

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



Marzo 2020

CONTENIDO

1.	¿Por qué la necesidad de hablar sobre COVID19 y salud mental?.....	3
2.	¿Qué sucede a nivel emocional cuando existe una pandemia?.....	4
3.	¿Qué pasa si corro riesgo en casa?.....	5
4.	¿Qué pasa cuando no tenemos las herramientas suficientes para hacer frente a esta situación?.....	5
5.	¿A quién llamar en caso de crisis?.....	6
6.	¿Cuáles son las recomendaciones ante el COVID19?.....	6
7.	¿Cómo explicar a las niñas y los niños qué es el COVID19?.....	6
8.	¿Qué actividades puedo hacer en casa?.....	7
9.	Actividades de arte para las personas adultas	12
10.	Anexo.....	14
11.	Referencias.....	18



De pandemias y salud mental...

Las pandemias o cualquier infección y/o enfermedad que se propaga con rapidez suelen desencadenar situaciones estresantes o de crisis que afectan a nivel emocional, social y físico a las personas y sus comunidades. Durante las pandemias, y en concreto la crisis de salud que actualmente vivimos por COVID19 o coronavirus a nivel mundial, se generan sensaciones de incertidumbre acerca de la naturaleza de la enfermedad, el contagio, el alcance que tendrá, así como su impacto en la economía, la política y lo social.

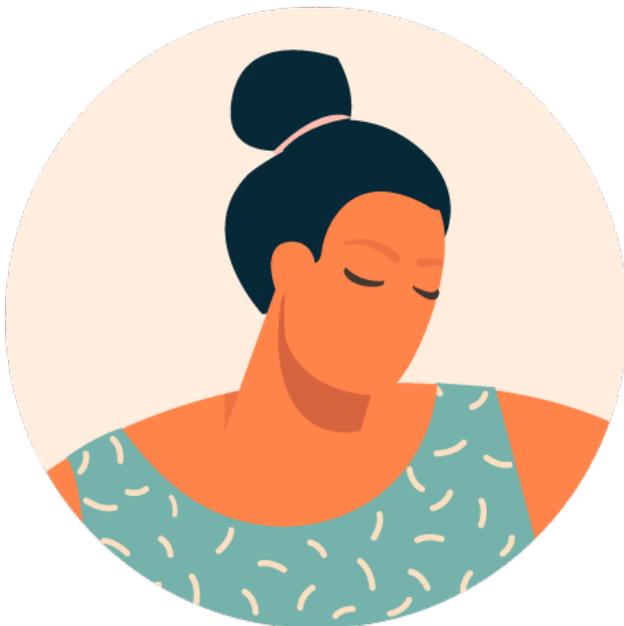
Por ello, realizamos una breve guía de ayuda. El objetivo es que puedas encontrar un espacio para resolver tus dudas, entender qué pasa contigo o simplemente tener actividades para hacer en esta cuarentena.

1. ¿Por qué la necesidad de hablar sobre el COVID19 y la Salud Mental?

Cuando ocurre una ruptura en nuestra cotidianidad, comenzamos a tener conductas extrañas, ya que por el momento no somos capaces de asimilar la situación que enfrentamos y resolver el problema con nuestros métodos de siempre.

A menudo comenzamos con preguntas que difícilmente podremos responder como: ¿Cuándo va a parar?, ¿De quién fue la culpa?, ¿Me tocará a mí? cayendo en un círculo vicioso donde el pensamiento afecta nuestras emociones y a su vez nuestro estado físico.

Ojo: Esto no quiere decir que si presentas algún síntoma relacionado al COVID19 o coronavirus no acudas o llames al médico. Para efectos de este texto nos centraremos en nuestra salud mental y emocional que también se pone en riesgo.



Las crisis son parte natural de la vida, todas las personas las hemos experimentado. Por ejemplo, en la adolescencia, donde experimentamos cambios de los cuales nadie puede huir.

La situación a la que nos enfrentamos ahora es una crisis sanitaria que no podemos controlar, ni ocurre intencionalmente (no es parte de nuestro desarrollo), nos ha tomado por sorpresa, especialmente porque apenas hemos arrancado el año.

