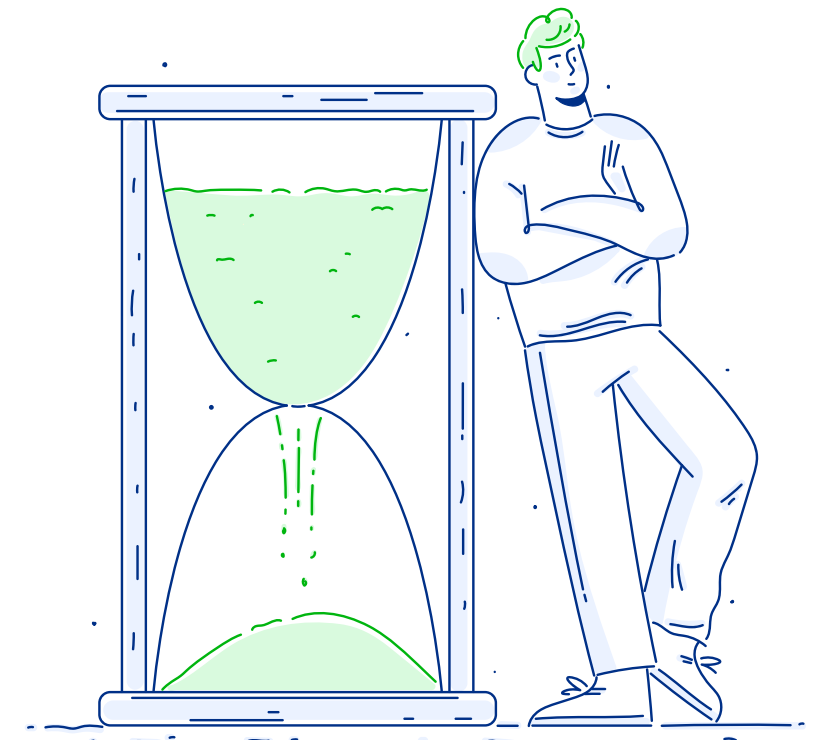
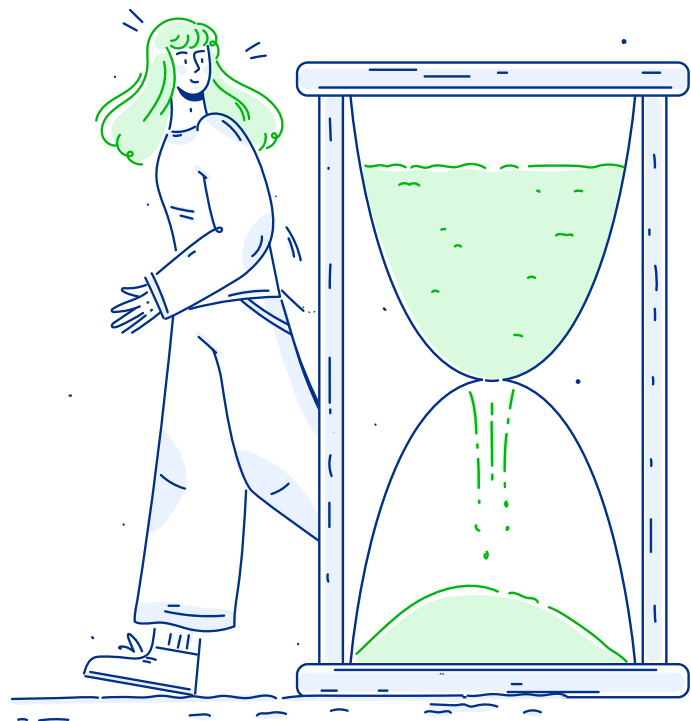


RECOMENDACIONES PARA UNA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE AISLAMIENTO

Los 7, ¿Cómo hacerlo?





Estamos asumiendo un cambio en nuestras rutinas habituales, ante el aislamiento como solución parcial decretado por las autoridades de los gobiernos iberoamericano, queremos aportar recomendaciones para disminuir el impacto de este cambio y mejorar nuestra calidad de vida y la de nuestras familias

Vamos a plantear las acciones posibles en forma de pasos.

1. CONFIANZA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS Y EMOCIONALES QUE NOS HAN SERVIDO HASTA AHORA.

✓ Nuestra mente es una maravilla organizando el caos, pero intentemos no saturarnos de estímulos de todo tipo, **elegir un ritmo amable con nosotras/os.**

- Las actividades y decisiones de los próximos días deberían ir en concordancia con nuestro proyecto de vida. Que se hayan truncado actividades laborales, de estudio o recreativas no implica que saquemos importancia al sentido que tenían esos proyectos vitales.

Tenemos muchas habilidades; si tratamos de recordar crisis pasadas seguramente hay ejemplos de cómo fuimos resolviendo a corto o mediano plazo, si no encontramos nada, es un signo de que seguimos paralizadas/os, quizá es el momento de llamar a una persona de nuestro cariño y pedirle que nos recuerde nuestras fortalezas.



