

# ¿Qué pienso de lo que está pasando en esta pandemia de COVID-19?

---

MATERIAL PARA PACIENTES Y FAMILIARES

SEGUNDA PARTE



## ¿Qué pienso?

Cada uno de nosotros percibimos y pensamos diferente acerca de lo que está ocurriendo a partir de la pandemia de COVID -19.

A veces podemos tener pensamientos que nos preocupan y sentirnos muy mal.



Es por ello que hemos preparado este material para ti, con el objetivo de mostrarte algunos ejemplos de pensamientos que pudieras tener, las emociones y conductas que te pueden generar; para que una vez siendo consciente de todo esto, logres formar pensamientos alternativos que te ayuden a sentirte bien y a actuar para estar mejor.

Así es probable que muchos de nosotros tengamos algunos de los siguientes pensamientos:

*“No es verdad, no pasa nada, están exagerando.  
Esto no me va a afectar.”*

Este tipo de pensamiento de sospecha y de negación puede hacernos sentir tranquilos, pero pueden llevarnos a no cuidarnos, teniendo conductas de riesgo para nosotros mismos y para otros.



*“Es un desastre, no lo van a poder controlar, estamos totalmente desprotegidos.”*

Este pensamiento genera desesperanza, lo que promueve que no hagamos nada para cuidarnos, ya que creemos que nada podemos hacer.

También puede generar miedo extremo hasta llegar al pánico, el cual nos puede desorganizar o paralizar, impidiéndonos aceptar las conductas que necesitamos realizar para nuestra protección.

A veces, podríamos intentar olvidarnos tomando alcohol, medicamentos o drogas, lo cual además de no resolver la situación, puede traernos más problemas.



*“Debo hacer todo lo que tengo pendiente,  
mientras pasa esta situación.”*

Este pensamiento puede hacerme sentir ansioso, inquieto y a llevarme a pensar que podría hacer más cosas.

Podría hacernos sentir cansados, derrotados y frustrados, ya que ante situaciones de mucha presión nuestra energía, memoria y concentración se ven afectadas, por lo que no rendimos igual.



Nuestros pensamientos van acompañados de emociones y de conductas, que se relacionan.

**SITUACIÓN**  
La pandemia de  
COVID-19.

**PENSAMIENTO**  
Todos nos vamos  
a contagiar.

**CONDUCTA**  
Me es difícil concentrarme, dormir, y  
hay cambios en mi alimentación.

**EMOCIÓN**  
Miedo.  
Preocupación.

A veces podemos tener pensamientos que no nos ayudan a actuar de la mejor manera ante la situación que estamos viviendo.



Cuando identificamos pensamientos que no nos ayudan, que nos perturban o preocupan demasiado, es posible cambiarlos por pensamientos que nos ayuden más.

Para ayudarnos a cambiar los pensamientos podemos analizarlos preguntándonos:

Si el pensamiento es :

1

VERDADERO

¿Es totalmente cierto este pensamiento? ¿En qué pruebas me baso?  
¿Podría existir otra explicación u otra forma de pensar más realista?  
¿Está probado científicamente?

A veces el pensamiento que me hace sentir mal no es verdadero, por ejemplo:

*“Todas las personas que se contagian de COVID-19, se enferman de gravedad”*



Otros pensamientos si son verdaderos

*"El COVID-19 es una enfermedad que puede tener consecuencias muy graves y yo podría contagiarme".*

Si es verdadero, podemos preguntarnos lo siguiente.



2

## SOBRE LA GRAVEDAD

- ¿Qué tan graves serían las consecuencias?
- ¿Qué ocurriría si...?
- ¿Qué partes de mi vida afectaría?
- ¿Podría encontrarme bien aún cuando esto sea así?
- ¿Hay otras personas a quienes les haya ocurrido y cómo lo han vivido?

Utilizando estas preguntas podemos analizar en qué me afecta, qué tan grave es y qué tanto me impacta la situación y tal vez, plantearnos posibles alternativas.

