

Recomendaciones de salud mental en el 2021

Psic. Verónica García Gutiérrez

Centro de Desarrollo Integral, Guadalajara, Jalisco

A diez meses de haber iniciado una situación de pandemia mundial, en la que los primeros afectados fueron personas lejanas a nosotros, después eran cifras altas, pero aún así desconocidas y desconocidos, posteriormente personas conocidas, hasta llegar a los nuestros, personas con nombre y apellido y que por la cercanía nos duele y preocupa. Siendo inevitable pues, que nos veamos afectados en nuestra vulnerabilidad humana, en la que se hacen presentes: temores, preocupaciones, angustias, incertidumbre y múltiples miedos.

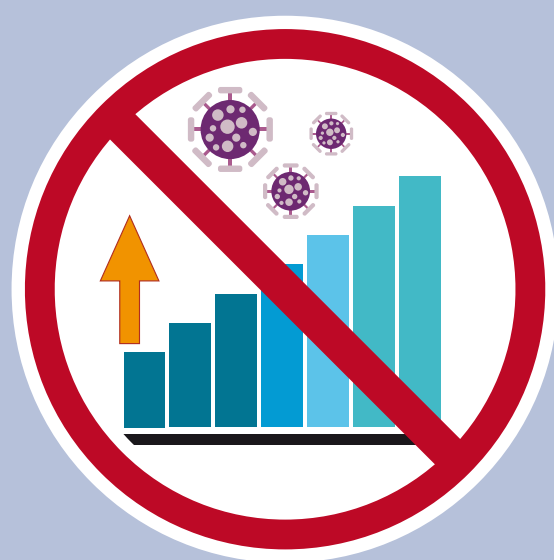
¿Qué hacer ante un panorama desalentador?

Afortunadamente siempre existe algo que podamos decidir hacer ante una situación difícil, incluso si es muy cercana a nuestro entorno. Tomando en cuenta lo siguiente:

- Certeza de que esto pasará
- Siempre hay algo valioso que podamos hacer
- Aceptar la situación hará verla y afrontarla

1

Aislarse de las noticias y filtrarlas. Lo que necesitamos saber ya lo sabemos y si sale algo importante, seguro también lo sabremos; lo más importante es no inquietarnos de más.



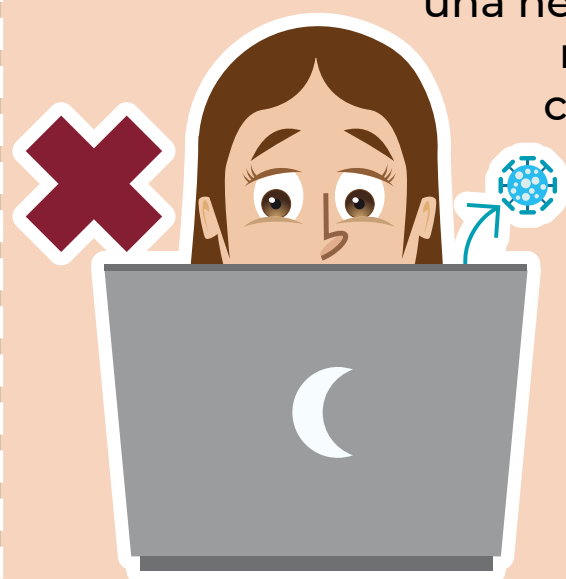
Aléjate de las cifras. Evita contar las muertes, nivel de riesgo y contagio del mundo; ello no te hará más consciente de lo que ya eres y sí puede incrementar tu preocupación y sensibilidad.

2

3

Evita enviar mensajes o cadenas fatalistas. No todas las personas contamos con la misma fortaleza para lidiar con mensajes pesimistas o de desesperanza, ni tampoco sabemos cómo lidiar con ellos.

4



Evite buscar información adicional en internet. El internet se ha hecho una herramienta de fácil acceso a la mayoría de nosotros, pero, así como es de accesible también carece de filtros de veracidad y muchas veces nos conduce a perder la tranquilidad lograda. En ese caso, busque programas al menos que logren un buen estado emocional en usted.

