

## 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, cántate 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