

# Autocuidado: Salud mental durante la pandemia

Estrés, ansiedad, miedo, tristeza y soledad son algunos de los sentimientos provocados por la pandemia

Congregación Mariana Trinitaria pide a la ciudadanía revalorar al otro y a la familia.

El cuidado de la salud mental ha tomado gran relevancia durante esta pandemia. Se ha puesto especial énfasis al estrés generado por el encierro, a la sensación de soledad y a trastornos mentales que se han intensificado por las condiciones de encierro. Es innegable que la pandemia de Covid-19 ha dejado estragos en la humanidad, tanto físicos como psicológicos.

Nada volverá a ser igual después de esto, desde el personal en salud, así como población en general cambiarán su perspectiva del mundo y de la vida. El distanciamiento social hace que todo sea aún más complejo, pero a su vez, que se vuelva a valorar la cercanía, la compañía; la humanidad se dio cuenta que en las últimas décadas ha estado ensimismada y ha dejado de lado al otro.

Tener un equilibrio mental ha sido clave durante estos 10 meses de pandemia, por lo tanto, es importante que identifiquemos y reconozcamos los sentimientos o emociones que se están experimentando para poder actuar y evitar afectaciones mayores a la salud.

## Dato

Instancias como la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconocen algunos síntomas, provocados ante la pandemia, tales como:

- **Hipotimia:** estado de ánimo decaído, triste, afligido, sin que llegue a ser depresión clínicamente diagnosticable
- **Ansiedad:** estado de tensión elevada, preocupaciones constantes, nerviosismo y hasta no poder dormir
- **Irritabilidad:** hostil, poco receptivo a la crítica, difícil de consolar, etc.
- **Aplanamiento:** rango limitado de expresión emocional; no responde adecuadamente a la estimulación ambiental
- **Enfado:** reacción rabiosa y exagerada ante una situación que se valora como negativa

Si bien no hay que estigmatizar estas emociones porque hasta cierto punto es normal sentir estrés, ansiedad, miedo, tristeza y soledad; también es cierto que como seres individuales tenemos una responsabilidad y que depende de las acciones de autocuidado que tomemos el evitar acrecentar estas sensaciones, por lo tanto, es importante que se busque ayuda profesional en caso de que sienta que el manejo de sus emociones se está saliendo de autocontrol.

Estos sentimientos pueden estar afectando más a las niñas y niños así que es indispensable enseñarles a expresar sus sentimientos, para lograrlo se pueden adoptar actividades creativas, como jugar y dibujar, lo que permitirá facilitar este proceso.

El estar en casa con varios integrantes de la familia para muchos suele ser difícil, por ello, es importante aprender a respetar el espacio y los tiempos que cada uno tiene.

## Recomendaciones para su salud física

- Dormir lo suficiente. Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días
- Participar regularmente en actividad física
- Comer de manera saludable
- Evitar comer comida basura y azúcar refinada. Limita la cafeína, ya que puede agravar el estrés y la ansiedad



### • Evitar el tabaco, el alcohol y las drogas



- Establecer tiempos frente a las pantallas
- Apagar dispositivos electrónicos por algún tiempo todos los días y hacerlo también 30 minutos antes de dormir
- Relajarse y recarga las pilas. Unos pocos minutos de tranquilidad pueden refrescar y ayudar a calmar la mente y reducir la ansiedad



El hecho de convivir juntos no significa que todos tengan las mismas tareas y objetivos. Por ello, trabajar desde casa es importante seguir con la misma rutina.

## Mensaje CMT

Ante situación, Congregación Mariana Trinitaria (CMT) recomienda a las personas que se mantengan activas, hacer actividades ocupacionales como armar rompecabezas, leer, ver películas en familia, jugar con los niños, aprender algún oficio desde el hogar, cocinar e incluso limpiar, arreglar el cuarto y acomodar de diferente manera los muebles, ordenar álbum de fotos u ordenar libros. Asimismo, se aconseja hacer ejercicio y meditación, así como, ejercicios de respiración.

Congregación Mariana Trinitaria pide a la ciudadanía valorarse a sí mismo, de consentirse, de unirse como cuando se trabaja fuera de casa, cuando se añora tener este tiempo libre para su familia; como hijo, esposa o esposo, para uno mismo, es momento de ver que el verdadero ser humano es capaz de crear magia en momentos especiales y una mejor familia.

Es momento de revalorizar a la familia, de darse cuenta que este viaje llamado vida es de sólo un instante y debemos disfrutarlo. Hay que darse la oportunidad de amar y gozar de nuestros seres queridos, de hacer magia por el hecho de ser tú. Es tiempo de cambiar tu realidad por otra mejor. No permitas al miedo, ni al buscar fuera de casa, perder más de lo que tienes.

## Consejos antes de dormir

