



Mente en equilibrio



**Bienestar psicológico
en tiempos de la COVID-19.**
*Las consecuencias psicológicas
de la pandemia: guía de recursos
y recomendaciones.*

Título:

Bienestar psicológico en tiempos de la COVID-19.
Las consecuencias psicológicas de la pandemia: guía de recursos y recomendaciones

Autoras:

Dra. Noelia Morán
Universidad Complutense de Madrid
Dra./MBA Silvia Berdullas-Saunders
Consejo General de la Psicología de España
Dña. Rocío Fausor
Universidad Complutense de Madrid

Diseño, maquetación e ilustración: **Marina Sanchís Vergara**

Esta guía ha sido financiada por Sonae-Sierra.

Edita: **Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos I Sonae-Sierra**

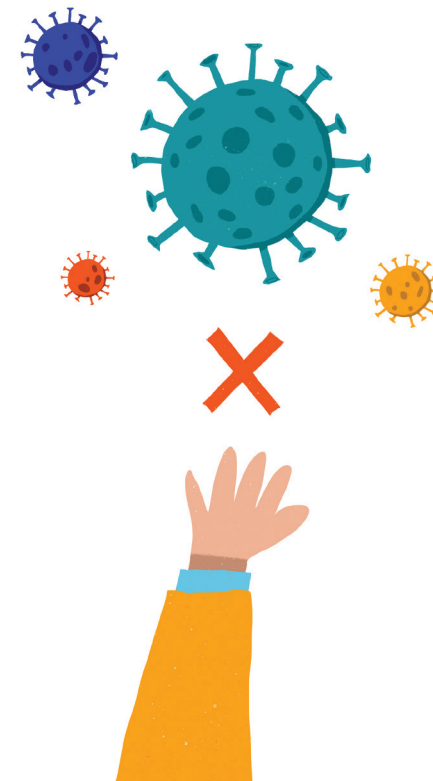
Primera edición: 11-11-2020, Madrid

ISBN/ISSN: 978-84-947385-7-9

La pandemia derivada de la COVID-19 es **una situación nueva**, con una evolución **incierta**, que supone **un riesgo para la salud y la integridad** física. Además, lleva asociadas otras situaciones incómodas como son cambios de hábitos (distancia social, llevar mascarilla...), restricciones (como el confinamiento u horarios restringidos) o pérdidas (laborales, personales, de identidad...) y, por eso, puede resultar muy estresante y difícil de afrontar.

Como consecuencia de una situación tan atípica, es **posible experimentar algunas reacciones, sensaciones o emociones**, como rabia, tristeza, impotencia, angustia o muchas otras que pueden ser molestas, desagradables o, incluso, incapacitantes y que pueden asustarte.

Esta **guía** te explica qué es lo que puedes estar sintiendo y por qué, y **ofrece herramientas** para manejar esas emociones y aumentar el bienestar psicológico, así como recursos para el caso de que estés experimentando algún malestar emocional muy intenso y/o que genere dificultades en tu vida cotidiana.



Índice

1. Introducción: la COVID-19, una pandemia mundial que nos afecta a todos.....5

1.1. Consecuencias psicológicas derivadas de la pandemia.....	8
1.2. ¿Qué reacciones o síntomas puedo tener?.....	11
1.3. ¿Cuándo preocuparme por el malestar psicológico?.....	14
1.4. ¿Hay personas con mayor riesgo de sentir malestar?.....	16

2. ¿Qué puedo hacer?18

2.1. Antes de empezar.....	19
2.2. Si lo que te produce malestar son tus pensamientos.....	21
2.2.1. ¿Qué son los pensamientos?.....	21
2.2.2. ¿Qué puedo hacer?	23
2.3. Si lo que te produce malestar son tus emociones.....	26
2.3.1. ¿Qué son las emociones?	26
2.3.2. ¿Qué puedo hacer...?	26
2.4. Si lo que te produce malestar son tus hábitos.....	32
2.4.1. ¿Qué son los comportamientos?.....	32
2.4.2. ¿Qué puedo hacer?	32

3. ¿Y si esto no me funciona?38

4. A modo de resumen, recuerda:38

ANEXO39

1. Introducción: la COVID-19, una pandemia mundial que nos afecta a todos.

Diana y Carlos tienen dos niñas de 5 y 7 años y la “nueva normalidad” está siendo muy estresante para ellos. Combinar los deberes, el trabajo de ambos y las necesidades de toda la familia está siendo ahora muy difícil y más en un piso como el suyo. Ayer se detectó un caso positivo por COVID-19 en la clase de su hija mayor y está en cuarentena. Diana y Carlos han tenido que reajustar todos sus horarios para poder atenderla y a Diana no le dan baja.

Daniela es médica en un centro de atención primaria. Cada día tiene que hacer más de 90 consultas, telefónicas o presenciales, para atender a sus pacientes de rutina y a otras personas con sospecha de COVID-19. El volumen de trabajo es muy superior al habitual y se siente agotada, triste y, a veces, superada por la situación. De camino a casa, piensa que puede haberse contagiado de COVID-19 y siente miedo de pegárselo a su familia.

María no puede dormir apenas. Hace 3 días su madre dio positivo por COVID-19 y está ingresada. Tiene 68 años. La situación sanitaria impide que pueda acompañarla y cuidarla en el hospital y tampoco puede visitar a su padre porque está en cuarentena. Siente mucho malestar y culpa por no poder atenderlos y no puede pensar en otra cosa.

Es muy posible que te reconozcas en la historia de Daniela, María o Diana y Carlos. La COVID-19 ha puesto nuestras vidas patas arriba y **situaciones tan cotidianas como la relación con los demás están ahora determinadas por la pandemia**, que establece a qué distancia nos podemos relacionar o el tiempo que podemos permanecer en nuestras casas o con nuestros amigos.

La **necesidad de convivir con el virus** y el **riesgo que supone para nuestra salud** y la de los demás, exige que adoptemos **medidas de cuidado mutuo y de seguridad** que, como bien sabes, se están traduciendo en cambios muy sustanciales en nuestro día a día.

Estos **cambios**, a su vez, están en **continua revisión** porque, a medida que se va sabiendo más sobre la evolución y el curso del virus y en función de variables como el aumento o descenso del número de contagios, es necesario modificar también las **medidas de protección y las restricciones**. Estos **cambios constantes** hacen especialmente **difícil planificar** nuestra rutina y ratos de ocio, organizarnos en casa o en el trabajo e, incluso, dejan fuera de nuestra mano cuándo y con quiénes podremos relacionarnos de semana en semana o de un día para otro.



