

Leila Jorquera, es **psicóloga clínica** de la Universidad de Chile y **Magister en Salud Mental Infantil**.

Cuidar nuestra salud mental en tiempos de incertidumbre es fundamental porque nos permitirá atravesar lo mejor posible los desafíos a los que nos enfrentamos y por otro lado, podremos prevenir que aparezcan síntomas más intensos. Por eso, te entregamos valiosas recomendaciones para tu bienestar emocional **¡compárte con tus colegas, familiares y amigos!**

1. Intentar ser comprensivos, respetuosos y compasivos con nuestros estados corporales-emocionales-mentales

Es normal sentir lo que estamos experimentando porque nuestra realidad en poco tiempo ha cambiado drásticamente. Para esto, es esencial validar nuestras sensaciones, emociones y en un segundo momento colocar palabras, nombrar las sensaciones, relatando nuestra experiencia.

2. Recordar que en tiempos de estrés nuestro cerebro y cuerpo invierten más energía en protegernos de los peligros o amenazas

Es normal no tener el mismo rendimiento que antes: puede pasar que realizar cosas simples tome más tiempo o que sea más difícil resolver algún problema.

3. Calmar los procesos fisiológicos que se activan en el cuerpo

Debemos movernos, realizar algún tipo de ejercicio que resulte placentero: caminar, bailar, estirar el cuerpo. No es necesario hacer rutinas largas, se pueden hacer pequeñas pausas durante el día para conectarnos con el cuerpo. En la misma línea, **respirar profundamente ayuda a reducir la excitación fisiológica y psicológica**. Lo importante es tomarnos unos minutos para llevar la atención a la respiración e inhalar y respirar pausadamente.

4. Compartir las emociones, sentirnos queridos, vistos, escuchados y entendidos

Así como nosotros validamos nuestras propias emociones, también necesitamos a otro que nos recuerde que está bien lo que estamos sintiendo y que está dispuesto a acompañarnos. En este sentido, es importante tener claridad de cuáles son nuestras redes apoyo, a quien podemos recurrir cuando necesitamos ayuda para calmarnos. Compartir las emociones con alguien que nos transmita seguridad y confianza ayuda a que las emociones sean más tolerables y poder regularlas.

5. Mantener rutinas durante el día

Incorporar pausas para descansar y desconectarnos del trabajo. Debemos dormir lo suficiente para sentir un verdadero descanso.

6. Limitar la exposición a noticias

Es bueno tener acceso a información fiable que permita comprender y anticipar el entorno, pero debemos limitar el tiempo dedicado a informarnos para no angustiarnos más de la cuenta.

7. Identificar actividades que nos ayuden a mejorar o mantener nuestro estado de ánimo

Buscar actividades que nos reporten placer y que nos permitan desconectarnos del trabajo, de las noticias y preocupaciones diarias.

8. Establecer objetivos simples y a corto plazo que efectivamente se puedan lograr

Esto aumentará nuestra sensación de confianza y competencia.

