

Mente en equilibrio

ASOCIACIONES DE MUJERES
PUEBLEÑAS Y DE HERRERÍAS

Fuente: Consejo General de la Psicología en España.

Consecuencias psicológicas derivadas de la pandemia

Nunca anteriormente habíamos enfrentado, a nivel global, un evento de las características de la COVID-19.

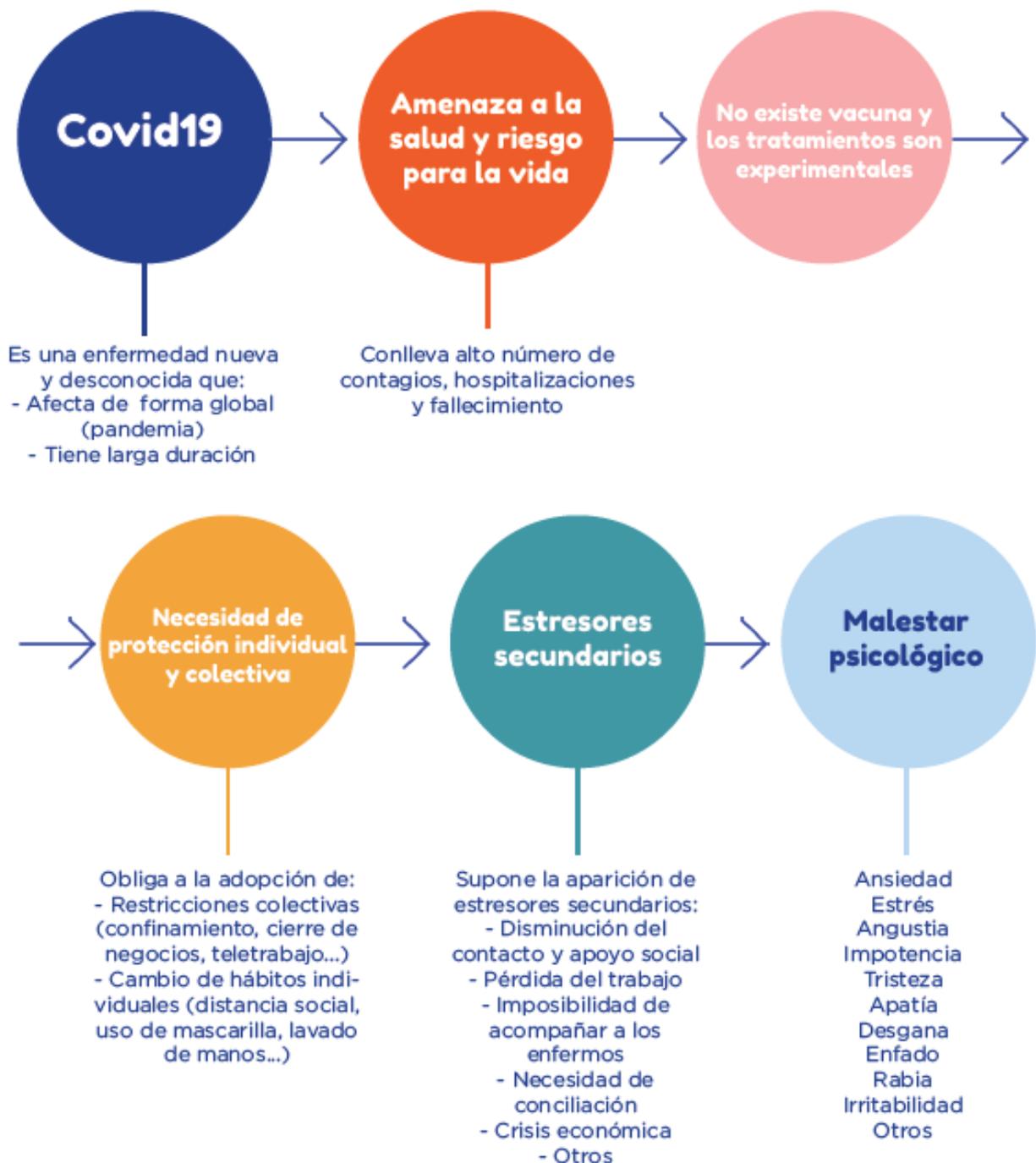
Desde hace meses, la enfermedad supone una amenaza continuada a nuestro propio bienestar y seguridad, y al de las personas que son importantes para nosotras.