A esta **gran incertidumbre**, hay que sumarle otros factores como la **experiencia y cercanía que hayas podido tener con la enfermedad**, es decir, hasta qué punto te está afectando o te ha afectado de manera directa (por ejemplo, en el caso de que hayas perdido a una persona querida a causa de la COVID-19) o indirecta (por ejemplo, si, como consecuencia de la pandemia, te has quedado sin trabajo); o el largo tiempo que llevamos sometidos a la **situación de pandemia**, sin que pueda precisarse cuándo va a finalizar.

Todos estos aspectos representan una **amenaza continuada al bienestar y la seguridad** que antes sentíamos, suponen una gran **incertidumbre** y **pueden provocar** una respuesta grande de estrés y un importante malestar psicológico.

Esas consecuencias psicológicas de la pandemia se pueden manifestar, entre otras, como apatía, angustia, tristeza, aburrimiento, rabia o ansiedad. De hecho, algunos estudios recientes muestran ya que, como consecuencia de la COVID-19, entre **2 y 3 personas de cada 10 y 3 de cada 10 han tenido síntomas de ansiedad y de depresión respectivamente¹** en nuestro país, siendo las cifras similares a las de otros países como Reino Unido o Italia.

Estos datos ponen de manifiesto la necesidad de que hagamos algunos esfuerzos para **cuidar de nuestra salud psicológica** y para impulsar, al máximo, nuestro bienestar emocional y nuestra capacidad de afrontamiento.



¹Valiente, C., Vázquez, C., Peinado, V., Contreras, A., Trucharte, A., Bentall, R., y Martínez, A. Estudio nacional representativo de las respuestas de los ciudadanos de España ante la crisis de Covid-19: respuestas psicológicas: prevalencia y predictores. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid (Informe Técnico), 2020. Disponible en: <https://www.ucm.es/inventap/file/vida-covid19-informe-ejecutivomalestar3520-final-1>

1.1. Consecuencias psicológicas derivadas de la pandemia²

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

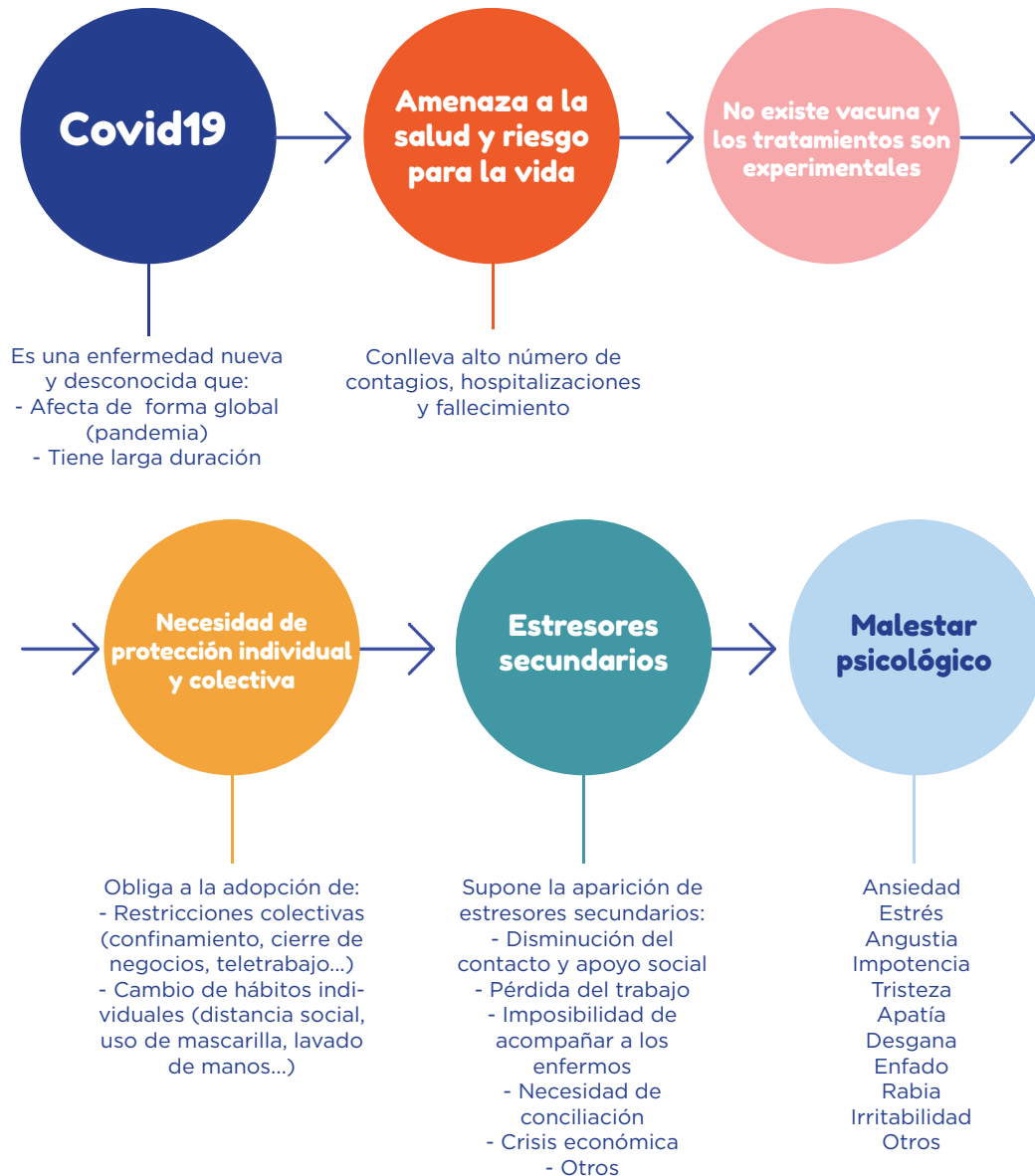
Desde hace meses, la enfermedad supone una **amenaza continuada** a nuestro propio **bienestar y seguridad** y al de las personas que son importantes para nosotros. Esta amenaza constante, y todas las situaciones que lleva asociadas, como la crisis económica, no poder acompañar a los seres queridos en los hospitales, la necesidad de adopción de medidas de protección como el distanciamiento social o, en algunos casos, tener que teletrabajar con toda la familia en casa, pueden suponer una importantísima fuente de estrés.

La **exposición prolongada a una situación tan estresante, incierta y excepcional**, como es la **COVID-19**, puede generar, en muchas personas, 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 o incomodarte sin necesidad.



