

# Salud Mental España ofrece pautas para afrontar la desescalada

La confederación inicia una campaña que incluye una completa guía

Redacción  
Teruel

En el proceso de vuelta paulatina a la normalidad, la población se está enfrentando a situaciones nuevas y complejas en las que es importante cuidar el bienestar y la salud mental. La Confederación Salud Mental España ofrece una serie de recomendaciones a tener en cuenta en ocho posibles escenarios.

La Confederación Salud Mental España ha puesto en marcha la campaña *Salud mental en la desescalada: cómo afrontar el largo camino*, que cuenta con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, con el objetivo de dar pautas a la población acerca de cómo afrontar las nuevas y en ocasiones difíciles situaciones provocadas por la crisis del Covid-19, en el marco de la desescalada del confinamiento.

Esta iniciativa contempla ocho escenarios en los que cuidar la salud mental es fundamental: el duelo por pérdida de seres queridos durante el estado de alarma, el conocido como Síndrome de la Cabaña, la situación concreta de las personas con problemas de salud mental, la prevención del suicidio, las situaciones de desempleo y cierres de negocio, la vuelta al trabajo, la conciliación y vuelta al cole de los niños y niñas, y las situaciones de estrés de los profesionales socio-sanitarios.

La campaña, difundida en redes bajo el hashtag *#DesescaladaSaludMental*, consta de una serie de infografías y de una Guía descargable: <https://consaludmental.org/centro-documentacion/salud-mental-desescalada-guia/>

## Cómo afrontar el duelo

Durante el estado de alarma, muchas personas no han podido despedirse de sus seres queridos ni compartir el dolor con su familia o amistades. “Tenemos que cuidar la muerte para cuidar la vida”, afirma Joseba Rico, psicólogo y subdirector de la Asociación madrileña de amigos y familiares de personas con esquizofrenia (Amafe), entidad que pertenece a la Federación Salud Mental Madrid.

Según Rico, “los ritos son muy necesarios para cerrar la despedida”, y recuerda que hay



Aula de la asociación Salud Mental Teruel, que forma parte de Salud Mental España

muchas situaciones diferentes: “Si por ejemplo alguien convive con sus padres y ha fallecido un abuelo, al menos hay una compañía porque les ha tocado vivir el confinamiento juntos, pero alguien que está en otra provincia, no ha podido estar cerca no ya de la persona que ha fallecido, sino de la familia. No ha podido recibir abrazos”. Por ello, señala que “es bueno encontrar espacios para que cuando se termine este confinamiento estas personas puedan estar con los suyos”. Hay que permitirse además sentir la tristeza y el dolor que forman parte de proceso de duelo, y pedir ayuda si la situación nos supera.

Respecto al Síndrome de la Cabaña, la psicóloga y colaboradora de Salud Mental España Alejandra Julio Berrio explica que, en estos casos, “relacionamos casa con seguridad y calle con peligro”. En esta situación en la que nuestro hogar es nuestra nueva zona de confort, hay miedo al contagio y salir supone un nuevo esfuerzo de adaptación.

Julio Berrio aconseja “hacer trayectos emocionales cortos: si no te apetece salir a las ocho de la tarde a dar un paseo, puedes por ejemplo bajar la basura”. Es necesario ser responsable con uno mismo y los propios autocui-

dados, buscando un equilibrio entre esa zona de confort y salir de casa.

Las personas con problemas de salud mental pueden tener vulnerabilidades añadidas respecto al resto de la población. Durante el estado de alarma, no se han tenido en cuenta sus necesidades, tanto por parte de las administraciones encargadas de articular los recursos necesarios para garantizar la continuidad de sus cuidados, como por parte de la sociedad, según la asociación.

“La clave es sentirte escuchado y acompañado y que, al menos puntualmente, en un momento dado seas importante para alguien que te presta su oído y su humanidad, para acoger toda la desesperación”, explica Joseba Rico. Por eso, entre las recomendaciones de la campaña *Salud mental en la desescalada: cómo afrontar el largo camino*, se encuentra prestar atención a síntomas nuevos, si alguno ha empeorado, y cuáles resultan más difíciles de sobrellevar que antes. Es necesario recordar que en esta situación es normal tener más estrés, pensamiento obsesivo, dificultad de concentración, estados de alerta y ansiedad. Mantener el autocuidado y respetar las horas y horarios de sueño es fundamental en estos momentos.

