

Autocuidado y salud mental: la necesidad de escucharnos a nosotros mismos

Durante los últimos años hemos visto como nuestros distintos campos de acción fueron alterados producto de la contingencia por la

atravesaba la humanidad

debido al COVID - 19, afectando no solo nuestro trabajo, sino también nuestros estados anímicos y dinámicas familiares y sociales. Sumado a ello la delicada situación que atravesamos como país en temas de sensación de inseguridad, alto costo de la vida, así como distintas vicisitudes cotidianas generan un malestar generalizado que nos afecta en lo físico, psicológico y social.

Por lo anterior, sentimientos tales como irritabilidad, ansiedad e incertidumbre aparecen con cada vez más frecuencia y, en muchos casos, no sabemos asemejar muy bien qué es lo que nos está pasando, viviendo esa experiencia de distinta manera.

De ahí que exista la natural necesidad de hacer una pausa en nuestras ajetreadas vidas para poder identificar lo que estamos sintiendo y buscar apoyos que nos permitan compartir lo que vivimos. No olvidemos que nuestros cuerpos están diseñados

para expresar emociones: así, cuando sentimos temor frente a una situación incierta, tiritamos; cuando estamos alegres y contentos, sonreímos; cuando tenemos rabia o frustración, fruncimos nuestro ceño; y cuando tenemos pena, lloramos.

A modo de autocuidado, el Ministerio de Salud (2019) recomienda algunas acciones que serán de gran ayuda:

Descansar lo suficiente, comer con regularidad y beber agua.

Compartir con la familia y amigos.

Hablar de las preocupaciones con alguien de confianza.

Ayudar a otros/as y participar en actividades comunitarias.

Mantener rutinas básicas, especialmente las actividades diarias.

Por cierto, siempre es importante consultar con algún especialista.

Ignacio A. Meriño Montero



Magíster en Psicología social, U. de Valparaíso.

Pdte. Consejo Provincial de Trabajadores Sociales de Chile A.G.