

SENTIRSE BEN EN TEMPOS DE PANDEMIA

**PROGRAMA SAIMI II:
SAÚDE INTEGRAL A
MULLERES INMIGRANTES**

ONG MESTURA



**PROGRAMA SAIMI II:
SAÚDE INTEGRAL A
MULLERES INMIGRANTES**

ONG MESTURA

PRESENTACIÓN DA GUÍA

Dende a aparición da pandemia da COVID-19 tes pensamentos negativos recorrentes? Cústache manexar certas emocións? Tes máis dificultades para facer actividades cotiás? Non te alarmes! A pesares de que todo iso resulta incómodo, é unha resposta **normal**.

Vivir unha pandemia é unha situación atípica para a cal ninguén nos preparara. A pandemia provocou numerosos e frecuentes **cambios** na nosa rutina, esixíndonos unha **continua adaptación**. Estes cambios xeraron moita **incerteza** e sensación de **perda de control** que, mantida no tempo, pode resultar agotadora. Ademáis, se estamos expostas a outras situacións complicadas (como estar nun país diferente ao noso), pode aparecer un **malestar psicolóxico** todavía máis intenso, duradeiro ou frecuente que nos afecte de maneira significativa.

Esta **guía de apoio** pretende favorecer un bo afrontamento a todos estes cambios. Como? Identificando e cambiando **pensamentos** pouco realistas, manexando as **emocións** que aparecen con maior frecuencia nas novas situacións que vivimos e promovendo **hábitos saudables** e de **autocoidado**.

Se este material non fora suficiente, proporcionámoste información sobre outros **recursos** aos que podes recurrir para sentirte been en tempos de pandemia.

*A elaboración desta guía é una acción desenvolvida pola ONG Mestura encadrada na segunda edición do programa **SAIMI: Saúde Integral a Mulleres Inmigrantes**, financiado con cargo á asignación tributaria do 0,7% do imposto sobre a renda das persoas físicas, xestionado pola Secretaría Xeral da Igualdade da Xunta de Galicia.*



*Este material está dispoñible en español e outros idiomas. A tradución do mesmo foi realizado por persoas voluntarias que participan no programa **A Túa Voz II**, subvencionado con cargo á asignación tributaria do 0,7% do imposto sobre a renda das persoas físicas, xestionado pola Consellería de Política Social da Xunta de Galicia.*



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN: VIVIR EN PANDEMIA

1.1. CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

1.2. A MIÑA REACCIÓN É NORMAL?

1.3. TEÑO MÁIS RISCO DE SENTIRME MAL?

2. SENTIRSE BEN EN TEMPOS DE PANDEMIA

2.1. CONTROLAR PENSAMENTOS NEGATIVOS

2.2. MANEXAR EMOCIÓNS DESAGRADABLES

2.3. TER BOS HÁBITOS

3. E SE NON É SUFICIENTE?

4. FONTES DE INFORMACIÓN

1. INTRODUCCIÓN: VIVIR EN PANDEMIA

1.1. CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

Dicimos que vivimos en **pandemia** porque estamos expostas a unha enfermidade (a da COVID-19) que estivo extendéndose durante un **tempo prolongado** por moitos países, atacando a case todas as persoas que viven nesas rexións onde chegou. Esta enfermidade está afectando a todo o mundo non só a nivel sanitario, senon tamén a nivel económico e social.



A pandemia da COVID-19 está perxudicando incluso ás persoas que non chegaron a contraer a enfermidade, pois só o feito de convivir co virus e a necesidade de buscar protección fronte a el supuxo moitos **cambios na nosa vida cotidiá** (os cales, ademáis, están en continúa revisión) que afectaron especialmente ás nosas rutinas e a nosa maneira de relacionarnos cos demais. É normal que ante esta extraordinaria situación sintamos incerteza, inseguridade, sensación de perda de control... E pode que outras emocións que afecten ao noso **benestar psicolóxico**.