Las situaciones de aislamiento pueden tener como consecuencia un aumento de las ideaciones suicidas. Para ello, siempre es recomendable contar con un “teléfono de auxilio” dentro de la red de apoyo (ya sea familia, amistades o profesional de la Psicología) para llamar a esa persona en cualquier momento que se pueda necesitar.

En la campaña se incide en que el primer paso es “reconocer que algo no está bien y compartir cómo te sientes y lo que piensas”. También es importante tener a mano el contacto de entidades que pueden prestar ayuda a la persona en momentos de extrema vulnerabilidad.

Otro colectivo que ha vivido situaciones muy duras durante el estado de alarma es el de las y los profesionales socio-sanitarios. Para evitar problemas de salud mental como ansiedad, angustia, estrés postraumático o trastornos adaptativos, entre otros, se recomienda compartir las emociones con compañeros y compañeras, tener un diálogo interno amable, y mantener las formas de “rescate” ante situación de estrés. Si el malestar es importante y se mantiene en el tiempo, es necesario pedir ayuda profesional.

La crisis del Covid-19 está generando en las personas una sen-

sación de incertidumbre respecto a su futuro laboral y económico, ya que ha provocado la pérdida de empleo o cierre de algunos negocios. Ante esto, es importante reconocer las propias emociones y centrarse en lo que podemos controlar, aceptando que hay cosas que se escapan de nuestras manos.

También es importante evitar personalizar: “Cuando estamos pasando por una situación de crisis que nos genera angustia y ansiedad, nos genera también una sensación de que no vamos a poder sobrellevarlo”, explica Alejandra Julio. “No es algo que solo te esté pasando a ti. No es algo que solo dependa de ti. Tú no eres el problema. Es una circunstancia absolutamente nueva para todos y estamos generando nuevas formas de afrontarla”, recuerda la psicóloga. Puede también ayudar hacer planes muy a corto plazo, evitar pensamientos catastrofistas, y no subestimar nuestra capacidad de resiliencia.

## Vuelta al trabajo

En aquellas empresas que están reiniciando su actividad, las personas trabajadoras pueden tener incertidumbre a la hora de volver a su lugar de trabajo. Por su parte, las empresas pueden sentirse perdidas a la hora de cómo deben gestionar esta nueva situación con sus trabajadores y trabajadoras. Ante esta situación, se recomienda a las empresas dar el máximo nivel de certidumbre a sus equipos en los aspectos en los que resulte posible (medidas de protección, turnos, adaptaciones horarias, futuro contractual) así como establecer una comunicación clara y continua, creando incluso espacios propios para resolver dudas e inquietudes relacionadas con el trabajo.

Respecto a la situación familiar, los padres y las madres se enfrentan a la incertidumbre de no saber cómo se afrontará tanto la continuación del curso actual, como el curso que viene para sus hijos e hijas, y deben hacerse cargo de su día a día y de los problemas de conciliación. Joseba Rico indica que “podemos intentar prevenir y colocarnos lo mejor posible ante los vaivenes e incertidumbre. Al final, estamos a expensas de ver qué va a ocurrir. No tenemos un control”.

Rico también recuerda la importancia de la regulación emocional de los padres. “Si los padres tienen mucho miedo, los niños tendrán mucho miedo. Es importante ser y parecer responsable, y a la vez que se expresan los temores, también reforzar lo que tiene que ver con la responsabilidad, el cariño, la solidaridad... A fin de cuentas, el proceso educativo tiene más que ver con lo que mostramos que con lo que decimos”, asegura.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel



# La Formación de Personas Adultas en Atadi encara el final de un curso excepcional

Las educadoras de la asociación han adaptado los contenidos a las diversas situaciones del alumnado

Redacción  
Teruel

Una docena de personas con discapacidad intelectual usuarias de Atadi Teruel son alumnas de Nivel 2 de Formación Inicial de Personas Adultas. Esta formación se imparte en el aula de Atadi Teruel adscrita al CPEPA Isabel de Segura. La crisis sanitaria ha supuesto un vuelco en todas las etapas educativas al impedir la asistencia a clase de alumnado y profesorado. Por lo tanto, este curso ha sido excepcional en muchos sentidos, basándose desde marzo en formación *online* personalizada.

