


**COMO CUIDAR  
DE LA SALUD  
MENTAL  
DURANTE  
EL COVID-19**



## **Cómo cuidar de nuestra salud mental durante el Covidien-19**

Ante la situación de excepcionalidad que estamos viviendo, **aparecen diferentes emociones, algunas de ellas muy intensas que pueden generar malestar.**

Cada persona lo vivirá de forma diferente, según las circunstancias de cada una y también en la medida que vayan sucediendo los acontecimientos.



Por este motivo, queremos aportar nuestro granito de arena, y ayudar en la medida de lo posible a todas las personas (tanto a las que están confinadas como a las que están trabajando).

Para que la situación actual sea más tolerable y cada persona pueda responder de la forma más saludable posible.

Estas son unas recomendaciones generales, pero cada persona deberá encontrar que es lo que le puede ayudar en estos momentos tan excepcionales y nunca vividos.

## Información

En el momento actual hay una sobre información constante a través de diferentes canales de comunicación y de redes sociales.

Por ello, se recomienda **consultar información sobre el COVID-19 a través de canales oficiales y / o contrastados.**



Una opción puede ser regular la cantidad de tiempo que dedicas a estar informada, puedes elegir una hora al día para hacerlo y poder conocer las novedades más recientes.

Si dedicas más tiempo del necesario, y te dejas llevar por el flujo constante de información, podrías sentir como la angustia aumenta.

También es importante que evites esparcir rumores o informaciones falsas, explica sólo información contrastada con los canales oficiales, así como evita hablar permanentemente del tema.

### **Como nos comunicamos durante el confinamiento**

#### Estás solo/a

Puedes aprovechar el móvil para estar en contacto con la familia, amigos, personas importantes para ti.

Aunque no puedas ver las personas que quieres ni tener contacto, si que las **podemos ver virtualmente** y hablar con ellas. Ver su cara y conocer de primera mano cómo se encuentran.

**El WhatsApp permite hacer videollamadas (con un máximo de 4 personas)**, pero encontrarás en tu móvil que puedes descargarte diferentes apps para poder hacer videollamadas.

### Vives en companyia

Esta situaci3n, es una prueba para la convivencia con las personas que conforman nuestro hogar, ya sea familiares, pareja, hijos o compa1eros de piso.

Puede que la convivencia durante el confinamiento pueda generar estr3s.



### ¿Qué podemos hacer en esta situación?

- Ahora no es el momento de pedir a la otra persona que cambie si hay algún aspecto o algún conflicto no resuelto, por lo tanto tenemos que aceptar la otra persona y ser más tolerantes.

- Entender al otro persona es importante, ya que cada uno lo vive de forma diferente. Respeta la visión de los demás.

- Comunicar cómo te sientes y que es lo que necesitas, pero dejando espacio a la otra persona para conocer también sus necesidades.

- En la medida de lo posible, **buscar espacios para poder estar solos / as o bien realizar actividades individuales** o dar espacio a la otra persona si lo necesita.

- Compartir de actividades juntos que puedan ser satisfactorias para todos / as, jugar, cocinar juntos, hacer deporte, ver alguna peli o serie



### Tienes hijos/as

Si tienes hijos / as una buena forma de explicarlo si son pequeños es a través **de un cuento, se han elaborado diferentes (encontrarás un cuento a la última página: información de interés).**

Para saber si el niño ha entendido podemos hacer que realice un dibujo y lo pueda explicar a otra persona.

Si la edad del niño / a es mayor lo tendremos que explicar de forma clara, con palabras sencillas y adaptadas al nivel verbal de cada niño o niña y circunstancias de cada familia, sin añadir más miedo y con términos positivos.

## Medidas de prevención de contagio

No salgas a la calle más de lo que sea estrictamente necesario, lávate las manos a menudo, procura tener la casa limpia y desinfectada, respeta la distancia de seguridad, tápate la boca con el codo cuando estornudar o toser, etc.



Mantener la calma ante síntomas de resfriado, gripe, fiebre ...

Si tienes dudas sobre si puede ser el coronavirus, haz el test online y los profesionales de salud te darán las indicaciones adecuadas.

Confía en el personal sanitario y no te dejes llevar por el alarmismo.





Puede ser de tu interés saber qué ...

**Si te ha caducado el plan de medicación** del diez tratamiento de larga duración, no vayas al CAP. Ir a la farmacia con la tarjeta sanitaria.

