

Consejos para una buena salud mental en la gestión de COVID-19

Qué nos pasa y qué podemos hacer. Pautas para tu día a día.

Temas: Salud

Por : Paula D. Fragueiro Barros. Dirección Técnica I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 9 minutos

La situación excepcional que estamos viviendo probablemente habrá generado en nosotros, con mayor o menor frecuencia e intensidad, reacciones emocionales que vivenciamos como desagradables (confusión, miedo, angustia, tristeza). Todas ellas son una respuesta normal y adaptativa de nuestro organismo: su función es ayudarnos a afrontar con éxito la nueva realidad, comprenderla y aceptarla, tal y como se ha presentado. La situación excepcional en la que nos encontramos nos obliga a generar nuevas rutinas, cuidar nuestras relaciones personales y aprender a afrontar nuestro día a día adaptándonos a las circunstancias.

Con este objetivo hemos preparado y organizado unos contenidos que esperamos te ayudarán a sobrellevar este nuevo escenario vital. Revísalas y adáptalas a tus necesidades o circunstancias, sin exigirte más allá de lo posible.

- Qué nos está pasando
- Qué podemos hacer
- Cómo afrontar la pérdida de un ser querido

Qué nos está pasando



En una situación de amenaza y de aislamiento, sentir desconcierto, miedo, tristeza e incluso rabia es normal. Es una respuesta natural de defensa. Todas estas emociones, normales, pueden ser ineficaces cuando se viven de manera muy intensa o recurrente y no ayudan a afrontar la situación, pues nuestro cuerpo se desordena, lo que provoca un malestar emocional que no es adaptativo.

Esto genera desorientación en nuestro cerebro, a la vez que necesidad de recuperar la estabilidad y rutina lo antes posible. Es aconsejable organizar pequeñas actividades diarias en espera de recuperar la normalidad, así nuestro cerebro se aferrará a algo conocido, seguro y predecible de nuevo. Si enfocamos la situación con flexibilidad y teniendo presente que estamos adaptándonos, sin exigir ni exigirnos en exceso (incluso utilizando a veces el sentido del humor), podremos pasar de una reacción de defensa a un estado de cooperación que fortalece el autocontrol.

Para ello, tenemos que generar buenas rutinas de autocuidado y cuidar nuestras relaciones sociales ya que son nuestras propias fortalezas.

Qué podemos hacer



Lo que nos funciona, ahora también vale

Intentar mantener nuestra rutina diaria es esencial para llevar con ánimo esta situación. Es probable que muchas de tus rutinas habituales no tengan por qué modificarse:

- Establece una hora para levantarte cada mañana.
- Aséate y arréglate con normalidad cada día. Cámbiate de ropa y evita estar en pijama.
- Haz una alimentación ordenada (en horario similar al de siempre, evita el “picoteo” entre horas) y saludable. [Trucos para comer bien durante el COVID-19.](#) (Enlace)
- Para un sueño reparador, las horas deberán ser las mismas y en el mismo horario que habitualmente.

No estamos solos

Además de trabajar, tenemos que lidiar con una situación excepcional, sobre todo aquellos que tienen niños correteando por casa. Respira y recuerda que tu situación no es única, ¡apóyate en los tuyos! Gracias a la tecnología podrás sentirlos casi tan cerca como siempre.

- En ocasiones, el espacio físico disponible en casa para organizar las rutinas de todos puede resultar ajustado. Si es este el caso, deberéis hablar y negociar al respecto. Los espacios diferenciados deben ser respetados por todos.
- Si hay espacios que necesariamente deben ser utilizados por turno, mantened visible para todos la organización de tiempos.
- Repartid las tareas a realizar en casa (los niños también deben participar, en cierto grado). Si hay posibilidad de rotarlas cada cierto tiempo, evitarás la sensación de monotonía y generarás percepción de utilidad.

- Piensa tanto en lo que dices, como en cómo lo dices; especialmente en situaciones difíciles. Te ayudará a evitar conflictos.
- Estar aislado no significa estar solo. Mantén contacto con familiares, amigos, ... ¡aprovecha la tecnología!: videollamadas, Skype.
- Comparte con ellos tanto aquellas circunstancias que aún tienes que resolver, como las que ya has gestionado con éxito. ¡Sois una red de apoyo recíproco!