Tendo en conta as consecuencias xerais que provoca unha pandemia, non é de estrañar que neste contexto as persoas reaccionemos con certa **alarma**, pois a **nosa saúde véese ameazada** (incluso agora que a comunidade médica e científica conseguiu avances en canto á prevención e o tratamento fronte a enfermidade). Pero, se ademáis estamos expostas a outros **estresores secundarios**, o noso benestar psicolóxico pode verse considerablemente comprometido:



Estamos expostas a unha enfermidade nova e duradeira que afecta de maneira global.



ESTRESORES SECUNDARIOS

Ademáis temos moitos cambios na nosa rutina a nivel social, familiar, laboral, económico...



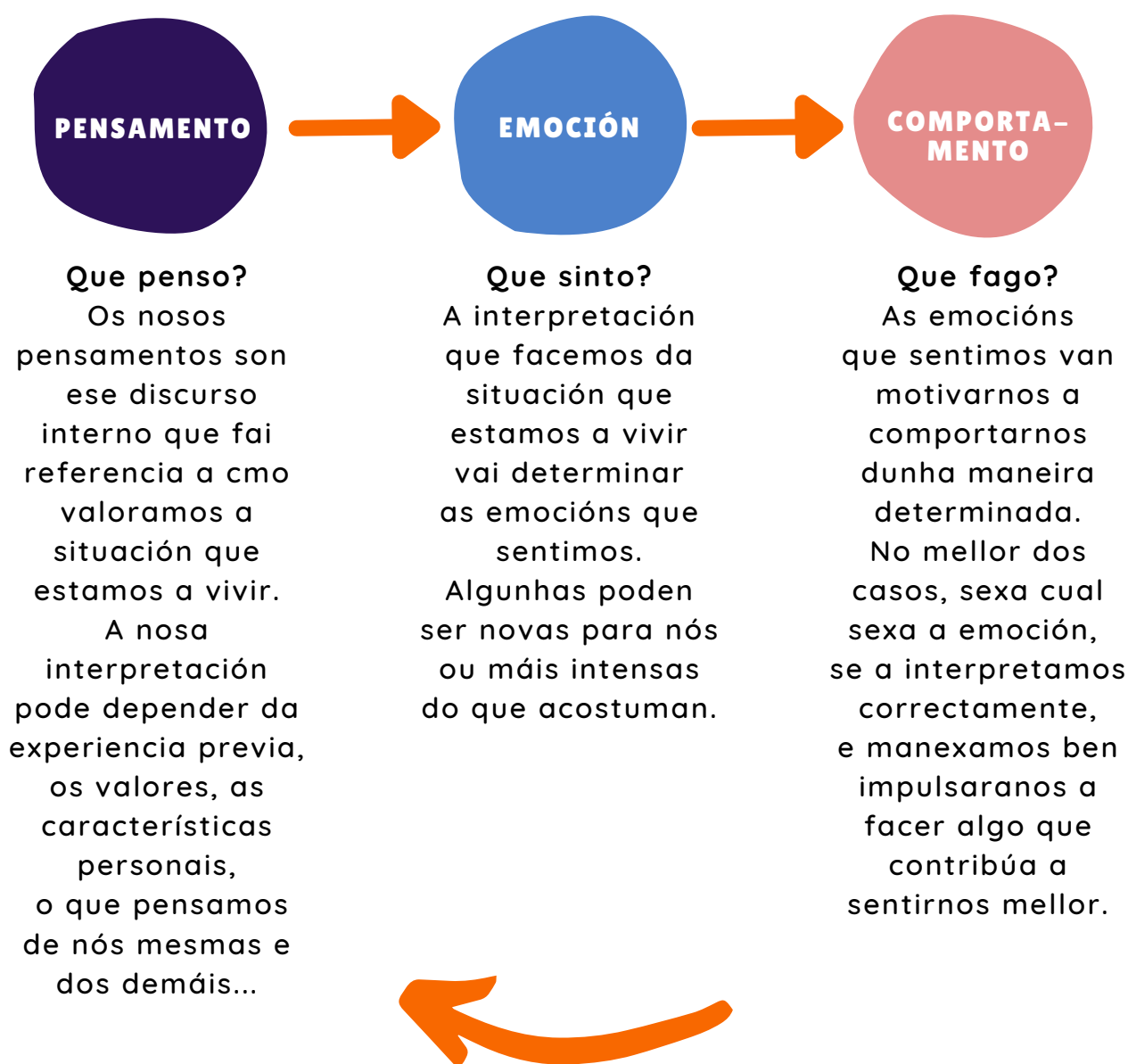
MALESTAR PSICOLÓXICO

Podemos chegar a sentir ansiedade, estrés, medo, angustia, impotencia, tristeza, desgana, enfado, rabia, irritabilidade...