2 Baum, A., y Posluszny, D. M. (1999). Health psychology: mapping biobehavioral contributions to health and illness. *Annual Review of Psychology*, 50 (1), 137-163. Brewin, C. R., Andrews, y Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (5), 748-766. García-Vera, M. P., Sanz, J., y Gutiérrez, S. (2016). A systematic review of the literature on posttraumatic stress disorder in victims of terrorist attacks. *Psychological Reports*, 119 (1), 328-359. Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., y Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry*, 65, 207-239. Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L., y Weiss, D. S. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129 (1), 52-73. Taylor, S. (2019). Psychological reactions to pandemics. In *The psychology of pandemics. Preparing for the next global outbreak of infectious disease* (pp. 23-39). Cambridge Scholars Publishing. González-Sanguino et al. (2020) Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior and Immunity*, (87), 172-176.

Figura: Por qué la pandemia puede producir malestar psicológico



1.2. ¿Qué reacciones o síntomas puedo tener?

Ejemplo. Diego vive solo y siempre ha tenido una gran actividad social. Le está resultando muy difícil asumir los cambios y restricciones derivados de la pandemia. Echa mucho de menos la vida de “antes”, la de la cercanía física, los besos, abrazos, grandes cenas y encuentros con amigos.

Se siente triste y tiene la sensación de que ha perdido una parte muy importante de su vida. Lo mismo le pasa a su hermana Marta, que vive con su marido y una hija y siente mucha angustia por tener que conciliar el día a día, el trabajo y todas las medidas de protección.

Diego piensa cosas como “esto es horrible, no puedo creer cómo ha cambiado todo” o “quiero que las cosas sean como antes”. Estos pensamientos le llevan a no tener ganas de hacer actividades que antes le gustaban y a que le cueste todo mucho esfuerzo.



El caso de Diego y de Marta no es excepcional. La capacidad de la pandemia para generar estrés hace que sea posible experimentar diferentes síntomas y reacciones psicológicas que son frecuentes en una situación como la que estamos viviendo por la COVID-19. Se trata de **reacciones normales y tienen una función**, que es la de ayudarnos a adaptarnos a esa realidad nueva.

- 1** Aunque todos estamos atravesando una situación común, la pandemia por COVID-19, **no todos estamos experimentando ni viviendo la pandemia de la misma manera**. No contamos con los mismos recursos personales, sociales, económicos y comunitarios para hacerlo y, por eso, **frente a una misma situación**, podemos tener **muchas reacciones psicológicas y experiencias emocionales distintas**. Esas experiencias incluyen:

- **Pensamientos:**
Las ideas o imágenes que nos vienen a la cabeza o lo que nos decimos frente a la pandemia.
- **Emociones:**
Lo que sentimos en la misma.
- **Comportamientos:**
Lo que hacemos o las respuestas que damos ante la COVID-19.



Ejemplo. Diego **piensa** que la forma en la que ha cambiado el mundo desde la aparición de la COVID-19, y cómo esto ha impactado en su vida, es horrible. Darse cuenta de esos cambios, y lo que significan para él, le produce **emociones de tristeza** y hace que le cueste más salir de casa (**comportamiento**).

La reacción de Diego es una de las muchas posibles, pero ya has visto, en los ejemplos del principio, que es posible sentir y experimentar otras muchas cosas diferentes y de maneras distintas, porque **hay tantas experiencias como personas en el mundo y todas son válidas y normales**.

La **figura** siguiente recoge algunos ejemplos de pensamientos, emociones y comportamientos que pueden aparecer frente a la COVID-19. Son sólo ejemplos y no agotan las experiencias que podemos tener frente a la pandemia.

Figura: ¿Qué es el malestar psicológico?



- 2** En todos los casos, sobre todo en los primeros momentos, deberemos considerar que las **emociones que llamamos negativas**, como la tristeza o la ira, son **consecuencias normales frente a una situación excepcional o extraordinaria como es la pandemia**.

Necesitamos adaptarnos a esa situación nueva, diferente y amenazante y, como consecuencia, aparece una serie de pensamientos, emociones y/o comportamientos que nos pueden resultar desagradables pero que **nos ayudan a aceptar, interiorizar y afrontar** todo lo que está pasando y los cambios debidos a la COVID-19.

- 3 Algunas de estas reacciones son más frecuentes** que otras y, en la mayoría de los casos, **van a remitir sin necesidad de intervenir** o hacer algo concreto, dado que se trata de **reacciones normales frente a una situación de anormalidad**. No obstante, hay algunos casos donde quizás sea necesario hacer una intervención más especializada.

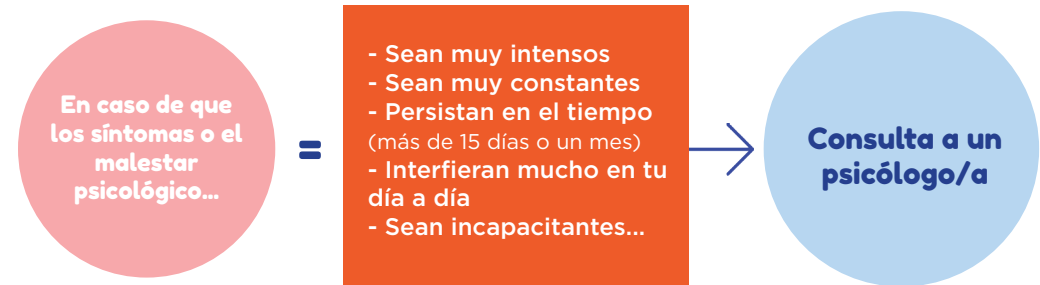
1.3. ¿Cuándo preocuparme por el malestar psicológico?

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, no solo sentirte mejor, sino 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 persisten en el tiempo**, debes considerar la posibilidad de consultar a un psicólogo o psicóloga.

Ejemplo. Si Diego llorase todos los días y ese llanto fuera intenso y no le dejara pensar en nada más, esto le sucediera durante varias semanas seguidas y, además, ocurriese en muchas situaciones diferentes como en el trabajo, cuando sale a caminar y cuando se está preparando la cena, sería recomendable que consultase con un profesional de la psicología para que le ayudase a sentirse mejor.



1.4. ¿Hay personas con mayor riesgo de sentir malestar?

Sí. Son **muchos los factores que pueden influir** en cómo afrontamos pandemia por la COVID-19 y, como resultado, en la forma en que nos sentimos, como tus recursos personales, el apoyo social que recibas o tu situación de salud previa. Algunos de esos factores pueden, potencialmente, **contribuir a que experimentes**, con más probabilidad, **síntomas psicológicos**, como el hecho de haber perdido a un familiar por COVID-19 o trabajar en el ámbito sanitario, y **otros**, por el contrario, **pueden protegerte**, como tener apoyo social o saber manejar el estrés.