En general, las crisis son difíciles de aceptar porque nos desestabilizan, nos sacan de nuestra “zona de confort” y alteran nuestro funcionamiento, sin embargo, después nos ayudan a re-organizarnos y utilizar nuestras herramientas, tanto emocionales como comunitarias, para adaptarnos y hacer frente a esta situación. Un ejemplo han sido las estrategias que la comunidad mexicana ha utilizado para afrontar el COVID19, como el apoyo hacia las personas de la tercera edad o hacia niñas y mujeres que sufren violencia.

2. ¿Qué sucede a nivel emocional cuando existe una pandemia?

Para todas las personas, enfrentar una crisis o una pandemia como la del COVID19 genera respuestas físicas y emocionales distintas, pero hay reacciones generales que debemos tomar en cuenta.

Hagamos un ejercicio. Selecciona las casillas con las cuales te identifiques, lo que servirá de forma rápida y sencilla para que reconozcas cómo te sientes ahora:

- Preocupación o miedo relacionado a enfermarte
- Ansiedad
- Opresión en el pecho (que puede llegar a confundirse con problemas para respirar, sin embargo, hay que descartar primero cualquier síntoma relacionado con el COVID19)
- Insomnio/cambios en tu ciclo de sueño
- Dificultad para concentrarte
- Ingesta de más alcohol
- Consumo de drogas
- Irritabilidad
- Cambios de humor drásticos



3. ¿Qué pasa si corro riesgo en casa?

Reconocemos que dentro de los hogares hay diferentes tipos y manifestaciones de violencia y ante la cuarentena que debemos tener frente al COVID19 muchas veces dichas situaciones de violencia pueden incrementarse, haciendo más complicado poder salir de ese espacio.

Por ello, te brindamos la siguiente información que esperamos sea de utilidad para que sepas que ni tú, ni tus hijas e hijos están solos en estos momentos.

- Arma una mochila que puedas tomar rápido al momento que tengas que salir de tu casa. En esta mochila mete tus documentos personales, una muda de ropa y productos de higiene personal o comida que consideres necesaria.
- Si puedes, comienza a tener un “guardadito de dinero” aunque sea para pagar tu pasaje y el de tus hijas e hijos.
- Intenta encontrar una red de apoyo que pueda protegerte. Entendemos que a veces es difícil confiar en alguien o tener amistades pero evalúa quién podría ayudarte en estos momentos.
- Puedes buscar una organización más cercana a tu casa o marcar a la Red Nacional de Refugios, aquí te dejamos los teléfonos: **5674.9695** ó **800.822.4460**.
- No minimices la violencia que estás viviendo.
- Identifica si la violencia está aumentando.
- Reconoce los sentimientos que te genera esta situación de contingencia.

4. ¿Qué pasa cuando no tenemos las herramientas suficientes para hacer frente a esta situación?



Precisamente esto es lo que nos parece importante enfatizar, ya que nos encontramos en una montaña rusa de emociones que no parece tener fin. Si normalmente estamos angustiadas por temas relacionados con el trabajo, nuestra seguridad, o pensando en cómo pagar la renta, los útiles escolares, etc., ante esta crisis por COVID19 nuestra salud y la de nuestra familia se suma a la lista de preocupaciones.

A veces hablar con alguien puede resultar favorable, no sólo porque creas una red de apoyo sino porque

tus pensamientos y emociones se descargan, y las vueltas a la montaña rusa emocional ya no parecen tan atemorizantes cuando tienes a una persona cerca a quien apretarle la mano.

5. ¿A quién llamar en caso de crisis?

Si te encuentras en México

Línea de Apoyo Soluser: **55 9180.4344**

Médicos Sin Fronteras: **800.999.3321** o puedes mandar un Whastapp al **+52 55 9130.6353**

Consejo Ciudadano: **55 5533.5533**

SAPTEL: **55 5259.8121**

Si te encuentras en EUA

Disaster Distress Helpline: Llama al **1 800.985.5990** o envía un mensaje de texto al **66746**

National Suicide Prevention Lifeline: **800.273.8255** o chatea en vivo dando [clíck aquí](#)

Crisis Textline: Envía un mensaje de texto al **741741**

6. ¿Cuáles son las recomendaciones ante el COVID19?

