



RECONSTRUYENDO NUESTRA SALUD MENTAL
ACHM 2022

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

- La SALUD MENTAL, no es solo la ausencia de enfermedad, sino también es el bienestar subjetivo, es decir, la satisfacción y capacidad de desarrollo respecto de los proyectos de vida.

IMPORTANCIA DE LA CALIDAD DE VIDA

Al verse afectada la calidad de vida y con las emociones que subyacen a esta condición de la existencia.



DESDE UNA VISIÓN
SISTÉMICA DEL
DESARROLLO HUMANO

MOTIVACIÓN

QUE SIGNIFICÓ LA PANDEMIA EN TÉRMINOS PSICOLÓGICOS

- Esencialmente: afectó nuestra sensación de CONTROL respecto de nuestras vidas.

RUTINA

Terremoto a nuestra “planificada vida”

- Desorganización.

- Incertidumbre.

PANICO



Se **SOBRE DIMENSIONAN** las situaciones de peligro y se **INFRavaloran** las herramientas que poseemos para afrontar la nueva situación vital

EFECTOS PSICOLÓGICOS TRAS CORONAVIRUS

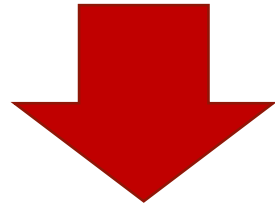
- Principales EMOCIONES que afectaron ya sea temporalmente o permanentemente, a las personas, tras la experiencia de la pandemia

1. Estrés
2. Irritabilidad
3. Tristeza ante aparente soledad
4. Incomunicación
5. Incertidumbre
6. ESTRÉS POST-TRAUMÁTICOS - Evitación
- Enojo



PRINCIPAL EMOCIÓN INVOLUCRADA

- ANSIEDAD: el confinamiento impide disfrutar de los espacios de ocio, un atenuador de dicha sensación emocional.



¿Cómo administrar esta emoción?

- Informarse en fuentes validas
- Hacer deporte en casa
- Centrarse en aquellos decisiones y actos que SI podemos controlar
- DARSE PERMISO PARA TENER "MIEDO". Darse cuenta que éste sentimiento es valido y aceptar la situación actual. Evitar resistirse



¿CÓMO AFECTÓ ESTA EXPERIENCIA AL ESPACIO LABORAL?

PREDISPOSICIÓN /ACTITUD

- Temor
- Incomunicación
- Burnout

• Efectos propios de quienes trabajan en los servicios de Salud:

- Mal genio
- Mal Humor
- Aburrimiento.
- Soledad
- Depresión o sensación de insatisfacción
- Miedo



¿ Habrá afectado esta a la experiencia vivida por la enfermera apuñalada?

ESPACIO DE REFLEXIÓN Y ANALISIS

- GRUPOS DE 5 PERSONAS





¿CÓMO ENFRENTAR LAS CONSECUENCIAS DE LA EXPERIENCIA DE LA PANDEMIA?

- Una de las principales consecuencias, tiene relación con la dificultad para conversar, hablar de lo que estamos viviendo, las personas se han ido para ADENTRO.

ENTONCES: buscar espacios de encuentro, generando conversaciones positivas, que inviten a la esperanza y mejoren la capacidad de proyectar un mejor futuro.

- ❖ Juntarse con amigos y familiares
- ❖ Generar espacios de encuentro dentro del entorno laboral. Intencionar las relaciones entre los compañeros de trabajo.
- ❖ Observar, estar atentos respecto de las reacciones de nuestros compañeros de trabajo.
- ❖ No satanizar el sentir agobio e impotencia. Respetarse uno mismo es su estado emocional.

CUATRO ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LOS EFECTOS DE LA PANDEMIA

1. **Hacerse el tiempo para moverse:** hacer ejercicio libera endorfinas, ayudan a la sensación de bienestar.
2. **Descanse su mente:** Buscar hobby, actividades no relacionadas con lo laboral. Leer, escuchar música, hacer trabajo manuales, etc...
3. **Fijarse metas cortas:** durante un aislamiento social prolongado, puede ser difícil mantener la motivación. Propóngase metas más pequeñas y alcanzables que le ayuden a mantener el rumbo y a sentir que ha cumplido
4. **Buscar ayuda profesional:** si tiene problemas de salud mental nuevos o que interfieren con su vida diaria, comuníquese con un profesional de la salud. "Cuando los síntomas de ansiedad o depresión le causan problemas para trabajar, cuidar a sus hijos o funcionar en la vida diaria, es importante darse cuenta de que ha llegado el momento de hablar con sus seres queridos y de pedir la ayuda"

- 
- Todo el taller estará focalizado en la generación de un espacio dinámico y de conversación con los participantes, con la finalidad de iniciar la relación eventualmente fracturada por la experiencia vivida.

MUCHAS GRACIAS!!!!

M. TERESA ZABALA VALLEJO

PSICÓLOGA ORGANIZACIONAL SISTÉMICA CONSTRUCTIVISTA