La exposición prolongada a una situación tan estresante, incierta y excepcional puede generar un desgaste o agotamiento emocional, así como experiencias y síntomas psicológicos muy diferentes, como tristeza, rabia o ansiedad.



Aunque **se trata de reacciones normales** ante una situación como esta, pueden ser muy intensas, incómodas y/o incapacitantes y, en el caso de que no sepas lo que te está sucediendo y por qué te pasa, puede, además, preocuparte sin necesidad.

¿Por qué la pandemia puede producir malestar psicológico?



Fuente: Consejo General de la Psicología en España.

¿Cuándo debe preocuparme el malestar psicológico?

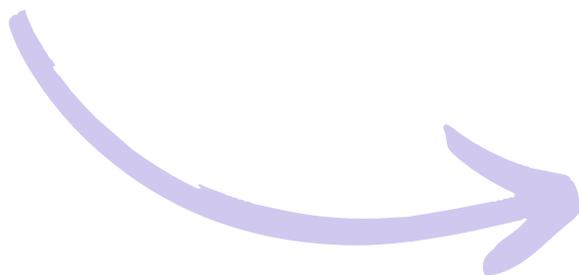
En general, esas reacciones no deben preocuparte, porque **son reacciones normales** a una situación anómala. En la mayoría de los casos, siguiendo una serie de pautas podrás sentirte mejor y también incrementar tu bienestar e, incluso, aprender de la situación.

Que no se te olvide que las reacciones experimentadas como consecuencia de la pandemia, en la mayoría de los casos, van a ser temporales y desaparecerán por sí mismas o con algún apoyo puntual.



En el caso de que estas respuestas de malestar sean constantes, muy intensas, incapacitantes y/o persistan en el tiempo, debes considerar la posibilidad de consultar a un psicólogo o psicóloga.

En vuestro CIM podéis pedir una cita que podrá ser atendida presencial o telefónicamente.



Esperanza
Gómez Harriero
PSICÓLOGA
CENTRO MUNICIPAL
DE INFORMACIÓN
A LA MUJER
PUEBLA DE GUZMÁN

