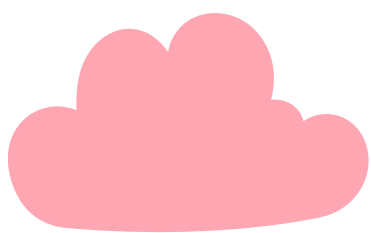


# SENTIRSE BIEN EN TIEMPOS DE PANDEMIA



PROGRAMA SAIMI II:  
SALUD INTEGRAL A  
MUJERES INMIGRANTES

PROGRAMA A TÚA VOZ II  
ONG MESTURA



**PROGRAMA SAIMI II:  
SALUD INTEGRAL A  
MUJERES INMIGRANTES**

**PROGRAMA A TÚA VOZ II  
ONG MESTURA**

# PRESENTACIÓN DE LA GUÍA

¿Desde la aparición de la pandemia de la COVID-19 te invaden pensamientos negativos? ¿Te cuesta manejar ciertas emociones? ¿Tienes más dificultades para hacer actividades cotidianas? ¡No te alarmes! A pesar de que todo ello resulta incómodo, es una respuesta normal.

Vivir una pandemia es una situación atípica para la cual nadie nos había preparado. La pandemia ha provocado numerosos y frecuentes cambios en nuestra rutina, exigiéndonos una continua adaptación. Dichos cambios generan mucha incertidumbre y sensación de pérdida de control que, mantenida en el tiempo, puede resultar agotadora. Además, si estamos expuestas a otras situaciones complicadas (como estar en un país diferente al nuestro), pueden aparecer un malestar psicológico todavía más intenso, duradero o frecuente que nos afecte de manera significativa.

Esta guía de apoyo pretende favorecer un buen afrontamiento a todos estos cambios. ¿Cómo? Identificando y cambiando pensamientos poco realistas, manejando las emociones que aparecen con mayor frecuencia en las situaciones nuevas que vivimos y promoviendo hábitos saludables y de autocuidado.

Si este material no fuera suficiente, te proporcionamos información sobre otros recursos a los que puedes recurrir para sentirte bien en tiempos de pandemia.

*La elaboración de esta guía es una acción desarrollada por la ONG Mestura encuadrada en la segunda edición del programa **SAIMI: Salud Integral a Mujeres Inmigrantes**, financiado con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del impuesto sobre la renta de las personas físicas, gestionado por la Secretaría Xeral da Igualdade de la Xunta de Galicia.*



*La traducción de este material al español y a otros idiomas ha sido realizada por personas voluntarias que participan en el programa **A Túa Voz II**, subvencionado con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del impuesto sobre la renta de las personas físicas, gestionado por la Consellería de Política Social de la Xunta de Galicia.*





# **ÍNDICE**

## **1. INTRODUCCIÓN: VIVIR EN PANDEMIA**

### **1.1. CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS**

### **1.2. ¿MI REACCIÓN ES NORMAL?**

### **1.3. ¿TENGO MÁS RIESGO DE SENTIRME MAL?**

## **2. SENTIRSE BIEN EN TIEMPOS DE PANDEMIA**

### **2.1. CONTROLAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

### **2.2. MANEJAR EMOCIONES DESAGRADABLES**

### **2.3. TENER BUENOS HÁBITOS**

## **3. ¿Y SI NO ES SUFICIENTE?**

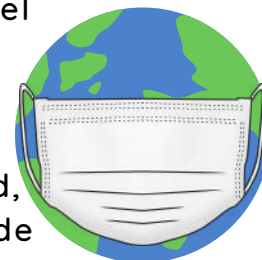
## **4. FUENTES DE INFORMACIÓN**



# 1. INTRODUCCIÓN: VIVIR EN PANDEMIA

## 1.1. CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

Decimos que vivimos en **pandemia** porque estamos expuestas a una enfermedad (la de la COVID-19) que se ha estado extendiendo durante un **tiempo prolongado** por muchos países, atacando a casi todas las personas que viven en esas regiones donde ha llegado. Esta enfermedad está afectando a todo el mundo no sólo a nivel sanitario, sino también a nivel económico y social.



