

Puntos a tener en cuenta para cuidar tu Salud Mental en tiempos de crisis

La *salud mental* es una parte importante de nuestra vida, afecta **la salud emocional y física**, permite desarrollar todo nuestro potencial, ya que nos ayuda a trabajar de forma productiva con otras personas, hacer frente a las tensiones de la vida cotidiana y a **contribuir** con la sociedad.



Aunque esta situación actual nos enfrenta a miedos y angustias primarias, relacionadas con la subsistencia del día a día y de aquellos que dependen de nosotros. La mayoría de las personas no piensa en otra cosa que no sea superar las dificultades, debido a que muchos no tienen oportunidad de reflexionar sobre sus emociones.

Sin embargo, debemos utilizar herramientas para mitigar *la angustia y la frustración*, lo más importante es **no aislarnos**, mantenernos en relación con otros y afianzar las *redes de apoyo* en este momento. A continuación, te comparto algunas pautas para que cuides tu Salud Mental y la de tus seres queridos:

Concientízate de tus emociones y reacciones: Intenta identificar qué te hace sentirse triste, frustrado o enojado en tu vida. Eso te permitirá estar en control y actuar ante las circunstancias. Hazle saber a las personas que están cerca tuyo cuando algo te molesta. Mantener sentimientos de tristeza o ira en tu interior suma tensión, puede causar problemas en tus relaciones personales y laborales. Por ej. cuando nos sentimos a tope es válido decir 'necesito un tiempo a solas', 'no me molesten', 'necesito respirar' y al mismo tiempo pedir ayuda en caso de que tus emociones te sobrepasen. Llorar también es natural para drenar las emociones.

Busca apoyo en círculos cercanos: En crisis la angustia puede llevarnos a perder el sentido de la identidad. Es muy importante no aislarse, por el contrario, debemos buscar apoyo en el grupo social, buscar al vecino, comunicarse con la familia, expresar lo que se siente. Esto nos ayuda a sentir quienes somos y ver la realidad tal y como es.

Usa técnicas de relajación y organiza tus prioridades: Respirar profundo, meditar o hacer ejercicio, ayudan a hacer un mejor diagnóstico de nuestra situación, determinar cuáles son las dificultades y cuáles las fortalezas que tenemos y necesitamos, para así comprender lo mejor posible nuestra situación.

Comprender que cada persona maneja la crisis de forma distinta: Cada quien tiene sus propias herramientas. No es como una receta de cocina, que le sirve a todo el mundo, este es el momento donde hay que reconocer qué cosas hacemos para sentirnos mejor y ser empático con ello.

Intenta mantener rutinas y distracciones: Intentemos generar espacios de esparcimiento, puedes dibujar, pintar, leer, jugar juegos de mesa, cartas o dominó; parece irónico hablar de relajarnos en un momento como este, pero es muy importante para mantener la salud mental, al igual que mantener ciertas rutinas en casa que den estructura como mantener el orden, la limpieza y los horarios.

No engancharse en las redes sociales: Hacer algo de higiene mental que nos separe, que nos de respiro, que nos permita poner foco en algo diferente que nos proporcione algo de alivio. Se debe ser selectivo con la información, pues no toda es confiable.

Mantiene actitud positiva: Concéntrate en las cosas buenas de tu vida; perdónate a ti mismo por cometer errores y perdona a los demás, pasa tiempo con personas con actitud positiva.