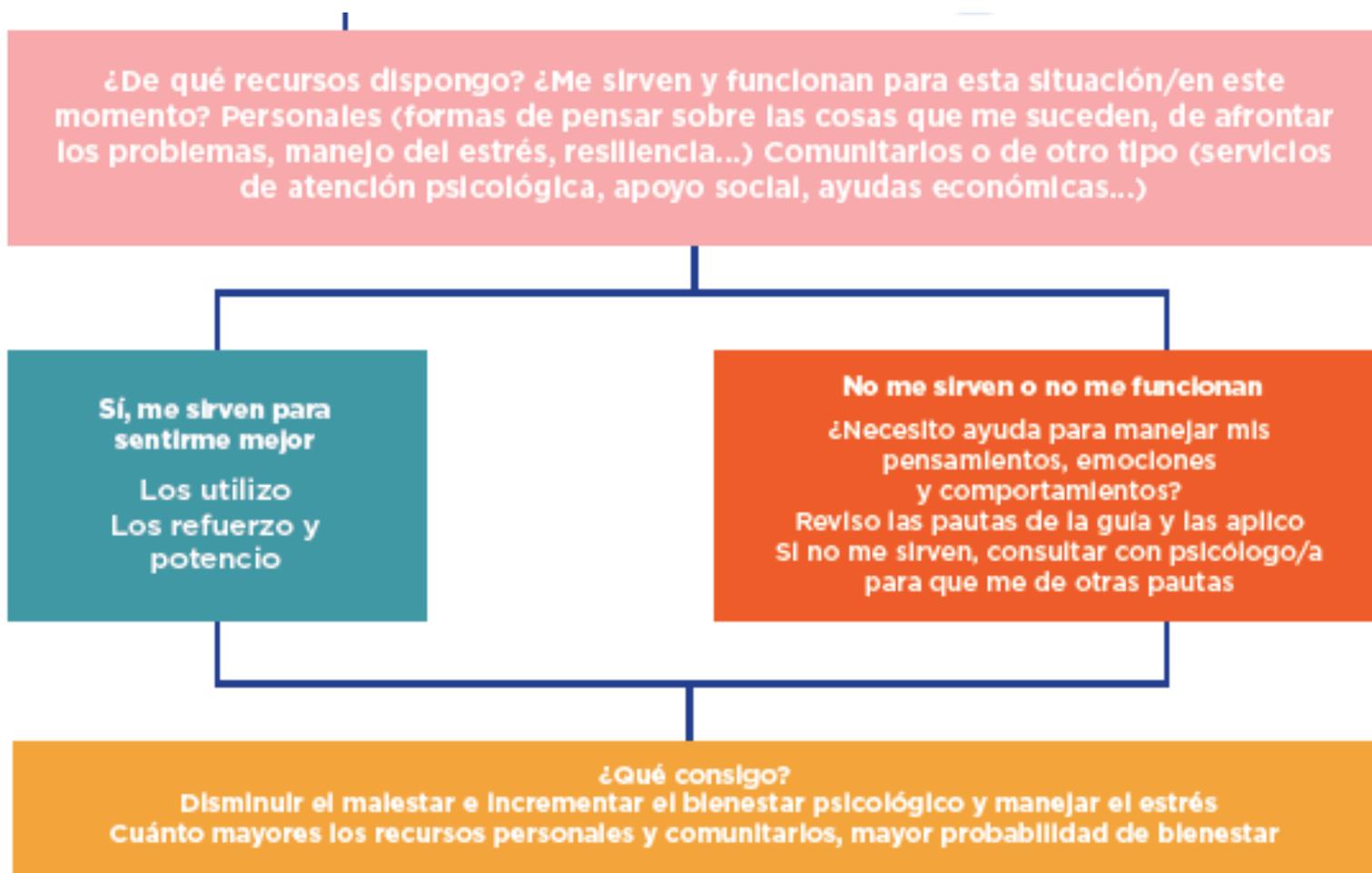
Teléfono: 637 29 18 68

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

ANTES DE EMPEZAR...

Si bien todas estamos pasando por la pandemia, cada una estamos enfrentando situaciones específicas y diferentes que nos hacen reaccionar de formas distintas.

CÓMO SABER SI NECESITO ALGÚN TIPO DE HERRAMIENTA PSICOLÓGICA



Fuente: Consejo General de la Psicología en España.

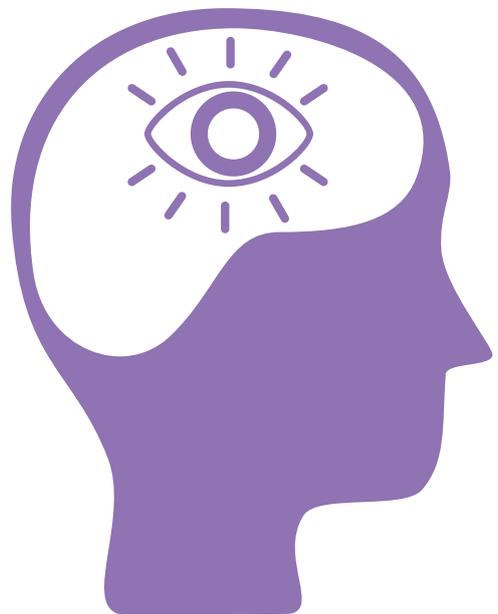
Si lo que te produce malestar son tus pensamientos:

¿QUÉ PUEDO HACER?