La pandemia de la COVID-19 está perjudicando incluso a las personas que no han llegado a contraer la enfermedad, pues sólo el hecho de convivir con el virus y la necesidad de protegernos de él ha supuesto muchos **cambios en nuestra vida cotidiana** (los cuales, además, están en continúa revisión) que han afectado especialmente a nuestras rutinas y a nuestra manera de relacionarnos con los demás. Es normal que ante esta extraordinaria situación sintamos incertidumbre, inseguridad, sensación de pérdida de control... Y puede que otras emociones que afecten a nuestro **bienestar psicológico**.

Teniendo en cuenta las consecuencias generales que provoca una pandemia, no es de extrañar que en este contexto las personas reaccionemos con cierta **alarma**, pues **nuestra salud se ve amenazada** (incluso ahora que la comunidad médica y científica ha conseguido avances en cuanto a la prevención y tratamiento frente a la enfermedad). Pero si además estamos expuestas a otros **estresores secundarios**, nuestro bienestar psicológico puede verse considerablemente comprometido:



Estamos expuestas a una enfermedad nueva y duradera que afecta de manera global.



**ESTRESORES SECUNDARIOS**

Además tenemos muchos cambios en nuestra rutina a nivel social, familiar, laboral, económico...



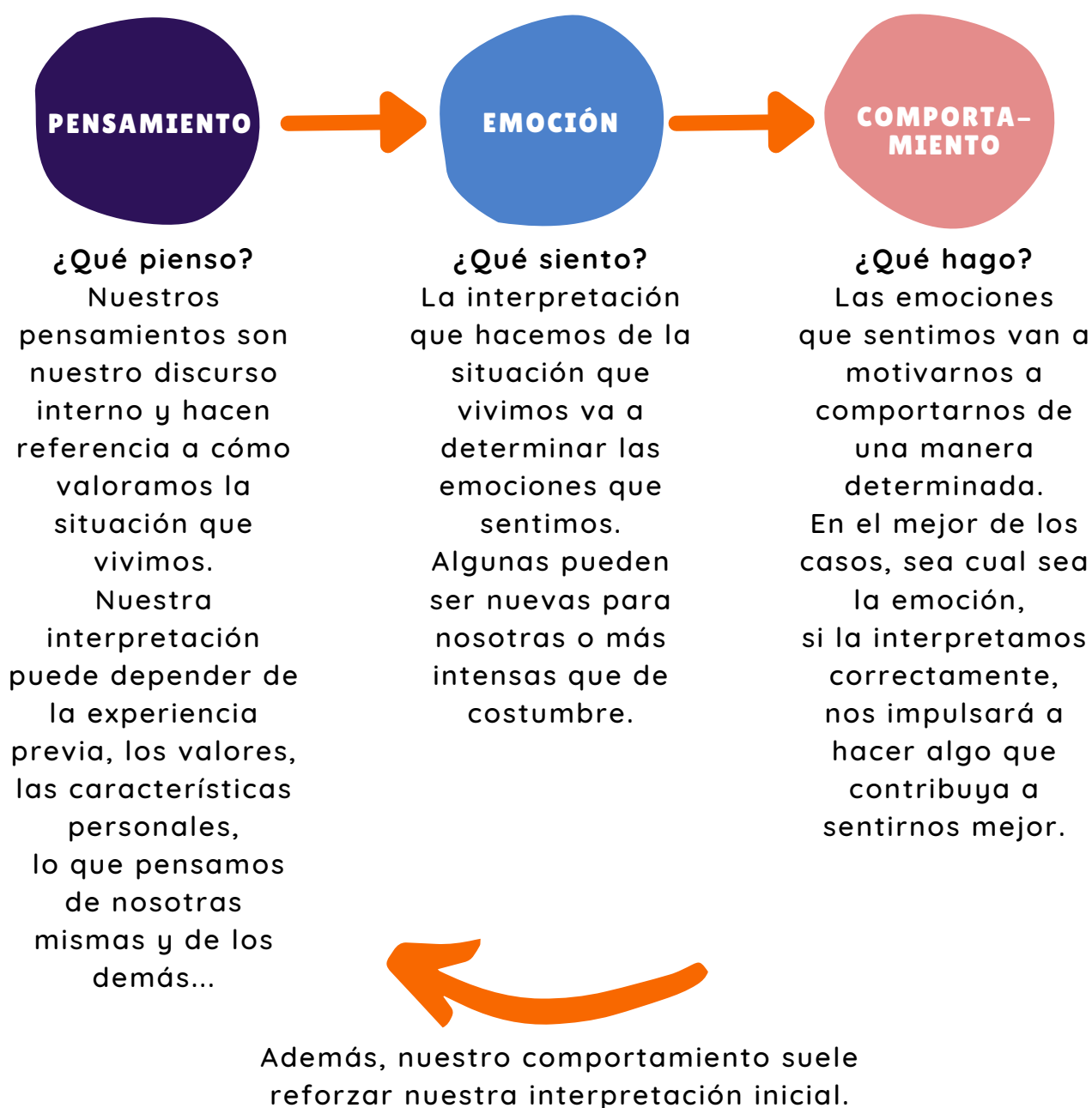
**MALESTAR PSICOLÓGICO**

Podemos llegar a sentir ansiedad, estrés, miedo, angustia, impotencia, tristeza, desgana, enfado, rabia, irritabilidad...

## 1.2. ¿MI REACCIÓN ES NORMAL?

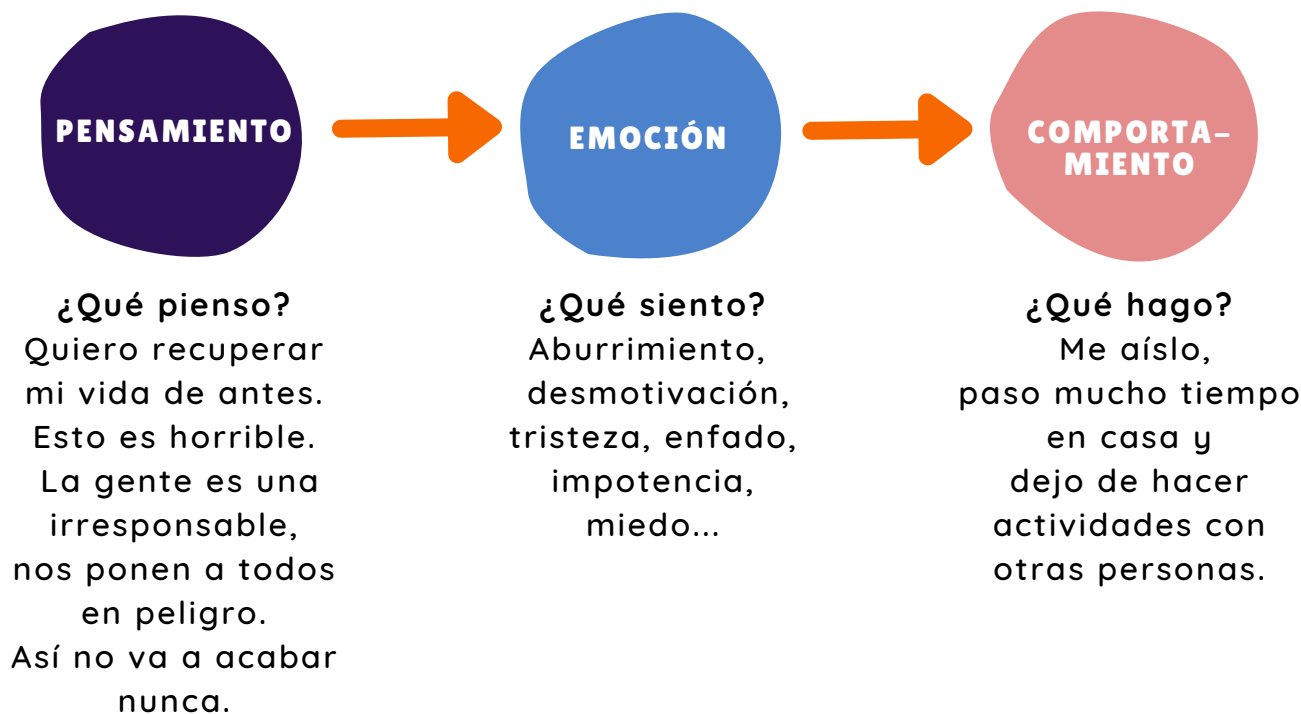
Como decíamos, no es sorprendente que experimentemos emociones desagradables en esta situación tan novedosa e impredecible. Sin embargo, a pesar de que todas las personas estamos viviendo en el mismo contexto de pandemia, no lo estamos experimentando igual. Hay tantas experiencias y reacciones como personas, todas ellas son válidas y normales.

