

BETWEEN SESSIONS

THERAPEUTIC TOOLS FOR GROWTH AND CHANGE

Protégete del “Contagio de Ansiedad” en la pandemia

Qué deberías saber

Es normal experimentar ansiedad durante la pandemia del coronavirus, especialmente cuando persisten tantas incógnitas y cuando nuestras vidas parecen cambiar a diario. Sin embargo, muchas personas encuentran que sus niveles de ansiedad se les van de las manos y les resulta difícil lidiar con cualquier otra cosa. Esta hoja de trabajo ha sido concebida para ayudarte a recuperar el control de tu ansiedad, limitando lo que algunas personas llaman el “contagio del miedo”.

Los estudios sugieren que los estados emocionales negativos son contagiosos, de modo muy similar a como es el virus. Mientras más te expongas a personas muy nerviosas y ansiosas, más podrías experimentar niveles altos de ansiedad. Afortunadamente, los estudios encuentran que los estados emocionales positivos son contagiosos también. Estar en presencia de personas calmadas, seguras de sí mismas y positivas puede reducir el miedo y la ansiedad. Esto es especialmente cierto cuando estás alrededor de personas positivas, como las figuras de autoridad o las personas de las que dependes y a las que respetas.

Qué puedes hacer

Puedes luchar contra los efectos del “Contagio de Ansiedad” pasando más tiempo con personas de tu vida que te hagan sentir cómodo, seguro y calmado – o que simplemente te hagan reír.

Escribe a continuación los nombres de personas como esas, e indica cómo te vas a comunicar con ellas (cara a cara, por teléfono o por videochat).

Mis puntos de apoyo	Cómo me comunicaré con ellos

Si no puedes nombrar a ningún punto de apoyo personal, considera la posibilidad de ver Webinars y videos que ofrezcan ánimo, calma y tranquilidad. Sitios Web de desarrollo personal y miniaplicaciones tales como Sounds True, Shambhala Publications, Head Space, y Simple Habit ofrecen cursos y meditaciones gratis para ayudar a la gente a navegar por el miedo y la ansiedad.

Escribe abajo algunos recursos que planeas explorar:

Además de eso, los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recomiendan que limites el tiempo que pasas viendo telenoticias, leyendo titulares en línea y visitando sitios de las redes sociales. Oír constantemente cosas sobre la pandemia sólo servirá para aumentar tu ansiedad, tu miedo y tus sentimientos de impotencia.

He aquí algunas sugerencias para reducir tu exposición a las noticias y el tiempo que pasas frente a la pantalla viendo información sobre la pandemia:

- Limita el tiempo que pasas viendo noticias sobre el coronavirus. Por ejemplo, si habitualmente ves noticias o lees titulares varias horas al día, trata de reducir ese tiempo a una o dos veces programadas – e idealmente, no a la hora de dormir.
- Cancela tu suscripción a las alertas mediáticas y a las “noticias de último minuto” que recibes por teléfono o correo electrónico.
- Elige una sola fuente noticiosa que merezca tu confianza.
- Apaga tu teléfono mientras duermes.
- Busca historias de gente de diferentes partes del mundo que sean inspiradoras, te hagan sentir bien y resalten la amabilidad, creatividad y capacidad de resolver problemas.
- Otras ideas: _____

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué actividades fueron más efectivas para lidiar con el “contagio de ansiedad”?

¿Qué mejoras has notado en tu propio nivel de ansiedad y en tu estado de ánimo como consecuencia de este ejercicio?

Este recurso gratuito es ofrecido por [Between Sessions Resources](#), la mayor biblioteca en línea de herramientas de psicoterapia y asesoría.