



# Recomendaciones para proteger tu salud mental



Colmena  
Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN  
GRUPO SOCIAL

# ¿Cómo puedo saber si estoy estresado o si mi salud mental está afectada?

En entornos cambiantes y llenos de incertidumbre como los que vivimos actualmente, nuestras emociones, pensamientos y comportamientos cambian como respuesta a las situaciones, las alteraciones en la rutina, el entorno, la información, las expectativas y las especulaciones que hacemos hacia el futuro. Es normal sentirse afectado, pues las exigencias y condiciones están fuera de nuestro control y se modifican de forma irregular e inesperada; esto hace que nuestro proceso de adaptación y ajuste emocional no alcance el ritmo o velocidad necesaria para estabilizarnos antes de que llegue un nuevo cambio.

Nuestra capacidad de adaptación y respuesta depende, en gran parte, no de las circunstancias sino de nosotros mismos, de nuestras experiencias previas (de éxito o fracaso), de los recursos de afrontamiento que tengamos, los aprendizajes logrados en dicha experiencia, la red de apoyo con que contemos, entre otros elementos.

El vivir trae consigo experiencias que pueden causar dolor, amenazar nuestra estabilidad y generar preocupación por el futuro o nostalgia por el pasado. En ese tipo de momentos difíciles es normal sentir temor, preocupación, enojo, culpa, ansiedad o dolor.

Recordemos que el estrés es una respuesta de adaptación física y emocional, es la forma en la que reconocemos y manejamos aquello que percibimos como amenazante sobre nuestra vida o sobre aquello que es importante para nosotros. Para empezar, debemos entender y reconocer que en las circunstancias actuales estamos viviendo bajo estrés. En el autocuidado de la salud mental, la clave está en

reconocer cuando mi “forma de ser, actuar y sentir” deja de ser la que normalmente es y empieza a mostrar cambios de comportamiento, estados de ánimo o de pensamientos que no corresponden a lo que normalmente se espera de mí.

Para sobrellevar ciertos eventos en la vida, ya sean temporales o permanentes, es importante reconocer cuando mi salud mental está afectada; es ahí cuando debo buscar ayuda y aprender a aceptar, adaptarme o superar las situaciones difíciles, para proteger mi salud mental y salir adelante a pesar de las circunstancias.



En primer lugar es muy importante identificar cuándo es necesario buscar ayuda y soporte para cuidar la salud mental. Por ejemplo, a partir del momento que atravesamos actualmente, podemos reconocer los indicadores que nos dicen que la forma como estamos reaccionando a la situación nos puede causar un problema o trastorno mental.

Una forma de reacción frente al estrés o la afectación emocional, es tener sentimientos de pérdida o tristeza. Estos son normales en circunstancias como las actuales, pero si se sostienen por un periodo mayor a dos meses sin un cambio favorable, es importante buscar apoyo psicológico.

## Algunos de los indicadores de estos sentimientos son los siguientes :

• *Profundos sentimientos de tristeza.*

• *Pérdida de interés en el trabajo o actividades sociales.*

• *Apatía, indiferencia.*

• *Concentración reducida.*

• *Olvido y dificultad para recordar cosas.*

• *Dificultad para tomar decisiones.*

• *Dificultad para dormir o dormir demasiado.*

• *Sentimientos de inutilidad y culpabilidad inapropiados.*

• *Pérdida de energía o mucha fatiga.*

• *Irritabilidad, enojo, o tendencia al llanto.*

• *Cambios de peso o apetito.*



Otra posible reacción diferente a la tristeza es la ansiedad. Esta hace parte del sistema de alerta cuando requerimos disponernos a actuar ante algún riesgo. Frente a la posibilidad de tener COVID-19, es de esperarse nuestra reacción de alerta y temor. Sin embargo, cuando esta sensación se sostiene por largos periodos de tiempo (mayor a dos meses), es posible que requiramos apoyo profesional de psicología para poder afrontar la situación. Algunas de las señales relacionadas con la ansiedad que requieren ayuda son:



- **Comer en exceso (más de lo habitual).**
- **Dificultades para dormir y relajarse.**
- **Deseo recurrente de escapar o evitar una situación.**
- **Pensar insistentemente en una situación actual o un evento futuro.**
- **Pensar con mucha frecuencia sin resultados o soluciones frente a problemas.**
- **Estado de ánimo de alerta permanente (hipervigilancia).**
- **Dificultad para controlar los impulsos.**
- **Alta sensibilidad y enojo fácil (irritabilidad).**



Otra forma de reacción para manejar la situación y el estrés es el aumento del consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias psicoactivas. Este comportamiento, además de generar problemas físicos, familiares y sociales, genera sentimientos de culpa e impotencia por no poder controlar el consumo mismo ni tener otras alternativas de solución frente al estrés.

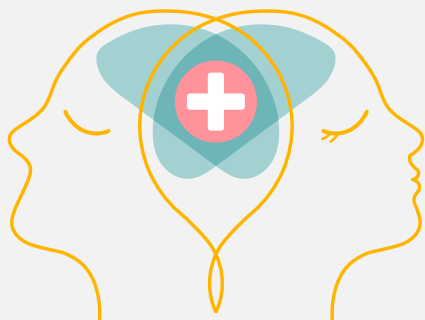
OPS OMS (2017). Día Mundial de la Salud Mental.

