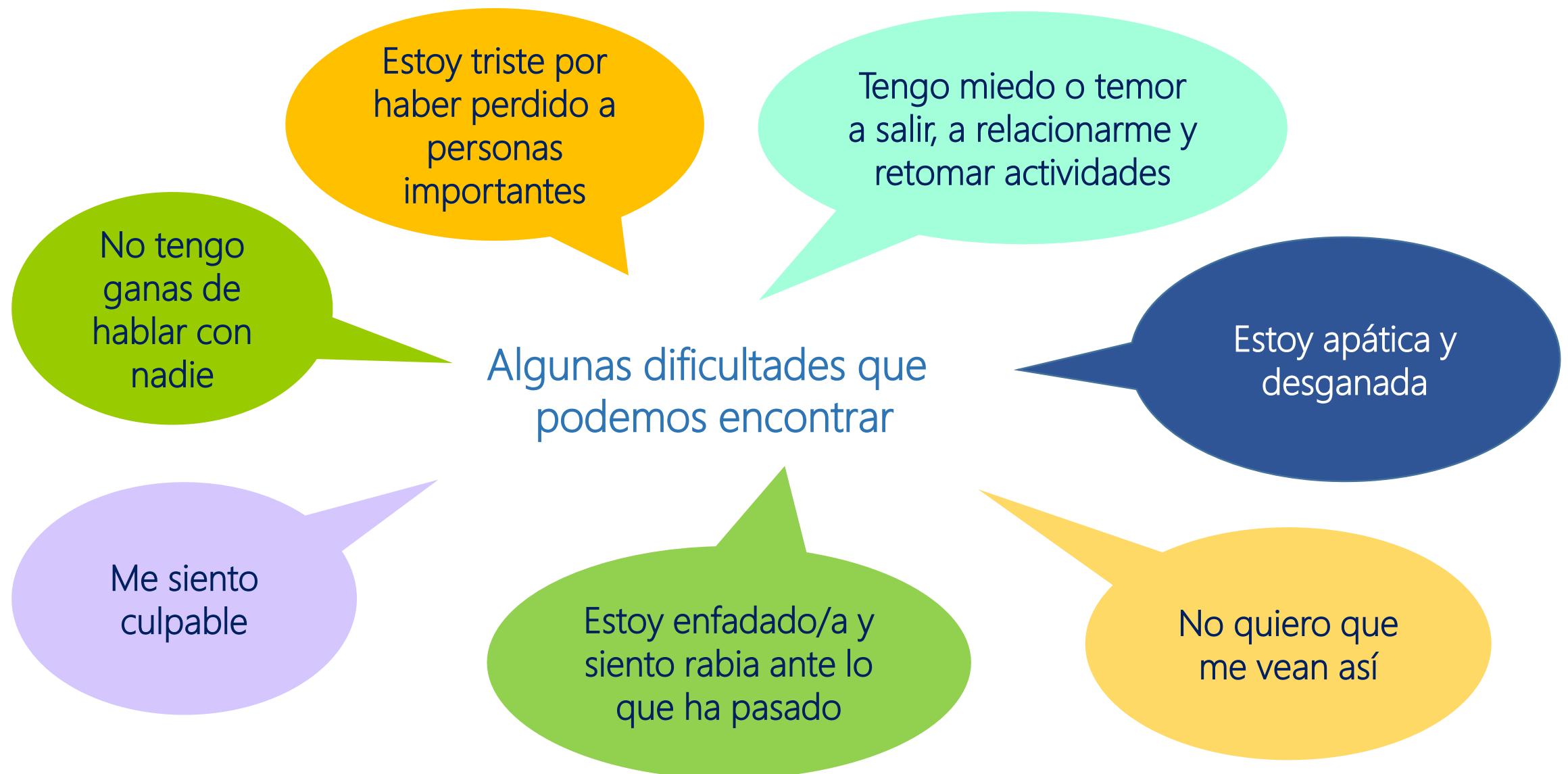




La pandemia ha irrumpido en todo el mundo, provocando cambios en nuestra vida, en nuestro trabajo, en nuestras relaciones y en nuestros hábitos.

Esta nueva situación puede hacer que algunas personas sintamos algunas dificultades para afrontar el proceso, pero a la vez es una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal.



**Basado en:** Programa de Promoción de la Salud Mental. Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid. [Guía de autoayuda ante el impacto psicológico de la pandemia.](#)

**Consulta fuentes oficiales para informarte**

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

31 julio 2020

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**





Estoy apática y  
desganada



Es normal, con lo que ha pasado, sentirnos tristes y sin ganas de hacer nada. Si esperamos a tener ganas, es probable que cada vez nos cueste más.