1.- IDENTIFICA QUÉ SE TE PASA POR LA CABEZA.

Ejercicio. Para identificar tus pensamientos, tómate un par de minutos y pregúntate:

- ¿Qué pienso sobre la situación que me preocupa o que me hace sentir mal?
- ¿Hay algo que me inquiete o me perturbe? Y, si es así, ¿por qué?
- ¿Qué interpreto o qué opinión tengo sobre lo que está pasando en esa situación?
- ¿Qué valor le doy a la situación (es muy importante, poco importante...)?
- Estos pensamientos ¿me ayudan o me hunden? ¿Me sirven para algo? ¿Para qué?



2.- PON EN DUDA TUS PENSAMIENTOS.

Ejercicio. Ahora que ya sabes cómo identificar tus pensamientos, cuando te des cuenta de que estás muy convencida de una idea que te está haciendo sufrir, ponlo en duda con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo explico yo la situación? ¿Qué creo que está pasando? ¿Qué intención atribuyo a la/s personas que participan en ella?
- ¿Podría ser que hubiera explicaciones alternativas a la que ahora tengo? Es más, si te pusieras en el lugar de una amiga, ¿tendrías la misma visión exactamente?
- Si caben otras explicaciones, ¿puede ser que mi idea no sea totalmente cierta?
- ¿Cómo me hace sentir la posibilidad de que haya otra alternativa?

Además, si estás pasando por una situación difícil, pregúntate:

- ¿He estado en situaciones difíciles en otros momentos? ¿Qué fue lo que pasó? ¿Qué hice? ¿Cómo terminó la situación? ¿Y cómo estás ahora?



3.- MI FRASE PERSONAL.

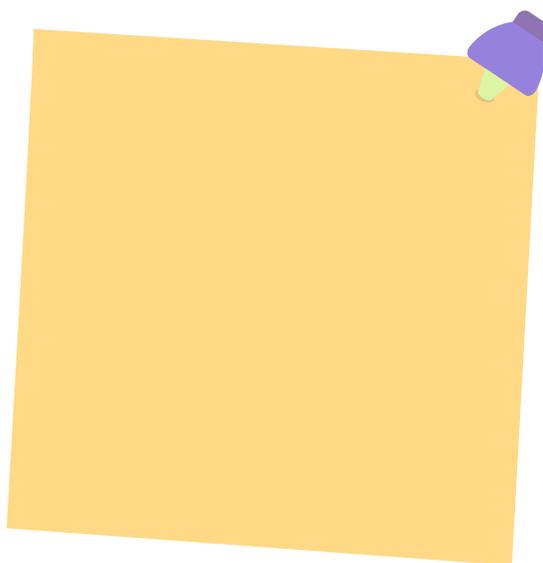
Ejercicio. Identifica esas frases que a ti te ayudan a estar mejor, a seguir adelante y a hacer más llevadera una situación, y utilízalas en los momentos de dificultad a modo de recordatorio. Te proponemos algunos ejemplos:

- Cuando notes que estás empezando a sentirte triste o desanimada puedes decirte: “No voy a dejar que esta sensación pueda conmigo”, “sé que si me dejo llevar me sentiré peor”, “voy a salir a dar un paseo y ponerme música”.

- Cuando llevas un rato sintiéndote mal puedes decirte: “Está bien, ya llevo un rato así, sé que me siento mal porque es una situación difícil, ahora voy a llamar a mi amiga/o para hablar un rato y me va ayudar a sentirme un poco mejor”.

- Cuando hayas conseguido afrontar la situación puedes reconocértelo y decirte: “¡Bien, lo he logrado!”.