¿De qué depende nuestra reacción? Principalmente de nuestros pensamientos, es decir, de la interpretación que hacemos de la situación que vivimos. En función de cómo valoremos dicha situación, vamos a reaccionar de una manera u otra: vamos a sentirnos y a comportarnos de una determinada manera.





Vamos con un ejemplo de una reacción habitual que se puede dar ante la situación de vivir en pandemia:



Lo más habitual en una situación de pandemia es que aparezcan:

- **Pensamientos repetitivos e intrusivos** del tipo: "esto no va a pasar nunca", "quiero mi vida de antes", "no voy a salir de esto", "me estoy arruinando", "no conseguiré trabajo pronto"...
- **Emociones desagradables**: tristeza, estrés, apatía, irritabilidad, ira, agotamiento emocional...
- **Hábitos poco saludables**: aislamiento, baja actividad, descuido de higiene o aspecto físico, mayor ingesta...
- **Sensaciones físicas**: cambios en el sueño o en el apetito, fatiga, agitación, palpitaciones, tensión muscular, dificultad para respirar...

Experimentar cualquiera de estas reacciones es normal y en general, no deberíamos preocuparnos, pues son las consecuencias típicas de vivir una situación tan novedosa y anormal. Algunas reacciones son más frecuentes que otras. La mayoría van a pasar con el tiempo sin necesidad de intervenir, o con una ayuda puntual (como la que te brindamos en esta guía). Sin embargo, si alguna de estas reacciones se vuelve **frecuente, duradera y/o intensa**, o bien está interfiriendo mucho en tu día a día, considera la posibilidad de recibir **ayuda psicológica profesional**.

### **1.3. ¿TENGO MÁS RIESGO DE SENTIRME MAL?**

El malestar psicológico se puede volver más frecuente, duradero o intenso si estás en alguna de estas situaciones:

**ESTÁS EN UNA SITUACIÓN DE DESARRAIGO**

**ESTÁS EN PROCESO DE ADAPTACIÓN EN EL PAÍS DE ACOGIDA**

**ESTÁS AFRONTANDO EL DUELO MIGRATORIO**

**TE SIENTES DESINFORMADA O AISLADA  
(POR UNA BARRERA LINGÜÍSTICA O LA BRECHA DIGITAL...)**

**HAS PERDIDO A ALGUIEN POR LA ENFERMEDAD**

**TÚ O ALGÚN SER QUERIDO PADECÉIS LA ENFERMEDAD**

**NO PUEDES AUXILIAR A LA FAMILIA QUE ESTÁ EN TU PAÍS DE ORIGEN**

**NO TIENES ACCESO A ASISTENCIA SANITARIA**

**TODAVÍA NO TE HAS PODIDO VACUNAR**

**ESTÁS EN TRÁMITES PARA REGULARIZAR TU SITUACIÓN**

**HAS PERDIDO EL TRABAJO O HAS ESTADO EN UN ERTE**

**TIENES DIFICULTADES ECONÓMICAS**

**VIVES UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO EN EL HOGAR**

**TIENES DIFICULTAD PARA CONCILIAR EL CUIDADO DE TUS HIJOS/AS**

**YA TENÍAS ALGÚN PROBLEMA DE SALUD FÍSICA O PSICOLÓGICA PREVIO**

Cualquiera de estas situaciones puede aumentar el riesgo de sufrir malestar emocional, pero no necesariamente tiene que ser así. Si estás viviendo alguna de estas situaciones te invitamos a que pongas más atención a la aparición de las señales de malestar psicológico que se exponen en esta guía.

## 2. SENTIRSE BIEN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

En este apartado se exponen algunas pautas para controlar los pensamientos negativos, manejar las emociones desagradables y tener hábitos saludables y reducir así el malestar psicológico derivado de la situación de pandemia.

