar escribir los pensamientos y sentimientos, meditar, dibujar, platicar con alguien, escuchar música, hacer ejercicio, practicar yoga, bailar o realizar actividades manuales.



# Miedo



Cuando sientas miedo, recuerda que es una emoción que nos protege de situaciones o de actividades peligrosas, preparándonos para enfrentarlas.

Es posible que te preocupe estar en contacto con una persona que esté contagiada; ya sea algún desconocido en la calle, un amigo, incluso un familiar. Sin embargo, conoces cuáles son las medidas que tienes que seguir al salir de casa y las acciones de prevención que todos debemos tomar.

Es necesario que sepas que el miedo, cuando es excesivo, puede llegar a convertirse en un problema; entonces te puede paralizar y te impide reaccionar adecuadamente.

Concéntrate en lo que tienes que hacer, te ayudará a disminuir el miedo.

## ¿Qué hago con el miedo?

Cuando tengas tanto miedo, que no puedas actuar, puedes intentar lo siguiente:

- 1.- Elige y concéntrate en una meta específica.
- 2.- Ensaya mentalmente y de forma continua la actividad que te genera miedo antes de realizarla, luego ensaya físicamente en un ambiente diferente al que te causa temor. Esto te prepara para realizar la acción en las circunstancias que te producen miedo.
- 3.- Trata de tener pensamientos positivos, porque pensar constantemente en las dificultades que tienes que enfrentar, disminuye tus posibilidades de logro.
- 4.- Concéntrate en realizar respiraciones lentas y prolongadas, esta práctica disminuye la sensación de miedo intenso.

# Enojo

El enojo es útil porque surge cuando sentimos que alguna de nuestras necesidades (bienestar físico, autoestima, logros o nuestras relaciones con otras personas) están siendo amenazadas.

Así, en estos momentos de pandemia y distanciamiento social, podemos sentirnos enojados por creernos en peligro de enfermarnos, de perder el trabajo, por no poder realizar nuestros planes y no poder estar con nuestra familia y amigos.

Es importante reconocer y expresar nuestro enojo para resolver, en lo posible, las circunstancias que nos están afectando.



Una forma apropiada de expresar el enojo es hablar con la persona con la que estás enojado(a), ya que al comunicarle cómo te sientes y explicarle claramente, qué es lo que te molesta, seguramente juntos pueden encontrar alternativas de solución.

A veces, puede suceder que te sientas enojado e irritable por todo. Si es así, puedes estar enojado por las situaciones en general y no con una persona, por lo que la alternativa es buscar soluciones a las circunstancias y evitarte conflictos con todos.

También puede pasar que el enojo lo dirijas hacia la persona equivocada, lo que desgasta y te distrae de la verdadera causa del enojo, por ejemplo: “Estoy muy enojado(a) con mis compañeros que por tener una enfermedad, no asisten a trabajar “ , o “Estoy enojado debido a que por el trabajo no puedo quedarme en casa.”

Así como hay formas apropiadas de expresar el enojo, hay otras inapropiadas como son la agresión (insultos, gritos) o la violencia.

Una forma efectiva para aplacar el enojo es analizar y cuestionar la veracidad, la gravedad y la utilidad de los pensamientos que lo acompañan.

Analizar los pensamientos que generan enojo, bajo diferentes perspectivas, es recomendable, ya que la sensación de enojo puede durar desde horas, hasta días, manteniéndote irritable por cosas que en otro momento no te afectarían.



En ocasiones la sensación de enojo puede ser tan fuerte que necesitamos un tiempo para procesarla y poder expresarla apropiadamente.

Cuando el enojo es tan fuerte y analizar el pensamiento no te es posible, puedes:

Respirar profundamente.

Retirarte temporalmente de la situación.

Hablar del problema con alguien.

Escribir tus pensamientos, para analizarlos posteriormente.

Distraer tus pensamientos, practicando otra actividad.

