

Cuidando de tu salud mental

Desde el inicio de la pandemia, algunas cosas han cambiado sustancialmente, pero, en estos momentos, podemos comenzar a retomar hábitos y costumbres y pensar que, por fin, se va viendo alguna evolución. Esto es algo que, aunque parezca normal, lo empieza a cambiar todo.





TEXTO **ÁREA DE RELACIONES LABORALES Y PREVENCIÓN – ESPAÑA** | IMÁGENES **ISTOCK**

En los dos últimos años, a causa de la COVID, la salud de las personas a nivel mundial se ha visto comprometida a todos los niveles. En los primeros momentos, la mayor preocupación fue frenar el número de muertes y enfermos graves y los ingresos hospitalarios. A medida que la ciencia médica ha avanzado en el manejo de esta enfermedad, tanto a nivel preventivo, con las vacunas, como a nivel clínico, con los tratamientos para las personas afectadas, la preocupación por la salud física ha ido decreciendo y nos hemos dado cuenta de que también la salud mental se ha visto afectada por muchos factores.

Durante este tiempo ha existido una presión enorme sobre el

bienestar de las personas ya que hemos estado sometidos a estresores de todo tipo, desde cambios en nuestros hábitos y costumbres hasta cansancio, pérdidas e incertidumbre.

Así, tras estos dos años tan intensos, **podemos sentirnos fatigados a nivel psíquico y emocional. Es normal y responde al esfuerzo que hemos realizado.**

La fatiga psicológica en ocasiones puede preceder a posibles trastornos de ansiedad y de estado de ánimo, pero, disponiendo de las herramientas adecuadas, estos trastornos se pueden evitar y/o contener o eliminar.

Una vez más, desde las organizaciones debemos

apostar por la prevención y la detección precoz, como herramienta más eficiente para combatir estas situaciones.

Detectar a tiempo esos primeros síntomas de malestar es clave para evaluar si las personas tienen las herramientas de afrontamiento suficientes o van a necesitar un acompañamiento psicológico temprano. El poder intervenir de forma temprana nos va a asegurar, en la mayoría de las ocasiones, una intervención más corta en el tiempo y más exitosa.

Tenemos derecho a sentirnos tristes, frustrados o incluso enfadados con la situación. Son emociones válidas y necesarias para afrontar los momentos de crisis. Pero, cuando este tipo de

emociones nos dificultan el día a día es el momento de pararnos y ver qué nos está pasando, ya que del mismo modo que precisamos atención médica cuando nos duele algo, podemos precisar ayuda psicológica cuando lo que se siente mal no es tanto nuestro cuerpo como nuestro interior.

Es preciso aprender a cuidarse por dentro igual que sabemos cuidarnos por fuera y consultar con los profesionales en este ámbito, que son los psiquiatras y los psicólogos, con la misma soltura que consultamos con nuestro médico de cabecera. Sin duda, nos ayudarán a perfeccionar las técnicas y herramientas precisas para combatir lo que nos preocupa.

La prevención como herramienta básica de mejorar el estado de salud se vuelve, ahora más que nunca, nuestra mejor forma de luchar contra los efectos de esta pandemia o de otros eventos internacionales que también pueden afectarnos emocionalmente. Ocuparse de la salud mental es, en este momento, una sabia decisión.

Desde las empresas se pueden hacer multitud de acciones que ayuden en este sentido, por ejemplo:

- La evaluación constante para proporcionar herramientas y recursos de formación a los empleados y prevenir

ES PRECISO APRENDER A CUIDARSE POR DENTRO IGUAL QUE SABEMOS CUIDARNOS POR FUERA Y CONSULTAR CON LOS PROFESIONALES EN ESTE ÁMBITO, QUE SON LOS PSIQUIATRAS Y LOS PSICÓLOGOS, CON LA MISMA SOLTURA QUE CONSULTAMOS CON NUESTRO MÉDICO DE CABECERA. SIN DUDA, NOS AYUDARÁN A PERFECCIONAR LAS TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS PRECISAS PARA COMBATIR LO QUE NOS PREOCUPA

ES FUNDAMENTAL TRABAJAR EN PREVENCIÓN PSICOSOCIAL COMO UN CRITERIO DE SOSTENIBILIDAD EMPRESARIAL



los riesgos psicosociales derivados de la actual situación.

