

# Pensamientos negativos y ansiedad ante el coronavirus

En estos momentos de incertidumbre, los pensamientos negativos y la ansiedad ante el coronavirus, la epidemia y hasta dónde podrían llegar las circunstancias, son el caldo de cultivo para generar un profundo malestar, a veces difícil de gestionar.

Para aprender a mantener a raya la ansiedad hay que empezar por nuestro discurso interno, la vocecita que te dice que lo peor va a ocurrir, o que crea la pregunta: ¿y si pasase...? pero no le da respuesta, generando angustia y desasosiego.

**El problema principal son los pensamientos negativos y las distorsiones acerca de la realidad que subyacen a éstos.** «Lo pienso, luego debe ser cierto» es la premisa sobre la que empieza la [ansiedad](#), también la [depresión](#), o la baja autoestima, se nutren de este discurso interno.

## ¿Qué son los P.A.N.?

Se trata de pensamientos que **aparecen de forma automática** y tienen un **carácter catastrofista** («seguro que me voy a contagiar y va a ser horrible»), generan un estado de rumiación en el que **la persona se siente mal y no acierta a parar esa sensación**. Generalmente porque tampoco es consciente de que **ha empezado en un infundado**: «pienso esto... luego debe ser cierto», en general se adelantan a los acontecimientos, no son reales en el momento en que se piensan, o bien recuerdan un pasado de forma machacona y culpabilizan o generan malas sensaciones, sin que la persona sea consciente («Debería haber hecho esto en lugar de aquello...»).

# ¿Cómo provocan ansiedad, tristeza o baja autoestima?



**Reconocer en que momento aparecen y cuáles son sus características es el primer paso para hacerles frente, ya sea discutiéndolos, para llegar a conclusiones veraces, o bien para tener la posibilidad de detenerlos y hacer caso omiso de los mismos.» Bien, ahora estoy en casa, no tengo síntomas, estoy haciendo lo correcto y lo que debo hacer es sacarle el provecho a esta situación, disfrutando del tiempo en familia o adelantando el trabajo que pueda».**

Se trata de acabar con esa vocecita interior (a la que en muchas ocasiones ponemos nombre en terapia: el enano coñón, la llorona... para generar distancia entre ese pensamiento y lo que soy y sucede realmente) **es esa parte de nosotros que se presenta en forma de :**

**– deberías haber hecho esto y no aquello...**

- y si pasase lo peor...

- siempre, nunca, todo o nada...

y que provocará malestar, en forma de miedo, ansiedad, estrés, tristeza, desmotivación...A veces son generalidades en las que casi todos caemos alguna vez, como ponernos en lo peor cuando nos hacen un análisis médico a nosotros o a un familiar, o repasar todas las posibilidades de rechazo cuando nos vamos a declarar a alguien que nos gusta... y en otras ocasiones responden a pensamientos y distorsiones más personales, **por ejemplo:**

**Una persona que acaba de terminar su primer proyecto en su nuevo empleo, lo entrega a su superior y éste le explica: «Algunos aspectos de la campaña son poco precisos y debes perfeccionar más tu lenguaje técnico» , acto seguido el trabajador piensa:» no le ha gustado! me ha criticado, lo he hecho fatal...seguro que ahora lo va a mirar todo con lupa, veremos a ver si ésto no me cuesta el puesto... y eso que le puse todo mi empeño, ¡Uf! tal y como está la cosa!! no estoy para meter la pata itengo una familia que sacar adelante!**

A este pensamiento le sigue un inevitable sentimiento de malestar y angustia que abarca el trabajo y su valía para el puesto, pero también la familia y la situación futura.

## **En su discurso el trabajador ha cometido varios errores:**

1. **Ha adivinado** lo que el jefe piensa de su trabajo: «no le ha gustado»
2. **Ha infravalorado** su labor: » lo he hecho fatal»
3. **Ha generalizado la negatividad a su persona y su aptitud** para el puesto: «seguro que ahora lo va a mirar todo con lupa, veremos a ver si ésto no me cuesta el puesto»

4 . **Se ha puesto límites:** «le he puesto todo mi empeño» luego: es posible que si me esfuerzo más no lo haga mejor.