Recuerda que enfrentar positivamente tu enojo significa buscar soluciones, mientras que cuando agredes, te aguantas el malestar o no haces nada, las consecuencias serán negativas.

# ALEGRÍA

Es una emoción agradable, que se produce por una situación positiva o una actividad placentera.

La alegría brinda muchos beneficios para la salud física y mental:

Al reírnos se liberan hormonas que ayudan a **disminuir nuestro estrés**.

Estar alegres nos ayudará a **mejorar nuestra autoestima**.

Nos brinda **mayor fortaleza y más energía** para enfrentar los problemas y alcanzar nuestras metas.

Mejora nuestro rendimiento.

Ayuda a las defensas de nuestro cuerpo contra las infecciones.

Nos ayuda a dormir mejor.

Nos puede hacer sentir más creativos y exitosos.



## ¿Cómo podemos promover la alegría en nuestra vida?

- ❖ Conocernos a nosotros mismos, identificar qué cosas nos hacen sentir alegría y realizarlas para estar bien.
- ❖ Escojer pasatiempos que nos gusten.
- ❖ Aprender a aceptarnos y tratarnos con cariño.
- ❖ Tratar de buscar el lado positivo de las cosas.
- ❖ Cuando existan problemas, enfocarnos en resolverlos.
- ❖ Ser empáticos y ayudar a los demás.
- ❖ Pedir ayuda cuando la situación nos rebasa.
- ❖ Valorar nuestros logros y esfuerzos.
- ❖ Perdonarnos a nosotros mismos y a los demás, nos libera del enojo y del odio.



# Estrés

El estrés es una reacción normal de tensión física y/o emocional, que nos prepara para actuar ante situaciones nuevas, emocionantes o que percibimos como peligrosas o difíciles.

Aún cuando el estrés es una reacción normal, en algunas situaciones que nos agobian puede ser **excesivo, intenso y/o prolongado**, superando nuestra capacidad de adaptarnos y de resistir, manteniéndonos en un estado de estrés crónico.

Cuando nos encontramos en estrés crónico podemos sufrir efectos fisiológicos como tensión muscular, dolor de cabeza, presión arterial alta, problemas digestivos, trastornos en el sueño, pérdida o incremento del apetito, inmunodepresión, disminución en el deseo sexual y, en el caso de las mujeres, trastornos menstruales.

También podemos padecer efectos psicológicos como preocupación excesiva, dificultades en la concentración, olvidos frecuentes, dificultad en la toma de decisiones, falta de control, hipersensibilidad ante las críticas y disposición al consumo de fármacos y alcohol.



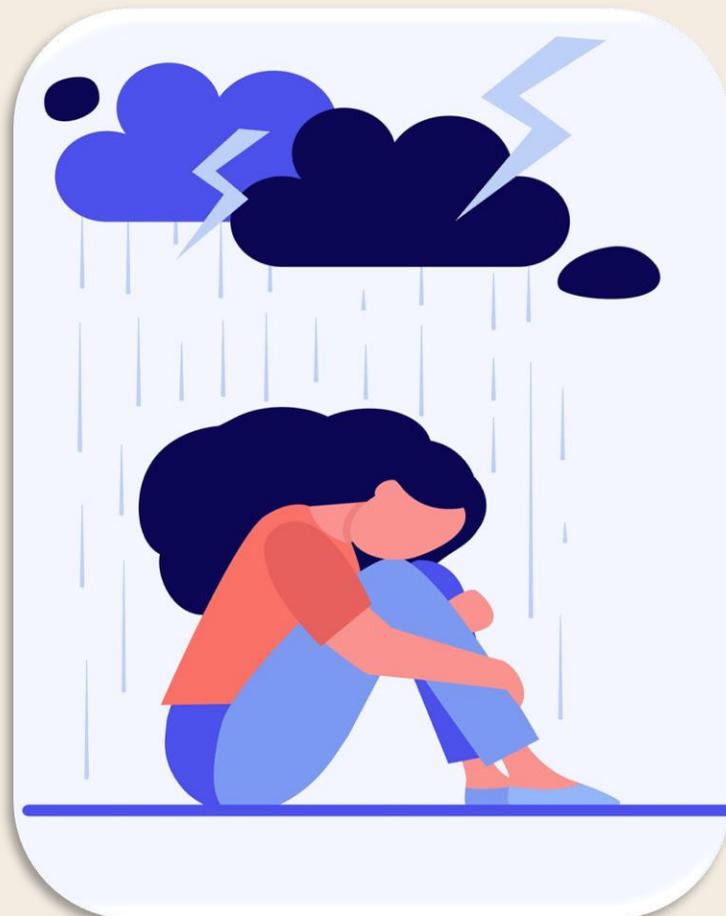
El estrés puede generarse por estímulos externos e internos.