### 2.1. CONTROLAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Como explicamos anteriormente, los pensamientos son el discurso interno que tenemos con nosotras mismas y que desvelan cómo interpretamos la situación que vivimos. Determinan lo que sentimos y lo que hacemos.

Normalmente nuestros pensamientos nos ayudan a ser conscientes de lo que vivimos, a **enfrentar** la situación y **responder** de manera útil ante ella. Sin embargo, a veces nos inundan algunos **pensamientos automáticos, intrusivos y poco realistas** que, en lugar de ayudarnos a resolver la situación, nos interfieren y nos generan malestar.

Este tipo de pensamientos negativos suelen aparecer si estamos pasando una situación emocionalmente intensa o estresante y resultan difíciles de controlar. Si estás experimentando pensamientos de este tipo, te invitamos a que pongas en práctica estos tres pasos:

#### 1 Identifica el pensamiento.

Tómate unos minutos para preguntarte:

- ¿Hay algo que me inquieta?
- ¿Qué pienso de la situación que me preocupa?
- ¿Cómo me afecta esa situación?
- ¿Estos pensamientos me están ayudando a resolver la situación o por el contrario me están bloqueando y generando malestar?

#### 2 Confronta tus pensamientos.

A menudo consideramos nuestros propios pensamientos como verdades absolutas, pero a veces nuestras interpretaciones son erróneas. ¿Alguna vez has pensado que algo iba a ser horrible y al final no fue tan malo como lo imaginabas? Una vez identifiques los pensamientos que te están generando malestar ponlos en duda.

- ¿Cuál es la probabilidad de que lo que pienso sea real?
- ¿Puede haber alguna explicación alternativa?
- Si otra persona viviera esto, ¿lo interpretaría igual?
- Si otra persona me contara que está viviendo esto, ¿yo qué le diría?

### 3 Crea una frase personal.

Lo que nos decimos a nosotras mismas tiene mucho poder (incluso más que lo que nos pueden decir los demás). Al igual que nos podemos animar cuando tenemos un día duro, podemos crear frases personales para decirnos en momentos difíciles.

- Cuando comiences a sentir emociones desagradables, dite a ti misma: "No voy a dejar que esta sensación pueda conmigo", "Esta sensación es temporal".
- Si llevas un rato sintiéndote así: "Me siento mal porque es una situación difícil", "Voy a hacer algo para sentirme mejor, como hablar con alguien que me pueda ayudar o apoyar".
- Cuando te sientas mejor, felicítate por ello: "¡Bien, he podido con esto!"

A continuación te exponemos un ejemplo de cómo poner en práctica estas tres instrucciones para modificar los pensamientos negativos.

**Situación:** Acabas de hablar por teléfono con tu padre que está en tu país de origen y te cuenta que su vecino ha dado positivo en COVID-19. Al finalizar la llamada retomas la actividad con la que estabas, pero no eres capaz de concentrarte. Tus hijos llegan del colegio y no puedes evitar estar irritable con ellos. Esa noche no eres capaz de conciliar el sueño. Sientes angustia y ansiedad. Empiezas a pensar en el vecino de tu padre: "Estuvieron juntos hace unos días. ¿Y si ya estaba incubando la enfermedad y ha contagiado a mi padre? ¡No sé qué haríamos...! Está solo, no cuenta con nadie que pueda cuidarle. ¡Y allá la sanidad está fatal! Yo no tengo posibilidad de enviarle dinero o medicación desde aquí. ¡¿Cómo hemos llegado a esta situación...?!".

**Analizas tus pensamientos** y te das cuenta de que tu preocupación es que no puedas proporcionarle a tu padre los cuidados que necesita si se enferma. No es un pensamiento que te esté ayudando a resolver la situación, pues todavía ni siquiera ha pasado. Empiezas a **confrontar ese pensamiento** que estás asumiendo como verdad y reconoces que ni siquiera sabes si tu padre está contagiado o no. De hecho, no tiene ningún síntoma y te consta que conoce las medidas de prevención más efectivas. Piensas en qué le dirías a una persona en tu misma situación: "No te alarmes. En estos momentos se encuentra bien. Quizás el vecino todavía no estaba contagiado en el momento que se vieron. Además, si tenían la mascarilla puesta y respetaron la distancia personal las probabilidades de contagio disminuyen mucho. Y si finalmente llegara a ser positivo, puede que no necesite ningún tratamiento específico. Vamos a esperar". Utilizas tu **frase personal** y te dices a ti misma que esa sensación no te va a vencer y te distraes con otras actividades agradables.