Ejemplo. Si cuentas con poco apoyo de amigos o familiares, tiendes a darle muchas vueltas a las cosas, estás en una situación económica frágil o ya antes de la pandemia tenías algún problema de tipo psicológico (depresión, ansiedad...), es posible que la actual crisis te suponga mayor impacto psicológico.



Específicamente, hay algunas situaciones y experiencias que pueden suponer un mayor riesgo a la hora de desarrollar emociones, pensamientos o conductas negativas como es el caso de que **hayas pasado o estés pasando por alguna de estas circunstancias:**

- Has perdido a alguien querido a causa de la COVID-19.
- Has tenido o tienes a un ser querido gravemente enfermo y/u hospitalizado a causa de la COVID-19 o por otras causas.
- Tú mismo/a has estado o estás enfermo por COVID-19 u otras enfermedades.
- Eres profesional sanitario, interviniente o esencial (médico/a, miembro de las fuerzas y cuerpos de seguridad del estado, transportista...).
- Eres profesor/a.
- Tú o alguien con quien convives tiene que hacer cuarentena por sospecha o contagio por COVID-19.
- Has perdido tu empleo o te encuentras en ERTE.
- Estás en riesgo de perder tu trabajo o te preocupa perderlo.
- Estás esperando los resultados de una PCR.
- Has perdido parte o todos tus ingresos y/o ahorros.
- Estás preocupado/a por la progresión de la pandemia y por el contagio propio o de tus seres queridos.
- Estás en situación de exclusión y con falta de ingresos y ayudas económicas o sociales.
- Te es difícil conciliar la vida personal y laboral.
- Has perdido o han cambiado muchas o parte de las rutinas sociales que forman parte de nuestra identidad.
- Te sientes desinformado o que no puedes fiarte de la información disponible.
- Te afectan los cambios en las medidas de control de la pandemia.
- Estás aislado de personas importantes.
- Te sientes cuestionado/a porque tu entorno no sigue las medidas como tú las sigues y te reprochan que vives con miedo o que estás perdiendo tu vida.
- Otras...

Se trata de situaciones o experiencias **que aumentan la probabilidad de que presentes algún tipo de malestar psicológico**, aunque no necesariamente va a ser así, ya que hay otros factores que también influyen, como tu capacidad de resiliencia o el apoyo social que recibas en la situación de dificultad.

2. ¿Qué puedo hacer?

Con independencia de tus circunstancias personales concretas, es **importante que aprendas a convivir con el estrés**, a convertirlo en algo “tolerable” y a gestionar las emociones negativas para que no te hagan sufrir, sobre todo cuando, como está ocurriendo con la COVID-19, la situación que enfrentas es incierta y no tiene un final predeterminado.

Potenciar tus recursos personales y tu bienestar psicológico te va a permitir resistir mejor el posible estrés y **el malestar derivados de la pandemia**, e, incluso, te puede llevar a incorporar **aprendizajes valiosos** que te hagan disfrutar más de la vida. Para esto, **es necesario que realices algunos cambios, que incorpores nuevos hábitos, que comprendas por qué son importantes y que te comprometas con ellos.**

Así que, ya sea que te encuentres mal, que quieras prevenir sentirte mal o potenciar tus emociones positivas, hay una serie de **recomendaciones y pautas que pueden ayudarte**. Aunque estas pautas **sirven para cualquier persona**, no a todo el mundo le ayudan en la misma medida e, incluso, puede que algunas les resulten útiles y otras no. Así que, en la medida que avances en las recomendaciones y pautas, **selecciona aquellas que sientas que se adaptan a ti y descarta**, sin ninguna duda, **aquellas que te resulten tan valiosas o útiles.**

Además, si los síntomas o sensaciones que tienes son muy frecuentes, intensos, duraderos o interfieren en la realización de tus actividades diarias, puede que sientas que ninguna de estas pautas te tranquiliza o te ayuda. En este caso, seguramente puedas beneficiarte de **consultar con algún profesional de la psicología** para que te **ayude a encontrar otras estrategias adaptadas a tu caso particular.**



2.1. Antes de empezar...

Saber que lo que te sucede es normal, no significa que, automáticamente, te vayas a sentir mejor. Te ayuda, pero no necesariamente tiene por qué ser la solución última.

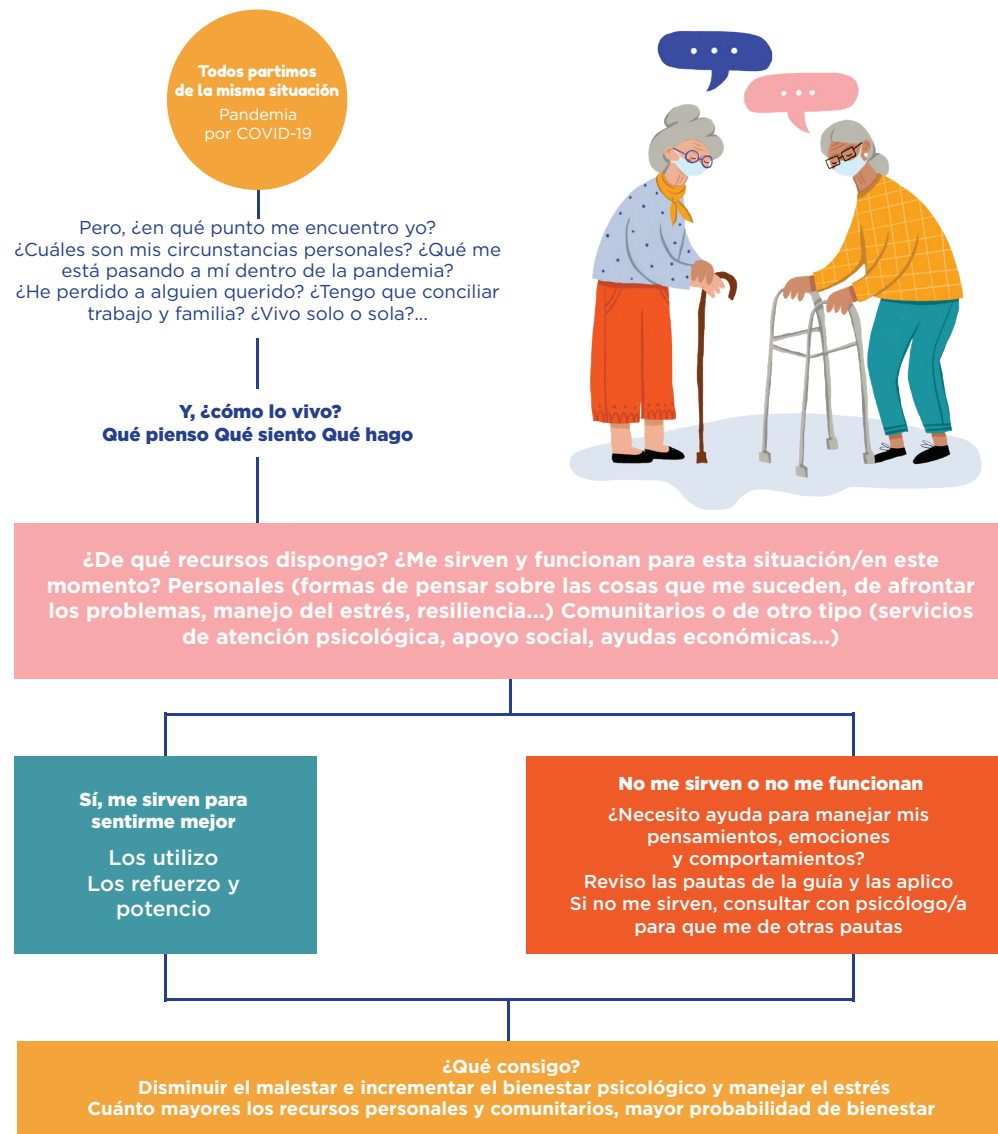
Si bien todos estamos pasando por la pandemia, cada uno estamos enfrentando situaciones específicas y diferentes que nos hacen reaccionar de formas distintas. Sea cual sea tu situación, es importante que valores qué necesidades tienes y de qué recursos dispones ya para hacer frente al posible malestar derivado de la pandemia y cuáles necesitas reforzar o adquirir.

