

# 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.