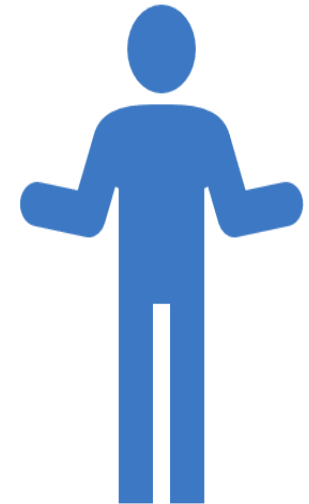


AUTOCUIDADOS PARA LA SALUD MENTAL EN MOMENTOS DE AISLAMIENTO



Unidad Psicología - DAE
Facultad de Ciencias
Universidad de Chile
abril 2020

AUTOCUIDADOS PARA LA SALUD MENTAL EN MOMENTOS DE AISLAMIENTO

Los efectos de la pandemia irremediablemente tienen una consecuencia en nuestra salud mental. La compleja situación por el COVID-19 nos ha limitado libertades cotidianas y sociales, además de anteponernos a un escenario de enfermedad, riesgo vital y posibles pérdidas. Esto despierta nuestros más profundos miedos, los cuales a su vez, hay que vivirlos en un estado de confinamiento.

Frente a este panorama, presentar un estado psicológico afectado es esperable. Es importante no asustarse debido a aquello, permitirlo y buscar modos adecuados para expresarlo.

Desde la Unidad de Psicología de la DAE, Facultad de Ciencias, UCH, enviamos algunos tips para aprender a manejar nuestro bienestar psicológico y cuidar de nuestra salud mental durante estos momentos de aislamiento.

AUTOCUIDADOS PARA LA SALUD MENTAL EN MOMENTOS DE AISLAMIENTO



- **Manejo Emocional** Mantener autoobservación de mi estado psicológico con el fin de manejar mi estado emocional (intentarlo, de a poco) e ir manteniéndome en equilibrio.
- **Organización** Planificar mis actividades, aportar a las tareas domésticas y establecer acuerdos de convivencia.
- **Contacto y conexión** Mantener el encuentro con otras personas a través de medios electrónicos. Fundamental también dar espacios al contacto con mí misma/o.
- **Manejo de la Información** Evitar saturación de información y sobreexposición a medios de comunicación y redes sociales.
- **Inventar mis propias formas de autocuidado** Mi forma de alimentación saludable, mis horas de sueño necesarias, propias metas y objetivos personales.

Manejo emocional



- Es difícil mantener un estado emocional normal ya que no se está en una situación normal.
- Es posible experimentar: ansiedad, miedo, angustia, inquietud, nerviosismo, inseguridad, tensión corporal, falta de concentración, insomnio, irritabilidad u otros.
- Primero se debe **observar y reconocer** nuestro estado emocional, para luego darle un cause adecuado.
- Practicar la expresión sana de mis emociones: permitirme sentir lo que siento en forma libre pero **poniendo límites en la forma en que lo expreso**.

Organización



- Planificar mis actividades y mis días. Cada actividad debe tener un sentido en mi vida en este momento. Un sentido en mi vida y por lo tanto, un sentido en mi rutina.
- Es ideal que mi organización mantenga un ritmo estable, con alimentación saludable, rutinas de sueño, ejercicio regular (in door), responsabilidades, disfrute y descanso.
- Establecer mis responsabilidades domésticas al interior de la familia e incluirlas en mi planificación
 - Definir cuál será mi contribución a las tareas cotidianas
 - El hecho de distribuir tareas, que estén claras para todos los miembros y cumplirlas, puede contribuir a una convivencia en armonía.
- Proponerse tareas para estos días de estar en casa
 - Cosas que me he pospuesto y que podría realizar ahora.
 - Aprender tareas nuevas con ayuda de internet.
- Priorizar por actividades que entreguen calma y creen un ambiente de seguridad y confianza (es lo necesario para mantener el bienestar psicológico en estos días).
- Respetar espacios personales (para mi y para los demás), dar tiempo para el disfrute y relajó.
- Tratar de seguir la planificación pero con flexibilidad. Puede que tendamos a la inmovilidad o sobreactividad y dispersión. El equilibrio se va encontrando de a poco.

- Importante mantener el contacto con otras personas y también con mí misma/o.
- Utilizar redes sociales, teléfono y otros medios electrónicos para mantenerse en **conexión con amigos, familiares o personas significativas**.
- intentar no abusar de los medios electrónicos ni crear dependencia a aquellos encuentros.



Contacto y conexión

Importante combinar esto con **espacios personales**, para resguardar el **contacto con mí misma/o** (la base del bienestar psicológico):

leer, escribir, pintar, dibujar, cocinar, hacer crucigramas, puzzles, cantar, tocar instrumentos, meditar, hacer yoga, bailar, hacer ejercicio, tejer, bordar, ordenar, observar o simplemente estar...conscientemente, u otras actividades que me hagan sentir bien y disfrutar.

Manejo de la información

Es esperable que la situación del COVID-19 genere preocupación: existe incertidumbre respecto a tiempos, plazos o procedimientos a seguir y hay poca evidencia comprobable respecto al tema. Pero cuando esta preocupación se convierte en sentimientos muy intensos, podría afectar nuestra salud mental. Mientras más ansiedad, más tenderé a buscar información, insaciablemente.



- Evita pasar mucho tiempo *pegada/o* buscando información del COVID-19, si es que notas que aquello te causa temor. Esto sólo aumentará tu preocupación y no te permitirá distraerte de la situación.
- El exceso de información aturde, confunde y por lo tanto, angustia.
- Evita la saturación de información de medios de comunicación y redes sociales.
- Chequea la veracidad de la información. Evita seguir o transmitir información sin antes asegurarte que sea confiable o real.
- Presta atención a las personas que pueden necesitar de apoyo para obtener información confiable o mantener la calma (personas mayores, migrantes, niñas/os)

Inventar mis propias formas de autocuidado



- Mi forma de alimentación saludable
- Mis horas de sueño necesarias
- El tipo de contacto interior que a mi me haga sentido.
- Definir metas o *mini metas** para este periodo de aislamiento: revisar cuáles eran mis metas y objetivos de vida pre-coronavirus y, siguiendo ese sentido, elaborar nuevas mini metas para este período de cuarentena.
- Si es que me hace sentido: buscar mi aporte a la sociedad, de qué forma puedo ser útil a la sociedad en este momento? Desde el lugar en que me encuentro.
- Chequear las herramientas con las que cuento: conocimientos, habilidades, intereses, personalidad, lugar social en que me encuentro, redes a las que accedo.

**Mini metas*: pequeños objetivos, de fácil realización, pues debemos evitar la frustración. Importante que sean viables: posibles de realizar a distancia, en encierro, vía internet, que no necesiten materiales a los que no puedo acceder o que requiera desplazarme a otro lugar.