



Ejercicio psicoterapéutico para el afrontamiento del Covid19

Diseñado por Dr. Marco Eduardo Murueta

INSTRUCCIONES: *Completa con sinceridad cada una de las siguientes frases:*

- | | |
|--|--|
| <p>1. La mejor manera en que todas las personas pueden afrontar la contingencia sanitaria es</p> <p>_____</p> | <p>7. Si necesito salir de casa durante la cuarentena puedo tomar las precauciones siguientes:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <p>2. Mientras dure la emergencia quiero tomar las siguientes precauciones:</p> <p>a) _____</p> <p>b) _____</p> | <p>8. Durante la cuarentena sanitaria, la probabilidad que una persona se contagie de Covid19 es mucho menor a (elige una opción):</p> <p>a) 1% b) 0.1% c) 0.01%</p> |
| <p>3. Puedo aprovechar la cuarentena para:</p> <p>a) _____</p> <p>b) _____</p> | <p>9. En la contingencia por Covid19, si alguien tuviese síntomas respiratorios, debe hacer lo siguiente:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <p>4. Una cosa que puedo hacer para ayudar a otros a afrontar mejor la crisis sanitaria es:</p> <p>_____</p> | <p>10. Si alguien confirma que ha sido contagiado de Covid19 es conveniente que haga lo siguiente:</p> <p>_____</p> |
| <p>5. Durante la etapa de quedarse en casa puedo distraerme o divertirme con las siguientes actividades:</p> <p>a) _____</p> <p>b) _____</p> | <p>11. Para disminuir los efectos económicos personales motivados por la cuarentena, puedo hacer lo siguiente:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| <p>6. Sin salir de casa puedo tener conversaciones frecuentes con estas tres personas:</p> <p>a) _____</p> <p>b) _____</p> <p>c) _____</p> | <p>12. Ante la emergencia sanitaria, cuento con algunas fortalezas como éstas:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| | <p>13. Este ejercicio me ha hecho sentir</p> <p>_____</p> <p>Porque _____</p> <p>Nombre: _____</p> <p>Fecha: _____</p> |