1.2. A MIÑA REACCIÓN É NORMAL?

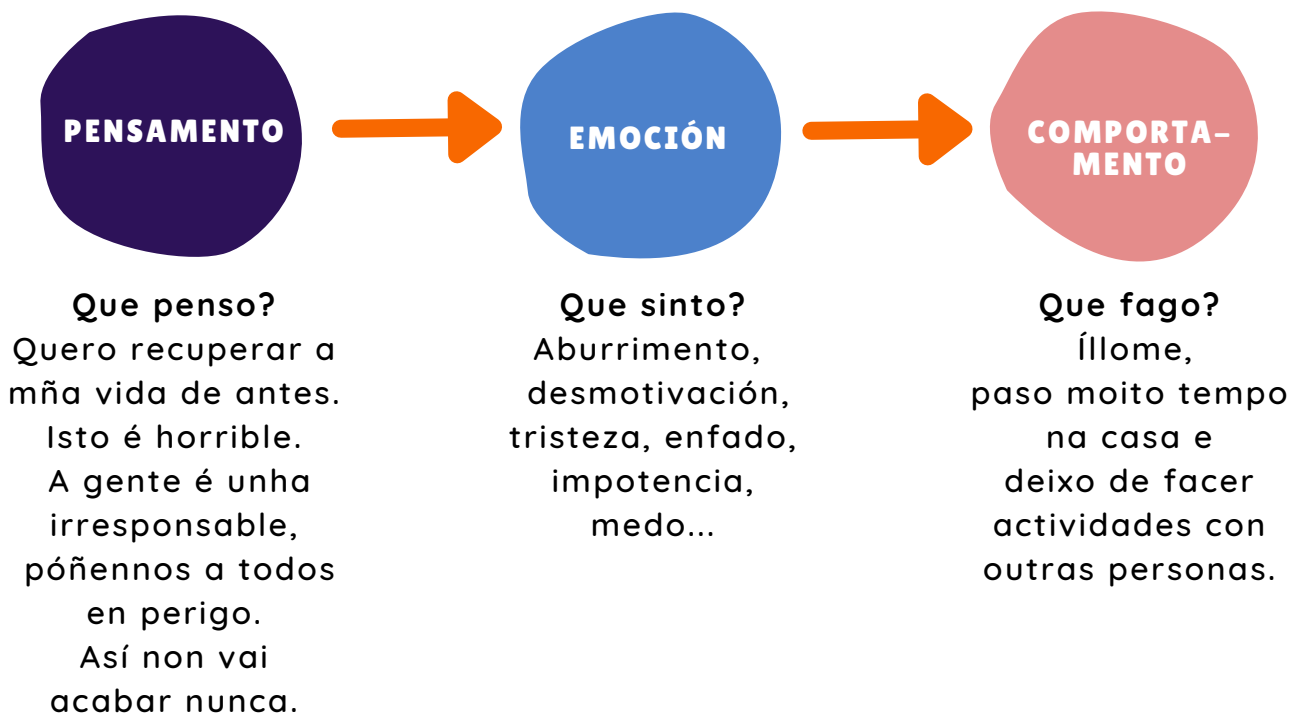
Como dicíamos, non é sorprendente que experimentemos emocións desagradables nesta situación tan nova e impredecible. Porén, a pesar de que todas as persoas estamos vivindo no mesmo contexto de pandemia, non o estamos a experimentar igual. Hai tantas experiencias e reaccións coma personas, todas elas son válidas e normais.