## 2.2. MANEJAR EMOCIONES DESAGRADABLES

Ya hemos visto que nuestro estado de ánimo está relacionado con nuestros pensamientos. ¿Qué pasa si identificamos nuestros pensamientos negativos y conseguimos cambiarlos, pero aun así tenemos sensaciones desagradables?

Lo primero que tenemos que entender es que todas las emociones tienen una utilidad. No hay emociones "malas" o "negativas", aunque algunas sí son desagradables de sentir. Incluso aquellas que nos resultan más incómodas son buenas, pues nos ayudan a identificar nuestras necesidades y a adaptarnos a las situaciones que vivimos.

¿Alguna vez has sentido estrés ante una situación que tenías que resolver? Por ejemplo, ante una entrevista de trabajo, un examen, un proceso administrativo... Ese estrés te ayuda a darte cuenta de que esa situación es importante para ti, y que debes invertir tiempo y energía para obtener los mejores resultados posibles. El estrés, además, te activa físicamente, propiciando que afrontes la situación de manera activa. Si ante esa situación no sintieras nada de estrés lo más probable es que lo dejaras pasar, te despistaras con las fechas, no te esforzaras por resolverlo y finalmente el resultado fuera malo.

No nos gusta sentir estrés, pero esta emoción, en su justa medida, resulta muy adaptativa. ¿Qué podemos hacer, por tanto, con el resto de emociones desagradables que pueden aparecer en una situación de pandemia?

### 1 Identifica la emoción, normalízala y acéptala.

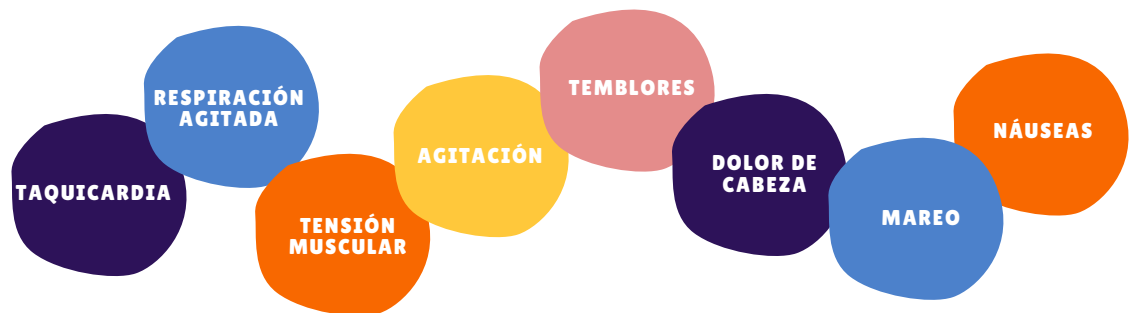
A menudo rechazamos las emociones que sentimos cuando son desagradables diciéndonos "No quiero sentir esto". Sin embargo, lo único que conseguimos es prestarles más atención, haciendo que sean más intensas y duraderas. ¿En qué piensas si te dices continuamente "No pienses en un coche rojo"? Seguro que en un coche rojo. Algo parecido pasa con nuestras emociones.

Acepta que ya están presentes y normalízalas. No te resistas, no seas crítica contigo misma. Todo lo que estás sintiendo es normal. Identifica la emoción y pregúntate:

- Teniendo en cuenta la situación que vivo, ¿debería sentirme de otra manera?
- Si le contara a alguien cómo me siento, ¿entendería mis emociones?
- ¿Yo entendería que otra persona estuviera sintiendo lo mismo que yo?

## 2 Afronta y reconduce la emoción de...

- **Ansiedad.** Esta emoción aparece cuando detectamos una amenaza, algo que puede comprometer nuestro bienestar físico y/o psicológico. No es de extrañar que sintamos esta emoción si estamos viviendo una pandemia. La ansiedad puede producir estas respuestas fisiológicas:



Todas estas sensaciones físicas nos resultan desagradables y, en ciertas ocasiones, nos generan todavía más ansiedad. Para relajar nuestro cuerpo y sentirnos más tranquilas podemos hacer la **respiración diafragmática**, una respiración lenta y profunda. ¿La practicamos?