Ejemplo:

*“Sí, efectivamente el COVID-19 puede ser muy grave, pero existen formas de prevenir los contagios, muchas personas han padecido COVID-19 y afortunadamente se han recuperado”.*

También existe la posibilidad de que un pensamiento sea cierto y que además implique cierta gravedad.

Por ejemplo:

*"El COVID-19 puede llegar a tener consecuencias graves, yo podría contagiarme y enfermarme de gravedad."*

*Las siguientes preguntas no cuestionan si el pensamiento es verdadero (como el pensamiento anterior), pero sí cuestionan su utilidad.*

3

### ACERCA DE LA UTILIDAD

¿Cómo me afecta pensar así?

¿Me ayuda a solucionar mis problemas?

¿Me hace sentir bien?

Así puedo valorar si el seguir pensando de esa forma me ayuda a mejorar la situación, de lo contrario no tiene caso insistir con ese pensamiento y es más útil buscar pensamientos más constructivos y alternativas de solución.

Un pensamiento alternativo sería:

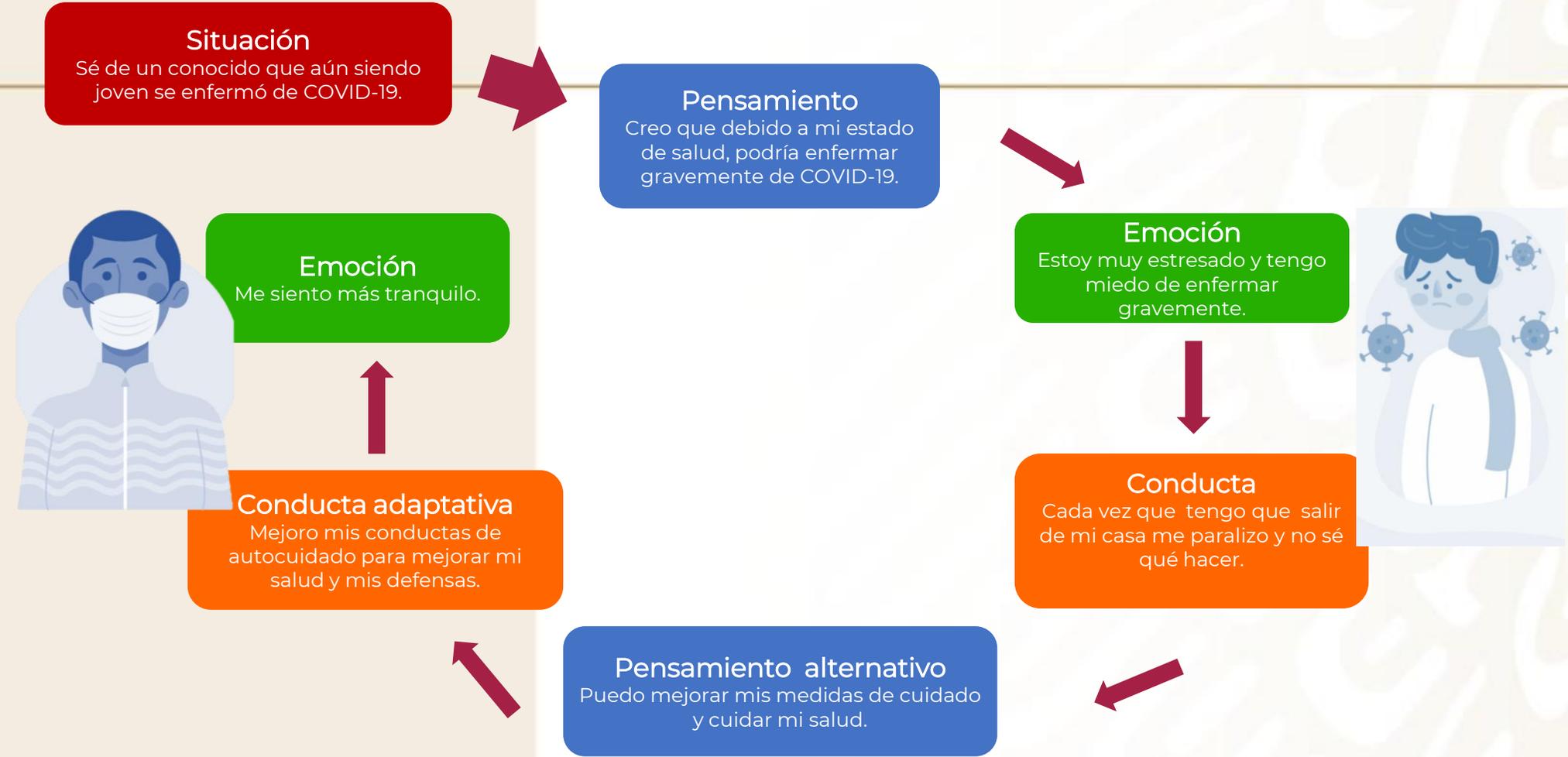
*El COVID-19 es una enfermedad que se contagia por las vías respiratorias por lo que yo puedo utilizar cubre bocas para evitar contagiarme.*