**Puedes hacer uso de la aplicación** de "mi salud" llamando al **900 053 723** o entrando en [canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre](https://canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre)

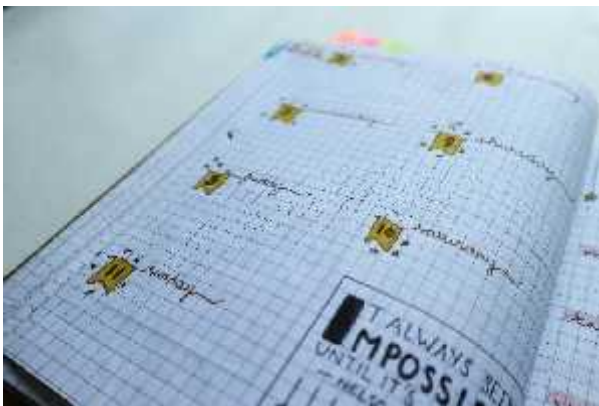
**Puedes descargar la APP STOPCovid-19CAT** para que el sistema sanitario pueda hacer la vigilancia de tu caso a partir de los datos enviados por la aplicación y, si es necesario, activar los servicios de emergencias médicas.

También te permitirá llevar a cabo el control epidemiológico de la pandemia en el territorio.

## Tu día a día

Vivimos en una sociedad donde todo es inmediato, orientada a la rapidez y al resultado, donde a menudo nos falta tiempo para hacer todo el que se nos pide, donde puede resultar difícil, de repente, pararse.

Intenta darle la vuelta a la situación y **aprovecha este tiempo por tú, para cuidarte, para cuidar tus relaciones.**



Para hacerlo, es importante que tengas hábitos saludables, estructura horaria y el tiempo ocupado.

A continuación te proponemos algunas ideas para conseguirlo:

- **Sigue con tus rutinas habituales de sueño y de alimentación.**

Es decir, intenta levantarte e ir a dormir en la hora que lo hacías, así como continuar con el número de ingestas y los horarios de las comidas.

- **Continúa con hábitos de higiene:** dúchate diariamente y vístete como si fueras a salir a la calle.
- **Estructúrate el día:** programa actividades a hacer (ordenar, limpiar, cocinar, leer, tocar un instrumento, ver películas, teletrabajar, pasar ratos con familiares, escribir, bailar, cantar, aprende cosas habilitados nuevas, como por ejemplo, un idioma...)
- **Mantener hábitos saludables:** a menudo el confinamiento lleva a beber o fumar más de lo habitual.
- **Muévete o relájate:** realiza ejercicio físico (adaptado a las posibilidades de cada cual) o hiciera meditación. Conecta con tu cuerpo, escúchalo y cuídalo.
- **Aprovecha el tiempo para cuidar a los demás:** todo el tiempo que te falta en el día a día habitual para ver a los amigos o familiares, aprovecha para hacerlo ahora por videollamada.

- Déjate sorprender por **tu creatividad**, dibuja, pinta, haz pulseras, collares, esculturas..
- Ponte al día de todas las **actividades de ocio virtuales**, hay **muchas opciones online**; tienes visitas por museos, espectáculos de teatro, música, películas, libros..
- **Si tienes un balcón, terraza, azotea, aprovéchalo!** Toma el aire, toma el sol.. Si no es así, disfruta de las ventanas. Observa las vistas, respira aire puro... Si se da la ocasión comunica con tu vecinos.
- Si tienes una mascota, aprovecha para dedicarle rato de calidad, míimala! Seguro que ella también lo hará.

## Gestión emocional

Dadas las circunstancias actuales de incertidumbre, **es normal que se acentúen emociones que nos generen malestar** como por ejemplo el miedo, ansiedad, aburrimiento, tristeza, rabia...

Es importante que nos permitamos sentir todas las emociones, tanto las que nos generen bienestar como las que nos generen malestar.

No hay emociones negativas ni emociones positivas, puesto que **todas tienen una función en nosotros y nos quieren decir algo.**

A continuación os aportamos una pequeña pista sobre que nos puede aportar cada emoción básica, con el objetivo que le deis un sentido a lo que vayáis sintiendo y os anime a continuar

reflexionando sobre todas las emociones que puedan surgir.