Ejemplo. Detecta si sientes emociones negativas que te cuesta o no sabes manejar y valora si apoyarte en personas importantes para ti puede hacerte sentir mejor, por ejemplo, contándoles la dificultad.

Conocer los recursos de los que ya dispones te permite identificar, además, qué necesidades o carencias tienes y, así, buscar herramientas nuevas para potenciar las estrategias de las que ya dispones o adquirir otras nuevas.

En el **diagrama** de la siguiente página vas a encontrar una representación gráfica de las preguntas que puedes hacerte para detectar si necesitas algún tipo de herramienta psicológica que te ayude a mejorar tu bienestar ante la COVID-19.





En esta guía vamos, por lo tanto, a ver de qué manera puedes hacer frente a los pensamientos, emociones y/o conductas que te pueden estar produciendo sufrimiento y, también, cómo generar hábitos de autocuidado que te ayuden a estar psicológicamente “más fuerte” frente al estrés y el malestar que te puede estar provocando la pandemia³.

³ Recuerda que podrías beneficiarte de una atención especializada si consideras que estas pautas no se ajustan a tu circunstancia personal.

2.2. Si lo que te produce malestar son tus pensamientos.

- 2.2.1 ¿Qué son los pensamientos?

Los pensamientos son el **diálogo interno** (autodiálogo) que tenemos con nosotros o nosotras mismas o, lo que es lo mismo, todo aquello que nos contamos o que nos “decimos”. Nos **permiten interpretar el mundo** y evaluar la realidad en la que estamos sumergidos y actuar en consecuencia.

Continuamente nos estamos diciendo cosas, incluso cuando no nos damos cuenta de que lo estamos haciendo:

Ejemplo. Si durante la lectura de esta guía te has dicho “eso me ha pasado a mí”, “eso le pasa a mi pareja” o “eso a mí no me pasa”, significa que, en este tiempo, has estado pensando aunque es posible que no te hayas dado ni cuenta.

Un aspecto muy importante de los pensamientos es que **lo que piensas determina cómo te sientes y cómo actúas**:

Ejemplo. Imagina que vas por la calle dando un paseo y que tú cumples con las medidas sobre el uso de la mascarilla y la distancia de seguridad y te cruzas con una persona que lleva la mascarilla por debajo de la nariz. ¿Qué pensarías en esta situación?

Si lo que te viene a la cabeza es “¡Vaya irresponsable, así cómo van a mejorar las cosas!”, es posible que esta idea te irrite o te enfade. Al sentir este enfado, quizás se te escape una mirada o un gesto de reproche al pasar por su lado o puede que incluso le pares y le llames la atención de forma brusca y seria.

Sin embargo, si lo que imaginas es “¡las gomas de las mascarillas se dan de sí seguidas!”, interpretando que la mascarilla se le cae porque no se le ajusta bien, es más probable que sientas lástima o preocupación y que, aunque le mires, no sea a modo de reproche y, probablemente, no le digas nada.

¿Por qué si la situación es la misma sientes cosas distintas? Porque estás pensando cosas distintas, es decir, dando explicaciones o interpretaciones diferentes frente a la misma situación, y, por lo tanto, los efectos en ti son también diferentes.

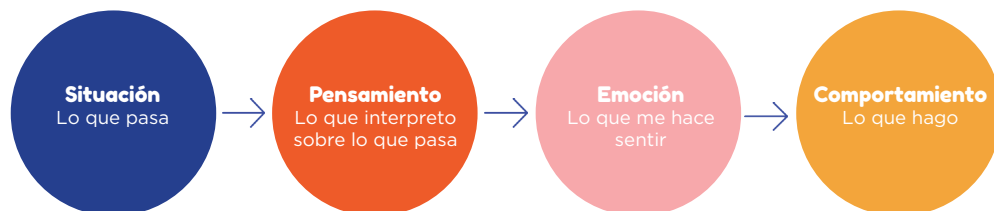
Los pensamientos, además, nos sirven para detallar las cosas que hacemos o que tenemos que hacer y nos ayudan a describir y a operar, es decir, a tomar decisiones y actuar dentro de nuestra realidad y, en ese sentido, **son una parte fundamental de nuestra vida diaria**. Ahora bien, dependiendo de la calidad de los pensamientos que tengas, es decir, en función de si lo que te dices te ayuda o te interfiere en la vida diaria, te vas a sentir de una manera o de otra.

Ejemplo. Si al salir de casa, te olvidas del gel hidroalcohólico podría venirte a la cabeza la idea: “vaya, se me ha olvidado el gel, pero no pasa nada porque puedo comprar uno en la farmacia de al lado”. **Este pensamiento**, al que podríamos llamar **adaptativo**, te ayuda a ser consciente de tu situación en este momento y a enfrentar y dar una respuesta funcional y útil frente a lo que está pasando.

