



## Cómo cuidar tu Salud Mental en el Trabajo

Es común sentir malestar psicológico dado las condiciones actuales, es lo “normal” frente a esta situación “anormal”. Te invitamos a seguir algunos consejos para poder cuidarnos mejor:

### Vincúlate

Rodéate de personas que te hagan bien. Aunque probablemente aún tengas cercanos que estén en aislamiento, debes recordar que aislamiento social no implica aislamiento emocional. Por esto es importante fomentar los vínculos con amigos y familiares con los que puedas sentirte más acompañado y entretenido. Si alguien te hace bien, ¡llámalo!



Asimismo, es recomendable retomar los vínculos con los compañeros de trabajo, adaptándose a las condiciones que impone el contexto actual.



Es importante recordar que todos estamos dentro de esta crisis, por lo que cada uno de nosotros puede tomarlo de distinta manera. Es un momento para ser solidarios y empáticos y fortalecer los vínculos dentro de nuestra jornada laboral.

### Protege tus pensamientos

Evita informaciones excesivas, especialmente el acceso a información de pánico o reiterativa que no entrega solución ni medidas de prevención. Pensar permanentemente en la enfermedad y el contagio puede causar más temor y aumentar su molestar emocional. Es importante que cuides tu salud y que te informes por los medios oficiales y no más de una vez al día. Asimismo, comparte información basada en evidencia, que sea confiable. Trata de compartir y planificar sus actividades cotidianas. No envíes videos, audios o imágenes que pueden afectar a quienes las observan, que sean sumamente violentas, muy gráficas o explícitas o que puedan generar en quienes las reciben una sensación de vulnerabilidad más que de información.



## Realiza ejercicios de respiración

La siguiente técnica de respiración te va a ayudar a tranquilizarte cuando lo necesites. Para empezar, debes adoptar una postura relajada y cómoda, sentada, poniendo los pies en el piso y sintiendo ese contacto. Puedes cerrar los ojos o mirar un punto fijo con la mirada baja.

Debes tomar aire en 4 tiempos, luego botar el aire en cuatro tiempos y luego retener "sin aire" 4 tiempos más. Los 4 tiempos no siguen necesariamente el tiempo real (en segundos). La duración de los tiempos es variable, según cada persona. Para ayudarte puedes repetir mentalmente y de forma lenta la palabra calma o tranquilo cada vez que bote el aire o puede imaginar que la tensión se escapa con el aire que bota. Te recomendamos repetir esta secuencia por lo menos 10 minutos.



**01**  
Inspiración  
4 tiempos



**02**  
Exhalación  
Por la nariz o  
por la boca.  
4 tiempos



**03**  
Retención con  
los pulmones  
"vacíos"  
4 tiempos

## Apoya a los demás y pide ayuda

Durante este tiempo muchos lo están pasando mal, pero hay algunos que pasarán por situaciones muy complejas: por ejemplo, ser alejados de su familia por presentar la enfermedad, no poder dejar de trabajar o perder el trabajo, ser discriminados o no contar con ayuda. Otros pueden comenzar a sentir que los sentimientos negativos los invaden, las preocupaciones los agobian, y cada día resulta más difícil resistirlo. Si alguna de tus amistades o algún familiar pasa por esta situación, ofrécele tu apoyo, comparte estos consejos, y pide ayuda a un adulto de confianza para ver qué otras alternativas existen para él o ella. Si alguna de estas situaciones te sucede a ti, no dudes en pedir ayuda.

## Mantenga una rutina

Una rutina es un hábito que adquirimos en la medida que incorporamos ciertas actividades y las vamos repitiendo en el tiempo. Tener una rutina más o menos estable permite preparar nuestros días y anticiparlos, lo que ayuda a las personas a sentirse más tranquilas, especialmente en el contexto de incertidumbre en el que nos estamos actualmente. Para establecer una rutina saludable se debe definir un horario para realizar nuestras actividades cotidianas, incorpore actividades de esparcimiento, para esto es importante reconocer nuestros intereses o atrevernos a explorar nuevas posibilidades, no olvide descansar y sea flexible, ya que puede haber días en que no deseara seguir una rutina.



## Estimule sus funciones cognitivas

El aislamiento físico y la incertidumbre pueden afectar nuestro estado de ánimo y puede afectar nuestra capacidad de poner atención, de concentrarnos, de planificar. Para preservar y estimular nuestras funciones cognitivas. Si siente que ver televisión le produce más ansiedad, la recomendación es dosificar en tiempo que le dedica a esta actividad. Una segunda recomendación es hacer de nuestro ambiente un espacio más estimulante desde el punto de vista cognitivo, a muchas personas les ayuda ordenar e ir encontrando objetos o recuerdos que le producen agrado. ¿Cómo es posible que esto pueda estimular nuestras funciones cognitivas?, un ejemplo de esto es si reviso una caja de fotografías estimulo la memoria a través de recordar episodios, personas, fecha, lugares, pero también estimula la atención al concentrarse en esta tarea a pesar de que pueden haber distracciones en el ambiente.

