



# Instituto Nacional de Rehabilitación

Luis Guillermo Ibarra Ibarra

BOLETÍN MÉDICO E INFORMATIVO DEL INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN

## Contenido

### Artículos

- ¿Qué Puedo Hacer Para Estar Lo Mejor Posible Durante La Pandemia De COVID-19? | 2



**¿Qué Puedo Hacer Para Estar Lo Mejor Posible Durante La Pandemia De COVID-19?**

**Dr. Jorge Carlos Alcocer Varela**  
Secretario de Salud

**Dr. Gustavo ReyesTerán**  
Titular de la Comisión  
Coordinadora de los INS y HAE

**Dr. José Clemente Ibarra Ponce de León**  
Director General

**Dr. Daniel Chávez Arias**  
Director Médico

**Dra. Matilde L. Enríquez S.**  
Directora de Educación en Salud

**Dr. Juan Antonio Madinaveitia V.**  
Director Quirúrgico

**Javier Pérez Oribe**  
Director de Investigación

**Dra. Maricela Verdejo Silva**  
Directora de Administración



Editor  
**Lic. Edgar Raúl Mendoza Ruíz**  
Jefe de la División de Difusión  
y Divulgación Científica

Coordinación Editorial  
**Biol. Sylvia Nuñez Trías**

Diseño Editorial y Producción de Imagen  
**D.G. Mónica García Gil**  
**Lic. Miguel Ángel Dávalos Anaya**

Distribución  
[inr.gob.mx/boletin.html](http://inr.gob.mx/boletin.html)

Portada:  
<https://muysaludable.sanitas.essalud>

Contraportada:  
Lic. Miguel Ángel Dávalos

Prohibida su venta.  
Distribución sólo dentro del  
Instituto Nacional de Rehabilitación.  
Calz. México Xochimilco No. 289  
Col. Arenal de Guadalupe,  
Del. Tlalpan, C.P. 14389, México, D.F.  
[www.inr.gob.mx](http://www.inr.gob.mx)

Publicación bimestral informativa  
editada y distribuida gratuitamente por  
el Instituto Nacional de Rehabilitación.  
EL CONTENIDO DE LOS ARTÍCULOS  
ES RESPONSABILIDAD DE LOS AUTORES

Núm. 81 mayo - junio de 2020.

## ¿Qué Puedo Hacer Para Estar Lo Mejor Posible Durante La Pandemia De Covid-19?

**Psic. Claudia Catalina Maya Ampudia**

Educación Continua  
Colaboradoras:  
MPSS. Valeria Jiménez Quintana  
MPSS. Fernanada Espinosa Rodríguez

La pandemia de COVID-19 genera gran estrés en la población, ante la incertidumbre en varias esferas de la vida de las personas. Muchas personas podemos experimentar preocupación por: la propia salud, la seguridad de los seres queridos, la estabilidad laboral, la economía familiar y del país, la afectación de la cotidianidad y de los planes de vida.

Este material busca plantear algunas reflexiones e ideas que puedan ayudar a que cada uno de nosotros enfrente la pandemia de la mejor manera posible.

Es así que, se considera útil que nos preguntemos: ¿Cómo estoy? ¿A qué me estoy enfrentando a nivel personal, de salud, familiar, laboral, social? ¿Cuál es mi situación en este momento?

Ubicar las distintas circunstancias que estoy viviendo, ayuda a visualizar las áreas de mi vida que están más afectadas y a identificar cuáles se encuentran más estables. Las áreas estables representan los recursos personales con los que cuento para enfrentar las circunstancias más difíciles.

En esta parte, es útil reflexionar sobre mis recursos personales, es decir, habilidades, conocimientos, capacidades, mis redes de apoyo y cualquier otra característica o situación que pueda ser útil para afrontar y resolver las dificultades.