Sin embargo, puede ocurrir que los pensamientos aparezcan de forma automática, intrusiva, demasiado frecuente y/o no se ajusten a la realidad y, en ese caso, en lugar de ayudarnos, nos interfieren y generan malestar.

Ejemplo. Si en la misma situación, en lugar de tranquilizarte a ti mismo o misma y darte una instrucción, te dices “¡Me he olvidado del gel, soy un desastre y todo lo hago mal!”. Este pensamiento, que puede parecer muy real, puede ser muy incapacitante y hacerte sentir frustrado o impotente. Además, es poco probable que sea verdad que todo lo hagas mal. A este tipo de pensamientos les llamamos **pensamientos negativos**: son pensamientos que nos producen malestar y nos llevan a actuar de forma poco adaptativa o útil y que, además, no suelen reflejar la realidad.

Recuerda que lo que piensas puede determinar lo que sientes y lo que haces, así que es importante que seas consciente de qué explicación le estás dando a las situaciones y cómo eso te hace sentir.



- 2.2.2 ¿Qué puedo hacer?

Puede parecer que controlar algo que está en tu cabeza es demasiado complicado o que es imposible (“¡pero si los pensamientos no dependen de mí!”). La realidad es que hay cosas muy pequeñas, pequeños cambios que están en tu mano y que te pueden ayudar a tener otro tipo de pensamientos más útiles, más adaptativos y que te hagan sentir mejor.

Sería muy fácil decirte que para contrarrestar los pensamientos negativos solo has de generar pensamientos positivos, pero cualquiera que lo haya intentado sabe que esto ni sucede de manera automática o porque lo queramos sin más. Así que te proponemos **algunas estrategias que te pueden ayudar** en esta tarea de manejar los pensamientos como, por ejemplo, identificarlos, cuestionarlos, contar con frases de referencia y contrastar la información que te dices a ti mismo/a.

1 Identifica lo que se te pasa por la cabeza.

Dado que lo que piensas influye en lo que sientes y en la manera en que te comportas, **lo primero es que identifiques tus pensamientos**.

Pocas veces nos paramos a pensar sobre lo que se nos pasa por la cabeza: ¿cómo me afecta una situación concreta? ¿Qué opinión tengo sobre esa situación? ¿Qué explicación doy a lo que sucede? Este, por tanto, **es el primer paso**.

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.

Solemos creernos lo que “nos dicen” nuestros pensamientos, pero es muy frecuente que nos equivoquemos a la hora de pensar. ¿Cuántas veces no te has dicho, totalmente convencido o convencida, “esto va a pasar...” y, finalmente, no ha sido así? Es algo que nos sucede a todas las personas. Se trata de **pensamientos erróneos** y, pueden producirte malestar.

Ejemplo. Si crees que el dolor de cabeza de tu madre o tu pareja se debe a la COVID-19, inmediatamente vas a sentir miedo y angustia. Pero, si lo piensas con calma, **el hecho es que no sabes** si lo que le ocurre tiene que ver con la COVID-19, con un resfriado, con que ha dormido mal o, simplemente, con que está nerviosa. Por eso, es importante que, **cuando detectes que tienes un pensamiento molesto, te preguntes a ti mismo o misma hasta qué punto eso que piensas es una verdad absoluta** o puede verse desde otro punto de vista. Es frecuente que haya explicaciones alternativas a las situaciones y es importante considerarlas.

Ejercicio. Ahora que ya sabes cómo identificar tus pensamientos, cuando te des **cuenta de que estás muy convencido de una idea** o un pensamiento 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, como pasa en el ejemplo del dolor de cabeza? Es más, si te pusieras en el lugar de un amigo o amiga, ¿tendría la misma visión exactamente?
- Si caben otras explicaciones, ¿puede ser que mi idea no sea totalmente cierta? Es decir, ¿hay dudas razonables acerca de que esa sea la única explicación posible?
- ¿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 hiciste tú? y ¿cómo te sentiste? ¿Cómo terminó la situación? ¿Y cómo estás ahora?

En resumen, cuando tenemos un pensamiento que nos hace sufrir, es necesario ponerlo en duda y **hacer un esfuerzo por verificar si lo que nos estamos diciendo** (si lo que estamos pensando y dando por una verdad absoluta) **es cierto en el cien por cien** de los casos o, por el contrario, hay excepciones u otras realidades posibles.

3 Mi frase personal.

Es probable que, a veces, te digas frases que te ayudan a afrontar diferentes situaciones.

Ejemplo. Sabes que vas a tener un día largo porque tienes muchas actividades programadas y te dices “¡venga, me tomo un café y seguro que puedo con ello! y notas como eso te anima y te hace más fácil empezar el día.

Esas frases que te dices son muy personales y, cuando te las dices tú mismo o misma, tienen un efecto diferente a cuando lo hace otra persona: no es igual que estés nervioso/a y que alguien de diga “¡venga tranquilízate!” a que tú te digas a ti “tranquilo/a, esto es un momento de nervios, pero no va a durar para siempre”.

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, de instrucción o de motivador. Te proponemos algunos ejemplos:

- Cuando notes que estás empezando a sentirte triste o desanimado 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 amigo/a 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.



2.3. Si lo que te produce malestar son tus emociones.

- 2.3.1 ¿Qué son las emociones?

Una emoción es una **alteración del ánimo**, habitualmente, de duración breve que puede resultar intensa y que se puede acompañar de diferentes sensaciones físicas. Frente a la mayoría de las situaciones experimentamos alguna emoción, aunque éstas pueden ser más o menos perceptibles para nosotros, es decir, podemos darnos más o menos cuenta de la reacción que estamos teniendo frente a una situación particular.

Las emociones tienen una función muy importante, ya que **nos ayudan a identificar nuestras necesidades y a adaptarnos a las situaciones** que estamos viviendo.

Además, **las emociones**, ya lo has visto, **están muy ligadas a los pensamientos**: en función de la interpretación que hagas de las situaciones de la vida, te puedes sentir de una manera o de otra.

Ante las situaciones puedes pensar y sentir muchas cosas diferentes, aunque hay algunas emociones que se dan con más frecuencia que otras. La ansiedad, la tristeza y la ira son tres ejemplos de emociones frecuentes y que están apareciendo mucho como consecuencia de afrontar la pandemia por la COVID-19.

- 2.3.2 ¿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.

Ejemplo. Si has perdido tu trabajo durante la pandemia, es posible que estés frustrado y triste. Si te das cuenta de que estás triste, puedes identificar qué calmaría esa tristeza: ¿apoyarme en mi familia o amigos? ¿Dar un paseo? ¿Buscar un nuevo trabajo? Reconocer lo que te pasa te permite dar respuesta a lo que necesitas. De hecho, si no te das cuenta de lo que te pasa, quizás te lances a hacer cosas que no te sean útiles o, incluso, que te perjudiquen.