5

Inicie con actividades agradables desde casa. Como escuchar música a un volumen agradable, platicar historias familiares y personales, hacer planes familiares a futuro, ver películas y comentarlas, ver fotografías familiares y recordar anécdotas.



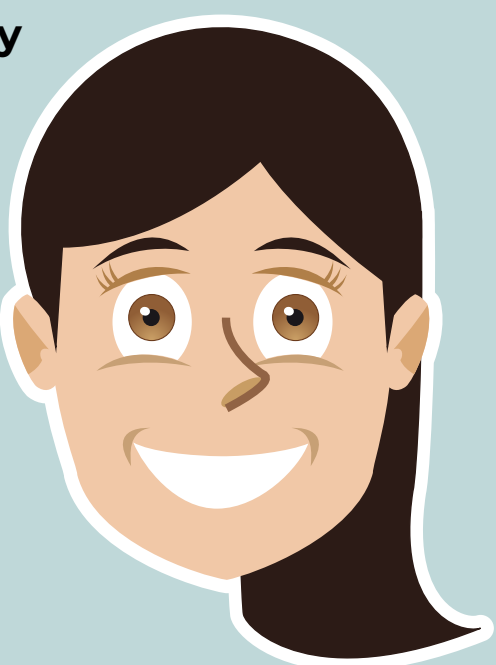
6



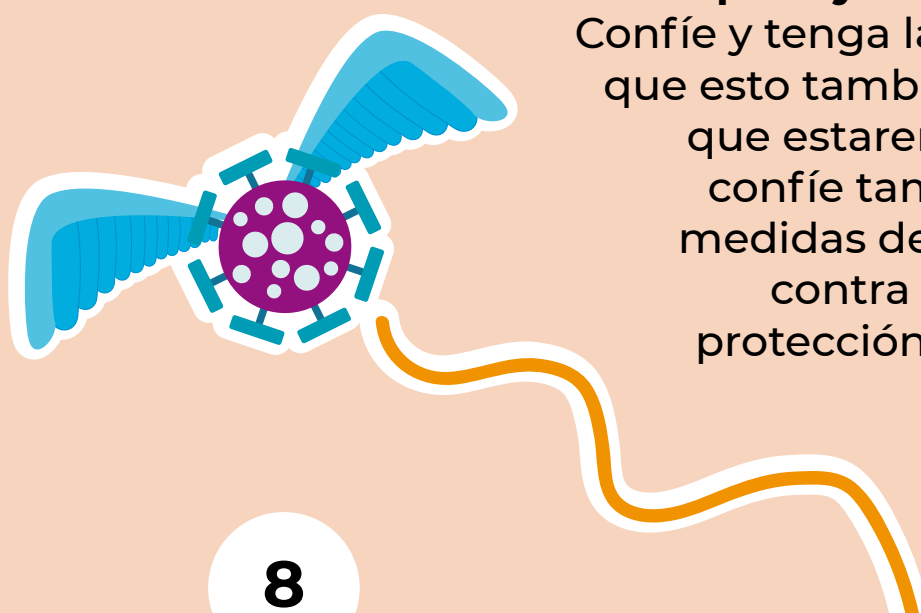
Haga lo que le dé paz. Recuerde lo agradable de alguna actividad, puede ser disfrutar de ver la televisión, arreglo de plantas o jardín, retomar algún pasatiempo, hablar con algún familiar o amistad.

Un estado de ánimo relajado y positivo, ayudará a proteger su sistema inmunológico.

Demostrado está que los pensamientos pesimistas y negativos deprimen nuestro sistema inmunológico, debilitándolo no solo ante cualquier virus, sino cualquier enfermedad.



7



Todo pasa y esto también. Confíe y tenga la certeza de que esto también pasará y que estaremos a salvo; confíe también en las medidas de protección contra el virus y de protección emocional.

8



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA