



CONTROL DE PENSAMIENTOS IRRACIONALES FRENTE AL COVID-19

Son **ideas de índole negativa** que no se basan en la realidad y toman matices **dramáticos y exagerados** y que suelen causar malestar en quien los alberga. Frente a la actual situación en la que nos encontramos con el **COVID-19** es importante detectar y **mitigar este tipo de pensamientos**.



STOP THINKING

- Cuando detectes que tus pensamientos se vuelven irracionales y comiences a sentirte mal, exclama mentalmente **¡STOP!**
- Después de cortar la línea de pensamiento intenta combatir la idea desajustada sustituyéndola por otra de carácter reconfortante y adaptativo.
- (Seguir por ejemplo las recomendaciones de prevención)

RACIONALIZACIÓN

- Racionalizar los pensamientos, mediante el uso del pensamiento analítico, es decir, tomando una idea y evaluando qué parte es verdad y cuál no.
- (Informándote mediante fuentes oficiales y no esparciendo rumores)



GESTIONAR EMOCIONES NEGATIVAS



Identifica las respuestas emocionales típicas ante una situación de crisis:

- Hipotimia: Estado de ánimo decaído
- Ansiedad: Estado de tensión elevada, preocupaciones, nerviosismo.
- Irritabilidad: Hostil, poco receptivo a la crítica, difícil de consolar...
- Aplanamiento: rango limitado de expresión emocional, no responde adecuadamente a la estimulación ambiental