### **RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA**

Vete a un **lugar tranquilo** y ponte en una **posición cómoda**, sentada o tumbada.

Coloca una mano en tu **pecho** y la otra en tu **abdomen**, encima del ombligo y comienza a respirar lentamente.

**Coge** aire por la **nariz** durante **3 segundos**.

**Aguanta** el aire otros **3 segundos**.

**Expulsa** todo el aire por la **boca** durante **6 segundos**.

Trata de que el aire no se quede en el **pecho**, sino que baje hasta el **abdomen**, **llenando tu vientre**. De esta manera, la mano que tienes en tu **abdomen** debe moverse al ritmo de tu respiración, mientras que la del **pecho** apenas se moverá.

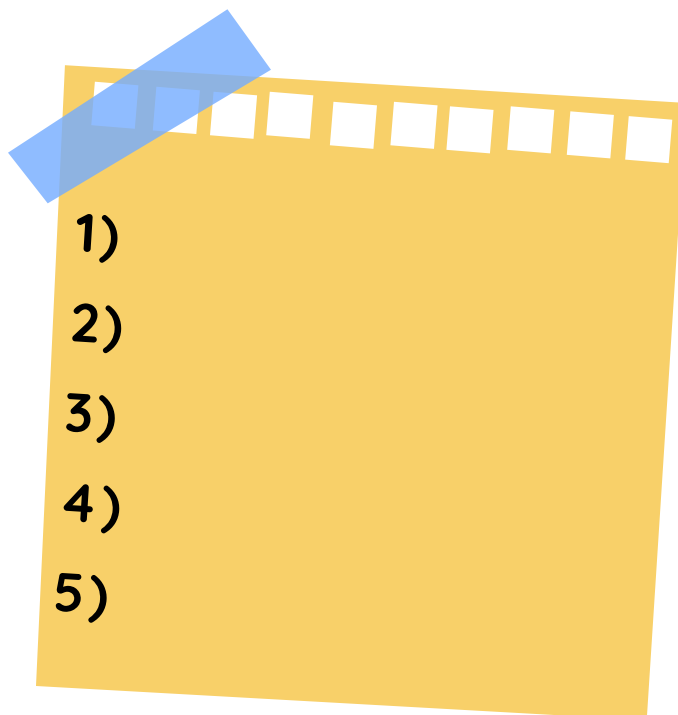
**Repite** esto durante varios minutos. Notarás como tu cuerpo poco a poco se va relajando.

- **Tristeza.** Este sentimiento lo experimentamos cuando hemos perdido a alguien o algo importante para nosotras. En tiempos de pandemia esta emoción suele estar relacionada con el fallecimiento de un ser querido, con la pérdida de estabilidad, con la ruptura con nuestra rutina y nuestras actividades cotidianas...

A veces esta emoción es tan intensa o duradera que nos arrastra con ella. Ante un día triste es probable que lo que más nos apetezca hacer es aislarnos y reducir nuestra actividad. Pero... ¿eso nos ayuda a sentirnos mejor o alimenta todavía más nuestra tristeza?

Te invitamos a tratar de romper con la inercia de no querer hacer nada producida por la tristeza y a **planificar actividades gratificantes** que promuevan emociones agradables como alegría, motivación, sentimientos de utilidad...

Escribe aquí 5 actividades cotidianas con las que sueles disfrutar (por ejemplo: ir a dar un paseo, leer una revista, bailar, regar las plantas, hacer algo artesanal, pintarse las uñas, darse un baño, hablar con alguien por teléfono...) y trata de incluirlas en tu día:



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

La tristeza también nos lleva a prestar atención a aquellas cosas que no nos gustan impidiéndonos disfrutar de los momentos buenos que sí puede haber. Al final del día dedica un tiempo a **ser consciente de las cosas buenas** que has vivido y haz un ejercicio de **gratitud** ante ellas. ¿Por qué cosas te has sentido agradecida hoy?