Puede ser útil que, una vez que hayas identificado tus frases, **las apuntes en un sitio que tengas siempre a mano**, por ejemplo, en el teléfono móvil, así podrás leerlas siempre que lo necesites.



Si lo que te produce malestar son tus emociones:

¿QUÉ PUEDO HACER?

Lo primero es recordar que las emociones como la ansiedad o la ira son experiencias normales frente a una situación como la COVID-19 y que tienen la importante función de informarte sobre lo que necesitas y ayudar a que te adaptes a la situación que estás viviendo

1.- IDENTIFICA Y ACEPTA TUS EMOCIONES.

Ejercicio. Hazte preguntas y comentarios del tipo:

- Teniendo en cuenta que la pandemia es una situación difícil y estresante ¿por qué tendría que sentirme de otra manera?
- Si estuviera hablando con una amiga que se sintiera así, ¿qué le diría? ¿Entendería que se sintiese como yo me siento?
- Y recuerda, ¿cómo no voy a sentirme triste, enfadada o nerviosa con todo lo que está sucediendo? Si pensé que ya no iba a haber restricciones a estas alturas, ¿qué otra cosa podría sentir?

Es necesario **entender**, dar espacio y comprender que esas **emociones** tienen mucho sentido en el contexto de la situación que estás viviendo.