En el momento actual, la pandemia nos expone a diversos estímulos externos estresantes relacionados con la posibilidad de contagio, las medidas de restricción de la movilidad, el distanciamiento social y el aislamiento. Estímulos como el peligro de enfermarse, pérdida de un ser querido, problemas económicos, excesiva carga de trabajo, conflictos interpersonales y cambios drásticos en nuestro estilo de vida.

También estamos expuestos a estímulos internos estresantes que provienen de nuestro cuerpo como las enfermedades, dolores intensos, cambios hormonales o incluso algunos **pensamientos inquietantes**.

A veces podemos percibir una situación como excesivamente peligrosa, difícil o negativa generando pensamientos que pueden no ser tan reales. Por ello, en ocasiones es útil **analizar y cuestionar la veracidad, la gravedad y la utilidad de los pensamientos**.

## ¿Qué hacer cuando mis emociones son excesivas, y no me dejan actuar adaptativamente?



Cuando las emociones y sensaciones son tan intensas y duraderas que causan gran malestar y generan consecuencias negativas.

Entonces puedes:

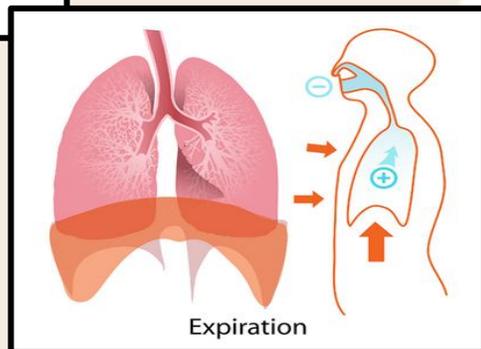
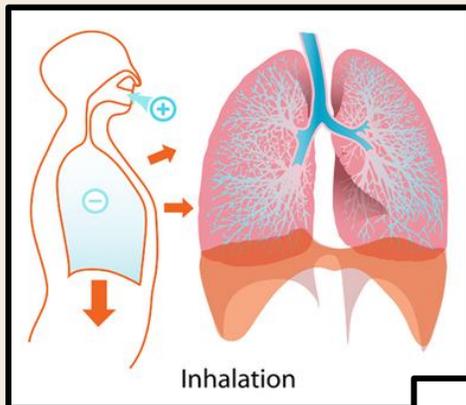
1. Anotar la situación que parece provocar dicha emoción (recuerdo).
2. Anotar el pensamiento asociado a esa emoción.
3. Evaluar el grado de intensidad de la emoción.
4. Generar pensamientos alternativos.
5. Evaluar nuevamente la intensidad de la emoción.



A veces cuando experimentamos emociones muy intensas, no nos es posible generar pensamientos alternativos en ese momento.

Cuando esto ocurre puedes usar las siguientes técnicas para sentirte mejor.

# Respiración diafragmática



El objetivo de esta técnica es promover el control voluntario de la respiración, para que puedas realizarla hasta en las situaciones de mayor estrés o ansiedad.