- **Enfado o irritación.** Es muy probable que estas emociones aparezcan en un contexto de pandemia, pues indica disconformidad con la situación que estamos viviendo. Puede ser que el origen de nuestro enfado sea externo (por ejemplo, ante las restricciones que implementan los políticos) o interno (querer hacer un plan que implica contacto social pero descartarlo por seguridad). Cuando identifiques esta emoción hazte estas preguntas: ¿Qué me enfada? ¿Qué me gustaría que cambiara? ¿Puedo hacer algo para cambiar eso que me molesta? ¿Hasta qué punto merece la pena estar enfadada por esto? Si crees que estás enfadada por algo sobre lo que no tienes control, trata de distraerte en alguna actividad agradable. Verás como el enfado va desapareciendo.

## 2.3 TENER BUENOS HÁBITOS

Si estás identificando que tus comportamientos no están siendo saludables o adaptativos, es decir, que te están afectando emocionalmente y están interfiriendo en tu vida, puedes seguir estas pautas:

### 1 Establece una rutina.

Hazte con una agenda o calendario y planifica semanalmente tus actividades. Intenta que los días no laborables sean diferentes. Incluye diariamente:

- Tiempo de descanso.
- Actividad física moderada. No hace falta que nos propongamos correr una maratón, simplemente media hora al día de actividad física moderada mejorará tu estado anímico (ir caminando al trabajo o a hacer la compra, dar un paseo...).
- Cuidado del aspecto personal y conductas de higiene.
- Horarios de alimentación.

Trata de introducir un par de días a la semana alguna actividad novedosa: queda con alguien, date un capricho, asiste a algún evento...

### 2 Mantén contacto con otras personas.

Las personas somos seres sociales, necesitamos establecer relaciones interpersonales significativas para sentirnos bien. Contacta con aquellas personas que quieres y que son un apoyo para ti, especialmente si te estás sintiendo mal. Afortunadamente la tecnología nos permite contactar incluso con las personas que tenemos lejos. ¡Aprovéchala!



### 3 Encárgate de las cosas sobre las que sí tienes control.

Desde que comenzó la pandemia hay muchas cosas sobre las que no tenemos control. Pensar en ello nos hace sentir impotencia e inseguridad. Haz un esfuerzo en buscar el control dentro del caos. No puedes controlar ni cambiar una pandemia, pero sí puedes controlar lo que quieres hacer tú.

Céntrate en el presente, en tu rutina y en las actividades del día a día que sí dependen de ti.

### 4 Mantente informada.

En esta tan incierta situación es normal y adaptativo que queramos estar informadas, pues nos da cierta sensación de control y seguridad. Sin embargo, tenemos que tener cuidado con las fuentes de la que nos informamos. Recurre a los canales oficiales y revisa periódicamente las actualizaciones de aquellos aspectos que te puedan interesar (plan de vacunación, restricciones en tu zona, nuevas medidas de seguridad...). ¡Pero ojo con la sobreinformación! Evita un exceso de información sobre los temas que más te preocupan o te generan emociones negativas.

## 3. ¿Y SI NO ES SUFICIENTE?

Si consideras que las pautas propuestas en esta guía no son suficientes para mejorar tu malestar psicológico; que éste se ha vuelto más intenso, frecuente o duradero y/o te está afectando considerablemente en tu día a día; que estás teniendo conductas perjudiciales para ti misma o te invaden pensamientos relacionados con la idea de hacerte daño, **considera pedir ayuda profesional.**

Puedes comunicárselo a:

- Tu médico/a de cabecera.
- Los servicios sociales comunitarios de tu ayuntamiento.
- Alguna asociación de intervención social de la que seas usuaria.
- Al Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia: 981 534 049
- Al Teléfono de la Esperanza, que está disponible las 24 horas del día para atender situaciones críticas: 981 51 92 00.

En cualquiera de estos puntos podrán asesorarte sobre los recursos disponibles que puedan cubrir tus necesidades o incluso podrían proporcionarte la ayuda de manera directa.

## **4. FUENTES 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:  
SALUD INTEGRAL A  
MUJERES INMIGRANTES**

**PROGRAMA A TÚA VOZ II  
ONG MESTURA**