Publicado en Madrid el 12/11/2020

# [Sonae Sierra presenta una campaña a favor del bienestar psicológico de la población tras la covid-19](http://www.notasdeprensa.es)

## 1 de cada 4 españoles presenta síntomas relacionados con la depresión graves o moderadamente graves por la covid-19. La campaña "Mente en equilibrio" da visibilidad a algunas de las dificultades psicológicas que van apareciendo tras meses de convivir con la COVID – 19 y ofrece recomendaciones para afrontar ese malestar a través de una guía titulada "Bienestar psicológico en tiempos de la COVID-19. Las consecuencias psicológicas de la pandemia: guía de recursos y recomendaciones"

 Desde la declaración de la pandemia por COVID-19, y hasta el momento actual, los españoles han estado sometidos a una importante cantidad de cambios en la vida diaria y a la presencia de múltiples situaciones estresantes, lo que está teniendo impacto en la salud psicológica. Así puede desprenderse del estudio titulado “Malestar psicológico derivado de la COVID-19 en la segunda ola”, que señala que 1 de cada 4 españoles presenta, actualmente, síntomas relacionados con la depresión, por ejemplo, disminución del deseo de hacer cosas, sentirse decaído o con desesperanza, y, en torno a 1 de cada 3, síntomas relacionados con la ansiedad, como preocupaciones frecuentes, tensión o angustia. Este estudio ha sido realizado por Sonae Sierra, compañía internacional inmobiliaria y proveedor integral de servicios para el sector, junto con el Consejo General de la Psicología de España (COP), una corporación que representa a más de 72.000 psicólogos en España, en el marco de la campaña “Mente en equilibrio”. Esta iniciativa pretende ayudar a la población a detectar el posible malestar psicológico relacionado con la situación de pandemia, ayudar a la comprensión de lo que le puede estar ocurriendo a las personas a nivel psicológico y por qué y ofrecer recursos y recomendaciones que puedan aplicarse en el día a día para favorecer el bienestar y contribuir a disminuir posibles síntomas. Además del alto porcentaje de personas que están mostrando síntomas relacionados con la ansiedad y la depresión, el estudio también apunta a que el 41,2% de los españoles duerme menos de lo que dormía antes de comenzar la pandemia y que un 36% ha disminuido la cantidad de ejercicio físico que realiza, siendo el descanso y mantenerse activo dos aspectos muy importantes de cara al bienestar psicológico de las personas. El riesgo para la salud y la integridad física que supone la COVID-19, lleva asociadas otras situaciones que pueden ser difíciles de afrontar, como la necesidad de cambiar de hábitos (distancia social, uso de mascarilla…), la declaración de restricciones (confinamiento o el toque de queda) y vivir pérdidas importantes (personales, laborales, de identidad…) y estas situaciones pueden suponer un enorme estrés y malestar psicológico y podrían estar explicando, en parte, la presencia de estos síntomas y malestar. En este sentido, el estudio realizado por Sonae Sierra y el COP, muestra que el 6,2% ha perdido a alguien cercano a causa de la enfermedad, que el 11% ha tenido algún conocido que ha estado grave o muy grave y que casi la mitad de los españoles ha sentido amenazada su integridad física ante la COVID-19. En la misma línea, indica que 1 de cada 3 personas declara tener problemas para conciliar la vida laboral y la personal y que el 16,3% ha visto como aumentaban los conflictos familiares durante la pandemia, según los datos arrojados por el estudio. Pese al malestar que la pandemia está generando entre muchos españoles, la mayoría siente que esta experiencia le ha hecho aprender y más del 80% afirma que hay cosas en la vida que ahora valora más y que le hacen sentirse mejor persona. De hecho, el 30% afirma que sus relaciones personales han mejorado durante la pandemia. La misma parece haber tenido, igualmente, un impacto positivo en el consumo de alcohol y tabaco, ya que un tercio afirma consumir menos alcohol que antes de la pandemia y un 14,5% declara fumar menos. Asimismo, y dado que son muchas las personas que están experimentando algún tipo de malestar psicológico, el COP ha desarrollado, de cara a la campaña promovida por Sonae Sierra, una guía de recomendaciones y herramientas titulada “Bienestar psicológico en tiempos de la COVID-19. Las consecuencias psicológicas de la pandemia: guía de recursos y recomendaciones”. La guía ya está disponible en la web www.menteenquilibrio.es para su consulta y descarga y contiene informaciones que tratan de ayudar a entender qué emociones y reacciones se pueden estar experimentando en relación con la pandemia y por qué es normal que las estemos experimentando y ofrece algunas herramientas para manejar esas emociones y contribuir a aumentar el bienestar psicológico. La iniciativa cuenta ya con el apoyo de las principales instituciones locales. Los Ayuntamientos de las ciudades donde se localizan los Centros Comerciales de la compañía Sonae Sierra se han sumado a la campaña y han respaldado este proyecto con el deseo de ofrecer a sus ciudadanos el mayor número de recursos posibles frente a una situación como la que se está viviendo. Las consecuencias psicológicas que pueden derivarse de la pandemia, particularmente en las personas más vulnerables y estar más directamente afectadas por la COVID-19, como sanitarios, familiares de enfermos o fallecidos o personas que han perdido su empleo o sus ingresos, pueden resultar muy incapacitantes y producir mucho sufrimiento, por lo que es necesario que sean atendidas. La campaña “Mente en equilibro” se va a activar en los Centros Comerciales que gestiona la compañía en España: Luz del Tajo (Toledo), Valle Real (Camargo – Cantabria), Plaza Mayor (Málaga), Max Center (Barakaldo-Bizkaia), Gran Casa (Zaragoza), y Área Sur (Jerez de la Frontera). Maitane Alburquerque, Coordinadora de Marketing de Sonae Sierra en España afirma que “una de las máximas que tiene Sonae Sierra es apoyar causas sociales para poder ayudar de una forma u otra a la comunidad local y a la sociedad. A través de esta campaña, nuestro objetivo es llegar a todas las personas, compartiendo la información y los recursos necesarios para que la pandemia no nos afecte más de lo que ya lo ha hecho. Desde Sonae Sierra queremos brindar todo nuestro apoyo a las personas y, sobre todo, a su bienestar psicológico”. El Consejo General de la Psicología de España o Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (COP), se suma a esta campaña impulsada por Sonae Sierra para promover, favorecer y difundir el conocimiento científico y profesional de la psicología. Según el Dr. Francisco Santolaya, presidente del COP, “como consecuencia de una situación tan atípica, es posible experimentar algunas reacciones, sensaciones o emociones, como rabia, tristeza, impotencia, angustia o muchas otras que pueden ser molestas, desagradables o, incluso, incapacitantes y que pueden asustar a las personas que las experimentan. Desde el COP entendemos lo importante que es dar visibilidad a este tipo de dificultades para que la población pueda detectarlas y encontrar recursos para manejarlas”.

**Datos de contacto:**

Alejandra Domínguez Brito

Havas PR

617776396

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/sonae-sierra-presenta-una-campana-a-favor-del](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Sociedad Solidaridad y cooperación Medicina alternativa



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)