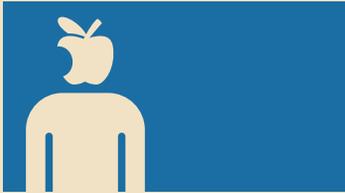
- Cuidar los aspectos personales y de salud psicológica de nuestro equipo, a través de planes de acompañamiento y apoyo psicológico.

No es nuevo que las empresas tengan que reaccionar a los cambios del entorno. Lo que sí es relativamente nuevo es la velocidad en la que se produce el cambio. Por ello, es fundamental trabajar en prevención psicosocial como un criterio de sostenibilidad empresarial.

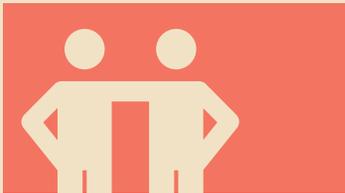
La mayoría de las personas pasamos gran parte de nuestro tiempo en el entorno laboral. Numerosos estudios demuestran que la salud psicológica no es solo el punto de partida para mejorar la calidad de vida de las personas, sino la base para convertir a las empresas en organizaciones competitivas, rentables y saludables. Por este motivo, en MAPFRE trabajamos para promover la salud y el bienestar emocional en el entorno laboral (ODS 3), que es uno de los cinco ámbitos de actuación de nuestro Modelo de Empresa Saludable.



MEJORA TU SALUD MENTAL: CÚIDATE POR DENTRO COMO TE CUIDAS POR FUERA



INSTAURA HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES: come bien, duerme lo suficiente y combate el sedentarismo.



CUIDA Y POTENCIA LAS RELACIONES INTERPERSONALES como fuente principal de satisfacción y bienestar

CÉNTRATE EN TUS PROPIAS METAS Y VALORES SIN COMPARARTE CON LOS DEMÁS. Procura no dar demasiada importancia a los pequeños fracasos, tómalos como una oportunidad de aprendizaje y mira hacia delante sin decaer.



CULTIVA TU CAPACIDAD DE AGRADECER Y VALORAR LO QUE TIENES Y LO QUE RECIBES DE OTRAS PERSONAS O DE LA VIDA EN GENERAL. Concéntrate en apreciar las pequeñas cosas que nos proporcionan bienestar.

EJERCITA LA ACTITUD DE ACEPTACIÓN ANTE LOS SUCESOS DE LA VIDA.

Ponte en marcha en los temas en los que puedas actuar y procura no desgastarte frente a lo que no depende de ti.

VIVE EN EL PRESENTE, no anclado al pasado o en función de un futuro que posiblemente no resulte como imaginas.

ORGANIZA TU TIEMPO: distingue lo urgente de lo importante; realiza antes las tareas más pesadas o menos apetecibles y reserva tiempo para aquello que lo requiera. Ocupa y disfruta tu tiempo libre y concédete tiempo de descanso



REVISAS TU RITMO: cuando hacemos todo a la carrera cometemos más errores, pasamos por alto detalles importantes o dejamos cosas a medias ¡Vísteme despacio, que tengo prisa!

PROGRAMA PAUSAS EN TU

JORNADA: no tienen que ser pausas largas ni que interrumpan demasiado tu ritmo. Dos minutos de reloj para levantar la vista de la pantalla, respirar profundo, mirar a tu alrededor...



DOSIFICA LA TECNOLOGÍA Y LAS REDES SOCIALES: ¡Estar disponible no significa responder instantáneamente!



PRACTICA ALGUNA TÉCNICA QUE TE AYUDE A CONTROLAR TU

ACTIVACIÓN: puede ser meditación, yoga, mindfulness, etc. Es un tiempo para ti, para cuidarte y para que tu mente repose.

EL TRABAJO SE QUEDA EN EL TRABAJO:

necesitas desconectar para que tu mente se oxigene, se recargue y afronte el día siguiente con nuevas energías.