Las mismas de las que todo el mundo habla. A continuación repasémoslas...

1. Lavarte las manos constantemente
2. Intentar reducir tus salidas de casa o si te es posible no salir de casa
3. Usar tapabocas en caso de sentir algún síntoma
4. Distanciamiento social
5. Escoge una hora del día para ver las noticias relacionadas al COVID19. No te sobrecargues de información.

7. ¿Cómo explicar a las niñas y los niños qué es el COVID19?

Encontrarás en este [link](#) un pequeño cuento que una psicóloga hizo para que tus hijas e hijos entiendan lo que está sucediendo.



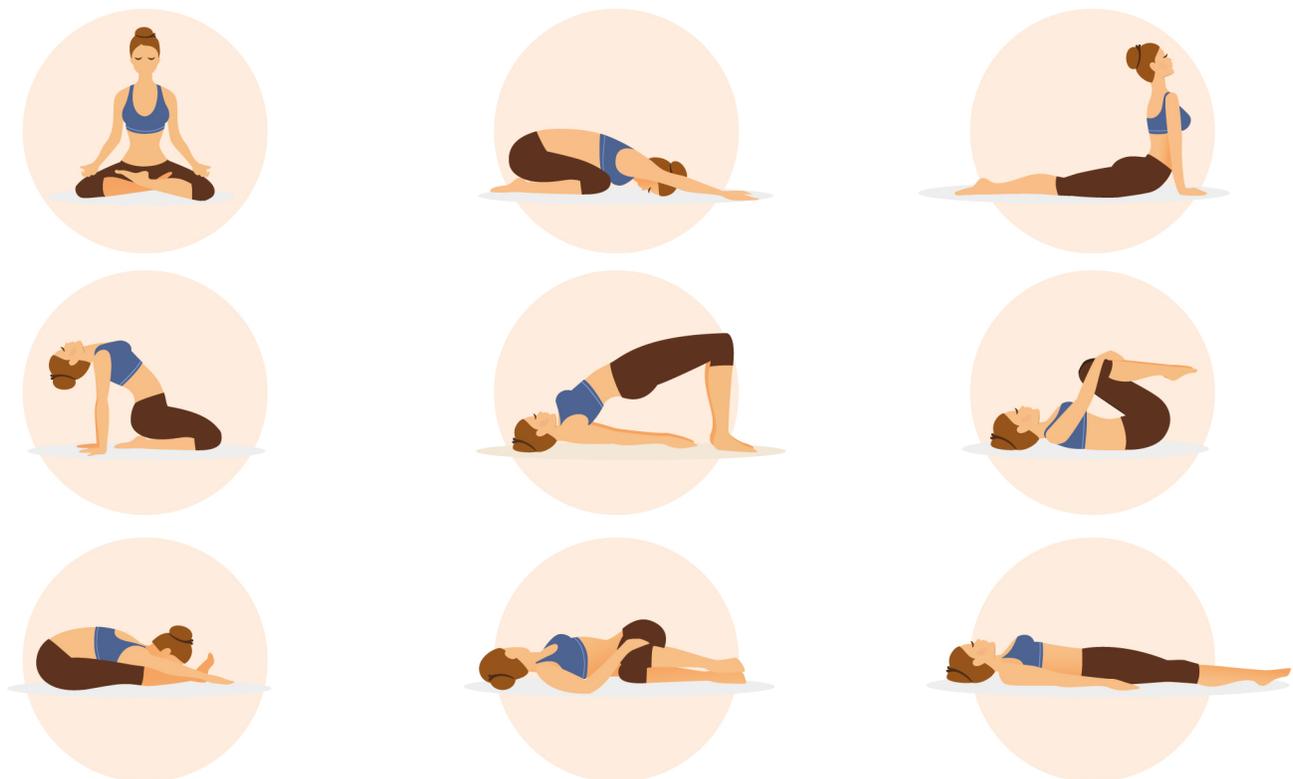
8. ¿Qué actividades puedo hacer en casa?

a) Ejercicios de respiración para disminuir la ansiedad:



Un truco es: coloca tus manos en tu estómago y al inhalar siente como éste se infla, eso será señal de que estás llenando bien tus pulmones, al exhalar siente como tu abdomen se contrae.

b) Ejercicio para dormir mejor:



c) Ejercicio

Es vital que te muevas un poco, no sólo para no ganar peso sino porque el ejercicio manda señales a nuestro cerebro para que nos sintamos mejor.