Es posible entonces, cambiar nuestros pensamientos negativos por pensamientos más constructivos y alternativos, para así cambiar nuestras

emociones

y

conductas



## Algunos pensamientos que podríamos tener y analizar

Pensamientos que me preocupan	Pensamientos alternativos	Conductas adaptativas (alternativas de solución)
<p>El gobierno y los medios no nos están diciendo la verdad, ni cuándo va a terminar esto.</p>	<p>La situación actual se caracteriza por <b>duda y angustia</b>.</p> <p>Lo que ocurre y sucederá en el futuro depende del desarrollo de la pandemia, .</p> <p>Nadie puede asegurar exactamente lo que ocurrirá y cuándo sucederá.</p>	<p>Considero mi situación actual e identifico <b>qué puedo hacer yo</b> para estar lo mejor posible.</p>
<p>El COVID-19 es una enfermedad muy contagiosa, yo podría contagiarme y enfermar de gravedad.</p>	<p>El COVID-19 es una enfermedad que se contagia a través de la vía respiratoria, por lo que <b>yo puedo</b> . . para disminuir el riesgo de contagiarme.</p> <p>Por mi edad y las enfermedades que tengo podría enfermar de gravedad, pero <b>puedo cuidarme y mantener controladas mis enfermedades (recursos personales)</b>.</p>	<p>Realizo las medidas de cuidado personal necesarias para disminuir la probabilidad de contagiarme.</p>

Pensamientos que me preocupan	Pensamientos alternativos	Conductas adaptativas (alternativas de solución)
<p>Me preocupa que si enfermo, no me den atención necesaria y muera.</p>	<p>El grado de afectación de los pacientes por COVID-19 depende de muchos factores, no se puede saber realmente como evolucione la enfermedad, <b>lo único que está en mis manos son las medidas de cuidado que tomo.</b></p> <p>El personal de salud hace lo que está a su alcance con los recursos disponibles.</p>	<p>Sigo las medidas de prevención y distanciamiento social, cuido las enfermedades que sé que tengo.</p>
<p>Es probable que pueda estar en contacto con alguien contagiado con COVID-19 sin saberlo.</p>	<p>Saber que podría estar en contacto con alguien con COVID-19, me genera <b>miedo</b> de contagiarme, pero sé que <b>hay medidas de prevención y sé que puedo hacer.</b></p>	<p>Me informo para conocer más de la enfermedad, cómo puedo prevenirla y tomo las medidas necesarias cuando debo salir de casa y evito aglomeraciones.</p>
<p>Estoy perdiendo mis consultas y mi progreso en mi rehabilitación.</p>	<p>Puedo seguir realizando mis terapias en casa, dentro de mis posibilidades, <b>actualmente es mejor quedarme en casa y prevenir enfermarme, pues podría tener muchas repercusiones.</b></p>	<p>Sigo realizando mi terapia y continúo mi tratamiento.</p>