**Permítete momentos de tristeza y a la vez entrena una nueva forma de actuar. Por ejemplo, en lugar de “ya se que me vendría bien salir pero no lo hago porque no tengo ganas” -> “Lo hago aunque no tenga ganas”.**

*Basado en:* Programa de Promoción de la Salud Mental. Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid. [Guía de autoayuda ante el impacto psicológico de la pandemia.](#)

**Consulta fuentes oficiales para informarte**

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

31 julio 2020

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**





Tengo miedo o temor a salir, a relacionarme y retomar actividades

Queriendo evitar pasarlo mal nos protegemos con medidas que nos pueden aliviar a corto plazo pero a la larga nos traerán mayor malestar.



**Orienta tus esfuerzos hacia la vida que llevarías si no te dejases arrastrar por las emociones.**



*Basado en:* Programa de Promoción de la Salud Mental. Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid. [Guía de autoayuda ante el impacto psicológico de la pandemia.](#)

**Consulta fuentes oficiales para informarte**

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

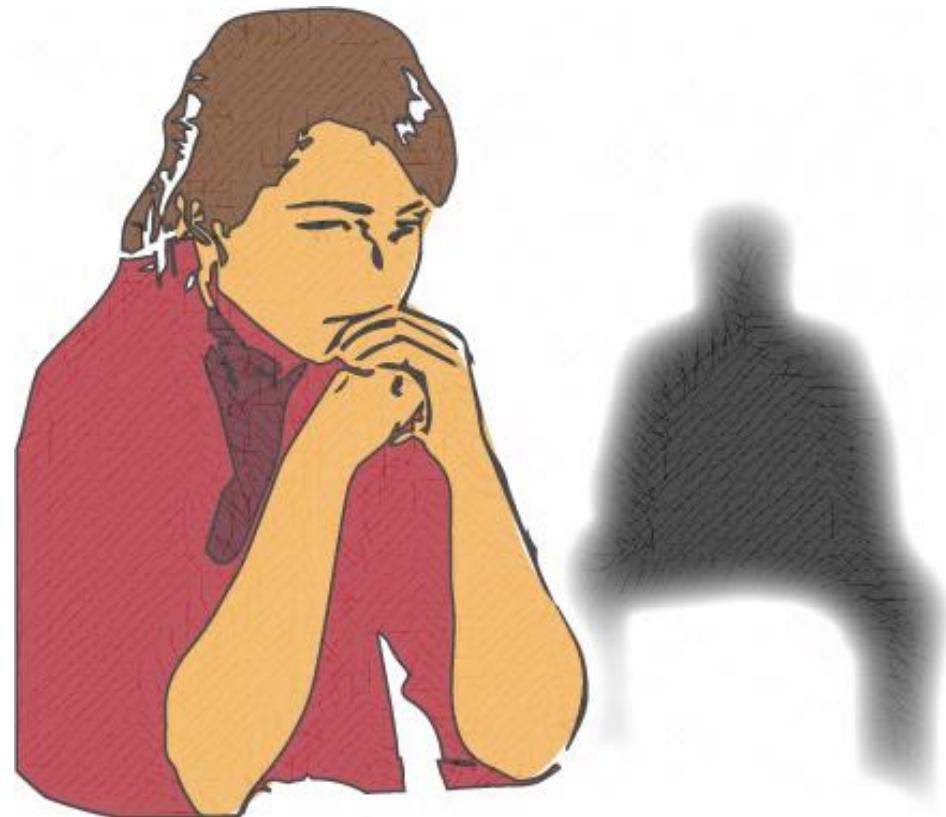
31 julio 2020

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**





Estoy triste por haber perdido a personas importantes



Aunque en este momento predomine el dolor por la ausencia de esa/s persona/s, con el tiempo seremos capaces de disfrutar con su recuerdo.



**Date permiso para llorar y estar a solas si lo necesitas. Habla con quienes tengas cerca de la persona fallecida. Exponte poco a poco a situaciones que te evoquen recuerdos, por ej. entrar en su habitación.**

*Basado en:* Programa de Promoción de la Salud Mental. Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid. [Guía de autoayuda ante el impacto psicológico de la pandemia.](#)

**Consulta fuentes oficiales para informarte**

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

31 julio 2020

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**





Estoy enfadado/a y siento rabia ante lo que ha pasado



A veces sentimos rabia al ver que no toda la gente se ha visto afectada de la misma manera que nosotros/as. ¿Por qué a mi?



