



IGNACIO A. MERIÑO MONTERO
Trabajador Social y Magister en Psicología Social, Universidad de Valparaíso. Presidente del Consejo Provincial Cachapoal, Colegio de Trabajadoras/es Sociales de Chile A.G.

Autocuidado y salud mental: la importancia de escucharnos a nosotros mismos

Durante los últimos años hemos visto como nuestros distintos campos de acción fueron alterados producto de la contingencia por la que atravesaba la humanidad debido al COVID - 19, afectando no solo nuestro trabajo, sino también nuestros estados anímicos y dinámicas familiares y sociales. Sumado a ello, la delicada situación que atravesamos como país en temas de sensación de inseguridad, alto costo de la vida, así como distintas vicisitudes cotidianas generan un malestar generalizado que nos afecta en lo físico, psicológico y social.

Por lo anterior, sentimientos tales como irritabilidad, ansiedad e incertidumbre aparecen con cada vez más frecuencia y, en muchos casos, no sabemos asemejar muy bien qué es lo que nos está pasando, viviendo esa experiencia de distinta manera.

De ahí que exista la natural necesidad de hacer una pausa en nuestras ajetreadas vidas para poder identificar lo que estamos sintiendo y buscar apoyos que nos permitan compartir lo que vivimos. No olvidemos que nuestros cuerpos están diseñados para expresar emociones: así, cuando sentimos temor frente a una situación incierta, tiritamos; cuando estamos alegres y contentos, sonreímos; cuando tenemos rabia o frustración, fruncimos nuestro ceño; y cuando tenemos pena, lloramos.

Identificar nuestros sentimientos, y aceptarlos, es un acto de franqueza hacia nosotros. Siendo sinceros con uno mismo, podremos ser honestos con nuestro entorno y seres queridos. En definitiva, recurrir a la familia, amigos, compañeros de confianza u otros referentes cercanos, nos permitirá verbalizar nuestros estados emocionales y sacar del pensamiento esas ideas, creencias y sentimientos que nos afectan.

A modo de autocuidado, el Ministerio de Salud (2019) recomienda algunas acciones que serán de gran ayuda:

- Descansar lo suficiente, comer con regularidad y beber agua.
- Compartir con la familia y amigos.
- Hablar de las preocupaciones con alguien de confianza.
- Realizar actividades que le ayuden a relajarse y hacer ejercicio físico, por ejemplo, caminar, cantar, leer, jugar con los niños/as.
- Encontrar maneras de ayudar a otros/as y participar en actividades comunitarias.
- Mantener rutinas básicas, especialmente las actividades diarias.

Por cierto, siempre es importante consultar a algún especialista tales como psicólogo/a, psiquiatra o médico general, si nuestras dificultades y preocupaciones son constantes y nos afectan en nuestro cotidiano vivir.