PENSAMIENTOS QUE ME PREOCUPAN	PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS	CONDUCTAS ADAPTATIVAS (ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN)
Me preocupa que pasaría con mi familia y mascotas, si yo muero	Si yo enfermo de gravedad, podría morir, mi familia y mascotas se quedarían sin mí, pero sé que también podrían apoyarse entre ellos, <b>sé que no están solos.</b>	Puedo hacer un plan con mi familia, dejar mis asuntos resueltos, pedirle apoyo a mi familia y amigos.
Me preocupa la situación económica.	Sé que por las circunstancias mis ingresos económicos se han visto afectados, pero sé que <b>en caso de ser necesario puedo pedir ayuda</b> a mi familia, amigos, o incluso a estancias gubernamentales.	Puedo apoyarme con mi familia y amigos, o buscar algún apoyo institucional.

## Fuentes

### INFORMACIÓN ESCRITA

1. Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. (s.f.) Recomendaciones Psicológicas para afrontar la pandemia. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/RECOMENDACIONES%20PSICOLOGICAS%20PARA%20AFRONTAR%20LA%20PANDEMIA.pdf>
2. Sánchez Sosa, J. (s.f.) Modelo de TCC y Multimodal para la intervención en crisis. INPRFM. <https://youtu.be/tK4xFrgZGmE>
3. 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
4. Pulido, D. Guía básica para modificar pensamientos irracionales. (11 diciembre 2014) El Confidencial, Psicólogos 4you. [https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/psicologos-4you/2013-03-19/guia-basica-para-modificar-pensamientos-irracionales\\_588604/](https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/psicologos-4you/2013-03-19/guia-basica-para-modificar-pensamientos-irracionales_588604/)

### INFORMACIÓN GRÁFICA

1. [https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-pensar-flat\\_4457224.htm#page=1&query=thinking%20&position=0](https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-pensar-flat_4457224.htm#page=1&query=thinking%20&position=0)
2. [https://www.freepik.es/vector-gratis/personas-infelices-preocupadas-que-sienten-ansiedad\\_8609043.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/personas-infelices-preocupadas-que-sienten-ansiedad_8609043.htm)
3. <https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/personas>>Vector de Personas creado por freepik
4. [https://www.freepik.es/vector-gratis/personas-trastorno-mental-psicologico-deprimido\\_5604581.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/personas-trastorno-mental-psicologico-deprimido_5604581.htm)
5. [https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-ilustracion-tareas-domesticas\\_6161226.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-ilustracion-tareas-domesticas_6161226.htm)
6. [https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-expresion-facial-diferentes-emociones\\_4958963.htm#query=sad-face&position=28](https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-expresion-facial-diferentes-emociones_4958963.htm#query=sad-face&position=28)
7. [https://www.freepik.es/vector-gratis/infografia-coronavirus-espanol\\_7406443.htm#page=1&query=covid&position=2](https://www.freepik.es/vector-gratis/infografia-coronavirus-espanol_7406443.htm#page=1&query=covid&position=2)
8. [www.freepik.es</a>\[https://www.freepik.es/vector-gratis/personas-mascarilla-medica\\\_7246293.htm#page=3&query=coronavirus&position=22\]\(https://www.freepik.es/vector-gratis/personas-mascarilla-medica\_7246293.htm#page=3&query=coronavirus&position=22\)](https://www.freepik.es/vector-gratis/personas-mascarilla-medica_7246293.htm#page=3&query=coronavirus&position=22)
9. [https://www.freepik.es/vector-gratis/infografia-coronavirus-hombre-preocupado-ilustrado\\_7335092.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/infografia-coronavirus-hombre-preocupado-ilustrado_7335092.htm)

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

Comentarios y sugerencias en: [analisisdepensamientos@gmail.com](mailto: analisisdepensamientos@gmail.com)

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, Psic. Sandra Hernández, Dr. Javier Camarena, Dr. Humberto Vargas, Dr. Rogelio Sandoval, Dr. Juan Carlos Morales, Lic. Edgar Mendoza, Alberto López, Dr. Hiram Arontes, Fernando Lizziy Maya y Lic. Angélica Trejo Medina.  
Gracias por el apoyo de la: Dra. Matilde Enríquez Sandoval.

¡GRACIAS!



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



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

