

# ¿Crees que estás enfermo? Aprende a lidiar con la autosugestión



¿Saliste de casa, pasaste cerca de una persona que tosió y piensas que podrías estar contagiado de **COVID-19**? ¿crees que esa manchita que te salió en tu piel puede ser **cáncer**? Tal vez te estés **autosugestionando**.

**Martha Durán**, psicóloga de Asesoría y Consejería del [Tec de Monterrey](#), dice que al dar peso a nuestros pensamientos sobre un posible contagio o enfermedad es más fácil **sugestionarnos**.

*“La **autosugestión** es la **influencia que tienes sobre ti mismo con tus propios pensamientos y emociones**”, explica la especialista del campus Monterrey.*

Dice que esto te puede traer **ansiedad, incertidumbre, preocupación, miedo, agobio** y hasta **falta de energía**, por lo que es importante **estabilizar tus pensamientos y emociones**.



width="900" loading="lazy">

### ¿QUÉ HAGO PARA NO AUTOSUGESTIONARME?

La psicóloga comparte para **CONECTA** algunos tips que te pueden ayudar a lidiar con la **autosugestión de estar contagiado**:

- Primero: pregúntate si eres "preocupón"

Durán explica que hay que hacer una pausa para **reflexionar y reconocer** si es que eres dado a **autosugestionarte con facilidad**.

*"El primer paso va a ser este **momento de conciencia**, aceptar que tal vez me estoy sugestionando. Si haces esto ya tienes muchos puntos ganados en la batalla.*

*"Si me doy cuenta que tal vez soy muy **"preocupón"**, empiezo a quitarle poder a mi pensamiento y puedo empezar a **trabajar con probabilidades** para tener un debate interno", explica la psicóloga.*

- Haz un debate interno

Si crees que tienes **COVID-19**, por ejemplo, debes de realizar un **debate de pensamiento** y trabajar con la probabilidad y abordarla buscando factores externos, sugiere la experta.

*“Puedes decir: 'Ok, hoy me duele la cabeza, pero, ¿qué cosas hice durante el día que pudieran causarlo?', Por ejemplo, trabajar sin lentes o desvelarme”.*

Esa búsqueda de **factores externos** es para entender por qué estoy teniendo tal sensación física, explica.



width="900" loading="lazy">

- Háblalo con alguien de confianza

La psicóloga dice que **compartir lo que sientes** con otra persona puede ayudarte a estar tranquilo, y a que tal vez sea quien te acompañe a llevar a cabo un **plan de acción**.

*“Hay que compartirlo con **alguien confiable**: puede ser mi pareja, mi mamá, mi papá, un amigo, mi roomie o mi hermano.*

*“A esa persona externarle lo que estás sintiendo, porque esta persona con la que estoy platicando está en un **estado neutro**; cuando tú estás muy autosugestionado has de cuenta que traes unos lentes que no te dejan ver el 100% de las cosas”, señala.*

- Infórmate con fuentes seguras



Dice que también es importante que al buscar información busques **fuentes confiables**, como las líneas oficiales.

*“Por ejemplo, puedes marcar al teléfono del gobierno para atención en la pandemia, también **TecSalud** tiene su propio correo y WhatsApp para el tema COVID”.*

- Elabora un plan de acción, por si acaso

Tener un plan con todas las acciones que podrías seguir en caso de que tengas la enfermedad que temes puede servirte como una **guía** para hacer lo necesario con **calma** y mantenerte **tranquilo**.

*“El plan de acción te va a ayudar a **disminuir la ansiedad y la incertidumbre**. Pero ese plan no te dice cuándo te vas a enfermar, pero te da cierta **seguridad** si es que llega a ocurrir”, dice.*

La especialista dice que si las molestias o síntomas **persisten** o se **agravan** lo mejor es buscar **ayuda médica** de inmediato.

## SI QUIERES HABLAR CON ALGUIEN...

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa con algún **psicólogo o médico**, puedes buscar ayuda a través del programa [TQueremos](#),

**Alumnos y colaboradores**, así como sus **familiares directos** (padres, cónyuges, hermanos) pueden tener **atención 24 horas**.

### ¿Cómo lo utilizo?

- Tel: [800 8139 500](tel:8008139500)
- Web: [tec.orienta-me.com](http://tec.orienta-me.com)
- App: **Orienta** (tanto en iOS como en Android - entrar con la **nómina o matrícula del estudiante o colaborador**)

Además puedes consultar los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#), en el que hay también temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

**LEE TAMBIÉN:**