Aquí te dejamos un [video](#) sobre cómo estirarte.

d) Aplicaciones móviles:

Ahora que casi todas las personas tenemos un teléfono a la mano, te compartimos algunas aplicaciones que puedes descargar y que te serán de ayuda.

Lumosity: Ejercicios mentales que puedes hacer una vez al día sin la necesidad de pagar la membresía. Da [click aquí](#).

e) Actividades con niñas y niños de 1 a 2 años de edad

La caja de disfraces:

- En una caja de cartón o cesta puedes meter todo lo que se pueda usar para hacer pequeños juegos de rol. Por ejemplo, pelucas, capas, gafas de plástico, sábanas, etc. todo aquello que piensas puede ayudar a que tus hijas e hijos puedan disfrazarse de alguien o algo.
- Una vez escogido al azar los materiales, las niñas y los niños pueden inventar historias para interpretar.
- También puedes colocar papeles con personajes en una bote y que tus hijos saquen uno al azar y se disfrazen de ese personaje. Juega con los personajes que les gustan para que los identifiquen fácilmente.

f) Actividades con niñas y niños de 5 a 6 años de edad

- **Hacer trenzas:** Podría sonar muy básico, pero este ejercicio ayuda a que niñas y niños puedan ejercitar su motricidad a través del movimiento de las manos y los dedos al tejer la trenza. Esta habilidad les permite atarse los zapatos, abrocharse los botones, etc.
- **Insertar cuentas,** botones o pequeños tubos de plástico en un hilo para hacer un collar.
- **Construir** una torre de monedas lo más alta posible.
- **Aprender** a hacer diferentes nudos marineros.¹

1. Revisar anexo



- **Palillos chinos** (no hay necesidad de comprarlos, si tienes un jardín cerca o parque en el que no te pongas en riesgo, recoge unos palitos de madera que sirvan como sus palillos chinos)
- **Realizar un rompecabezas**, sino tiene uno en casa lo puedes hacer con cartón, cartulina, o envases de tetra pack.

g) Actividades con niñas y niños de 7 a 8 años de edad



- **Construir una casa, un estadio, una cancha de futbol o lo que más les guste.**

Con cajas de zapatos puedes hacer la base. Empiezas delineando las ventanas y/o adornos que consideres. Posteriormente, puedes recortarlas y agregar cualquier otro objeto que gustes. No necesariamente tienes que comprar algo, puedes usar lo que tengas en casa que ya no se utilice. Por ejemplo, una cuchara la puedes pintar y esa será una persona.

- **Diario**

Necesitas una revista o periódico viejo, una libreta, pegamento o diurex y tijeras. En una hoja de la libreta anota la fecha del día luego pide a tus hijas e hijos que busquen imágenes en la revista y periódico sobre cómo se siente en ese momento, si han aprendido algo nuevo, o cualquier situación que les haya pasado ese día; recorten las imágenes y péguenlas en su libreta. Si lo realizan todos los días, al final de la cuarentena tú y tu familia tendrán un diario de lo que esta cuarentena le hizo sentir y les enseñó.

- **Tangram²**

Es un juego antiguo que consiste en ayudar a comprender las figuras y el espacio. Pueden construirlo juntos como familia, tan grande como quieran.

Requieren tijeras, cartón, pintura o lápices de colores. El objetivo del juego es reproducir o diseñar tantas imágenes como puedan.

h) Actividades con niñas y niños de 9 a 10 años de edad

- **Escribir o dibujar un cómic juntos.**

Sólo necesitas papel blanco, plumas, lápices o colores. Resulta una buena alternativa para explicarle a las niñas y los niños qué está sucediendo con el COVID19, cuáles son sus miedos, angustias y preocupaciones para así dibujarlos en los personajes. Desde la imagen de la heroína o héroe; de la villana o el villano; así como de la o el protagonista e imaginar formas en las que se pueden salvar.