Las educadoras de Atadi han mantenido un contacto constante con el alumnado, adaptándose a los recursos de los que disponía cada persona en su hogar: los *smartphones* han resultado imprescindibles, ya que no todos los alumnos disponen de ordenador. A través de aplicaciones de mensajería y plataformas de videollamadas, las educadoras les han enviado de forma regular ac-

tividades que pudieran hacer en casa y les han mantenido motivados para que continuaran con la formación, que realizan durante las tardes, de lunes a jueves, con un total de 10 horas semanales.

## Atención personalizada

De la docena de alumnos matriculados en este curso 2019-2020, unos viven en la residencia Estrella de Atadi y otros con sus familias. Estos últimos han requerido especial atención por parte de las educadoras, ya que toda su formación debía hacerse a distancia. Por ello, las profesionales han tratado de ofrecer actividades agradables, adaptando los contenidos teóricos del currículo a la práctica. Por ejemplo, para trabajar el orden, las cantidades, los cálculos simples y las unidades de medida, han utilizado recetas de cocina. Y para trabajar la escritura, les han animado a redactar pequeños textos sobre sus vivencias y opiniones durante el confinamiento, lo que también les ayuda a expresar sus emociones.

Además de otras actividades de cálculo y redacción, también han realizado un vídeo entre todos y han recibido entrenamientos físicos *online* gracias a un colaborador. Uno de los aspectos positivos de la formación a distancia es que ha servido para que el alumnado aprendiera a sacar más partido de sus dispositivos y usara nuevas aplicaciones y plataformas.

Ahora, alumnado y educadoras afrontan sus últimos días de curso con la esperanza de que en septiembre se pueda retomar la formación presencial con la mayor normalidad posible.

La Formación Inicial de Personas Adultas (FIPA) de nivel 2 que se imparte en Atadi Teruel comprende desde la alfabetización hasta el inicio de la Educación Secundaria Obligatoria. El objetivo que se persigue es que el alumnado adquiera, mejore o mantenga herramientas básicas para el aprendizaje, como la lectura, la escritura o el cálculo, además de aprender a usar distintas tecnologías y dispositivos.



Alumna durante una sesión de entrenamiento 'online' en su vivienda

Redacción  
Teruel

Desde que el pasado 14 de marzo el Gobierno de España decretó el Estado de Alarma Sanitaria por el avance de la Covid-19, y con la prioridad de ofrecer atención y seguimiento a los usuarios y usuarias, la actividad de la Fundación DFA ha tenido de adaptarse en tiempo record a la nueva situación, con los servicios y actividades presenciales interrumpidas. Ello ha sido posible gracias al esfuerzo efectuado por los trabajadores y trabajadoras de Fundación DFA en unas condiciones totalmente novedosas y difíciles.

La Agencia de colocación de Fundación DFA (dfaemplea) ha realizado un total de 346 intervenciones en todo Aragón, fundamentalmente orientadas a gestión de ofertas de empleo y orientación laboral. Y, a pesar de lo complicado de la situación y de la caída generalizada del empleo, 17 personas han encontrado un puesto de trabajo durante estos días a través de dfaemplea.

Desde el Centro de Desarrollo Infantil se ha atendido a casi 600 niños y niñas y sus familias, con un total de 7.860 intervenciones centradas en atender las necesidades derivadas del confinamiento, proporcionando información y orientación, diverso material (personalizado y general), pautas específicas para continuar con la estimulación del desarrollo y para el manejo de los niños y niñas en el hogar en confinamiento, y dar el soporte emo-

## Fundación DFA realiza 33.671 intervenciones desde marzo

Los trabajadores mantienen el seguimiento de los usuarios

cional en los casos en los que se han manifestado dificultades añadidas.