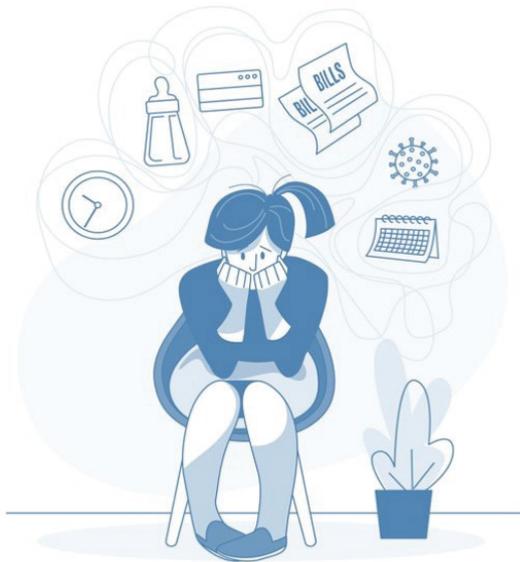
### Algunos de estos recursos pueden ser los siguientes:

- Actitud
- Amigos
- Conocimientos
- Creatividad
- Cualidades
- Espiritualidad
- Experiencias
- Familia
- Habilidades
- Pareja
- Recreación
- Salud
- Sentido del humor
- Trabajo



## ¿Qué me preocupa más?

Es útil hacer una jerarquización de las cosas que me preocupan o que me están estresando, de más a menos, para así poder analizarlas y enfrentarlas una por una.



## ¿Qué cosas no puedo controlar?

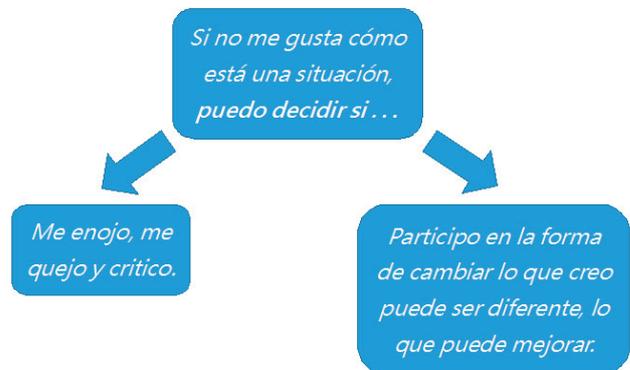
Identificar qué circunstancias dependen de mí y cuáles no, me ayuda a concentrarme y ocuparme en lo que sí puedo mejorar y a no desgastarme en lo que no puedo.

Es importante considerar, que aún dentro de las circunstancias más difíciles, existen cosas que yo puedo controlar o modificar para disminuir mi estrés y sentirme mejor. Por ejemplo: Si bien, no puedo controlar la existencia del coronavirus, sí puedo controlar mis conductas de autocuidado.

Aun cuando no puedo controlar que las consecuencias de las medidas de distanciamiento social sean complicadas y estresantes, sí puedo elegir mi actitud ante la situación. **(Ver cuadro 1)**

## ¿Qué cosas sí puedo controlar?

Al identificar qué puedo controlar, qué depende de mí, puedo definir qué puedo hacer para estar mejor, planteando acciones realistas y concretas.



Cuadro 1

## ¿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 evaluar si lo que he estado haciendo me está funcionando y para reflexionar si puedo hacer algo más.

## ¿En qué podría necesitar ayuda?

El analizar en qué puedo necesitar ayuda, está dirigido a identificar las cosas que me causan malestar y que por alguna razón en este momento no puedo arreglarlas con mis propios recursos y que será más fácil enfrentarlas con ayuda de alguien más.

Recuerda siempre, que no estamos solos y que podemos recurrir por ayuda.

### 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  
Línea de la vida  
01800 911 2000

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

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

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

Es por ello que este material busca mostrarte algunos ejemplos de pensamientos que pudieras tener, y cómo estos pensamientos van acompañados o generan emociones y conductas que pueden ayudarte o no, para enfrentar esta pandemia de COVID-19 y sus consecuencias.

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 realizar las conductas de protección necesarias.

Algunas 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 llevar a exigirme a hacer más cosas, lo cual 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.

Como puedes notar nuestros pensamientos van acompañados de emociones y de conductas, que se relacionan, por ejemplo:

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

**PENSAMIENTO** *Todos nos vamos a contagiar.*

**EMOCIÓN** Miedo. Preocupación.

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

A veces podemos tener pensamientos que no nos ayudan a actuar de la mejor manera ante la situación que estamos viviendo, por ejemplo:

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

**PENSAMIENTO** *Creo que, debido a mi estado de salud, podría enfermar gravemente de COVID-19.*

**EMOCIÓN** Estoy muy estresado y tengo miedo de enfermar gravemente.

**CONDUCTA** Cada vez que tengo que salir de mi casa me paraliza y no sé qué hacer.

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:

### 1.- SOBRE LA VERACIDAD

¿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 sí 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 aun 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 es el pensamiento es verdadero (como el pensamiento anterior), pero si cuestionan su utilidad.