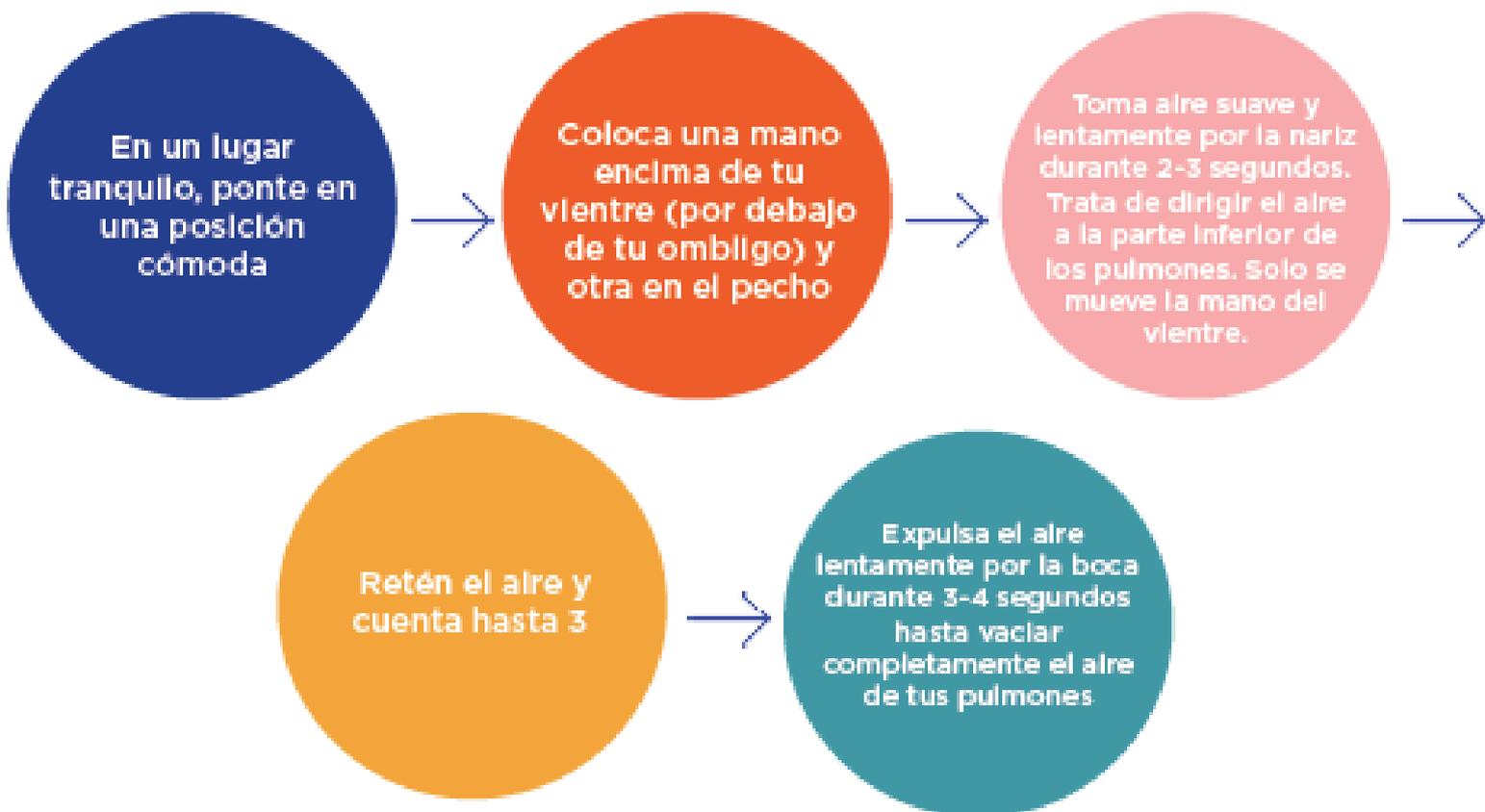


2.- AFRONTAR ALGUNAS EMOCIONES CONCRETAS: ANSIEDAD, TRISTEZA Y ENFADO.

FRENTE A LA ANSIEDAD:

La ansiedad es una reacción ante una amenaza que percibimos a nuestro alrededor.

Ejercicio. Sigue las instrucciones que aparecen a continuación, respirando de forma lenta y profunda.



Repite este ejercicio 3 veces seguidas, en 3 momentos diferentes del día. No te asustes si notas una ligera sensación de mareo. Si esto ocurre, respira de forma normal durante unos segundos y esas sensaciones desaparecerán.

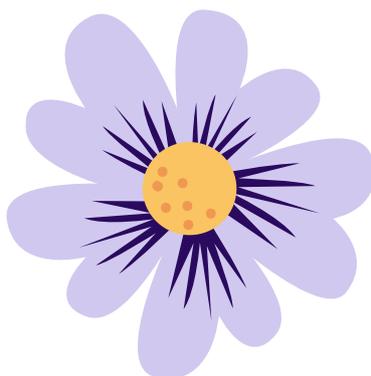
Fuente: Consejo General de la Psicología en España.

FRENTE A LA TRISTEZA:

La tristeza es una emoción que aparece cuando hemos perdido a alguien o algo que era importante para nosotras.

Ejercicio 1. Planifica actividades agradables y/o gratificantes. Para eso, haz un listado de al menos 5 cosas de la vida cotidiana que te gusta hacer y que te hacen sentir mejor (por ejemplo, leer un libro, sentarte al sol unos minutos, darte un baño, pasear, hablar con alguien, ver una serie, etc.). Una vez tengas la lista hecha, escoge la o las actividades que más te gusten. Cada día intenta hacer entre 1 y 3 actividades agradables.

Aunque te parezca algo pequeño, cuando estamos tristes, cualquier ruptura con la inercia de no querer hacer nada o de cómo te sientes es muy útil y suele producir emociones agradables.



Ejercicio 2. Repasa tu día. Incluso en los peores momentos de tu vida hay cosas que suponen un respiro y que, a lo mejor durante solo un segundo, te hacen sentir bien. Cuando estás triste te es más difícil detectarlas y reconocerlas y darte cuenta de que, hasta en esos momentos, hay pequeños espacios en donde la tristeza no está presente.