De que depende a nosa reacción? Principalmente dos nosos pensamentos, é dicir, da **interpretación** que facemos da situación que vivimos. En función de como valoremos esa situación, imos reaccionar dunha forma ou doutra: imos sentirnos e imos comportarnos dunha determinada maneira.



Ademais, o noso comportamento acostuma a reforzar a nosa interpretación inicial.

Imos cun exemplo dunha reacción habitual que pode darse ante a situación de vivir en pandemia:



O máis habitual nunha situación de pandemia é que aparezan:

- **Pensamentos repetitivos e intrusivos** do tipo: "isto non vai pasar nunca", "quero a miña vida de antes", "non vou saír disto", "estou a arruinarme", "non conseguirei traballo pronto"...
- **Emocións desagradables**: tristeza, estrés, apatía, irritabilidade, ira, agotamento emocional...
- **Hábitos pouco saudables**: illamento, baixa actividade, descoido da hixiene ou aspecto físico, menor ou maior inxesta...
- **Sensacións físicas**: cambios no sono ou no apetito, fatiga, axitación, palpitacións, tensión muscular, dificultade para respirar...

Experimentar calquera destas reaccións é normal e, en xeral, non deberíamos preocuparnos, pois son as consecuencias típicas de vivir unha situación tan novidosa e anormal. Algunhas reaccións son máis frecuentes que outras. A maioría van a pasar col tempo sen necesidade de intervir, ou cunha axuda puntual (como a que che brindamos nesta guía). Non obstante, se algunha destas reaccións vólvese frecuente, duradeira e/ou intensa, ou ben está interferindo moito no teu día a día, considera a posibilidade de recibir axuda psicolóxica profesional.

1.3. TEÑO MÁIS RISCO DE SENTIRME MAL?

O malestar psicolóxico pode volverse máis frecuente, duradeiro ou intenso se estás nalgunha destas situacións:

ESTÁS NUNHA SITUACIÓN DE DESARRAIGO

ESTÁS EN PROCESO DE ADAPTACIÓN NO PAÍS DE ACOLLIDA

ESTÁS AFRONTANDO O DÓ MIGRATORIO

**SINTES QUE ESTÁS DESINFORMADA OU ILLADA
(POR MOR DALGUNHA BARREIRA LINGÜÍSTICA OU MESMO FENDA DIXITAL...)**

PERDICHE A ALGÚN SER QUERIDO POLA ENFERMIDADE

TI OU ALGÚN SER QUERIDO PADECEDES A ENFERMIDADE

NON PODES AUXILIAR Á FAMILIA QUE ESTÁ NO TEU PAÍS DE ORIXE

NON TES ACCESO A ASISTENCIA SANITARIA

TODAVÍA NON RECIBICHES A VACINA

ESTÁS EN TRÁMITES PARA REGULARIZAR A TÚA SITUACIÓN

PERDICHE O TRABALLO OU ESTIVECHES NUN ERTE

TES DIFICULTADES ECONÓMICAS

VIVES UNHA SITUACIÓN DE CONFLICTO NO FOGAR

TES DIFICULTADE PARA CONCILIAR O COIDADO DOS/AS FILLOS/AS

XA TIÑAS ALGÚN PROBLEMA DE SAÚDE FÍSICA OU PSICOLÓXICA PREVIO

Calquera de estas situacións pode aumentar o risco de sufrir malestar emocional, pero non necesariamente ten que ser así. Se estás viviedo algunha destas situacións convidámote a prestar máis atención á aparición das sinais de malestar psicolóxico que se expoñen nesta guía.

2. SENTIRSE BEN EN TEMPOS DE PANDEMIA

Neste apartado expóñense algunhas pautas para controlar os pensamentos negativos, manexar as emocións desagradables e ter hábitos saudables para reducir así o malestar psicolóxico derivado da situación de pandemia.

2.1. CONTROLAR PENSAMENTOS NEGATIVOS

Como explicamos anteriormente, os pensamentos son o discurso interno que temos con nós mesmas e que desvela como interpretamos a situación que vivimos. Determinan o que sentimos e o que facemos.