## 3.- ACERCA DE LA UTILIDAD

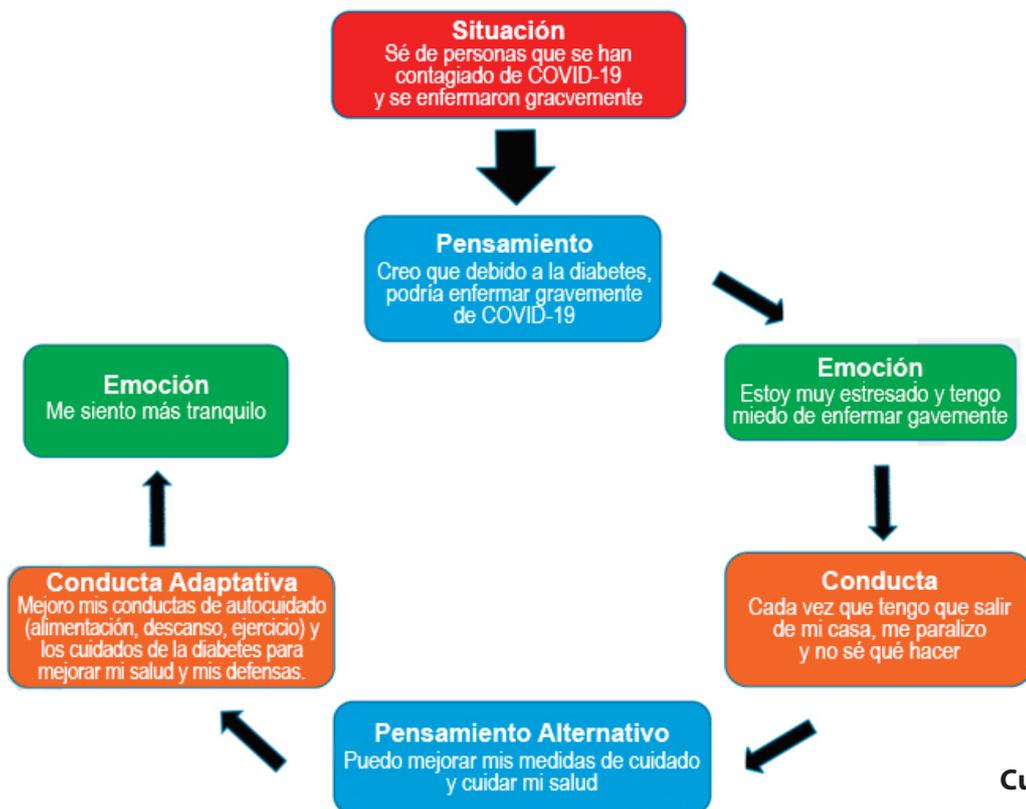
¿Cómo me afecta pensar así?, ¿Me ayuda a solucionar mis problemas?, ¿Me hace sentir bien?

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 conductas y emociones. **(Ver cuadro 2)**