Cuidarnos y cuidarles

En momentos difíciles es muy importante mantener una actitud positiva, contar hasta diez y cuidar de nuestro entorno y de nosotros mismos. No te abandones a ti ni a quienes están a tu alrededor.

- Presta atención si surgen conductas no-saludables (comer o fumar en exceso, bebidas estimulantes, dormir demasiado o trabajar sin parar, aislarse, descuidar la higiene personal, tener comportamientos violentos).
- Presta atención al estado de salud, física y mental, del resto del núcleo familiar.
- Acepta que algunos aspectos de la situación actual escapan de tu control... ¡como ocurre en otras muchas situaciones en tu vida! Si tienes dificultad para conseguirlo y te genera activación, practica alguna técnica de respiración/relajación como estas que te presentamos (¿y por qué no proponerlo al resto del núcleo familiar?). Ejercicio de tensión – distensión Ejercicio de respiración abdominal (Enlaces a YouTube)

Aprovecha el momento

Todos tenemos una lista interminable de cosas que queremos hacer pero que siempre dejamos para otro momento por falta de tiempo. ¡Ya no hay excusa! Aprovecha los ratos libres para ello.

- Haz una búsqueda mental para identificar tareas que puedes hacer ahora en casa. ¡Algunas de ellas podrán ser esas para las que habitualmente no encuentras tiempo!
- Piensa en actividades diferentes que puedes hacer ahora que tienes más tiempo para ellos: manualidades, cocina, construcciones, ejercicio, juegos de mesa,...



Mantenernos activos

La actividad física es un hábito saludable y útil para sentirnos bien con nosotros mismos. No dejes de realizar ejercicio, adaptándote a las circunstancias y mantente activo.

- La actividad física nos permite canalizar la energía o tensión acumulada, y nos ayuda a relajarnos.
- Procura no hacerla de manera intensa antes de ir a dormir (puede que te cueste conciliar el sueño).
- Bailar, caminar por la casa, estirar musculatura, ... ejercicio moderado que permita desperezarnos y oxigenar el cuerpo.

Prueba con: [Estiramientos lateral del cuerpo, lado izquierdo](#). [Estiramientos lateral del cuerpo, lado derecho](#). [Estiramiento dorsolumbar](#) (Enlaces a YouTube)

Informarnos

Estos días hay que tener especial cuidado con la información que recibimos. Recuerda que la sobreinformación puede jugarte una mala pasada así que haz una buena selección a la hora de seguir el día a día de las noticias.

- Controla la sobreexposición a información, te mantiene en un estado de alerta constante de manera innecesaria y hasta perjudicial. Una estrategia puede ser marcarse dos momentos a lo largo del día en los que informarte.
- Atiende sólo información oficial y contrastada.

- Ten precaución con la información que circula por redes sociales; como ya sabes, no toda es cierta y puede reforzar la inseguridad o el miedo si se difunde sin control.
- Si tienes niños en casa, ten en cuenta que ellos también necesitan información clara y comprensible (acorde a su edad). Explícales destacando los aspectos positivos.

Si trabajas en casa

Es importante que gestiones bien tus horas de oficina y que prepares un espacio de trabajo en el que tengas las menores distracciones posibles. Crea tu espacio y disfruta de él.

- Si el espacio físico disponible en casa para organizar las rutinas es ajustado, tendrás que consensuar con el resto de miembros de la familia un modo de trabajar sin interrupciones.
- Organiza y planifica el trabajo día a día. Ten en cuenta posibles imprevistos, encájalos con flexibilidad.
- Cuida el vínculo con la empresa y tus compañeros. Tienes una oportunidad para relacionarte con ellos de manera diferente.
- Realiza pausas de manera periódica. Aprovéchalas para hacer estiramiento muscular.
- Al finalizar tu jornada, busca o adapta a las circunstancias actividades que te permitan “desconectar” de lo laboral.

Si sales a trabajar cada día

Gracias a tu trabajo en estos días, contribuyes a que todos podamos afrontar con más fuerza esta situación. Por eso, es importante que cuides de ti. Recuerda que ¡tú eres nuestra prioridad!