1 Identificar y aceptar las emociones.

Un primer paso para regular tus emociones es aceptar que ya están presentes y que, te guste o no, lo quieras o no, ya las estás sintiendo. Tratar de evitarlas, no querer sentir las o pelearse con lo que sientes (por ejemplo, diciendo “no quiero sentir esto”), en realidad, hace que sean más intensas y duraderas. Así que la única salida es prestarles atención y normalizarlas, es decir, darte cuenta de lo que ya te está pasando y recordar que es normal sentirlo.

Ejemplo. Si creías que a estas alturas ya iba a haber finalizado la pandemia puedes estar sintiendo enfadado o triste o las dos cosas.

Lo primero es entender que tiene todo el sentido del mundo que te encuentres así. **La pandemia es una situación difícil que supone muchos cambios personales, laborales y sociales** que pueden ser difíciles de digerir. **La nueva normalidad** no tiene nada de normal y exige cambios para los que es **necesario adaptarse progresivamente. Han cambiado muchas cosas para ti, y lo han hecho de golpe, y “resetear” y aceptar** estos cambios **no siempre es fácil**. No sólo no es fácil, es que **puedes, incluso, oponerte, enfadarte, resistirte, rechazarlo, sentirte frustrado/a, ponerte crítico/a, negar la realidad...** Sentir esto es parte del proceso de aceptación y es importante que te des **permiso para experimentar esas 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 un amigo que se sintiera así, ¿qué le diría? ¿Entendería que se sintiese como yo me siento?
- Y recuerda, ¿cómo no voy a sentirme triste, enfadado/a o nervioso/a 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**, darle 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.

Saber que es normal sentirte como te sientes no necesariamente hace que las sensaciones desagradables o el malestar desaparezcan. Hay cosas concretas que puedes hacer para hacer que esas emociones sean más manejables.

a. Frente a la ansiedad.

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

Todos hemos sentido ansiedad en algún momento de nuestra vida. Por ejemplo, cuando hemos hecho un examen, una entrevista de trabajo o íbamos muy apurados para entregar una tarea. Pero es que, además, la COVID-19 es una situación amenazante que pone en riesgo la salud y la integridad física y las formas de vida cómo las conocíamos antes de la pandemia (posibilidad de pérdidas laborales, cambios de estilos de vida, restricción de movimientos y apoyo social, adopción de medidas de protección...)⁴. Por eso, puede que estés sintiendo ansiedad y que te estés encontrando mal, por ejemplo, si estás muy preocupado por enfermarte o por que se enferme alguien querido. **Hay alguna cosa sencilla que puedes hacer para afrontarla.**

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. A veces sucede que, al respirar de forma profunda, hay un exceso de oxígeno y puede provocar una ligera sensación de mareo, no es peligroso y no debe preocuparte. Si aun así te sigue incomodando puedes dejar de hacer el ejercicio sin más.

b. Frente a la tristeza.

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

Durante la pandemia por COVID-19 puedes haber experimentado pérdidas importantes de diferente tipo: puedes haber perdido a alguien querido, la estabilidad, una forma de relacionarte socialmente, tu forma de vida e, incluso, la idea de que el mundo es un lugar predecible, seguro y controlable.

Cualquiera de estas pérdidas puede llevarte a echar de menos lo que tenías y a sentir tristeza. De hecho, **la intensidad de la tristeza te va a informar de lo importante que era en tu vida la persona o lo que sea que has perdido**. Así que, el primer paso es aceptar que tiene sentido que estés triste.

Una de las grandes dificultades de la tristeza es que, cuando es intensa y duradera, tiene la cualidad de paralizarnos y puede provocar que dejemos de hacer cosas, que no nos apetezca hacer nada o que no disfrutemos de las cosas de las que antes disfrutábamos, así que es importante tener algunas estrategias para afrontarla. Te proponemos algunas cosas para afrontar la tristeza.

Ejercicio. 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, quedar con alguien, salir a tomar algo, ver una serie, etc. Puedes encontrar propuestas de actividades agradables en el Anexo). 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, **cundo 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.

⁴ Baum, A., y Posluszny, D. M. (1999). Health psychology: mapping biobehavioral contributions to health and illness. *Annual Review of Psychology*, 50 (1), 137-163.
Taylor, S. (2019). Psychological reactions to pandemics. In *The psychology of pandemics. Preparing for the next global outbreak of infectious disease* (pp. 23-39). Cambridge Scholars Publishing.

Ejercicio. 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, al menos, antes de acostarte, haz una lista de 3 cosas por las que estás agradecido o agradecida ese día o que te han hecho sentir bien, tranquilo, relajado...** Se pueden repetir de día en día y no tienen por qué ser cosas grandes. Por ejemplo, puede que te sientas agradecido o que te hayas sentido bien durante unos segundos porque ese día ha salido un rato de sol, o porque te ha llamado un amigo, o porque te tomaste un café que estaba rico, o porque viste a alguien reírse y te dio alegría o porque has finalizado un trabajo que te resultaba pesado.

c. 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.** Te informa de que lo que ocurre no encaja con tu forma de ver las cosas o con cómo entiendes que habría que proceder.

La COVID-19 nos está poniendo a prueba en muchos ámbitos de nuestra vida. Por ejemplo, es posible que estuvieras esperando un ascenso laboral que no se va a producir por la situación de crisis económica, quizás pensabas que a estas alturas ya se habría terminado la pandemia o no contabas con que hubiera nuevos confinamientos. Todas estas situaciones pueden hacerte sentir muy enfadado o enfadada.

El **enfado** puede producirse **por** una valoración que hagas sobre algo **externo**, por ejemplo, sobre las medidas que los políticos están tomando, **o sobre algo que tiene que ver contigo**, es decir, interno, por ejemplo, quieres quedar con una amiga, pero ella no se quiere poner la mascarilla y eso te produce conflicto.

Una de las dificultades del enfado es que tendemos a justificar nuestra posición o nuestro punto de vista. Eso puede hacer que tengas pensamientos recurrentes sobre lo que te ha sucedido y también que busques reafirmarte con personas que piensan de la misma manera que tú, lo que contribuye a mantener el enfado o la irritación. Te proponemos alguna cosa para contrarrestar el enfado.