Cuadro 2

### Algunos pensamientos que podríamos tener y analizar

Pensamientos que me preocupan	Emociones	Conductas	Pensamientos alternativos
Los compañeros que no han cuidado su salud y tienen enfermedades no vienen a trabajar, y yo que sí me cuido, tengo que ir, arriesgándome a contagios.	Enojo. Resentimiento. Indignación. Envidia.	Críticas. Reclamos. Apatía.	Gracias a que llevo un estilo de vida saludable tengo un buen estado de salud, que disminuye el riesgo de que me enferme de gravedad al contraer COVID-19, lo que me hace enfrentar esta pandemia con más seguridad y tranquilidad.
Como trabajo en un hospital, tengo más posibilidad de contagiarme y podría contagiar a mi familia.	Miedo. Inseguridad. Enojo. Culpa. Incertidumbre.	Implemento medidas exageradas de protección personal. Reclamo y exijo equipo que yo considero necesario.	Como trabajo en un hospital, he estado empleando todas las medidas de protección necesarias. Aun cuando trabajo en un hospital no me he contagiado. Al ser personal de salud tengo más conocimiento sobre las medidas de protección y he podido enseñárselas a mi familia y comunidad. El instituto donde trabajo no es hospital COVID-19, por lo que hay un menor riesgo de contagio.
Yo me trato de cuidar, pero hay mucha gente imprudente que, al no cuidarse, me puede contagiar de COVID-19.	Enojo. Frustración. Decepción. Impotencia.	Críticas. Reclamos.	Puedo realizar las medidas de protección necesarias y establecer los límites necesarios con las personas que no están siguiendo las medidas de protección al relacionarse conmigo. Aplico las medidas de protección establecidas y reporto al área indicada cuando una persona no las aplica, poniendo en riesgo al equipo de trabajo. Puedo establecer en mi área de trabajo y en mi casa las medidas de protección indicadas para disminuir los contagios.
Aun cuando me cuide, me voy a contagiar.	Miedo excesivo. Ansiedad. Inseguridad. Preocupación.	Tengo una vigilancia obsesiva de los síntomas. Uso excesivas medidas de protección (doble cubrebocas, respirador N95, triple guante, etc). No doy cumplimiento a los protocolos de protección.	Los protocolos de medidas de protección y seguridad establecidos, están basados en evidencia científica, por lo que puedo confiar en ellos. Actúo de acuerdo a los conocimientos adquiridos para la prevención del COVID-19.

## Algunos pensamientos que podríamos tener y analizar

Pensamientos que me preocupan	Emociones	Conductas	Pensamientos alternativos
Fui un tonto, me contagié porque no me cuidé bien.	Culpa. Enojo. Decepción. Incertidumbre.	Insultarme y lastimarme emocionalmente. Me aílo. Siento apatía para realizar mi trabajo. No informo oportunamente los síntomas.	El COVID-19 es una enfermedad muy contagiosa. debo hacer todo lo necesario para mejorar mi salud (descanso, alimentación, ejercicio, etc.)
Me contagié de COVID-19 y luego yo contagié a mi familiar, fue mi culpa.	Culpa. Remordimiento. Tristeza. Victimización. Resentimiento.	Pienso gran parte del tiempo en esta situación. Mortificación porque yo lo contagié. Me alejo de mi familia por sentirme avergonzado y culpable. Llanto incontrolable.	Yo no contagié intencionalmente a mi familiar, el COVID-19 es una enfermedad muy contagiosa. Asesorarme con expertos para el cuidado de mi familia y de mí. Mantener un entorno seguro en mi casa y trabajo limitar el daño.
Tengo familiares vulnerables, mis padres son adultos mayores, por lo que tendré que alejarme de ellos.	Tristeza.	Me aílo y evito contacto a toda costa.	Si bien no puedo estar con mi familia directamente, existen recursos como las llamadas, los mensajes de texto y las videollamadas, que nos mantendrán en contacto con nuestros seres queridos.
Por esta situación nunca podré realizar mis planes.	Frustración. Enojo. Tristeza. Estrés. Apatía.	Todo lo que hago lo realizo de mala forma. Reacciono de manera irritable y estoy siempre a la defensiva.	En este momento no puedo concretar mis planes, tal cual como los había pensado, pero puedo llevarlos a cabo en un futuro o replantearme nuevos proyectos.

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

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 situaciones.

Por eso, es necesario identificar, reconocer y expresar cada emoción para desahogarnos y para sentirnos lo mejor posible.

### Tristeza

Aun cuando sentir tristeza puede ser desagradable, es una emoción normal, que nos ayuda a elaborar y a recuperarnos de situaciones adversas, pérdidas significativas de personas queridas o deseos frustrados.

En este momento de pandemia y distanciamiento social, la tristeza puede aparecer en respuesta a la pérdida de la sensación de seguridad personal, de pérdida de la salud, de afectación de nuestra cotidianidad, de nuestros planes y deseos.

Al reducir nuestra energía y entusiasmo por las actividades de la vida, la tristeza promueve un retraimiento que nos permite analizar y comprender

las consecuencias que tendrá la situación en nuestras vidas. Permitiendo que poco a poco generemos pensamientos adaptativos que nos ayuden a reorganizar nuestras conductas hacia 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 emociones, meditar, dibujar, platicar con alguien, escuchar música, hacer ejercicio, bailar, realizar actividades manuales o practicar yoga.