Queremos, por ti y por todos nosotros, que:

- Cuides la comunicación, el cómo nos dirigimos a nuestros compañeros y a otros favorece o dificulta las relaciones, regula la tensión y sé respetuoso.
- Nadie es un superhéroe, si en algún momento, pierdes la paciencia y respondes bruscamente siempre se puede arreglar disculpándote de forma sincera y honesta.
- Evites los “¿por qué?” y “si yo hubiera...”. Aceptes que hay situaciones que no dependen de ti y tengas presente que haces todo lo que puedes.
- Recuerdes que las personas con las que te relacionas pueden estar nerviosas o preocupadas, necesitan seguridad y tranquilidad en lo que estás haciendo.
- Confíes en ti, sabes hacer bien tu trabajo, céntrate en ello, y no intentes abarcar más de lo que puedes.
- Respetes los turnos de reposo, te ayudarán a recupera energía.
- Y que busques un momento del día para ti, permítete expresar tus emociones y relájate.
- Vigila, además, señales de activación excesiva: hiperactividad, insomnio, problemas de concentración y atención, o cambios en tu estado de ánimo. Si estas reacciones persisten o empeoran, contacta con un profesional de la salud.

Todos formamos parte de la comunidad y gracias a tu trabajo en estos días, contribuyes a que todos podamos afrontar con más fuerza esta situación.

Cómo afrontar la pérdida de un ser querido



La pérdida de un ser querido **es una experiencia vital muy dolorosa, difícil y personal**. Queremos acompañaros en estos momentos tan delicados y ayudaros a hacer frente a esta situación y que no os impida continuar con vuestra vida.

La situación de aislamiento en la que estamos nos impide acompañar a nuestros familiares, realizar ceremonias de despedida, mostrar afecto y recibir apoyo. Además, esto acontece después de una espera angustiada que puede habernos debilitado.

La expresión de los sentimientos es importante para que el duelo no nos bloquee e impida continuar con nuestra vida.

- Podemos experimentar todo un abanico de **emociones cambiantes y contradictorias**, además de dolorosas, pero hemos de saber que todas **son reacciones normales**, cada persona lo experimenta a su manera: dolor, rabia, culpa, tristeza, soledad, etc...

Hemos de intentar ser capaces de expresar el dolor ya que nos ayudará a liberarlo y a dejarlo atrás. Para ello las siguientes pautas nos servirán de guía:

- **Estamos aislados, pero no solos**, busca apoyo en tu círculo de confianza, usando la tecnología, unas palabras de cariño son como una caricia y mitigan la soledad.
- Puedes necesitar estar contigo, hazlo, pero **evita aislarte**.
- **Cuida lo que compartes en redes sociales**, evita noticias falsas que generan intranquilidad y temor.

- **Reserva momentos del día para desahogar el dolor.** Realizar ejercicios de Atención Plena (mindfulness, enlaces a YouTube) cada día, puede ayudarte a tener calma.
- Mantén **hábitos de autocuidado** y realiza actividades, aunque el recuerdo este siempre presente. Puede ayudarte el realizar algún **ritual de despedida o acto simbólico** por sencillo que sea, por vía telemática o en la intimidad. Facilita la elaboración de la pérdida.
- Recuerda que esta **situación es temporal** y más adelante podrás realizar el acto de despedida que te hubiera gustado.
- **Cuídate y déjate cuidar por los demás**, si el malestar persiste o empeora consulta con un profesional de la salud.
- **Si hay niños** en el entorno familiar comunicarles la noticia puede preocuparnos. **¿cómo lo podemos hacer?** - Podemos **explicar la verdad**, los hechos, usando palabras simples y adecuadas a su edad; **evitando detalles** innecesarios o que les puedan confundir. - **Transmíteles seguridad** con una actitud cercana y en un tono tranquilizador. - Ellos también **necesitan participar** de alguna manera del duelo familiar y despedirse de esa persona (hacerle un dibujo, cantarle una canción, etc.) - **Escúchales**, hazles sentir arropados y comprendidos. Presta atención a sus preguntas ayudándoles a expresar sus sentimientos. Podemos sentirnos tristes o culpables por no haberle acompañado, pero recuerda que este acto de renuncia evita el contagio y protege a los demás. Ten presentes los muchos momentos compartidos a lo largo de toda la vida. **El dolor no durará** siempre pero **el recuerdo y el amor por esa persona, sí.**