

ESTRATEGIAS
PARA
ENFRENTAR EL
COVID-19

¿Cómo proteger nuestra salud mental en tiempos de Home office?



Profesor.
Psicoanalista-Psicólogo.
MD. Phd (c)
Felipe Matamala

¿POR QUÉ PROTEGERNOS?

LA PANDEMIA POR EL COVID-19 TAMBIÉN NOS AFECTA A NIVEL PSICOLÓGICO. EN ESE SENTIDO, EL IMPACTO ES FÍSICO Y PSICOLÓGICO EN LA MEDIDA EN QUE DEBEMOS TENER UNA DISTANCIA SOCIAL.

PODEMOS PREVENIR EFECTOS ANGUSTIA, DEPRESIVOS Y SOBRE TODO TRAUMÁTICOS (TEPT), PORQUE TODOS/DAS PROCESAMOS ESTA "NUEVA REALIDAD" DE FORMAS DIFERENTES.



Organización
Mundial de la Salud

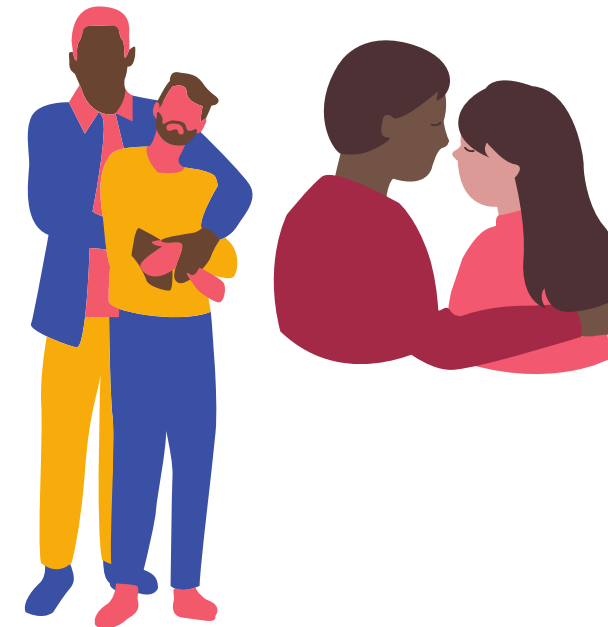


LA PANDEMIA

LA VIVIMOS DE DISTINTAS MANERAS



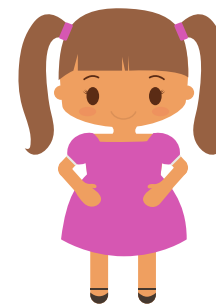
- ANGUSTIA
- NADA PASA
- MIEDO AL CONTAGIO
- DEPRIMIDOS
- IRRITABLES y SENSIBLES
- T.SUEÑO



- MIEDO A PERDER A LAS PERSONAS
- NECESIDAD DE MÁS AFECTO
- PELEAS



- AGOBIADOS
- PREOCUPADOS
- ESTRESADOS POR NUESTROS ROLES



- MÁS IRRITABLES
- ENCOPRESIS
- TEMOR
- HIPERACTIVOS



- DEPRIMIDOS
- AISLARSE
- MIEDOS O INSENSIBLES
- DA LO MISMO MORIR

EFECTOS EN HOME OFFICE



- ESTAMOS CON MULTIPLICIDAD DE ROLES MAMÁ, PAPÁ, TRABAJO, NOSOTROS/AS MISMOS Y EL HOGAR.



- NOS ENCONTRAMOS MUCHAS VECES CANSADOS MENTALMENTE Y SIN CORRELATO FÍSICO.

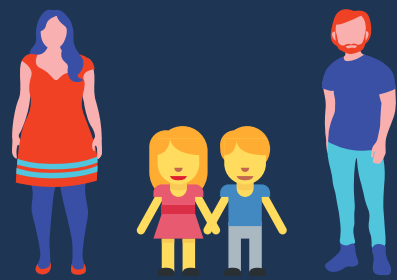


MIEDOS A SER DESPEDIDOS

SOBRE EXIGENCIAS POR CUMPLIR EN MAYOR TIEMPO.

ESTRÉS, ANSIEDAD, SINTOMAS DEPRESIVOS

¿QUÉ DEBEMOS TENER PRESENTE?



- *Redefinir Roles: tareas del hogar
- *Distribuir tiempos
- *Tener espacios a solas y compartidos
- *Tener espacios con amigos
- *Espacios recreativos: gimnasia, baile, taller.



- *Escuchar nuestro cuerpo
- *Pausas de trabajo: ejercicios musculares
- *Trabajar por objetivos
- Ejemplo: hacer horarios - equipo sepa tu hora de trabajo. Inicio-final.
- +Coordina la relación con tu equipo, evita malos entendidos
- +GENERAR RUTINAS: DUCHARSE, COMER, DORMIR



- *Redefinir nuestros horarios aminora la incertidumbre
- *Establecer tiempos, fines de semana, feriados
- *Días o reuniones con amigos, familia e hijos



- *Atravesamos cambios de ánimo y debemos escucharnos, podemos conocernos y entender qué nos pasa



- Recuerda limitar tus noticias de medios informados
- +No abusar de medicamentos
- Controlar el uso de alcohol

CAMBIOS DE ÁNIMO EN CASA QUE INTERFIEREN EN EL TRABAJO



ESTAR ANSIOSOS O ANGUSTIADOS

Pero es más natural de lo que creemos. Son reacciones propias de ésta experiencia.