El departamento de Formación ha interrumpido algunas de las formaciones y cursos. Pero por otro lado, el alumnado y el profesorado de los Talleres de Empleo Dfasiste y FIIS Asiste impartidos por la fundación han realizado un gran esfuerzo para poder continuar con su formación sin interrupción, utilizando diversas herramientas *online* que les han permitido avanzar con una comunicación continuada y fluida.

También las profesoras y el alumnado de los Programas de Cualificación Inicial (PCI) y de Formación Inicial para Personas Adultas (FIPA) se han adaptado al confinamiento, cambiando todas las actividades planteadas (tanto individuales como grupales) y readaptándolas al formato *online* con el uso de herramientas digitales y con llamadas y videollamadas continuas.

Desde el centro de formación se ha realizado un acompañamiento y seguimiento permanente, con un total de 15.441 intervenciones. Además, gracias a la

colaboración desinteresada de Correos, el material curricular ha podido llegar al alumnado del medio rural.

Por su parte, el Centro de Apoyo Social ha realizado 991 intervenciones durante el tiempo que ha durado el confinamiento, divididas en tres grandes bloques: solicitud de información (ayudas económicas, prestaciones, cuestiones relacionadas con la movilidad, ayuda a domicilio, trámites administrativos...), coordinación (con centros municipales, IASS, entidades privadas...) y el seguimiento y acompañamiento a las personas con discapacidad y sus familias.

## Contacto telefónico

En cuanto a las tres residencias de Fundación DFA (Pomarón, Rey Fernando y Josemi Monserrate) y ante la imposibilidad de recibir visitas, el contacto con las familias de los residentes ha sido fundamental. Así, se han realizado 3.025 llamadas y videollamadas entre residentes y sus familias, y entre las familias y el equipo profesional.

El Centro de Actividades Socioculturales no ha dejado de

desarrollar actividades para sus usuarios y usuarias, además de hacer un seguimiento de todos ellos. Así, se han elaborado diferentes retos semanales en los que han participado los usuarios y usuarias y sus familiares y el voluntariado de la fundación.

El Centro de Día Josemi Monserrate ha estado en contacto con sus usuarios y usuarias realizando un seguimiento constante a través de 1.596 llamadas y videollamadas. Además, WhatsApp ha servido como herramienta para compartir contenidos, como vídeos, audiolibros, etcétera.

El Centro Ocupacional ha estado en permanente comunicación con los usuarios y usuarias, con 912 llamadas individuales y videollamadas grupales diarias y 3 tareas semanales para realizar en el domicilio. Además, WhatsApp ha servido como medio directo y diario de comunicación.

El Centro de Atención Telefónica ha atendido durante el confinamiento más de 3.500 llamadas y, en cuanto a Ayuda a Domicilio, los servicios de atención a personas dependientes se han mantenido con rigurosas medidas de seguridad para evitar el

contagio y la propagación del coronavirus.

El gabinete de comunicación ha realizado un esfuerzo por mantener abierta la fundación a los usuarios y usuarias. Así, además de publicar información actualizada y de interés en la web y los perfiles sociales, se han publicado vídeos de cuentacuentos para los más pequeños desarrollados por las trabajadoras del Centro de Desarrollo Infantil y que incluían diversas actividades relacionadas con los mismos para trabajar diferentes aspectos del desarrollo; vídeos realizados por las trabajadoras del Departamento de Rehabilitación y Fisioterapia con ejercicios accesibles y adaptados a personas con movilidad reducida con los que trabajar durante el confinamiento; infografías con información relevante, tanto sobre la Covid-19 como con la discapacidad; y diferentes imágenes y vídeos de apoyo y solidaridad entre los usuarios y usuarias, residentes, voluntariado, familiares y trabajadores y trabajadoras de Fundación DFA.

Desde GP7, la asesoría jurídica de Fundación DFA, se han examinado y publicado en su web [www.gp7.es](http://www.gp7.es) todas las ayudas y novedades legislativas que, como consecuencia de la pandemia, se han ido produciendo.

Todo este trabajo ha sido posible por el esfuerzo que durante los dos últimos años ha realizado Fundación DFA por renovar y mejorar sus redes y sistemas, con la implementación de soluciones tecnológicas de Telefónica.