Aquí puedes aprender a hacerlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gq3PuDz6tBs>

<https://youtu.be/dbYCCb8tgSA>

<https://youtu.be/TuPaMCsnxes>

# Relajación Muscular Progresiva

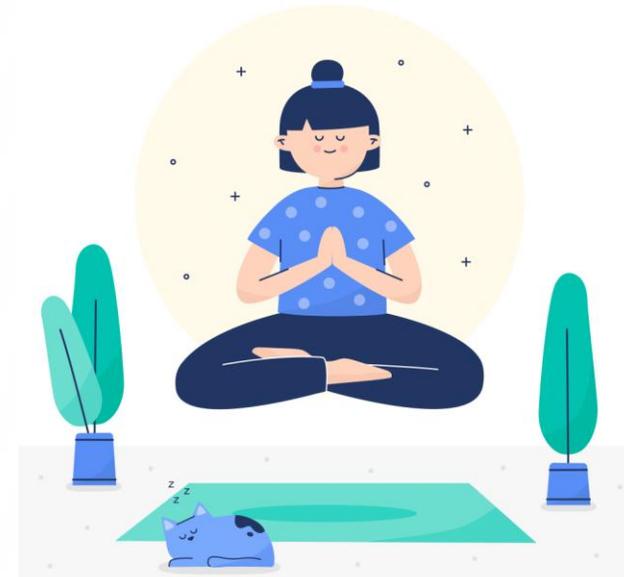


Éstos son algunos videos que pueden ayudarte:

<https://www.youtube.com/watch?v=ljlw0ZUvUc>

<https://youtu.be/qJKUxhmXzng>

[https://youtu.be/RbQ-\\_RZPPaE](https://youtu.be/RbQ-_RZPPaE)



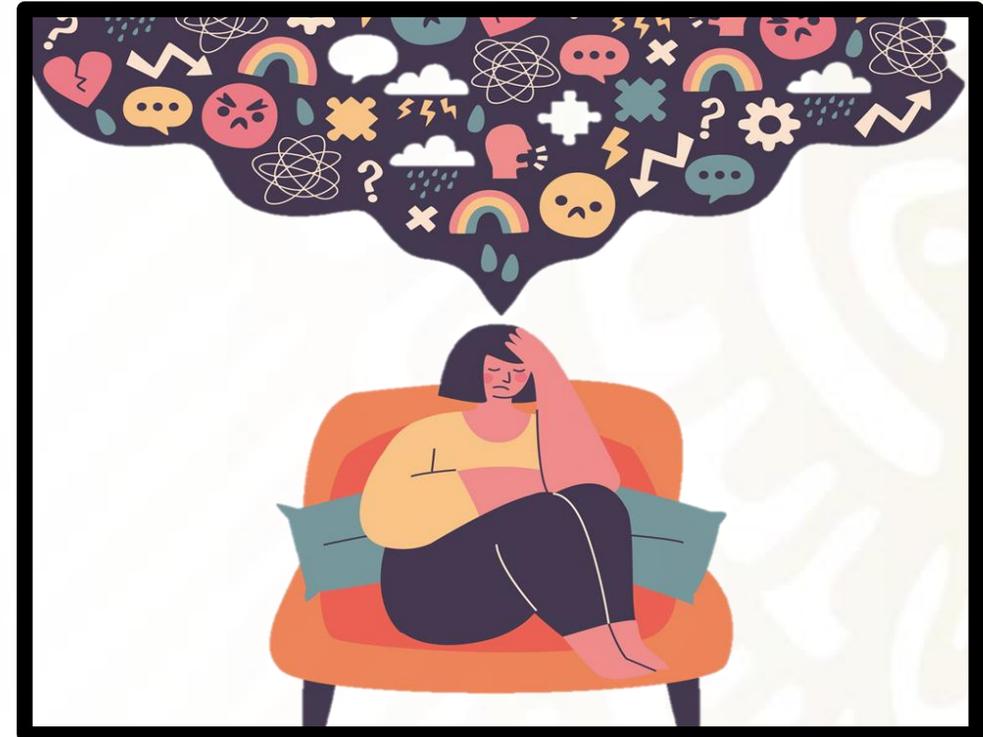
Se basa en la idea de que la respuesta de estrés va acompañada de pensamientos y comportamientos que nos provocan tensión muscular.

