

# Hoja de recomendaciones: Mantener la resiliencia durante la COVID-19: efecto de la pandemia en la salud mental

**Reconocer y aceptar:** todo el mundo reacciona de forma diferente ante las situaciones de estrés, en especial, ante sucesos dramáticos como la pandemia de la COVID-19, que ha repercutido en muchos aspectos de la vida. La pandemia conlleva cambios y los cambios provocan incertidumbre. La gente tiende a sentirse nerviosa e insegura cuando su entorno cambia. Reconocer la repercusión de la pandemia en nuestras vidas puede ayudarnos a aceptar y encontrar estrategias saludables para manejar la situación.

**Conocer nuestro ámbito de control:** en momentos de incertidumbre, es muy sencillo sentirse abrumado por todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Puede resultar útil para nuestro estado mental y emocional reconocer los ámbitos de control de nuestra vida. Piense en lo que controla, en lo que puede influir y lo que se escapa a su control. Es importante centrarse en nuestra energía mental y emocional en los ámbitos que podemos controlar y en los que podemos influir.

## Para poder tomar el control de cualquier miedo o ansiedad, primero entienda lo que siente:

1. ¿Cuáles son sus principales preocupaciones en este momento (aislamiento, sistema de apoyo/familia, trabajo, economía, etc.)?
2. ¿Qué tipo de información, garantías o ayuda busca? ¿Pueden proporcionarse?
3. ¿Cómo mantiene el contacto con su sistema de apoyo y seres queridos en este momento?

**Distinguir lo que es normal de lo que no:** el estrés es una reacción psicológica y física normal a las exigencias de la vida. Cada persona reacciona de forma diferente ante las situaciones complicadas y es normal sentir estrés y preocupación durante una crisis. No obstante, los desafíos diarios sumados a los efectos de la pandemia de la COVID-19 pueden llegar a sobrepasarle. Muchas personas pueden experimentar problemas de salud mental, tales como síntomas de ansiedad y depresión, durante esta coyuntura o padecer un aumento de los síntomas previamente existentes.

A pesar de su esfuerzo, puede sentirse desamparado, triste, enfadado, irritable, desesperado, inquieto o aterrado. Puede tener menos concentración en las tareas habituales, experimentar cambios en el apetito, dolores y molestias corporales, dificultad para dormir o para enfrentarse a sus tareas rutinarias.

## Plantéese estas tres preguntas a modo de ayuda:

1. ¿Qué ha estado haciendo para lidiar con esta situación?
2. Si ha vivido otras situaciones de estrés, ¿cómo ha lidiado con ellas?
3. ¿Cuándo necesita acudir a otras personas para que le ayuden?

**Pida ayuda:** esperar que los problemas de salud mental tales como la ansiedad o depresión desaparezcan por sí solos puede conllevar un empeoramiento de los síntomas. Si algo le preocupa o si experimenta un empeoramiento de los síntomas de salud mental, pida ayuda cuando la necesite.

Plantéese pedir ayuda:

- Si los síntomas empeoran.
- Cuando los síntomas continúen durante un largo periodo de tiempo.
- Cuando los síntomas le impidan cumplir con sus responsabilidades.

Y si piensa en hacerse daño a sí mismo o a los demás, pida ayuda de inmediato.

**Recursos:**

- Stop, Breath and Think (párese, respire y piense) (página web y aplicación): 19 meditaciones breves y gratuitas. Tiene contenido específico en el apartado: Calm Coronavirus Anxiety (Calmar la ansiedad por el coronavirus)  
<https://www.stopbreathethink.com/meditations/>
- Managing Anxiety During COVID-19 (Gestión de la ansiedad durante la COVID-19)  
<https://www.virusanxiety.com/>
- Página web del programa Duty of Care (Deber de cuidado). <https://doc.rescue.org>
- Póngase en contacto con un terapeuta a través del Programa de resiliencia y ayuda al empleado (EARP, por sus siglas en inglés)  
<https://doc.rescue.org/access-a-counselor/>