Durante 7 días, antes de acostarte, haz una lista de 3 cosas por las que estás agradecida o que te han hecho sentir bien, tranquila, relajada... Se pueden repetir de día en día y no tienen por qué ser cosas grandes. Por ejemplo, puede que te sientas agradecida porque ese día ha salido un rato de sol, o porque te ha llamado una amiga, o porque te tomaste un café que estaba rico.

FRENTE AL ENFADO O LA IRA:

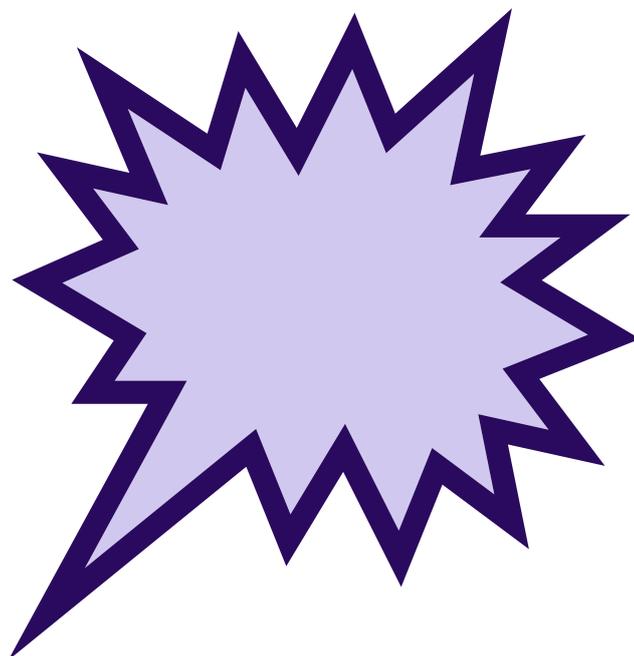
El enfado es una emoción que aparece cuando no estás conforme con lo que está pasando o cuando necesitas poner un límite.

Ejercicio. Si estás enfadada hazte estas preguntas:

- ¿Qué me enfada?
- ¿Qué es lo que me gustaría que pasase?
- ¿Hasta qué punto merece la pena que esté enfadada?

Hecho esto, si el enfado viene de una situación que puedes resolver, tómate un tiempo para respirar de forma lenta y profunda y, luego, habla con esa persona y di lo que estás sintiendo.

Si, por el contrario, estás enfadada por algo sobre lo que no tienes ningún control como, por ejemplo, las medidas adoptadas por un político, el número de casos COVID-19, etc., date cuenta de que no tienes control sobre ello y que no puedes cambiarlo y trata de hacer actividades que te distraigan de ese enfado, como salir a caminar, hacer deporte, escuchar música o ver una serie.



Si lo que te produce malestar son tus hábitos:

¿QUÉ PUEDO HACER?

1.- ESTABLECE Y MANTÉN UNA RUTINA Y, DE VEZ EN CUANDO, SÁLTATELA HACIENDO COSAS DIFERENTES.

Es importante que mantengas una rutina diaria y semanal: identifica qué actividades vas a hacer cada día y apúntalo en tu agenda o calendario.

Tener un plan diario y semanal te permite, entre otras cosas, mantener una sensación de control y de logro diario, le da un significado a tu vida y ayuda a prevenir la aparición de emociones como la tristeza.

Cuando planifiques tu rutina incorpora actividades diarias (tareas de la casa, estudio, trabajo...) y, también, actividades de ocio. No debes olvidarte, tampoco, de incluir las necesidades básicas:

- Descansa y duerme lo suficiente.
- Aliméntate adecuadamente.
- Haz, diariamente, alguna actividad física o deporte (andar 10-15 minutos, ir a la compra caminando o, si te gusta hacer deporte, practicar alguno con el que disfrutes).
- Cuida tu higiene.

Un par de días a la semana cambia esa rutina incluyendo alguna novedad (hacer un desayuno especial los fines de semana, pedir comida para "llevar", permitirte algún antojo o levantarte más tarde).