La relajación progresiva reduce esta tensión muscular, y con esto la sensación de ansiedad.

# Mindfulness o Atención Plena

Es la capacidad humana básica de poder estar en el presente, es decir, de estar atento al aquí y al ahora.

Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia presente con interés, curiosidad, aceptación y sin juzgar.



Busca información aquí 

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

<https://psicologiaymente.com/meditacion/ejercicios-mindfulness-mejorar-bienestar>

Es frecuente que en la vida cotidiana estemos constantemente atendiendo a pensamientos acerca del pasado o del futuro.



Al situarnos en el presente podemos alterarnos menos por pensamientos y emociones sentidas en el pasado, anticipar menos las emociones que pueden surgir en el futuro y ser más conscientes de qué emociones estamos sintiendo en el presente.

Identificar el estado emocional actual es el primer paso para poder regularlo.

# Empatía



Dado que todos estamos sintiendo altas y bajas de toda esta gama de emociones, es necesario que seamos empáticos, tolerantes, comprensivos entre nosotros y cuando alguien pudiera perder el control, es prudente que no tomemos sus reacciones y palabras de forma personal.

Ante reacciones negativas, se recomienda analizar si tenemos alguna responsabilidad relacionada con el malestar del otro o no, si puede uno colaborar o si no nos compete en lo absoluto.

# Fuentes



## INFORMACIÓN ESCRITA

- 1.- Goleman, D. (2012). La inteligencia emocional. México, Ediciones B. S.A
- 2.- Silva, C. Flores, N. (2013) Taller de Autorregulación emocional. Manual para el Alumno. Programa de Apoyo de Habilidades para la vida dirigido a estudiantes de la Escuela Nacional Preparatoria y Colegio de Ciencias y Humanidades UNAM
- 3.- Gobierno de México, Secretaría de Salud. (2020) Lineamientos de respuesta y de acción en salud mental y adicciones para el apoyo psicosocial durante la pandemia por COVID-19 en México. [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamientos\\_Salud\\_Mental\\_COVID-19.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamientos_Salud_Mental_COVID-19.pdf)
- 4.- Discapnet, El portal de las personas con discapacidad. Emoción Tristeza. (Revisado junio 2020) <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/recursos/guia-de-las-emociones/tristeza>
- 5.- Infobae. (18 de abril de 2019) Cuáles son las cuatro grandes técnicas para reducir el miedo. <https://www.infobae.com/tendencias/2019/04/18/cuales-son-las-cuatro-grandes-tecnicas-para-reducir-el-miedo/>
- 6.- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. Medlineplus. (2 junio 2020) El estrés y su salud. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- 7.- Sociedad Mindfulness y salud. ¿Qué es Mindfulness? Despertando a la realidad del momento presente. (revisado junio 2020) <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>
- 8.- Montejanos, S. (27 agosto 2019) Psicoglobal. Psicología de las emociones: La alegría. <https://www.psicoglobal.com/blog/psicologia-emociones-alegria>
- 9.- Valencia, C. (4 de enero de 2020). Las emociones. ¿Qué es la alegría? <https://www.las-emociones.com/alegria.html>