5. **No se permite cometer errores** aún cuando es nuevo en su trabajo: » y eso que le he puesto todo mi empeño, ¡Uf! tal y como está la cosa!! no estoy para meter la pata.

6. **Asume que la catástrofe va a suceder, adivina** que irremediablemente va a salpicar a su familia y se asusta por ello: ¡tengo una familia que sacar adelante!

7. **En general, hace de una crítica constructiva una catástrofe casi insalvable; en lugar de enfocarla hacia la resolución de los aspectos señalados por su jefe. «bien, voy a ver qué puedo hacer para mejorar esos aspectos» dramatiza y no deja lugar a un afrontamiento adecuado.**

En estas situaciones probablemente generemos un malestar que nos acompañe hasta que dejemos de ver la situación con un cristal tan oscuro, y eso puede ser unos minutos o una semana, o puede que lo registremos como un evento altamente peligroso y lo recordemos con frecuencia, cada vez que nos crucemos con nuestro jefe, de modo más simplificado: «lo hice mal... piensa que no soy bueno... y si me despide...» Como antes ha estas tres frases que pueden aparecer de forma automática, generarán la misma retahíla de sensaciones angustiosas.

El momento que estamos viviendo es complejo, pero **hay que ser objetivo ante los acontecimientos.** La idea de un futuro incierto y sin límite de tiempo, el tiempo de reclusión en casa y si hay niños, cómo llevarlo con tranquilidad, puede ser extremadamente angustioso. Por eso empezamos con este post, y a lo largo de la semana iremos dando consejos para gestionar la situación.

Sobre todo, empieza por:

**Céntrate en lo que sí puedes hacer, en las cosas positivas que puedes extraer de la situación.**

## **Cómo hago para hacerles frente:**

- 1. Párate en cuanto te sientas mal, dedícate un segundo para ti**



- 2. Busca qué situación se ha dado, qué has pensado y cómo te has sentido,**
- 3. Pregúntate si puede que las razones que esgrimiste y te han hecho sentir mal pueden ser equívocas ¿tal vez has exagerado un poquito, o has adivinado lo que piensa alguien, o lo que está sucediendo o va a pasar en el futuro?...**
- 4. Ten en cuenta que «lo pienso, luego es cierto» es una falacia.**
- 5. Si crees que has podido errar en tu forma de pensar, no tomes decisiones ni actúes, date un tiempo para discutirlo con la almohada y actuar en consecuencia a los hechos.**
- 6. « Yo pensaba que... y yo creía que...» son más de lo mismo, harán que actúes en base a suposiciones, observa los hechos.**
- 8. Un pensamiento es solo eso, no le des más relevancia de la que tiene.**
- 7. Si te generan mucha angustia y no puedes controlar el malestar, busca ayuda profesional, no tienes porqué sentirte mal.**

Recuerda que la vida está llena de situaciones en las que nos hubiera ido mejor si hubiésemos tenido en cuenta los hechos y no nuestras suposiciones y juicios infundados, situaciones que quisistes vivir y no lo hiciste por esa voz catastrofista, que te asustó y te relegó a una esquina mientras los demás avanzaban o disfrutaban.

Recuerda que tú eres tú y tus circunstancias, ya son lo suficientemente complejas, no añadamos catástrofes que no sucedieron, que no podemos probar o no podemos adivinar.

Si quieres saber más sobre cómo funcionan los pensamientos negativos y la ansiedad puedes descargar nuestra guía desde la página de [Inicio](#)

O si lo prefieres, puedes comprar el libro:

[Cómo liberarte de la ansiedad, técnicas que sí funcionan.](#)

¿¿Estás preso de tus pensamientos??

No te rindas, la libertad empieza en tu interior. [Terapia online](#)

Cristina Carmona Botía ,

Psicólogos en Murcia especialistas en ansiedad, depresión y terapia de pareja.

[Pensamientos negativos y neuropsicología](#)