2.- CREA ESPACIOS PARA TI.

Intenta encontrar espacios para ti que te ayuden a descansar o a desconectar. El contacto social es muy importante y, también espacios donde estar contigo misma.



3.- MANTENTE CONECTADA Y BUSCA APOYO EN LAS PERSONAS QUE QUIERES.

Es muy recomendable que busques estar en contacto con personas que sean importantes para ti, especialmente si te estás sintiendo mal. Compartir tus emociones con esas personas puede hacerte sentir desahogada y comprendida.



4.- CÉNTRATE EN LAS COSAS QUE SÍ CONTROLAS EN TU VIDA.

Pasar mucho tiempo pensando en lo que no controlas no solo no es útil, sino que puede producirte mucho sufrimiento. Por eso, **es importante que busques el control dentro del descontrol** y que te centres en las cosas que sí están bajo tu control.

Por ejemplo, el cuidado de tus hijos/as, la organización de las tareas, tu trabajo, la adopción de medidas de protección y el tiempo de ocio (planifica actividades que te gusten, como salir a caminar, hacer deporte, maratones de series, quedadas con amigas, videochats, juegos en casa...).

No puedes controlar ni cambiar que haya una pandemia, pero sí puedes decidir lo que quieres hacer tú, sabiendo que esta es la situación que hay en este momento.

5.- TEN CUIDADO CON LA DESINFORMACIÓN Y CON LA SOBREENFORMACIÓN.

Infórmate en los canales oficiales.

Está demostrado que un **exceso de información sobre temas amenazantes o que te preocupan genera altas emociones negativas**. Por lo tanto, limita el tiempo que pasas expuesta a información sobre la COVID-19. Por ejemplo, consulta las noticias máximo una o dos veces al día, por el medio que más te guste, y trata de no hacerlo justo antes de acostarte.



6.- SI TELETRABAJAS...

Separa (físicamente) el espacio de trabajo y el personal (especialmente, trata de que el espacio donde duermes no sea el espacio donde trabajas) y crea las condiciones y el entorno adecuado para trabajar. En espacios pequeños y compartidos puede ser un reto esta diferenciación. A veces, basta con poner una planta que separe dos ambientes, o una mesa individual en algún rincón con luz para trabajar.

Si compartes el espacio, establece normas: ya sea que lo compartas con otra persona adulta, con niños/as, o las dos cosas, es imprescindible establecer normas de uso de los espacios y recursos. Hay que hacerlo con claridad y estableciendo los límites y, también, las consecuencias de no respetarlos.

Crea una rutina y establece horarios de trabajo: al teletrabajar es más difícil diferenciar los tiempos de trabajo y ocio/personales. Por lo tanto, marca los horarios de trabajo y descanso y respétalos.

Cuando puedas, mantén la cámara encendida y conéctate con tus compañeros y compañeras: para cualquier reunión, asamblea, junta, llamada, trata de hacer uso de la cámara. Genera sensación de cercanía y más sentimiento de equipo.



¿Y si esto no me funciona?

1. Si tu malestar es muy intenso, frecuente, duradero y te genera dificultades en tu vida diaria...

2. Si al leer esta guía te has dado cuenta de que seguir las pautas no mejora tu malestar psicológico...

3. Si te das cuenta de que, en realidad, desde que ha comenzado la pandemia no sientes nada, es decir, notas que estás emocionalmente fría y que te sientes desconectada de tus emociones...

4. Si tienes algún pensamiento relacionado con la idea de hacerte daño o quitarte la vida...

5. Si hay alguien cercano que te preocupa mucho porque está sufriendo y no sabes cómo ayudarlo...

...puede ser beneficioso para ti consultar con un/a profesional de la psicología que te acerque a otras estrategias.



**CENTRO MUNICIPAL
DE INFORMACIÓN
A LA MUJER**

PUEBLA DE GUZMÁN