## Miedo

Cuando sientas miedo recuerda que, aun cuando es desagradable, es una emoción que nos protege de una situación o de actividades peligrosas, preparándonos a enfrentarlas.

Es probable que si tienes que atender o convivir con personas con COVID-19, sientas miedo. Sin embargo, ten presente que sabes qué hacer para protegerte de contagio y sabes cómo trabajar.

El miedo se puede convertir en problema cuando es excesivo, te paraliza y te impide reaccionar adecuadamente.

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

### ¿Qué hago con el miedo?

Cuando el miedo te invada de tal manera que no puedas actuar, puedes intentar la siguiente estrategia:

- 1.- Establecer y concentrarte en metas específicas.
- 2.- Ensayar mentalmente y de forma continua la actividad antes de realizarla, luego ensayar físicamente la acción fuera de la situación estresante. Lo cual te preparará para realizar la acción en las circunstancias estresantes.
- 3.- Tener pensamientos positivos. Evita pensar en las dificultades que tienes que enfrentar, ya que disminuye tus posibilidades de logro.

4.- Concéntrate en realizar respiraciones lentas y prolongadas, para contribuir en la disminución de la sensación de miedo intenso.

## Enojo

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

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

Dado que estar enojado es una sensación desagradable, es importante reconocer y expresar nuestro enojo para resolver, en lo posible, las circunstancias que nos afectan.

Una forma apropiada de expresar el enojo es hablar con la persona con la que estás enojado(a), comunicándole cómo te sientes y explicándole, de forma asertiva, qué es lo que te molesta. Con la intención de que juntos puedan 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 dirijamos hacia la persona equivocada, lo cual nos desgasta y nos distrae de la verdadera causa del enojo, además de que no ayuda a resolver la situación. Por ejemplo:

*“Estoy muy enojado(a) con mis compañeros que, por tener una enfermedad, no asisten a trabajar.”*

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

Una estrategia 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 constructivamente.

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 o te aguantas el malestar, o no haces nada, las consecuencias serán negativas.

## Alegría

Es una emoción agradable, que se produce por un acontecimiento positivo, ya sea una situación o actividad placentera.

La alegría contribuye a la salud física y mental:

- Al reírnos se liberan hormonas que ayudan a disminuir nuestro estrés.
- Estar alegres nos ayuda a mejorar nuestra autoestima.
- Tenemos mayor fortaleza y más energía para enfrentar los problemas y realizar nuestras metas.
- Mejora nuestro rendimiento.
- Ayuda a nuestro sistema inmune.
- Nos ayuda a dormir mejor.

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

- Conocernos a nosotros mismos, identificar qué cosas nos hacen sentir alegría y realizarlas para estar bien.
- Escoger pasatiempos que nos gusten.
- Aprender a aceptarnos y tratarnos con cariño.
- Tratar de buscar el lado positivo de las cosas.

- Cuando existan problemas, hay que enfocarnos en resolverlos.
- Ser empáticos y ayudar a los demás.
- Perdonarnos a nosotros mismos y a los demás, nos libera del enojo y del odio.
- Pedir ayuda cuando la situación nos rebasa.
- Valorar nuestros logros y esfuerzos.

## 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.

Cuando las demandas son excesivas, intensas y/o prolongadas pueden superar 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, bloqueos mentales, 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?

Hay ocasiones en que las emociones y sensaciones pueden ser tan intensas y duraderas que ocasionan gran malestar, dejan de ser adaptativas y causan consecuencias negativas. Entonces puedes:

1. Anotar la situación que parece disparar dicha emoción, recuerdo, situación, algo imaginado.
2. Anotar el pensamiento automático 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 existen algunas estrategias que puedes usar para sentirte mejor.

### Respiración Diafragmática

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

### Relajación Muscular Progresiva

Se basa en la idea de que la respuesta de estrés va acompañada de pensamientos y comportamientos que provocan tensión muscular en la persona. Esta tensión aumenta la percepción subjetiva de ansiedad. 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.

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.



