

Prevención

Cuidado de la Salud Mental ante situaciones de alto impacto emocional

Pautas de Autocuidado



Proteger tu bienestar emocional en situaciones excepcionales

Cuando nos encontramos en situaciones excepcionales, de difícil control, se alteran nuestros hábitos cotidianos; lo que provoca que nuestro cerebro también se desoriente. En estas condiciones necesitamos aferrarnos a lo conocido, a lo predecible, para ayudar a nuestro cerebro. ¿Cómo?...

... organizando pequeñas actividades diarias que nos ayuden a recuperar la estabilidad y rutina lo antes posible.



¿Por dónde empezar?

La prioridad fundamental son aquellas rutinas que nos ayudan a preservar la salud tanto física como mental.

Estas son algunas de las pautas que hemos preparado para ti:

- Mantén un horario regular al levantarte cada mañana, y no descuides tu aseo personal.
- Aliméntate de la forma más saludable posible y ordenada a lo largo del día.
- Mantente activ@: realizar actividad física permite canalizar la tensión acumulada, y nos ayuda a relajarnos.
- Procura no hacerla de manera intensa antes de ir a dormir (puede que te cueste conciliar el sueño).
- Descansa las horas necesarias, solo así conseguirás un sueño reparador.

Necesitamos continuar con nuestra vida, readaptarnos para recuperar nuestro bienestar

Y en el entorno de trabajo, ¿qué más podemos hacer?

En momentos difíciles es muy importante mantener una actitud positiva, “contar hasta diez” y cuidar de nuestro entorno y de nosotros mismos., ¿cómo?:

- Confía en ti, en tus habilidades y en tu capacidad de adaptación. Sabes hacer bien tu trabajo, céntrate en ello y no intentes abarcar más de lo que puedas.
- Organízate con flexibilidad: planifica tu día a día y ten en cuenta posibles imprevistos.
- Recuerda que las personas con las que te relacionas pueden estar nerviosas o preocupadas, necesitan seguridad y tranquilidad en lo que están haciendo.
- Cuida tu comunicación, sé respetuoso, esto favorece las relaciones. Si en algún momento sientes que pierdes la paciencia y respondes bruscamente, simplemente discúlpate de forma sincera y honesta.
- En redes sociales, verifica la información que compartes. No te sobreexpongas.
- Al finalizar tu jornada, busca actividades que te permitan “desconectar”.
- Evita los “¿por qué?” y “si yo hubiera...”. Acepta la excepcionalidad de lo sucedido y asume que hay situaciones que no dependen de ti.
- Busca apoyo en tu entorno: comparte lo que te preocupa, y cómo te sientes.
- Cuídate y busca un momento del día para ti, para expresar tus emociones y relajarte.
- Vigila, además, señales de activación excesiva: hiperactividad, insomnio o cambios en tu estado de ánimo. Si estas reacciones persisten o empeoran, contacta con un profesional de la salud.



Recuerda

Además de excepcional, esta situación también es temporal: intenta mantener la ilusión por el futuro en todo el proceso.

Favorecer una actitud abierta y con optimismo realista te ayudará a afrontar en las mejores condiciones las distintas situaciones que puedan presentarse.



De ti también depende

Material publicado en 2024