

Ante la pandemia, ¿qué hacer para cuidar nuestra salud mental?



La **salud mental** es un estado de equilibrio entre lo **físico, emocional y mental** que ayuda a la persona a tener una relación favorable consigo mismo, con su entorno, en lo personal, laboral, familiar e intelectual y que le permite mantener un **estado de bienestar**, explica Miriam Nava, directora de **Bienestar y Consejería** en el [campus Estado de México](#).

Según la especialista, existen **diversas opciones** para mantenernos **saludables mentalmente**, a pesar del confinamiento que enfrentamos por la pandemia de **COVID-19**.

Hacer ejercicio 30 minutos tres veces por semana, leer un libro, practicar disciplinas como yoga, mindfulness, meditación o ejercicios de respiración, despejan la mente de las preocupaciones, del estrés y **umentan la tranquilidad mental**.

“A pesar de encontrarnos en casa las 24 horas del día, existe una amplia gama de posibilidades para mantenernos saludables mentalmente,

*“También es importante **generar pensamientos positivos** que mejoran el estado de ánimo; **vivir en el aquí y ahora** aumenta el estado de consciencia y **evita la ansiedad**”,* explica Miriam.

*“La pandemia nos cimbró de muchas maneras y tenemos que **replantearnos las cosas**, lo único que tenemos en las manos es **a nosotros mismos**, nuestras emociones, la gente a la que amamos,*

"Cómo habito el mundo en el que estoy, cómo permito que las emociones de ansiedad, estrés, tristeza, no me manejen", dijo Marisela Alvarado, líder de Bienestar y Consejería en [campus Ciudad de México](#).



width="900" loading="lazy">

SEÑALES DE ALERTA

Entre las señales que debemos identificar cuando nuestra **salud mental** se ve afectada y debemos pedir ayuda, se encuentran las siguientes:

- Falta de ganas para hacer las cosas
- Ataques de pánico o ansiedad
- Falta de concentración
- Aislamiento
- Sentimientos de desesperanza
- Tristeza que perdure por más de dos semanas
- Cambios repentinos de humor
- Estado ánimo
- Alimentación
- Hábitos de sueño
- Abuso de alcohol o sustancias ilegales
- Actitudes violentas

- Presencia constante de llanto

*“Estas son señales que nos indican que es momento de pedir ayuda y hay que **atenderlo de inmediato** para mantener nuestra **estabilidad emocional**”, dijo Miriam Nava.*

Mientras que **Samantha González**, líder de **Bienestar y Consejería** en el [campus Santa Fe](#), refiere que el **no abordar los trastornos mentales tiene consecuencias** que se extienden hasta la edad adulta, limitando las oportunidades de llevar una vida satisfactoria.

Comparte que puede tener repercusiones en el desarrollo cognitivo, procesos como la memoria, la atención, la autorregulación y la toma de decisiones, pueden verse afectados.

“Reconoce tus emociones y acéptalas, protégete y apoya a los que te rodean, ayudar a otros beneficia tanto a la persona que recibe el apoyo como a la que lo ayuda.

*“Amplifica las **historias positivas**, cuenta con una **red de apoyo** donde puedas mantener una **comunicación activa**, genera una rutina diaria con actividades que disfrutes, cultiva y fortalece relaciones interpersonales, descansa y propicia un sueño reparador y reconecta contigo a través de la meditación o pausas conscientes”, aconsejó.*

MEDIDAS QUE PODEMOS IMPLEMENTAR EN EL CONFINAMIENTO

En esta época de confinamiento, las especialistas señalan algunas **buenas prácticas** que podemos llevar a cabo para **mantenernos saludables**.

*“El confinamiento ha generado una manera diferente de llevar a cabo nuestras actividades y nos ha llevado a adaptarnos a nuevas formas de estar, sin embargo, eso **no es sinónimo de alejamiento social o aburrimiento**, es importante estar en contacto con los seres queridos a fin de **mantener la relación afectiva**, compartir pensamientos, planes y emociones; así como sentir su compañía,*

*“Realizar **actividades nuevas dentro de casa** disminuye la monotonía y **favorece la creatividad** de tal modo que, a pesar de continuar en confinamiento **podemos mantener estados físicos y emocionales saludables**”, señala Miriam Nava.*

Para Marisela Alvarado, la **estigmatización** hace que las personas no busquen ayuda profesional y **su salud mental se vea afectada**.

