



**MU
TAN
TE**



Basado en la obra del PhD en psicología clínica Guy Winch y una conversación con Alexandra Beltrán, psicóloga del colectivo Creando.

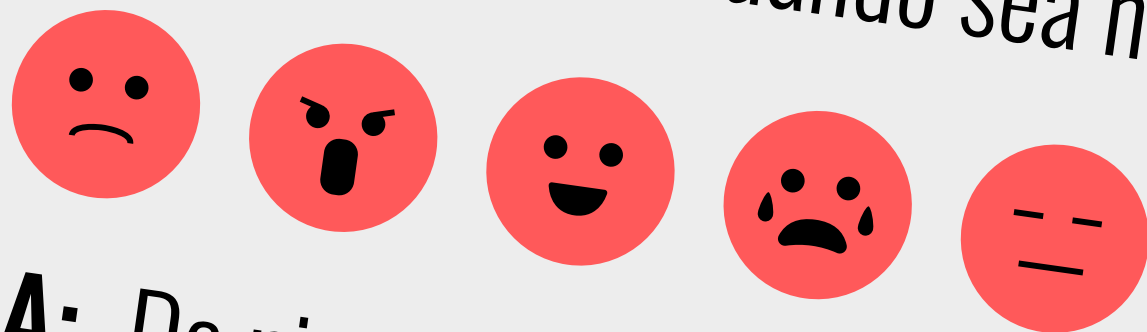
#HABLEMOSDESALUDMENTAL

**ATENDER NUESTRA SALUD MENTAL ES TAN URGENTE
COMO CURAR LESIONES FÍSICAS**

Cuando tenemos un accidente o una infección utilizamos vendas o antibióticos para curarnos, ¿por qué no hacemos algo similar por nuestra salud mental?

Solemos esperar a “superar” las lesiones emocionales en lugar de atenderlas. Si las ignoramos podrían empeorar y también afectar nuestra salud física.

El doctor en psicología Guy Winch habla de higiene emocional. Así como todos los días practicamos higiene oral y corporal, es importante hacer lo mismo con nuestras emociones, es decir, cultivar ciertas rutinas para gozar de una buena salud mental y acudir a profesionales cuando sea necesario.



ADVERTENCIA: De ninguna manera reemplazan la atención de un especialista. Busca ayuda si crees que estas estrategias son insuficientes en tu caso.

Algunas heridas comunes descritas por Winch:

SENSACIÓN DE SOLEDAD



RIESGOS

- Activa el estrés físico y psicológico.
- Reduce las defensas del cuerpo contra las infecciones y los virus.
- Puede llevar a creer que las personas se preocupan mucho menos por nosotros de lo que realmente hacen.
- Puede convencernos erróneamente de ser indeseables.

BUSCA ACERCARTE A OTROS Y EVITAR LAS ACUSACIONES:

Si te sientes desconectado emocionalmente, haz una lista de las cinco personas con las que has estado cerca en el pasado y retoma el contacto. Tal vez nunca hayan llamado después de prometer verse, pero probablemente la razón no tiene nada que ver contigo.

BAJA AUTOESTIMA



RIESGOS

- Mayor vulnerabilidad al estrés y la ansiedad.
- Los fracasos duelen más de lo que solemos imaginar y tardamos en recuperarnos de ellos.

NO TE AUTOLESIONES: Cuando tengas un dolor emocional, trátate con compasión, como lo harías con un amigo a quien quieres apoyar y no lastimar. Procura no repetirte frases que puedan generar más dolor.

PENSAMIENTOS OBSESIVOS



RIESGOS

- Desarrollar depresión clínica
- Desarrollar adicciones o trastornos alimenticios
- Puede aumentar el riesgo de contraer una enfermedad cardiovascular

PRUEBA CON UNA ACTIVIDAD QUE TE DISPERSA: Rumiar significa masticar muchas veces lo mismo; hacer esto con los pensamientos es un hábito difícil de detener, pero dos minutos de distracción pueden romper el impulso de quedarte dándole vueltas a una idea.

Intenta concentrarte en otra cosa, como leer, ver una película, hacer ejercicio, escuchar música o llamar a un amigo. Con el tiempo será más fácil acceder a pensamientos más esperanzadores.

Y ANTE UNA CRISIS, ¿QUÉ HAGO?

Cuando pasamos demasiado tiempo sin atender nuestras emociones, ellas, como un volcán, pueden explotar. “Cuando la mente se carga, las emociones salen a través del cuerpo”, explica la psicóloga Alexandra Beltrán. Ella recomienda:

1

PRUEBA: No a todas las personas les funciona lo mismo. Encontrar el alivio es un proceso diferente en cada caso, pero sí hay algo que funciona para todos: tomar cartas en el asunto.

2

SIENTE: Puedes tener sensaciones físicas y psicológicas molestas, como miedo, mareo o agitación; rechazarlas a toda costa puede hacer que duren más o se incrementen.

Concéntrate por unos minutos en ellas y lo que te producen y nómbralas. Acéptalas sin juzgarte y, a través de la respiración, vuelve al momento presente.

3

CUIDA DE TI: Dormir y alimentarse bien, así como la actividad física, ayudan a generar defensas contra las enfermedades y son vitales para sentirnos bien.

APRENDE: Un nuevo aprendizaje estimula las células cerebrales y mejora la autoestima. Tocar un instrumento, dibujar, tomar fotografías, entre otros, favorecen la o capacidad del cerebro para adaptarse.

4

5 **ESCRIBE:** Llevar un diario permite aclarar pensamientos. Un consejo adicional es anotar tres cosas que agradeces haber realizado hoy y tres propósitos para mañana, por pequeños que parezcan, irás incrementando de a poco la complejidad.

“NECESITO AYUDA”: Poder expresar lo que sentimos disminuye la carga emocional. Contarle a alguien cercano que pueda entendernos y apoyarnos, buscar un grupo de apoyo entre pares o consultar un profesional es esencial en el camino hacia el alivio.

6



**MU
TAN
TE**

**¿QUÉ CREES QUE PODRÍA AGREGARSE A ESTE
KIT DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES?**



Encuentra en mutante.org un directorio con algunas líneas de psico-orientación gratuitas.

#HABLEMOSDESALUDMENTAL