Ojo: No pasa nada si no hay un “final feliz”, el objetivo es que tanto tú como tus hijas e hijos puedan descargar sus sentimientos y hacer frente a la situación.

- **Codificación**

Idear un alfabeto nuevo en la familia. De esta forma, pueden poner mensajes “claves” por toda la casa y quienes lo descifren primero obtendrán un premio (por ejemplo, un dulce o no recoger sus juguetes o ver su película favorita o no hacer su cama, etc.)

- **¿Cómo está mi corazón?**

- I. Esta actividad también la puedes realizar con tus hijas e hijos menores de 10 años de edad.
- II. Para este ejercicio necesitaras una hoja blanca, colores, plumones y si tienes la posibilidad de conseguir papel albanene, ¡mucho mejor! sino puedes hacerlo con el papel cera que se usa para cocinar.
- III. En la hoja blanca dibuja cómo es tu corazón normalmente, cuando estás tranquila; cuál es tu lugar seguro, y quiénes las personas que quieres o a las que les tienes cariño.
- IV. En otra hoja dibuja cómo se siente tu corazón ahora ante la situación que estamos viviendo (buscamos plasmar las emociones que el encierro o la situación nos genera).
- V. Al finalizar el dibujo todas y todos observen cómo se sienten y que emociones identifican. Todas las emociones son válidas, pues independientemente de lo que cada una sienta, todas son normales frente a una situación que no es normal, el COVID19.

- VI.** Esta metáfora ayuda a que las niñas y los niños entiendan que hay veces que el corazón siente mucho pero no necesariamente es algo que durará para siempre y es normal sentirse así porque somos seres humanos.
- VII.** ¿Recuerdas lo que era la crisis? Justamente para el proceso de sanar, son los sentimientos “transitorios” que se sobreponen a nuestro verdadero corazón.

g) Actividades con adolescentes



- Realizar un retrato tuyo o de alguna persona

Si no te sientes cómoda o cómodo puedes realizar un autorretrato abstracto, simplemente utiliza figuras geométricas como cuadrados, rectángulos o círculos. Recórtalos y dibuja una silueta, después puedes acomodarlos.

- Realiza un retrato tipo Picasso
 - I.** En la imagen a continuación puedes encontrar varias imágenes relacionadas a las partes de la cara.³
 - II.** Utilizando un dado, lánzalo y el número que te salga será el de tu plantilla a utilizar y así sucesivamente hasta que hayas “dibujado” tu rostro.
 - III.** Esta misma acción la harás cuatro veces más. Cada columna y el número de tu dado, te dirá que figura tendrás que dibujar.
 - IV.** Recuerda que, para el ojo tendrás que tirar dos veces a menos que sólo quieras dibujar uno.

- Objeto protector

Esta actividad la puedes hacer tanto con tus hijas e hijos pequeñas o incluso tú misma. El objetivo es encontrar, dibujar o crear en conjunto un protector para los tiempos difíciles y después de ellos.

De esta forma, el o la adolescente tendrá un pequeño objeto en el cual se podrá sentir segura o seguro.

Si es difícil encontrar un objeto, puedes dibujar un lugar seguro, aunque entendemos que resulta complicado sobre todo en esta etapa del ciclo de vida o por el contexto en el que vives, sin embargo, es importante que la persona adulta pueda ayudarles a encontrarlo.

9. Actividades de arte para la persona adulta

Es necesario que también nosotras tengamos un momento de escape, donde tu mente pueda concentrarse en otra situación distinta, no tan amenazante como lo que estamos viviendo en este momento.

Es importante que busques un lugar donde te sientas segura y no te expongas a ningún peligro. Entendemos que teniendo hijas e hijos puede ser complicado, o que en el lugar donde vives es difícil tener un espacio aparte. El objetivo es que dejes fluir tu capacidad artística. Todas las personas tenemos esa capacidad, sin embargo, creemos que se va perdiendo con el tiempo ya que a medida que crecemos las prioridades cambian y nuestra seguridad, la familia, el trabajo son lo más importante. No obstante, el hacer arte es una vía que nos ayuda a nuestra salud mental y nos distrae.