## Bibliografía

- Rojas de Escalona, Elkys (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>
- 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](http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/elibros_internet/55764.pdf)
- 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>
- Sánchez Sosa, J. (s.f.) Modelo de TCC y Multimodal para la intervención en crisis. INPRFM. <https://youtu.be/tK4xFrgZGmE>
- 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
- 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/)
- Goleman, D. (2012). La inteligencia emocional. México, Ediciones B. S.A.
- 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
- 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)
- 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>

- 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/>
- 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>
- 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/>
- Montejanos, S. (27 agosto 2019) Psicoglobal. Psicología de las emociones: La alegría. <https://www.psicoglobal.com/blog/psicologia-emociones-alegria>
- Valencia, C. (4 de enero de 2020). Las emociones. ¿Qué es la alegría? <https://www.las-emociones.com/alegria.html>

## Agradecimientos

### Agradecemos la ayuda de:

*Dra. Nelly Flores Pineda  
 Psic. Sandra R. Hernández Sandoval,  
 Dr. Javier A. Camarena Olmedo,  
 Dr. Humberto Vargas Flores,  
 Dr. Rogelio Sandoval Vega Gil,  
 Dr. Juan Carlos Morales Morfín,  
 Lic. Enf. María Silvia García Rocha,  
 MAHySP. Leticia González González,  
 Fernando Lizziy Maya,  
 Mtro. Francisco Daniel Quintero Vargas,  
 Leidy Ofelia Montellano Cano,  
 José Luis Tapia Bonfil, F.  
 Alberto López González,  
 Mtra. Olga L. Oliva Pérez,  
 Dr. Hiram Arontes  
 Dr. Paul Carrillo Mora*

*Gracias por el apoyo de la Dra. Matilde L. Enríquez Sandoval, Lic. Edgar Raúl Mendoza Ruíz, Biol. Sylvia Núñez Trías, Lic. Miguel Ángel Dávalos Anaya y D.G. Mónica García Gil.*



## CONVOCATORIA

**A todos los compañeros del INR LGII, los invitamos a participar en el Boletín Bimestral de Instituto, en el que puedes publicar artículos relacionados con tu especialidad o hacer de nuestro conocimiento el trabajo que se realiza en tu área.**

**Es también importante enterarnos de sus logros y los premios que reciben por los mismos, dentro y fuera de nuestra Institución. La información anticipada de los cursos o cualquier otro evento, nos permitirá asistir oportunamente, y si no fuera posible, la reseña del mismo nos mantendrá informados de la dinámica de nuestro Instituto.**

**División  
de Difusión y  
Divulgación Científica**



**Recuerda que el Boletín es un medio de comunicación interna, por lo que cualquier sugerencia y/o comentario siempre será bien recibido.**

**Informes:  
Biol. Sylvia Núñez Trías  
Coordinadora Editorial del Boletín Bimestral del INR LGII  
Extensión: 18343**



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

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

## PASOS PARA EVITAR EL CONTAGIO DE COVID-19 EN PERSONAL DE SALUD.

Haz de tu salud y la de tus compañeros  
una prioridad



### 1. PROTEGE VÍAS DE ENTRADA DEL VIRUS

El virus entra por ojos, nariz y boca mediante gotas, micro gotas y aerosoles expulsados por una persona infectada. Es muy importante el uso correcto del equipo de protección.

### 2. EQUIPO DE PROTECCIÓN ADECUADO

Infórmate, capacítate y elige el equipo de protección necesario de acuerdo al grado de exposición al virus.

### 3. HIGIENE DE MANOS

Aún con el uso de guantes, la higiene de manos es indispensable para evitar la propagación de la enfermedad. Evita tocar tu cara.

El SARS-CoV-2 es un virus muy lábil y sensible al jabón y desinfectantes.

### 4. NO SOLO LOS PACIENTES PUEDEN CONTAGIARTE

No olvides que un contagio puede provenir de cualquier persona, compañeros de trabajo, familia y amigos, por esta razón es muy importante el uso del equipo de protección ante cualquier contacto con personas.

### 5. HAZTE LA PRUEBA

Ante cualquier signo respiratorio o digestivo sospecha de COVID-19 hasta demostrar lo contrario.

En caso positivo, acude con un médico capacitado en COVID-19 para iniciar el tratamiento oportuno y adecuado.

### 6. SE RESPONSABLE E INFÓRMATE

Recuerda cuidarte dentro y fuera de la institución de salud, evita situaciones de riesgo innecesarias, de esta forma te proteges y proteges a los demás.

Actualízate y lee información reciente acerca de la enfermedad



BIEN VENIR  
←  
ENTRADA