

# INTRODUCCION

La Pandemia de COVID-19 es un evento que provoca gran estrés en la población; altera de manera significativa las diferentes áreas de nuestra vida, genera: preocupación por nuestra salud y la de los demás, incertidumbre a nivel laboral, cambios en la cotidianidad, y frustración por posibles modificaciones en los planes y proyectos personales.

En este contexto, el personal de salud nos vemos expuestos también; a los cambios en los protocolos de atención de los pacientes afectados por COVID-19 y a la incertidumbre del retorno a la nueva normalidad.

Así, para promover el equilibrio psicofísico como personal de salud y, por ende, promover el óptimo desempeño laboral es pertinente tener a la mano herramientas cognitivas y conductuales que permitan **analizar nuestros pensamientos, emociones y conductas**, con el objetivo de promover la estabilidad emocional.

Es por ello que hemos estructurado para usted, el Curso: **Cómo estoy, cómo me siento y qué pienso sobre la Pandemia del COVID-19.**

El objetivo del Curso es compartir estrategias cognitivas y conductuales que le ayuden a enfrentar la Pandemia de COVID-19 de una forma adaptativa, disminuyendo en lo posible sus nivel de estrés.

El Curso está formado por 4 módulos:

El **Módulo 1:** Cómo estoy y qué puedo hacer para estar lo mejor posible durante la Pandemia de COVID-19, tiene como objetivo ayudarle a identificar un Plan de Acción para estar lo mejor posible, frente a esta Pandemia.

El **Módulo 2:** Cómo me siento ante la Pandemia de COVID-19, tiene como objetivo ayudarle a identificar cómo las emociones nos ayudan a reaccionar ante las diferentes circunstancias de nuestra vida, en especial durante la Pandemia.

El **Módulo 3:** Cómo puedo controlar mis emociones, tiene como objetivo compartir con usted algunas estrategias que le ayuden a regular sus emociones más intensas, para sentirse lo mejor posible.

Finalmente, el **Módulo 4:** Qué pienso sobre la Pandemia del COVID-19, pretende darle a conocer la estrategia de reestructuración cognitiva o análisis de pensamientos, para que pueda utilizarla cuando desee cambiar un pensamiento muy estresante por pensamientos alternativos.

Le invitamos cordialmente a participar con nosotros en este Curso, con el deseo de que le sea de utilidad. Saludos

**Psic. Claudia C. Maya Ampudia y Psic. Sandra R. Hernández Sandoval**