Estar en cuarentena, como ya lo hemos hablado, es estar en una situación de crisis, de pérdida del control, donde estamos en constante alerta y nos sentimos angustiadas. Es por ello que el arte cumple una función muy específica durante esta crisis. Aquí algunas ideas:

- **Dibujar al aire libre**

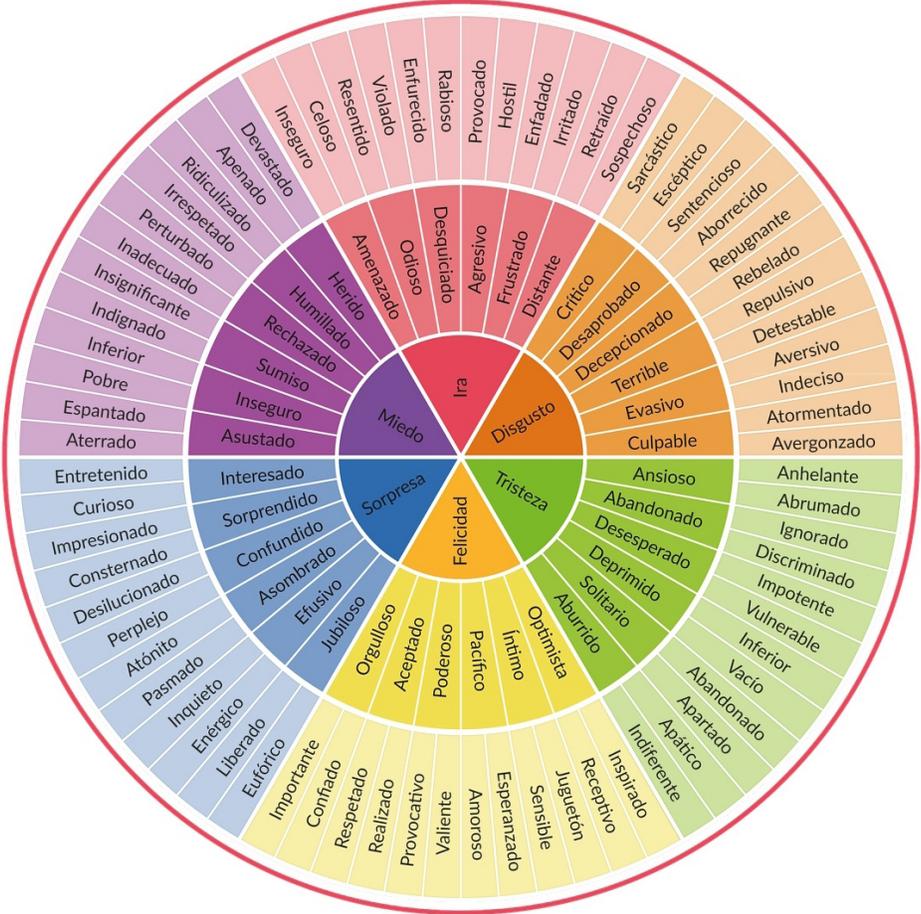
Sabemos que en este momento no podemos salir o debemos evitar hacerlo, pero si tienes una ventana que da a la calle, ese puede ser tu lugar de inspiración. Intenta concentrarte en un objeto en específico. Observa el volumen, las luces, las líneas que tiene, etc. e intenta plasmarlo. No te preocupes si no te sale, el objetivo es distraerte y dejar que tu percepción de ese objeto se plasme.

- **Ruleta de emociones**

Primero identifica una emoción en la imagen que está a continuación, luego observa todas las emociones que se desprenden de ella, ¿a qué no sabías que existían tantas emociones?, ahora pregúntate:

- ¿Qué color tendría esa emoción?
- ¿Cuál sería su forma?
- ¿Sería un ser vivo? ¿de qué tipo?

Si haces este ejercicio todos los días, al finalizar esta cuarentena podrás tener una libreta de la emociones que fuiste sintiendo e incluso aprender nuevas sensaciones que no sabías que existían.