Normalmente os nosos pensamentos axúdannos a ser conscientes do que vivimos, a **afrontar** a situación e **responder** de maneira útil ante ela. No entanto, as veces inúndannos algúns **pensamentos automáticos, intrusivos e pouco realistas** que, en lugar de axudarnos a resolver a situación, interfírennos xerando malestar.

Este tipo de pensamentos negativos adoitan aparecer se estamos pasando unha situación emocionalmente intensa ou estresante e resultan difíciles de controlar. Se estás a experimentar pensamentos deste tipo, invitámote a que pongas en práctica estes tres pasos:

1 Identifica o pensamento.

Tómate uns minutos para preguntarte:

- Estou inqueda por algo do que está a pasar?
- Que pienso da situación que me preocupa?
- Como me afecta esa situación?
- Estes pensamentos están axudando a resolver a situación o polo contrario están bloqueándome e xerando malestar?

2 Confronta os teus pensamentos.

A miúdo consideramos os nosos propios pensamentos coma verdades absolutas, pero as veces as nosas interpretacións son erróneas. Algunha vez pensaches que algo iba a ser horrible e ao final non foi tan mal como o imaxinabas? Unha vez identifies os pensamentos que te están xerando malestar ponos en dúbida.

- Cal é a probabilidade de que o que penso sexa real?
- Pode haber algunha explicación alternativa?
- Se outra persoa vivira isto, interpretaríao igual?
- Se outra persoa contara que está vivindo isto, eu que lle diría?

3 Crea unha frase persoal.

O que nos decimos a nós mesmas ten moito poder (incluso máis que o que nos poden dicir os demais). Ao igual que conseguimos animarnos cando temos un día duro, podemos crear frases persoais para dicirnos en momentos difíciles.

- Cando comences a sentir emocións desagradables, podes dicirte a ti mesma: "Non vou a deixar que esta sensación poida conmigo", "Esta sensación é temporal".
- Se levas un rato sentíndote así: "Síntome mal porque é unha situación difícil", "Vou a facer algo para sentirme mellor, como falar con alguén que me poida axudar ou apoiar".
- Cando te sintas mellor, felicítate por iso: "Ben, puiden con isto!"

A continuación expoñemos un exemplo de como poñer en práctica estas tres instrucións para modificar os pensamentos negativos.

Situación: Acabas de falar por teléfono co teu pai, que está no teu país de orixe e te conta que o seu veciño deu positivo nunha proba COVID. Ao finalizar a chamada retomas a actividade coa que estabas, pero non eres capaz de concentrarte. Os teus fillos chegan da escola e non podes evitar estar irritable con eles. Esa noite non eres capaz de conciliar o sono. Sintes angustia e ansiedade. Empezas a pensar no veciño do teu pai: "Estiveron xuntos hai uns días. E se xa estaba incubando a enfermidade e contaxiou ao meu pai? Non sei que faríamos...! Está só, non conta con ninguén que poida coidalo. E aló a sanidade está fatal! Eu non teño posibilidade de enviarlle cartos ou medicación dende aquí. Como chegamos a esta situación...?!".

Analizas os teus pensamentos e te das de conta de que a túa preocupación é que non poidas proporcionarlle ao teu pai os coidados que precisaría se enferma. Non é un pensamento que estea axudándote a resolver a situación, pois todavía nin sequera pasou. Comezas a **confrontar ese pensamento** que estás asumindo como verdade e recoñeces que non sabes se o teu pai está contaxiado ou non. De feito, non ten ningún síntoma e che consta que coñece as medidas de prevención máis efectivas. Pensas no que lle dirías a unha persona que estivera na túa mesma situación: "Non te alarmes. Nestes momentos o teu pai síntese ben. Se cadra o veciño todavía non estaba contaxiado no momento que se viron. Ademais, se tiñan a máscara posta e respetaron a distancia persoal, as probabilidades de contaxio diminúen moito. E se finalmente chegara a ser positivo, pode que non necesite ningún tratamento específico. Imos esperar". Utilizas a túa **frase persoal** e dices para ti mesma que esa sensación non che vai vencer. Distráeste con algunha actividade agradable.