## **Y si estoy viviendo esto, ¿qué puedo hacer?**

Ya establecimos que hay respuestas de adaptación (estrés) que son esperables, y que deben manejarse para no afectar nuestra salud y convivencia.

## A continuación te compartimos algunas recomendaciones para dar un buen manejo a esta situación:

- a.** **Atiende las señales:** reconoce los cambios que ocurren en el entorno. Analiza la situación, busca alternativas e información que te permitan entender las circunstancias y encontrar alternativas de solución o afrontamiento.



- b.** **Escucha tu cuerpo y tu mente.** No siempre nos damos cuenta de que estamos afectados por la situación. Son nuestro cuerpo y las personas a nuestro alrededor las que notan los cambios. Un dolor de cabeza, varios días sin dormir bien, estar “con los pelos de punta”, llorar o enojarse de manera intempestiva, pueden ser señales de que algo te está pasando y no lo estás manejando apropiadamente.

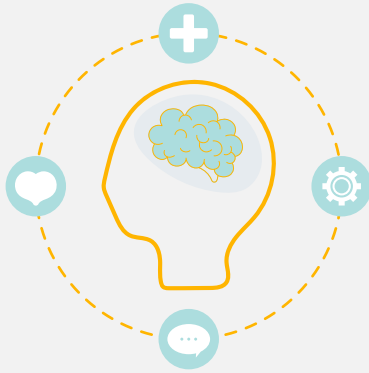
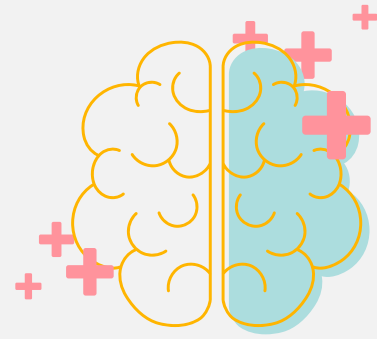
- c.** **Incluye actividades de autocuidado en tu rutina diaria.** Sabemos que es importante comer, dormir, hacer actividad física, hacer actividades laborales y de ocio, compartir con la familia y aprender cosas nuevas. Sin embargo, en situaciones como las actuales, cada una de estas actividades “rutinarias” se vuelve vital. Es necesario apegarse a dicha rutina para mantener las cosas bajo control. Al cuidar y mantener el horario de sueño y vigilia, las horas de alimentación, los espacios de trabajo y descanso, el tiempo con la familia, etc., estoy alimentando mi cerebro y mi cuerpo con mensajes positivos; les estoy indicando que, si bien hay algunos cambios, hay también condiciones estables sobre las cuales puedo estar tranquilo y en paz.



- d.** **Comparte tu situación con alguien de confianza.** Hablar con otros sobre la situación, escuchar otras experiencias, darse ánimo mutuamente, mantener las rutinas saludables, buscar soluciones o construir propuestas y alternativas de forma conjunta, ayuda a que nuestros pensamientos se ordenen y reconozcan las posibilidades y además, nos sintamos acompañados y apoyados en este proceso.

- e.** **Cambia lo que has venido haciendo y pensando.** Nuestros sentimientos y nuestro cuerpo responden de manera espontánea a lo que pensamos y hacemos. Si estamos sintiéndonos mal, posiblemente es porque hemos permitido en nuestra mente ideas poco racionales o realistas, o incluso hemos cambiado de forma drástica nuestros hábitos y nuestro cuerpo lo reciente. Identifica ese pensamiento negativo recurrente, verifica su validez y cámbialo por un pensamiento positivo y favorable para tu salud. Revisa también tus hábitos y retoma aquellos que te ayudan a cuidar tu salud.

**f.** **Busca información acerca del cuidado de la salud mental.** Puedes encontrar información de buena calidad para cuidar tu salud mental y física, prácticas como la gratitud, mindfulness, la resiliencia, el perdón y la reconciliación y otras de ese tipo, ayudan a cuidar de sí mismo.



**g.** **Retoma tus experiencias y aprendizajes.** Como mencionamos previamente, tu historia personal te puede brindar alternativas y posibilidades de acción en esta situación. Recuerda las formas en que solucionaste situaciones similares anteriormente, aplica lo aprendido y repite las soluciones positivas. Sé creativo al considerar nuevas posibilidades y date la oportunidad de intentar nuevas estrategias para cuidar tu salud mental.

**h.** **Busca apoyo psicológico o ayuda profesional.** Revisa las listas de sentimientos de tristeza o ansiedad que compartimos en la primera parte. Si cumples con dos o más indicadores, es importante que busques ayuda, ya sea con la Empresa Prestadora de Servicios de Salud (EPS) o con la Administradora de Riesgos Laborales (ARL), a través de la Línea Efectiva. Es importante aceptar el apoyo y la ayuda para manejar los sentimientos y comportamientos que se están viviendo.



Recuerda que cuidar tu salud mental depende de ti, pero no estás solo en ese proceso.

Busca apoyo para facilitar el manejo de esta situación y permítete recibir ayuda.



# Colmena Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN  
GRUPO SOCIAL

Línea Efectiva:  
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla  
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559  
Otras ciudades 018000-9-19667  
www.colmenaseguros.com