EMOCIÓ	UTILIDAD	TEMPORALIDAD
Miedo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para protegernos del peligro</li> <li>• Proteger personas queridas</li> <li>• Precaución</li> </ul>	<p>Futuro</p> <p>( acciones orientadas a lo que podría pasar en el futuro )</p>
Rabia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defender nuestros derechos y deberes.</li> <li>• Establecer límites</li> <li>• Afrontar peligros</li> <li>• Poder decir NO</li> <li>• Arriscar-se</li> </ul>	<p>Presente</p> <p>( acciones con lo que está pasando en el momento actual)</p>
Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cura del dolor</li> <li>• Asumir pérdidas.</li> <li>• Reflexionar.</li> <li>• Pedir y dar ayuda.</li> </ul>	<p>Pasado</p> <p>(sentimos tristeza por lo que hemos perdido )</p>
Alegría	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollarse y crear</li> <li>• Compartir con allegados.</li> <li>• Participar.</li> <li>• Motivarnos.</li> </ul>	<p>Presente</p> <p>(disfrutamos con lo que tenemos )</p>

En este cuadro, hablamos de las emociones básicas pero recuerda que son muchas más las emociones que puedes ir sintiendo a lo largo de los días.

**¿Qué podemos hacer con estas emociones que estamos sintiendo?**

Una opción sería, escucharlas, permitir sentir las, vivirlas con curiosidad y entender qué te quieren decir.

De este modo podrás gestionar las emociones de forma que estas sean adaptativas en la situación actual que estamos viviendo.

Conviértelas con tus aliadas!

Una gestión adecuada de las emociones te permitirá influir en cómo sientes estas emociones, cuánto de tiempos duran, como las vivas y como las expresas.

Aun así, si no hacemos una buena gestión de estas, puede tener consecuencias en nosotros, como bloquearnos, taparlas con conductas adictivas, generarnos agresividad, desbordarnos...

A través de este cuadro, podéis ver la función de cada emoción y si reflexionáis como estáis viviendo esta situación de confinamiento, os podréis dar cuenta cuáles están predominando más que otros.

Quizás a veces predomina más el miedo a la incertidumbre ante las noticias o las medidas que se van tomando de forma cambiante.

Otras veces, puedes sentir rabia ante las decisiones que se están tomando en las cuales no estás de acuerdo.

También puedes sentir tristeza por no poder ver las personas que aprecias o por aquello que has perdido de tu rutina habitual.

Y por último, puedes sentir alegría participando de alguna actividad que te guste o compartiendo momentos con las personas ya sea de forma presencial, a través del teléfono o virtual.

Investiga que te quieren decir cada una de ellas y que te aportan.





## **Algunas estrategias de afrontamiento**

A continuación detallamos una serie de estrategias para hacer frente a la gestión emocional, no quiere decir que se tengan que hacer todas, cada persona puede elegir la que más crea que se adapte a su forma de ser y a sus circunstancias.

- Practica Mindfulness.

Son muchos los estudios científicos que avalan la eficacia de la práctica de mindfulness para gestionar o prevenir momentos de estrés, ansiedad o simplemente en los que nos sentimos desbordados por alguna situación y/o emoción.

Recuerda que lo puedes hacer formalmente (mediante grabaciones guiadas que puedes encontrar en Youtube o apps).

También informalmente (haciendo cualquier cosa): se trata simplemente de hacerlo conscientemente, en el aquí y el ahora, desde una actitud de curiosidad, amabilidad y de agradecimiento.

Por ejemplo, comiendo, duchándote, limpiando, hablando con tus familiares, jugando a un juego de mesa, cosiendo, haciendo ganchillo, haciendo ejercicio.... Lo puedes hacer en cualquier momento!

- Practica ejercicios de relajación, como los ejercicios de relajación muscular de Jacobson.

Pueden ayudarte a destensar aquellas partes de cuerpo que están sobrecargadas y también puede ser una herramienta muy potente para ayudarte a conciliar el sueño o combatir las migrañas.

- Prueba escribir.

Si quieres puedes hacer un pequeño diario sobre cómo te sientes, la escritura es una herramienta terapéutica muy útil.

Te ayudará a hacer la gestión emocional adecuada que hemos sido comentando. También puedes optar para escribir relatos inventados, poemas... lo que quieras!

- Usa el humor como herramienta para gestionar tus emociones.

El humor nos puede ayudar a reducir el estrés de estos momentos, relativizar nuestros problemas y distanciarnos de ellos.



Como ya hemos visto anteriormente, es normal que ente estos días puedas presentar emociones diversas durante el día, es normal que puedas tener miedo, confusión y estrés, y esto pueda afectar a tu salud mental.

Un primer paso, es reconocer los síntomas, y si tienes oportunidad, poderlos compartir con personas de confianza de nuestro entorno y/o con personal sanitario.

Cuenta con el apoyo de los técnicos/técnicas de la salud mental referentes en el momento que lo necesites! Ell@s quieren ayudarte!  
Déjate ayudar!