2.2. MANEXAR EMOCIÓN S DESAGRADABLES

Xa vimos que o noso estado de ánimo está relacionado cos nosos pensamentos. Que pasa se identificamos os nosos pensamentos negativos e conseguimos cambialos, pero aínda así temos sensacións desagradables?

O primeiro que temos que entender é que todas as emocións teñen unha utilidade. Non hai emocións "malas" ou "negativas", aínda que algunhas si son desagradables de sentir. Incluso aquelas que nos resultan máis incómodas son boas, pois nos axudan a identificar as nosas necesidades e a adaptarnos ás situacións que vivimos.

Algunha vez sentiches estrés ante unha situación que tiñas que resolver? Por exemplo, ante unha entrevista de traballo, un exame, un proceso administrativo... Ese estrés axúdate a darte de conta de que esa situación é importante para ti, e que debes investir tempo e enerxía para obter os mellores resultados posibles. O estrés, ademáis, actívate físicamente, propiciando que afrontes a situación de maneira activa. Se ante esa situación non sentiras nada de estrés, o máis probable é que o deixaras pasar, esqueceras as datas, non te esforzaras por resolvelo e finalmente o resultado fora malo.

Non nos gusta sentir estrés, pero esta emoción, na súa xusta medida, resulta moi adaptativa. Que podemos facer, polo tanto, co resto de emocións desagradables que poden aparecer nunha situación de pandemia?

1 Identifica a emoción, normalízala e acéptala.

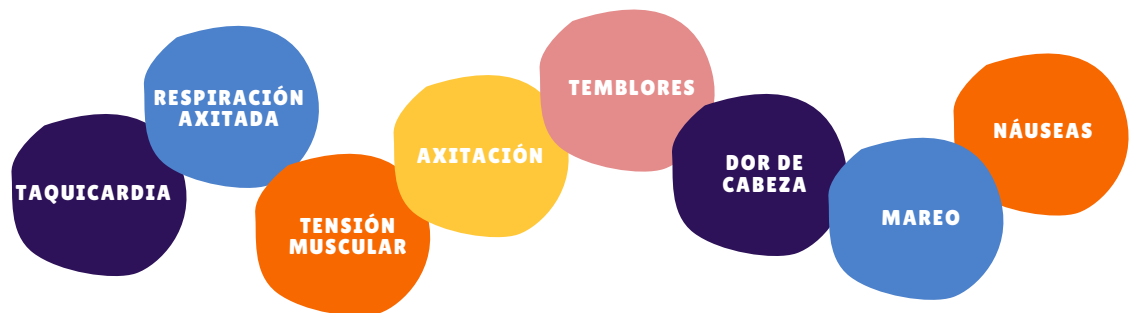
A miúdo rexeitamos as emocións que sentimos cando son desagradables dicíndonos "Non quero sentir isto". Porén, o único que conseguimos é prestarlles máis atención, facendo que sexan máis intensas e duradeiras. En que pensas se che dis continuamente "Non penses nun coche vermello"? Seguro que nun coche vermello. Algo parecido pasa coas nosas emocións.

Acepta que xa están presentes e normalízalas. Non te resistas, non seas crítica contigo mesma. Todo o que estás sintindo é normal. Identifica a emoción e pregúntate:

- Tendo en conta a situación que vivo, debería sentirme doutra maneira?
- Se lle contara a alguén como me siento, entendería as miñas emocións?
- Eu entendería que outra persoa estivera sintindo o mesmo que eu?

2 Afronta e reconduce a emoción de...

- **Ansiedade.** Esta emoción aparece cando detectamos unha ameaza, algo que pode comprometer o noso benestar físico e/ou psicolóxico. Non é de estrañar que sintamos esta emoción se estamos vivindo unha pandemia. A ansiedade pode producir estas respostas fisiolóxicas:



Todas estas sensacións físicas resúltannos desagradables e, en certas ocasións, xeran todavía máis ansiedade. Para relaxar o noso corpo e sentirnos máis tranquilas, podemos facer a **respiración diafragmática**, unha respiración lenta e profunda. Practicámola?

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Ve a un lugar tranquilo e ponte nunha posición cómoda, sentada ou tumbada.