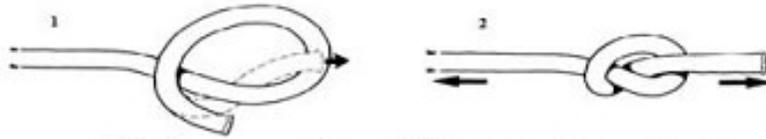


ANEXO

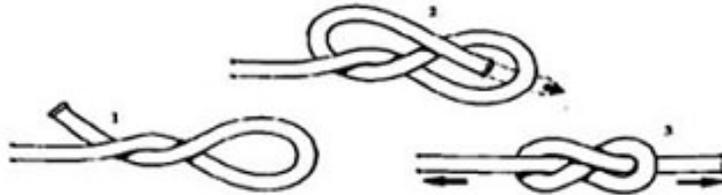


Nudos marinos.

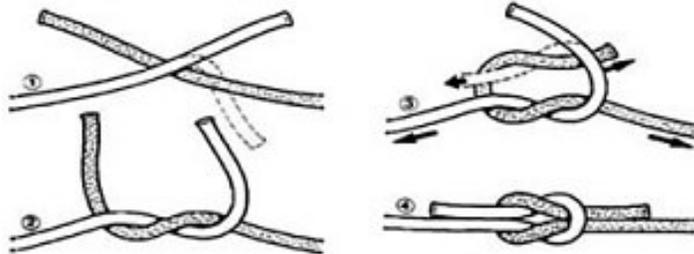
Medio nudo, malla o simple



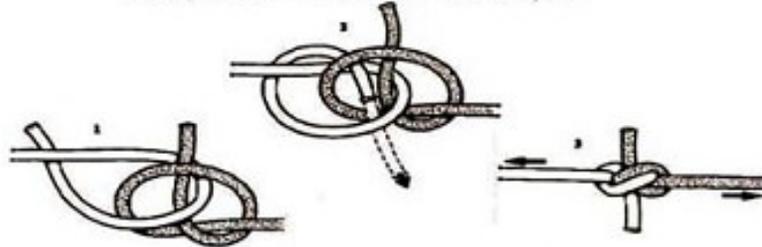
Nudo en ocho, doble nudo o lasca



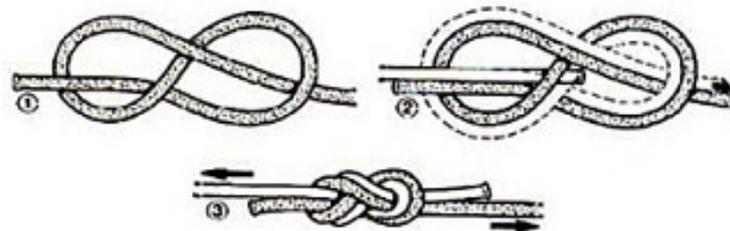
Nudo rizo, llano o cuadrado



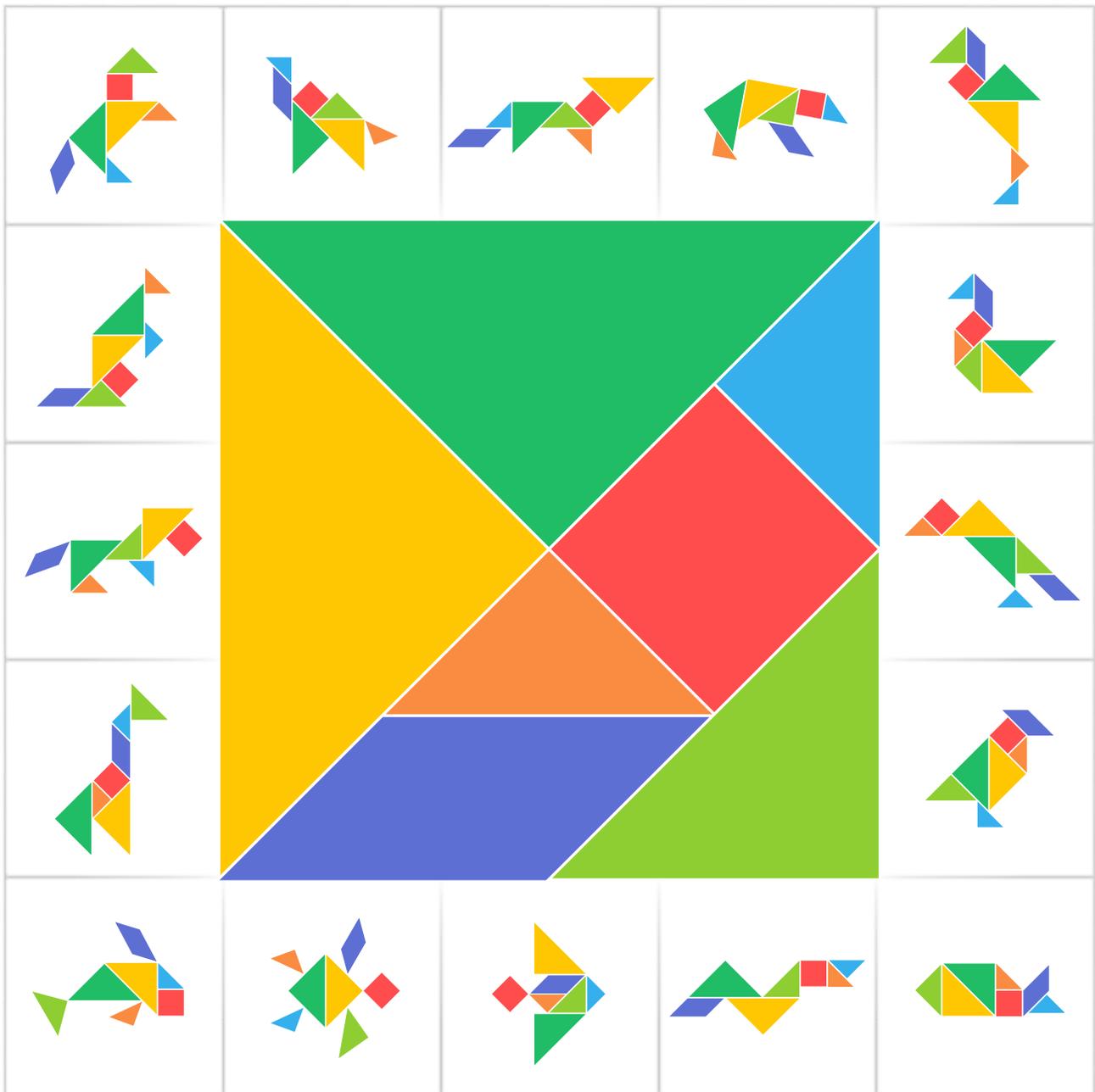
Cazador o nudo Hunter



Unión del ocho o unión Flemish



Tangram.



Juega a Picasso.



Referencias

1. Association, A. P. (19 de Febrero de 2020). *Coronavirus and Mental Health: Taking Care of Ourselves During Infectious Disease Outbreaks*. Recuperado el 20 de Marzo de 2020, de
2. <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/02/coronavirus-and-mental-health-taking-care-of-ourselves-during-infectious-disease-outbreaks>
3. Center for the Study of Traumatic Stress. (Febrero de 2020). *Taking Care of Patients During the Coronavirus Outbreak: A guide for Psychiatrists*. Recuperado el 21 de Marzo de 2020, de
4. https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Taking_Care_of_Patients_During_Coronavirus_Outbreak_A_Guide_for_Psychiatrists_03_03_2020.pdf
5. Centers for Disease Control and Prevention. (23 de Marzo de 2020). *Coronavirus Disease 2019: Manage Anxiety and Stress*. Recuperado el 23 de Marzo de 2020, de
6. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
7. Molina, M. (2020). MindHeart. Recuperado el 19 de Marzo de 2020, de <https://www.mindheart.co/>
8. Pimienta, X. (Marzo de 2020). *Cuidando mi Salud Mental durante el COVID-19*. Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria, 1, 24.
9. Slaikeu, K. (1996). *Intervención en crisis: Manual para práctica e investigación*. Manual Moderno.
10. Substance Abuse and Mental Health Services Administrator. (2014). *Taking Care of your Behavioral Health*. Recuperado el 25 de Marzo de 2020, de <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>