Ejercicio. Si estás enfadado hazte estas preguntas:

- ¿Qué me enfada?
- ¿Qué es lo que me gustaría que pasase?
- ¿Hasta qué punto merece la pena que esté enfadado o 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 incluyendo, al comunicarte, lo que estás sintiendo. **Si, por el contrario, estás enfadado/a 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.



2.4. Si lo que te produce malestar son tus hábitos

- 2.4.1. ¿Qué son los comportamientos?

Los comportamientos son **maneras de actuar o las respuestas visibles que damos frente a las situaciones**. Incluyen muchos tipos de hábitos y conductas y tienen la característica de ser flexibles y, por lo tanto, se pueden modificar.

Además de lo que pensamos y sentimos, hay ciertos comportamientos que pueden favorecer o, por el contrario, dificultar que nos encontremos bien. Por eso, es importante que revises tus comportamientos y el efecto tienen en tu vida y en la manera en que te sientes.

- 2.4.2. ¿Qué puedo hacer?

1 Establece y mantén una rutina y, de vez en cuando, sáltatela haciendo cosas diferentes.

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

Dentro de esa rutina debes plantear objetivos realistas, alcanzables y a corto plazo. 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** (para ello, intenta no hacer nada que te active antes de acostarte, no utilices pantallas y no leas información que sientas que te altera antes de irte a la cama).
- **Aliméntate adecuadamente** (mantén horarios regulares de comida).
- **Haz, diariamente, alguna actividad física o deporte** (pueden ser actividades como andar 10-15 minutos todos los días, ir a la compra caminando o, si te gusta hacer deporte, practicar alguno con el que disfrutes).
- **Cuida tu higiene** (por ejemplo, dúchate todos los días).

Son necesidades básicas y no prestarles atención puede ser una señal de alarma de que te indica que algo no va bien en tu vida. Si te ocurre esto, focaliza especialmente tu atención en cuidar estas necesidades: asíate todos los días, planifica tus comidas y descansa lo suficiente.

Un par de días a la semana **cambia esa rutina incluyendo**, si es posible, alguna novedad, especialmente en la situación de pandemia en la que nos encontramos: puedes hacer un desayuno especial los sábados y domingos, pedir comida para "llevar", darte un masaje o permitirte algún antojo o levantarte algo 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 mismo o misma.



3 Mantente conectado y busca apoyo en las personas que quieres.

Somos seres sociales, tendemos a establecer relaciones interpersonales en las que nos apoyamos, que nos divierten y le dan un gran significado a nuestra vida. Esto no significa que sea necesario tener muchísimos amigos o que tengas que estar constantemente quedando con diferentes personas, sino que cuando sientas que lo necesitas, busques activamente a esa o esas personas de tu alrededor que te apoyan, te “echan una mano” y con las que te sientes bien. Sólo el hecho de mantener el contacto con las personas que son importantes y que están presentes te hará sentir mejor.

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 desahogado/a y comprendido/a.



4 Céntrate en las cosas que sí controlas en tu vida.

Puede ser que, desde que comenzó la pandemia, sientas que no tienes el control que te gustaría sobre las cosas y situaciones, y eso puede generarte malestar. 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.

Pon tu atención en el momento presente, en tus rutinas y actividades del día a día y en las cosas que sí dependen de ti, que son muchas, como, por ejemplo, el cuidado de tus hijos, la organización de las tareas de la casa (hacer la compra, planificar qué vas a comer en ese día o esa semana, organizar los turnos de limpieza), tu trabajo (entregas, plazos...), 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 amigos, 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 sobreinformación.

Infórmate en los **canales oficiales** y evita la información proveniente de fuentes que desconoces. Tener información veraz sobre la pandemia es importante porque te va a permitir tomar las decisiones adecuadas y más ajustadas a la realidad de cada momento como, por ejemplo, saber cuáles son las medidas de protección más eficaces (distancia social, uso de mascarilla, lavado de manos...) o qué actividades de ocio puedes hacer esa semana.

Aunque tener información es importante, está demostrado que un **exceso de información sobre temas amenazantes o que te preocupan genera altas emociones negativas**⁵. Por lo tanto, limita el tiempo que pasas expuesto o 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.



⁵ Garfin, D. R., Silver, R. C., y Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychogoy*, 39(5), 355-357

6 Si teletrabajas...

Hay algunas cuestiones y retos que afrontar si estás teletrabajando. Aunque hay acuerdo en que puede tener muchos beneficios, es también necesario considerar algunos aspectos para que no se convierta en una fuente importante de estrés y/o malestar:

- **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. Pregúntate: ¿Qué necesito para que sea lo más fácil posible? Desde las condiciones físicas (ordenador, pantalla, teléfono, conexión, programas) a silencio, temperatura... 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, estableced normas:** ya sea que lo compartas con otro adulto, con niños, o las dos cosas, es imprescindible establecer normas de uso de los espacios y recursos, puesto que son finitos. Dejad claro cuándo cada uno va a utilizarlos y valorad las necesidades y prioridades de cada uno para adaptar los usos. 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, con los límites propios de estos recursos, más sentimiento de equipo y cercanía.



3. ¿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 frío o fría y que te sientes desconectado 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 ayudarle...

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

En ese caso, puedes dirigirte al Colegio de Psicólogos de tu Comunidad Autónoma y preguntar qué opciones hay disponibles (las páginas de los Colegios Oficiales de Psicología autonómicos están disponibles en:

<https://www.cop.es/index.php?page=colegios>)

4. A modo de resumen, recuerda (IMAN):

1. **Identifica:** en qué momento te encuentras, cuáles son las emociones, pensamientos y/o conductas que te hacen sufrir y las que te ayudan.
2. **Mantén tu atención:** en cómo gestionas tus recursos, en las cosas que sí puedes hacer en mitad de esta pandemia.
3. **Actúa:** utiliza las estrategias que ya tienes o que has aprendido y que más te ayudan en tu caso.
4. **No olvides:** pedir ayuda si lo necesitas.

ANEXO

Lista de actividades agradables

En esta tabla se incluyen ejemplos que pueden ayudarte a identificar y seleccionar actividades que son agradables y que puedes realizar a lo largo de tu semana. Marca con una cruz en la columna “¿Cuáles me gustan?” y selecciona las actividades que vas a hacer en esa semana.

Actividades	¿Cuáles me gustan?
desayuno especial	
darte un antojo	
darte un masaje	
una ducha relajante	
hablar con un amigo/a	
leer un libro	
dibujar	
escuchar	
música	
momento de autocuidado: crema, arreglarte...	
momento de silencio hacer yoga	
ver una serie	
ver una película	
ver fotos antiguas	
hacer una videollamada con amigos	
hacer una videollamada con familia	
Otras...	



menteenequilibrio.es