Coloca unha man no teu peito e a outra no teu abdome, encima do ombrigo e comeza a respirar lentamente.

Colle aire pola nariz durante 3 segundos.

Retén o aire outros 3 segundos.

Expulsa todo o aire pola boca durante 6 segundos.

Trata de que o aire non se quede no peito, senon que baixe ata o abdome, **enchendo o ventre**. Desta maneira, a man que tes no teu abdome debe moverse ao ritmo da túa respiración, mentres que a do peito apenas se moverá.

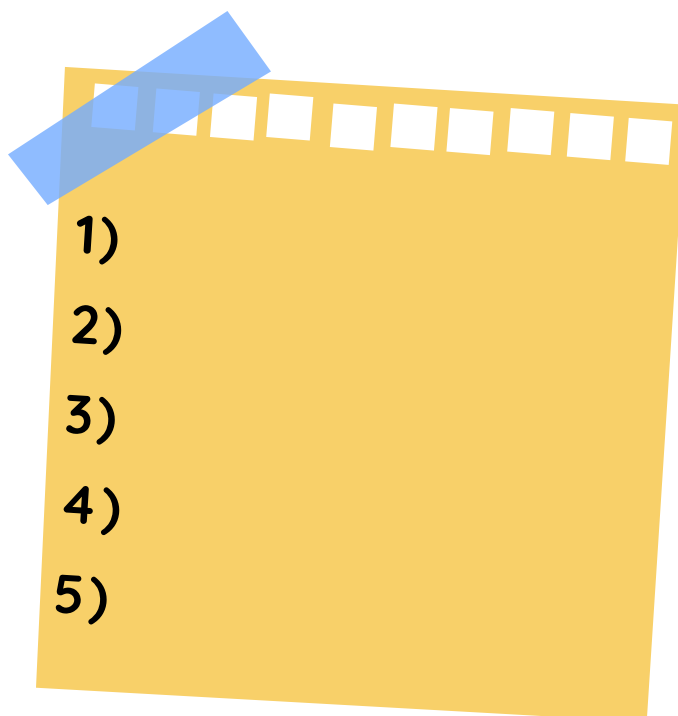
Repite isto durante varios minutos. Notarás como o teu corpo pouco a pouco vaise relaxando.

- **Tristeza.** Este sentimento experimentámolo cando perdemos a alguén ou algo importante para nós. En tempos de pandemia esta emoción acostuma a estar relacionada co falecemento dun ser querido, coa perda de estabilidade, coa ruptura coa nosa rutina e as nosas actividades cotiás...

As veces esta emoción é tan intensa ou duradeira que nos arrastra con ela. Ante un día triste é probable que o que máis nos apeteza facer é illarnos e reducir a nosa actividade. Pero... realmente iso nos axuda a sentirnos mellor ou alimenta todavía máis a nosa tristeza?

Convidámoste a tratar de romper coa inercia de non querer facer nada producida pola tristeza e a **planificar actividades gratificantes** que promovan emocións agradables como alegría, motivación, sentimentos de utilidade...

Escribe aquí 5 actividades cotiás coas disfrutas (por exemplo: ir a dar un paseo, ler unha revista, bailar, regar as plantas, facer algo artesanal, pintar as uñas, darse un baño, falar con alguén por teléfono...) e trata de incluílas no teu día:



- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

A tristeza tamén nos leva a prestar atención a aquelas cousas que non nos gustan, impedíndonos disfrutar dos momentos bos que sí poden aparecer. Ao final do día dedica un tempo a ser **consciente das cousas boas** que viviches e fai un exercicio de **gratidade** ante elas. Por que cousas te sintes agradecida hoxe?

- **Enfado ou irritación.** É moi probable que estas emocións aparezan nun contexto de pandemia, pois indican disconformidade coa situación que estamos a vivir. Pode ser que a orixe do noso enfado sexa externo (por exemplo, ante as restricións que implementan os políticos) ou interno (querer facer un plan que implica contacto social pero descartarlo por seguridade). Cando identifiques esta emoción faite estas preguntas: Que me enfada? Que me gustaría que cambiara? Podo facer algo para cambiar iso que me molesta? Ata que punto paga a pena estar enfadada por isto? Se cres que estás enfadada por algo sobre o que non tes control, trata de distraerte con algunha actividade agradable. Verás como o enfado vai desaparecendo.