**Reconoce el dolor que sientes, que no es fácil encontrar una respuesta que pueda darte consuelo. Hay cosas que no podemos controlar, luchar contra eso puede ser agotador y no nos deja avanzar.**

*Basado en:* Programa de Promoción de la Salud Mental. Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid. [Guía de autoayuda ante el impacto psicológico de la pandemia.](#)

**Consulta fuentes oficiales para informarte**

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

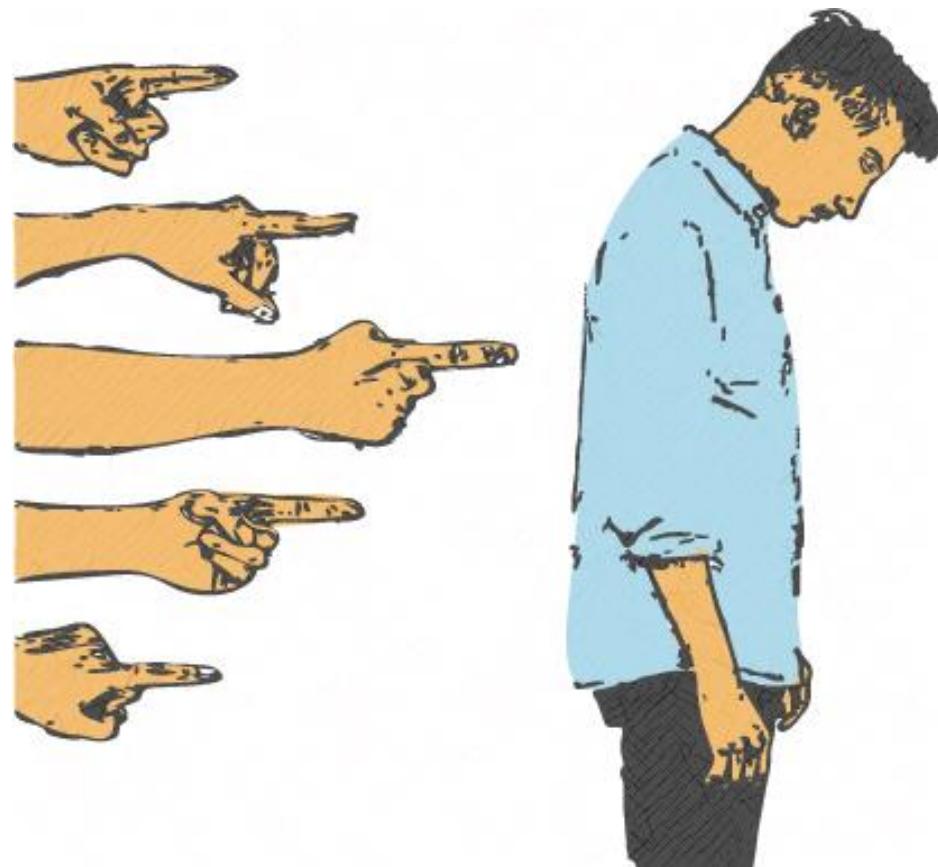
31 julio 2020

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**





Me siento culpable



Juzgarnos severamente por lo que “deberíamos” haber hecho, no nos sirve para mejorar, produce el efecto contrario.



**Sé amable contigo, piensa que lo que hiciste fue la mejor opción para ti en ese momento y tu intención no fue dañar. Comparte tus sentimientos con personas de tu confianza.**

*Basado en:* Programa de Promoción de la Salud Mental. Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid. [Guía de autoayuda ante el impacto psicológico de la pandemia.](#)

**Consulta fuentes oficiales para informarte**

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

31 julio 2020

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**





No tengo ganas de hablar con nadie



Podemos interpretar que los demás no nos entienden o no nos apoyan lo suficiente, nos aislamos y nos sentimos más solos/as aún.



**A las personas cercanas les duele vernos así, pero muchas veces no saben cómo acertar. Exprésales como te sientes, qué necesitas y cómo te podrían ayudar.**

*Basado en:* Programa de Promoción de la Salud Mental. Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid. [Guía de autoayuda ante el impacto psicológico de la pandemia.](#)

**Consulta fuentes oficiales para informarte**

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

31 julio 2020

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**





Puede que no queramos generar más sufrimiento a nuestro alrededor o que nos vean vulnerables, pero esto puede ocasionar incomprensión y soledad.



**Busca momentos para dialogar, da espacios para que expresen sus sentimientos y qué necesitan, así entre todos construirán un entorno gratificante y que amortigüe el dolor mutuamente.**

*Basado en:* Programa de Promoción de la Salud Mental. Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid. [Guía de autoayuda ante el impacto psicológico de la pandemia.](#)

**Consulta fuentes oficiales para informarte**

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

31 julio 2020

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**