# Fuentes

## INFORMACIÓN GRÁFICA

1. [https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-jovenes-diferentes-emociones\\_5135884.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-jovenes-diferentes-emociones_5135884.htm)
2. <https://stories.freepik.com/illustration/questions/bro#default&hide=&hide=simple>
3. [https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-ilustracion-fiebre-cabina\\_8661426.htm#page=3&query=depression&position=22](https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-ilustracion-fiebre-cabina_8661426.htm#page=3&query=depression&position=22)
4. [https://www.freepik.es/vector-gratis/nino-siendo-intimidado-ilustrado\\_8851333.htm#page=1&query=Sad+boy&position=26](https://www.freepik.es/vector-gratis/nino-siendo-intimidado-ilustrado_8851333.htm#page=1&query=Sad+boy&position=26)
5. [https://www.freepik.es/vector-gratis/mujer-dando-consuelo-apoyo-amigo\\_7732674.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/mujer-dando-consuelo-apoyo-amigo_7732674.htm)
6. [https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-pilates\\_6450150.htm#page=1&query=ejercicio&position=1](https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-pilates_6450150.htm#page=1&query=ejercicio&position=1)
7. [https://www.freepik.es/vector-gratis/hombre-bailando-escuchando-musica\\_8051289.htm#page=1&query=bailar&position=16](https://www.freepik.es/vector-gratis/hombre-bailando-escuchando-musica_8051289.htm#page=1&query=bailar&position=16)
8. [https://www.freepik.es/vector-gratis/mujer-enfermedad-covid-19-signo-negacion\\_7446159.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/mujer-enfermedad-covid-19-signo-negacion_7446159.htm)
9. [https://www.freepik.es/vector-gratis/mujer-enojada-multitud\\_6442626.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/mujer-enojada-multitud_6442626.htm)
10. [silhouette-2480321\\_1280\(1\)](https://www.freepik.es/vector-gratis/silhouette-2480321_1280(1))
11. <https://stories.freepik.com/illustration/gender-violence/bro#A03939FF&hide=&hide=simple>
12. [https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-estres\\_8252024.htm#page=1&query=estr%C3%A9s&position=0](https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-estres_8252024.htm#page=1&query=estr%C3%A9s&position=0)
13. [https://www.freepik.es/vector-gratis/personajes-personas-emoiconos-positivos-ilustracion\\_3226023.htm#page=1&query=happy%20&position=0](https://www.freepik.es/vector-gratis/personajes-personas-emoiconos-positivos-ilustracion_3226023.htm#page=1&query=happy%20&position=0)
14. [https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-cara-sonriendo\\_7118407.htm#page=2&query=sonrisa&position=28](https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-cara-sonriendo_7118407.htm#page=2&query=sonrisa&position=28)
15. [https://www.freepik.es/vector-gratis/joven-solitaria-sentada-nube-tormenta\\_9650207.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/joven-solitaria-sentada-nube-tormenta_9650207.htm)
16. [https://www.freepik.es/vector-gratis/personas-depresion-e-infelicidad\\_3530098.htm#page=1&query=tristeza&position=1](https://www.freepik.es/vector-gratis/personas-depresion-e-infelicidad_3530098.htm#page=1&query=tristeza&position=1)
17. <https://pixabay.com/es/vectors/pulmones-diagrama-anatom%C3%ADa-cuerpo-41562/>  
<https://pixabay.com/es/vectors/cuerpo-humana-caducidad-diagrama-41539/>
18. [https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-meditacion\\_7683463.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-meditacion_7683463.htm)
19. [https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-conciencia-salud-mental\\_7974025.htm#page=1&query=stress&position=1](https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-conciencia-salud-mental_7974025.htm#page=1&query=stress&position=1)
20. [https://www.freepik.es/vectorgratis/ilustracionconceptosaludmental\\_8252004.htm#page=1&query=mental%20health%20&position=2](https://www.freepik.es/vectorgratis/ilustracionconceptosaludmental_8252004.htm#page=1&query=mental%20health%20&position=2)
21. [https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas">Vector de Personas creado por stories](https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas)
22. [https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas">Vector de Personas creado por freepik](https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas)

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

**Comentarios y sugerencias en:**  
 analisisdepensamientos@gmail.com

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

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

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

¡GRACIAS!



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



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