2.3 TER BOS HÁBITOS

Se estás identificando que os teus comportamentos non están sendo saudables ou adaptativos, é dicir, están afectándote emocionalmente e están interfirindo na túa vida, podes seguir estas pautas:

1 Establece unha rutina.

Consegue unha agenda ou calendario e planifica semanalmente as túas actividades. Intenta que os días non laborables sexan diferentes. Inclúe diariamente:

- Tempo de descanso.
- Actividade física moderada. Non é necesario propoñernos correr unha maratón, simplemente media hora ao día de actividade física moderada mellorará o teu estado anímico (ir camiñaando ao traballo ou a facer a compra, dar un paseo...).
- Coidado do aspecto persoal e condutas de hixiene.
- Horarios de alimentación.

Trata de introducir un par de días á semana algunha actividade nova: queda con alguén, permítete un capricho, asiste a algún evento...

2 Mantén contacto con outras persoas.

As persoas somos seres sociais, necesitamos establecer relacións interpersoais significativas para sentirnos ben. Contacta con aquelas persoas que queres e que son un apoio para ti, especialmente se estás sentíndote mal. Afortunadamente a tecnoloxía permítenos contactar incluso coas persoas que temos lonxe. Aproveítao!

3 Encárgate das cousas sobre as que si tes control.

Dende que comezou a pandemia hai moitas cousas sobre as que non temos control. Pensar niso fainos sentir impotencia e inseguridade. Fai un esforzo en buscar o control dentro do caos.

Non podes controlar nin cambiar unha pandemia, pero sí podes controlar o que queres facer ti.

Céntrate no presente, na túa rutina e nas actividades do día a día que si dependen de ti.

4

Mantente informada.

Nesta situación tan impredecible é normal e adaptativo que queramos estar informadas, pois nos da certa sensación de control e seguridade. Non obstante, temos que ter coidado coas fontes das que nos informamos. Recorre aos canais oficiais e revisa periódicamente as actualizacións daqueles aspectos que poidan ser do teu interese (plan de vacinación, restriccións na túa zona, novas medidas de seguridade...). Pero ollo coa sobreinformación! Evita un exceso de información sobre os temas que máis te preocupan ou te provoquen emocións negativas.

3. E SE NON É SUFICIENTE?

Se consideras que aas pautas propostas nesta guía non son suficientes para mellorar o teu malestar psicolóxico; que este tornou máis intenso, frecuente ou duradero e/ou está a afectar considerablemente o teu día a día; que estás tendo condutas perxudiciais para ti mesma ou che invaden pensamentos relacionados coa idea de facerte dano, considera **pedir axuda profesional**.

Podes comunicalo:

- Ao/á teu/túa médico/a de atención primaria.
- Aos servicios sociais comunitarios do teu concello.
- A algunha asociación de intervención social da que sexas usuaria.
- Ao Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia: 981 534 049
- Ao Teléfono da Esperanza, que está dispoñible as 24 horas do día para atender situacións críticas: 981 51 92 00.

En cualquiera destes puntos poderán asesorarte sobre os recursos dispoñibles que poidan cubrir as túas necesidades ou incluso poderían proporcionarte a axuda de maneira directa.

4. FONTES DE INFORMACIÓN

Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., Reyes Luzardo, D. A., (2021). *Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19*. Revista Cubana Salud Pública: 46(1).

Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. [Bienestar Emocional]. *Recuperado de: <https://bemocion.sanidad.gob.es/>*

Morán, N., Berdullas-Saunders, S., Fausor, R. (2020). *Bienestar psicológico en tiempos de la COVID-19. Las consecuencias psicológicas de la pandemia: guía de recursos y recomendaciones (#1)*. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.

SENTIRSE BIEN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

**PROGRAMA SAIMI II:
SAÚDE INTEGRAL A
MULLERES INMIGRANTES
ONG MESTURA**