

Asapme Teruel habla sobre cómo afrontar el miedo a la Covid-19

La entidad recomienda gestionar las emociones ante la alarma sanitaria

Redacción
Teruel

El miedo a un nuevo confinamiento, a la enfermedad y al contagio, tanto de nosotros mismos de como a nuestros seres queridos, en ocasiones, nos bloquea. Desde la Asociación Salud Mental Teruel (Asapme Teruel) quieren dar una serie de pautas y recomendaciones a los teruelenses para poder gestionar esas emociones, sin olvidar la responsabilidad individual tan necesaria en estos momentos: el uso de las mascarillas, el distanciamiento social y la buena ventilación de los espacios.

“En los últimos días estamos recibiendo noticias sobre el avance del Covid-19 en la provincia. Los datos son desalentadores y, ante este tipo de alertas sanitarias, pueden surgir sentimientos de impotencia, tristeza, angustia, confusión, enfado o miedo, entre otros. Y lo más importante es identificarlos y aceptarlos”, sostienen desde la entidad.

Según la psicóloga sanitaria de Asapme Teruel, Marta Borrás, lo más importante es identificar los pensamientos que puedan ge-



Sede de la Asociación Salud Mental Teruel

nerarle malestar, reconocer sus emociones y aceptarlas, no estar hipervigilante, eludir las conversaciones alarmantes y fomentar las rutinas en la medida de lo posible.

“En el mundo digitalizado en el que nos encontramos, tenemos muchas vías de acceso a todo tipo de información, noticias y datos, pero no todo lo que aparece en internet es fiable”, añaden.

Por ello, desde Asapme Teruel animan a cuestionarse, conocer los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evitar información que no provenga de estas

fuentes, descartando información e imágenes alarmistas.

También recomiendan informar a los seres queridos de manera realista: “En el caso de menores o personas especialmente vulnerables, como ancianos, no les mienta y proporcioneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión”.

Además de estas recomendaciones, Marta Borrás habla sobre una de las inteligencias más importantes que tenemos, la inteligencia emocional. La profesional de la entidad marca unas pautas para mantener una actitud más positiva y objetiva, llevando a cabo los hábitos adecuados de higiene y prevención que recomiendan las autoridades sanitarias. Hay que evitar aquellas situaciones que nos producen conflictos y, si no podemos cambiarlas, tenemos que intentar modificar nuestra manera de enfrentarnos a ellas. Si nuestras emociones se desbordan, para bien o para mal, con otra persona, es importante intentar contar hasta diez y no tener ninguna reacción hasta que tengamos control sobre nuestro físico”, explica.

Utilizar el humor como recurso y practicar de manera frecuente la liberación de pensamientos, bien sea mediante la escritura o el diálogo, es una buena técnica para combatir nuestros miedos.

Por último, hay que tener cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. “El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas”, concluyen.

Cultura de Andorra dona a Atadi libros para educar en igualdad

Los volúmenes recibidos se trabajarán en el taller de lectura semanal

Redacción
Teruel

La biblioteca de la residencia Atadi Andorra ha recibido una importante donación durante el mes de octubre, procedente del Ayuntamiento de Andorra. La concejalía de Educación, Cultura y Turismo del consistorio andorrano hizo llegar a la entidad un total de 30 libros, seleccionados por la librería local El reino del revés. Los libros elegidos cuentan con una temática común en torno a las mujeres, su empoderamiento, sus aportaciones a lo largo de la historia y la necesidad de educar en igualdad.

“Compartimos la idea de la importancia de la educación para

cambiar las cosas, para crecer como personas libres de prejuicios y con capacidad de pensamiento”, explicó en una carta la concejala de Educación, Cultura y Turismo del Ayuntamiento de Andorra, Margarita Santos. La carta continúa: “Los libros adquieren importancia porque fomentan la capacidad de elección, el pensamiento crítico y la diversión” y con esta selección “quisiéramos poner de manifiesto la importancia del papel de la mujer a lo largo de la historia”.

Valgan como ejemplo algunos de los títulos: *Mujeres*, de Carol Rossetti; *Princesa Kevin*, de Michaël Escoffier y Roland Garrigue; *Frida Kahlo*, de María Isabel Sánchez Vegara; o *Guapa*, de Ca-

nizales. “Nos gustaría que fueran un elemento más para la coeducación, un punto de partida, una inspiración, un hilo conductor para encontrarnos en el camino de la igualdad y la justicia”, añade Santos en su carta a Atadi.

Desde la entidad quisieron agradecer esta donación, que enriquece su biblioteca y va a permitir tratar temas relacionados con la igualdad. “Vamos a aprovechar muy bien este obsequio del Ayuntamiento de Andorra, ya que vamos a incluir estos libros en nuestro taller de lectura semanal, que forma parte del programa de actividades de otoño/invierno de la residencia”, expuso la directora de Atadi Andorra, Almudena Amador.

“Es evidente que estos libros han sido seleccionados con mucho mimo y tienen un trasfondo muy útil para trabajar aspectos educativos relacionados con la mujer y su invisibilización a lo largo de la historia”, añadió.

En el taller de lectura se aborda cada libro con distinta metodología, en función de su complejidad o temática. Un profesional de Atadi coordina esta actividad, en la que se realizan lecturas comunes en voz alta y se trabajan los aspectos más destacados de las historias a través de comentarios y actividades relacionadas, fomentando que los usuarios expresen las impresiones que les causa cada texto y compartan diferentes opiniones



Usuarios de Atadi Andorra

con respeto y pensamiento crítico.

Además, las personas con discapacidad intelectual usuarias de Atadi pueden acceder a estos y otros libros durante su tiempo libre, con el objetivo de que disfruten de la lectura siempre que quieran y profundicen en los valores que estos textos transmiten.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel



CAJA RURAL