*“Es muy importante **quitar el estigma** de lo que atañe a la salud emocional. Todos los seres humanos pasamos por diversos momentos que pueden hacernos vivir o rozar emociones que jamás habíamos experimentado, por ello, es importante conocer esas formas de afrontamiento ante situaciones vividas.*

*“Quizá también habrá momentos en que no se encuentran formas de poder transitar por alguna vivencia y la posibilidad de pedir ayuda, **buscar un espacio de escucha profesional** se vuelve vital para elaborar de otras maneras lo que en un inicio pensamos como del orden de lo imposible”, explicó la psicóloga.*

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Cuidar la salud es fundamental por lo que tener una **alimentación saludable** y balanceada **fortalece el sistema inmune**.
- Dar pautas de descanso dentro de las jornadas laborales **fomenta el descanso mental**.
- Dormir de manera reparadora y por lo menos **siete horas diarias** ayuda a que **la mente y el cuerpo** se mantengan en **condiciones favorables** para continuar con las actividades cotidianas.

*“Es **importante fomentar el autocuidado** o el cuidado de los demás, de manera que, al identificar alguna situación que sobrepase las reacciones normales y esperadas, podamos acudir con especialistas, como psicólogos, psicoterapeutas y psiquiatras,*

*“La presencia de profesionales que acompañen a la persona es fundamental para el proceso de mejora, debemos reconocer que **la salud mental es fundamental** para el óptimo desarrollo de nuestras actividades”, enfatizó Samantha González.*

Marisela Alvarado, señala que es importante **tener una rutina** y realizar estas actividades para tener una **buena salud mental**.

*“Necesitamos ser creativos en todos los aspectos, aprovechar esta pandemia como una oportunidad para conocernos más a nosotros mismos. **Habitar el amor en todas sus gamas**, el amor a la familia, amigos, al trabajo o proyectos.*

*“Es muy importante procurar el amor en todas sus formas, ya sea en la cercanía de la **sana distancia** de aquellos con los que se vive o en la virtualidad de los amores de pareja y/o amistades que están en otros lugares, **es necesario procurar el amor en el cuidado de la propia salud y la de los otros**”, explicó.*



width="900" loading="lazy">

¿CÓMO Y CUÁNDO ACUDIR CON UN ESPECIALISTA?

Para finalizar, las expertas comparten cuándo es momento de acudir con un especialista.

*“Cuando las **alternativas que intentamos llevar a cabo** para sentirnos bien con nosotros mismos y con nuestro entorno **se vuelven nulas**, cuando una **conducta, pensamiento, sentimiento negativo o estado de ánimo desfavorable se vuelven persistentes** o se intensifican **es necesario buscar apoyo de un profesional de la salud**”, dijo Miriam.*

Para Marisela Alvarado, en el momento que las personas consideran que no pueden manejar alguna situación y necesitan **un espacio para que sean escuchados**, es el momento de acudir con profesionales de la salud.

*“Cuando siento que **no puedo manejar lo que experimento**, cuando tengo necesidad de hablar, cuando requiero un espacio para escucharme y conocerme más, cuando me hago preguntas sobre lo que he hecho hasta ahora, cuando necesito un espacio de honestidad conmigo. Cuando soy humilde y reconozco que no he podido”, comentó.*

Por su parte, Samantha comparte que como formadores, tutores o mentores se debe de enseñarle al alumno a conducir sus emociones, promover y fomentar el autocuidado como una herramienta clave para la salud mental.

Samantha invita a toda la comunidad a sumarse a la **red de apoyo** para prevenir situaciones críticas en la comunidad.

*“Debemos implementar estrategias preventivas de salud mental, el Tec tiene diferentes actividades para **potencializar el bienestar integral** y prevenir conductas de riesgo en toda la comunidad. Seamos **testigos activos** para poder detectar lo que está pasando a nuestro alrededor,*

*“Aprovechemos **este mes de la salud mental para informar, concientizar y sensibilizar** a nuestro entorno. **Distancia física, no es distancia emocional**”, dijo.*



width="900" loading="lazy">

¿NECESITAS AYUDA? ¡LLAMA AHORA!

Para finalizar, Marisela Alvarado, hace un llamado a los **estudiantes y miembros de la comunidad Tec** para que estén alertas y en caso de necesitar ayuda emocional se acerquen a la línea **Te Queremos** 800 813 9500 o a través de la página: tec.orienta-me.com

*“En los cuatro campus de la **Región Ciudad de México**, está colocado en elevadores, en los baños, en todos los lugares estos viniles, en tutorío en prepa, en las redes sociales, es importante que lo difundan.*

“Quizá sí de manera telefónica no tienen la confianza y quieren hacer una cita, nosotras estamos como responsables de Bienestar y Consejería en los campus de la Región CDMX y en la PrepaTec Esmeralda, **hay un servicio importante de escucha**, para poder referirlos a diferentes instituciones o especialistas y nos rige la ética del psicólogo que es **la confidencialidad de la información**”, concluyó.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: