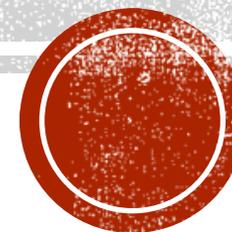


# CONVERSEMOS EN CUARENTENA

Salud mental en cuarentena



# ÍNDICE

- ¿Qué entendemos por salud mental?
- Experiencias en cuarentena
- Tips para enfrentar la cuarentena
- Ejemplificación de casos de riesgos
- Números de contacto y centros



# SALUD MENTAL

- Ejercicio 1: cuando piensan en salud mental ¿Qué es lo primero que se les viene a la cabeza?
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



- Por lo general cuando hablamos de salud mental se aborda de la patología, desde los trastornos. Abordarlo desde una perspectiva exclusivamente medica. Es decir, las intervenciones, la forma de abordar la salud mental en Chile se realiza desde una perspectiva negativa del nuestro bienestar.
- El bienestar emocional es importante para nuestro bienestar integral, no debemos ver por separado lo que son las emociones de nuestro propio cuerpo. Por eso es importante al hablar de salud mental, sea de modo preventivo. Es muy distinto hablar de nuestro bienestar a partir conversando desde los trastornos o aspectos negativos de nuestra salud mental.



- La salud mental se traduce en nuestras emociones, y como las expresamos al mundo exterior.
- Aunque no verbalicemos nuestras emociones, existen otras formas como saldrán al mundo exterior, como la somatización. Es decir, a través de nuestro cuerpo nos alertan de que algo ocurre, algún malestar estamos teniendo y debemos lidiar con ello.
- Las emociones son neutras, en el sentido de que no son de carácter negativo o positivo, sino nosotros mismos las encasillamos en positivo o negativo. Cuando nos sentimos triste, angustiada o ansiosa no necesariamente es algo negativo, debemos ser capaces de entender que sentir esas emociones nos permitirán llegar a nuestro bienestar integral.



# ¿CÓMO SE HAN SENTIDO EN ESTA CUARETENA?

- ¿Feliz?
- ¿Aburrid@?
- ¿Ansios@?
- ¿Triste?
- ¿Desmotivad@?
- ¿Angustiad@?



# TIPS PARA ENFRENTAR LA CUARENTENA

- Sin tratar de pensar por un rato en todas las innegables limitaciones externas que hemos tenido en este contexto de crisis sanitaria. Reflexionen ¿Qué me ha faltado en este tiempo de cuarentena? ¿Qué le ha faltado a mi rutina diaria, al manejo de mis emociones o a mis relaciones interpersonales?
- Aquí van unos consejos útiles para enfrentar esta cuarentena



# COMO VERBALIZAR MIS EMOCIONES

- 1. Reconocer mis emociones: dicho coloquialmente como “despertar de mala”. En situaciones cuando percibimos que algo no esta bien en nuestro estado emocional con respecto a días anteriores. Lo que uno va haciendo es notando señales o anotarlas en un papel. Estas señales pueden ser dolores de espalda o estomago, sentirse con poco animo o con pocas ganas de hacer cosas. Esto es ir verbalizando sus emociones.
- 2. Intentar reflexionar de donde viene este malestar. Buscar identificar acontecimientos, puede ser algo que vieron en la tele o en las redes sociales o puede haber sido una discusión familiar.
- 3. Finalmente es importante verbalizar tus conclusiones ya sea con un familiar o una amistad, alguien de confianza. Este será el primer paso para bajar tus niveles de malestar



# COMO ABORDAR RELACIONES FAMILIARES

- En el contexto de aislamiento social, la manera en como nos relacionamos con nuestra familia o las personas que viven con nosotros suelen presentar algunos cambios.
- Es importante establecer limites y fijar horarios y cumplirlos, como también organizar bien los espacios dentro de la casa o el departamento.
- Fijar horarios para las comidas
- En el caso de haber discusiones entre hermanos, los adultos deben actuar como mediadores. Si el conflicto es entre adolescentes y adultos lo recomendable es dar espacio a que “bajen las revoluciones” y conversar y llegar a acuerdos
- Es fundamental tener una fluida comunicación y dialogo con los integrantes del domicilio.



# EJERCICIOS DE MINDFULNESS

- Mejoran la capacidad de atención, ayudan a la regulación emocional e incrementan la capacidad para tomar mejores decisiones.
  - La respiración de la abeja: cerrar los ojos y taparse los oídos y comenzar a murmurar “mmmm” suavemente imitando el ruido de una abeja. Es una especie de meditación que puede durar de 3 a 5 minutos. Concentrarse en la propia respiración resulta fundamental para el éxito de este ejercicio. Este ejercicio ayuda a relajarse y calmarse y olvidarse un poco de lo exterior.
  - Meditar como una rana: ponerse en cuclillas imitando al postura de una rana. Cerrar los ojos y comenzar a respirar poniendo énfasis en los movimientos que hace la guata al respirar. Esta meditación es efectiva para despejar la cabeza y fortalecer el flujo de ideas.
  - Antes de dormir: Acostarse en la cama y hacer un scanner de tu cuerpo, focalizar la atención en las distintas partes, pies, tobillos, brazos pecho etc. También funciona si intentas contraer los distintos músculos de tu cuerpo.



# EJEMPLIFICACIÓN DE CASOS:

- Durante la cuarentena he sentido mucho aburrimiento, no se que mucho que hacer. No me han dado muchas ganas de levantarme y todos los días me la paso en el celular o viendo tele. No se que hacer, me tiene chat@ estar encerrado. **¿Qué harías en este caso?**
- Desde que he estado en cuarentena, se me ha hecho muy difícil. Tengo problemas para dormir, siento un nudo constante en la garganta y más de una vez me ha pasado que tengo ganas de llorar. No se muy bien porque me esta pasando, no he tenido mayores problemas, me llevo bien con mi familia. **¿Qué crees que está ocurriendo? ¿Cómo se debería enfrentar?**
- Desde que comenzó la cuarentena me ha dado mucho miedo salir, solo pensar que debo ir a comprar me baja los nervios, empiezo a traspasar y me quedó inmóvil. Me pasa que en todas mis redes sociales lo único que hablan es de Covid, me tiene desesperad@. **¿Qué crees que ocurre? ¿Cómo lo enfrentarías tu?**



**FIN**