2. MANTENER RELACIÓN CON EL TRABAJO.

En equipo es mejor



✓ Estamos asumiendo un cambio de nuestras rutinas habituales, ante el aislamiento como solución parcial decretado por las autoridades de los gobiernos iberoamericanos, **queremos aportar recomendaciones para disminuir el impacto de este cambio y mejorar nuestra calidad de vida y la de nuestras familias.**

✓ Asimismo, **mantener una comunicación con las personas de nuestro trabajo, por temas laborales y también para armar un apoyo afectivo entre todos.** Esto tiene varios efectos: por un lado, **mantenemos lazos con la rutina anterior y el cambio en el día a día no será tan brusco,** por otro **es una forma natural de crear un espacio de salud y contención con las personas con las cuales compartimos y seguiremos compartiendo la vida laboral.**



3. ORGANIZAR EL TRABAJO.

Ahora estamos inmersos en un nuevo día. Estamos en casa, no vamos a salir, puede ser el momento de realizar un mapa de la situación laboral.

- ¿Qué se me piden que haga en las próximas semanas?
- ¿Qué quiero hacer?
- ¿Cuento con los recursos necesarios para lo que se me pide?
(si tengo que comunicarme con instituciones, alumnas/os, proveedoras/es, profesoras/es, beneficiarias/os, clientas/es, etc, necesito algo básico como un teléfono, la base de datos, etc.)

Desorden = Estrés



Es importante buscar la flexibilidad y consultar todo lo necesario a jefas/es y compañeras/os, ya que el cambio de contexto puede implicar desorganización.



4. USO DE LISTAS

Tan sencillo como tomar un viejo cuaderno, unas hojas en blanco, o cualquier dispositivo digital y tan complejo como tenerla a mano para usarla eficazmente.

—¿Qué listas voy a armar? Depende de las características de cada tarea, pero a nivel general puede ser útil lo siguiente:

✓ Referente al trabajo:

Las tareas semanales. Poner horarios que pueda cumplir, las tareas de cada día, los recursos que necesito, las personas a las que deberé contactar con sus datos de contacto.

✓ Referente al hogar:

Listas de tareas, compras, comidas, personas a llamar, etc. Actividades planificadas en familia.



5. MANTENER MI UNIVERSO AFECTIVO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.

Entre las personas que son parte de mi vida:

- ¿Quiénes me necesitan?,
- ¿A quienes puedo responder?,
- ¿Quiénes son las personas que me hacen sentir bien?,
- ¿Puedo mantener el contacto con ellos?
- ¿Quién es prioritario en este momento para prestarle atención?

Respecto a las personas que me rodean sería importante **no dar por hecho que todos estamos en la misma situación, ni que partimos del mismo punto**. Vamos a estar cansadas/os y agotadas/os mentalmente por momentos como para considerar ser empáticos con todo el mundo, pero **una escucha atenta nos ayudará a comunicarnos más certeramente**.



6.

SUGERENCIAS DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS



NO TE SATURES DE INFORMACIÓN A TODAS HORAS

SUSPENDER POR UN RATO Y CADA TANTO LA ACTITUD DE JUZGAR A LOS DEMÁS

NO DAR POR HECHO QUE TODAS LAS PERSONAS PENSAMOS DE LA MISMA MANERA NI NOS IMPACTAN EN IGUAL MEDIDA LAS NOTICIAS.

AGENDAR HORAS PARA INFORMARNOS Y HORAS PARA OTRO TIPO DE LECTURA.

POR LO GENERAL, ANTE UN MENSAJE QUE NOS LLEGA APARECE UNA EMOCIÓN DE MIEDO, SORPRESA O ANGUSTIA, INCLUSO INDIGNACIÓN; **INTERPONER UN MOMENTO DE REFLEXIÓN ANTES DE COMPARTIRLO**

BUSCAR INFORMACIÓN DE PORTALES Y PERFILES EN LAS REDES QUE PARTAN DE ESTUDIOS SERIOS, RESPONSABLES Y CIENTÍFICOS.

EN EL MOMENTO DE COMPARTIR INFORMACIÓN PODEMOS ENVIARLA CON UNA PEQUEÑA REFLEXIÓN Y SOLO A QUIEN CONSIDEREMOS QUE LE IMPORTA.

SER RESPONSABLES AL MOMENTO DE COMPARTIR, USAR QUIZÁ LA VIEJA REGLA DE SI ES REALMENTE NECESARIO Y BUENO LO QUE SE VA A DECIR.



7. LA ORGANIZACIÓN EN CASA.

Según la situación y el momento, nuestro hogar será visto como el refugio y el lugar donde nos fortalecernos o como un espacio de malestar. Muchas personas estarán en su casa y al mismo tiempo deben estar atentos al bienestar de hijas e hijos u otros familiares, por lo que la estructura de la rutina debe tener en cuenta a todas/os.

El sueño es una prioridad y debe ser un objetivo el buen descanso, además, las personas necesitan el ejercicio físico, les va a generar bienestar.

Destacamos una lista que nos parece importante para ser consideradas:

- Establecer horarios
- Establecer lugares para ciertas tareas concretas
- Establecer tareas y que se armen de la forma más colaborativa posible.
- No es el momento de grandes cambios
- Poner el diálogo y la negociación como objetivo común.
- Pedir y hablar de forma amable.
- No añadir grandes cambios a nuestras rutinas, no es el momento adecuado.





¡ÁNIMO, CUIDÉMONOS!

#Quedateencasa