A VECES NOS PODEMOS DEPRIMIR

Y es parte de nuestros ritmos, no debemos presionarnos. Pero si considerar, que no es necesario aislarnos demasiado.



PODEMOS ESTAR ATENTAS/OS

Porque si bien las emociones son normales, si siento que no puedo con ellas, debo preguntar a un especialista.

ES IMPORTANTE APRENDER DE NOSOTR@S MISM@S

PREGUNTARNOS:

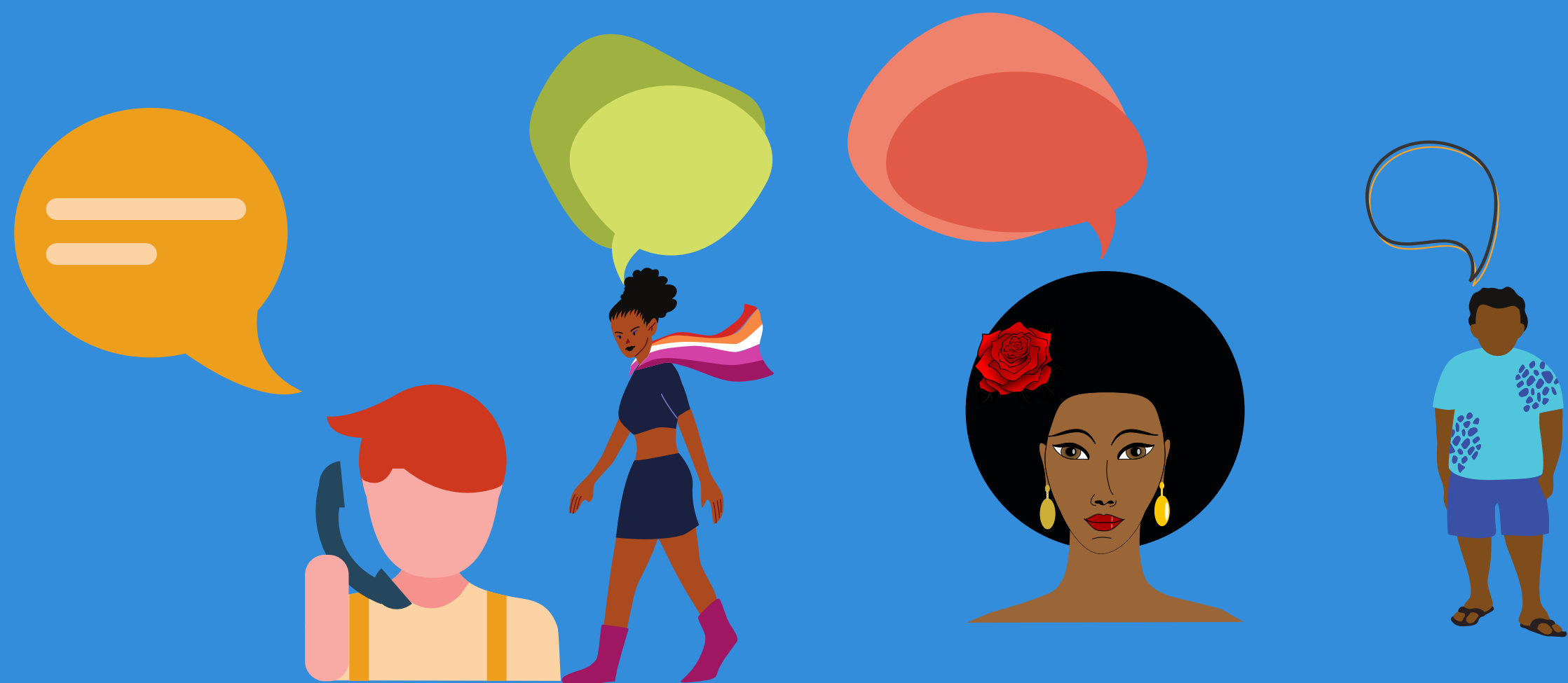
¿POR QUÉ NOS SENTIMOS ASÍ?; ¿DE DÓNDE VIENE MI EMOCIÓN? ¿A QUÉ ME RECUERDA ESTA SITUACIÓN? ¿Y QUÉ PUEDO HACER?



PERMITE HACERME CARGO DE MI MISMA/O, APOYAR A OTROS Y DISMINUIR EL IMPACTO LABORAL, MENTAL Y FÍSICO



Y ustedes ... qué preguntas tienen?



¡HABLEMOS!

 FELIPEMATAMALASANDOVAL@GMAIL.COM

 +56 9 765 861 71