

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID

Empezamos a utilizar términos como “ansiedad”, “estrés”, “miedo”, “paranoia”, “TOCS” entre otros. En su mayoría, dichos términos deben de ser diagnosticados por un profesional de la salud (médico, psiquiatra o psicólogo), sin embargo, la pandemia y toda conducta que generó la misma sociedad por COVID, nos auto diagnosticamos y esto provocó otras respuestas en nosotros que tal vez no teníamos la menor idea que podíamos generar.

¿Cómo está tu salud mental hoy?:

Desde hace mucho tiempo hemos tenido acceso a información sobre la salud mental, tanto la OPS, OMS y otras entidades nos actualizan con definiciones, datos y recomendaciones con respecto a nuestra salud. Muchas veces nos mantenemos en nuestro cuadrante, es decir que, si yo no estoy en ámbito laboral de salud, no buscaré ni leeré respecto a ciertos temas, solo lo que aparezca en primeras planas de noticias o lo que se comparta en redes sociales podría darme cuenta y saber que sucede en el mundo. Y hablando de redes sociales, es también ahí donde empezamos a mal informarnos a veces sin fuentes confiables sobre nuestra salud. Por eso es muy importante que salgamos de ese cuadrante para poder cuidar asertivamente nuestra salud mental.

Pero ¿Qué es realmente Salud Mental?

“La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Definición dada por la OMS que se ha mantenido desde el año 2013. Por lo tanto, basado en esto, hay factores de riesgos psicosociales que afectan nuestra salud mental:

- Factor económico
- Factor social
- Factor biológico (por ejemplo, antecedente genético de alguna enfermedad o trastorno mental)
- Edad, etnia y género, estos tres son muy importantes porque no pueden cambiarse, a diferencia de los factores social y económico

Sabiendo lo anterior a grandes rasgos, vuelvo a preguntarte: ¿Cómo está tu salud mental hoy? Considero estamos a tiempo de poder hacer cambios personales para controlar aquellos riesgos psicosociales a los que hemos estado expuestos y creo que esta Pandemia nos ha dado esa alerta individual, porque es muy probable que ya estabas inestable en tu salud mental pero la rutina y presiones del día a día no ayudaban a verte o sentirte de alguna manera. De la mano debes considerar y preguntarte ¿Cómo te sientes físicamente? (de este tema hablaremos en nuestros siguientes boletines).

María Gantenbein Leiva
Biomecánica Laboral / Fisioterapeuta

@MC Consultores

Consultoría, Asesoría & Capacitación
Mejoramos Competencias

+502 45250262

mariagantenbein@mccconsultores.pro