**¿Confinado con personas que te hacen daño? Sufres maltrato psicológico o físico?**

- En primer lugar y el más importante, si tu vida/salud está en riesgo, sal a la calle y pide ayuda a los/las policías.
- No dudes llamar al 112 o al teléfono de urgencias contra la violencia machista ya que no deja ningún tipo de rastro. Servicio gratuito y confidencial 24h y 365 días.

- Si puedes, escribe o habla con personas de confianza.
- Es importante que al menos lo sepa una persona externa.
- Pide “mascarilla 19” en la farmacia y sabrán que tienen que llamar al 112.
- Para garantizar la atención a las mujeres, niños y adolescentes en situación de violencia machista, y a personas de su entorno próximo directamente afectadas se mantiene abierto lo SARA (Servicio de Atención, Recuperación y Acogida).



! DAVANT D'UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA, NO DUBTIS!

**SARA (SERVEI D'ATENCIÓ, RECUPERACIÓ I ACOLLIDA)**  
☎ 932 915 910 / 932 915 920 📍 C. Marie Curie, 16  
🕒 De dl. a dv. de 9.00 a 15.00 hores (urgències fins a les 13.00 hores)

**CUESB (CENTRE D'URGÈNCIES I EMERGÈNCIES SOCIALS DE BARCELONA)**  
☎ 900 705 030 📍 C. Llacuna, 25

**TAMBÉ POTS TRUCAR A:**  
☎ 900 800 120 / 016  
TELEFONS GRATUÏTS CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA  
24 hores, 365 dies

👮 112 POLICIA

## I si tengo un familiar con coronavirus?



### QUE HACER SI TENGO UN FAMILIAR CON COVID-19?

1

#### CUIDARLE

ofrecele apoyo emocional i físico, siguiendo siempre las medidas de precaución

2

#### CUIDA LA COMUNICACIÓN

que esta sea respetuosa, evitando alarmismos e información innecesaria

3

#### HAZ LA COMPRA

Haz las compras necesarias para proteger a la persona afectada y al resto de la población

4

#### CUIDATE

No te olvides de ti, sigue cuidándote, teniendo tu espacio y respetando tus necesidades.

## SI TIENES DUDA, CONTACTA

REDES SOCIALES, MAIL O WHATSAPP

## Afrontamiento positivo

- Visión comunitaria: gracias al sacrificio personal de estar confinados, estamos haciendo un bien también por nuestra sociedad.
- Nos estamos cuidando los unos a los otros y estamos contribuyendo a evitar más contagios y por tanto, estamos salvando vidas :)
- Si estás trabajando presencialmente, sigue las medidas indicadas por sanidad y si tienes alguna duda pregunta. Gracias a tu trabajo, la sociedad está recibiendo servicios mínimos. Pon en valor la tarea que haces y estate orgulloso/a para estar contribuyendo al bienestar común.



## **Referencias e Informaciones de interés**

Programa de reducción de estrés basado en mindfulness MBSR.  
eSMindfulness. [www.esmindfulness.com](http://www.esmindfulness.com).

Martin, A., (2008). Con rumbo propio. Disfruta de la vida sin estrés.  
Barcelona. Plataforma Actual.

Para escuchar prácticas guiadas de mindfulness puedes bajarte la  
aplicación Petitbambou. <https://www.petitbambou.com/es/>

Para mantenerte informado sobre cómo evoluciona la pandemia del  
COVID-19, así como, poder saber cuáles son las medidas  
preventivas actuales y que hacer en situaciones de contagio propio o  
de un familiar: <http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>



Consultad “Mi Salud” por cualquier duda en relación a información personal de salud o si necesitáis hacer trámites y/o consultas de forma segura y confidencial: <https://lamevasalut.gencat.cat/es>

El COPC colabora en el cuento de Mercè Bermejós para entender el COVID19 a los niños y poder ayudar a las familias a explicar el motivo del confinamiento. La Rosa contra el virus

El COPC pone al alcance de todo el mundo un teléfono de asesoramiento psicológico: [649756713](tel:649756713)

<https://www.copc.cat/es/noticias/1050/el-copc-pone-al-alcance-de-la-ciudadania-un-telefono-de-asesoramiento-psicologico>

Contactanos!

- Por redes sociales Asociación Arep en Instagram, Facebook o Twitter.
- Por mail: [arep@arep.cat](mailto:arep@arep.cat) / [acollida@arep.cat](mailto:acollida@arep.cat)
- Teléfono: 93.3521339