



Salud Mental Durante COVID-19: Fortaleciendonos en tiempos de Incertidumbre¹

“El sol no resplandece por encima de nosotros, si no dentro de nosotros” -John Muir

1. Valida tus sentimientos. Cada persona vive sus experiencias de diferentes maneras. En tiempos de incertidumbre, algunos se sienten con miedo o tristes, otros se sienten irritables, y otros experimentan ambos. Estas y otras emociones son justificadas. No hay una sola manera "correcta" de sentir. Observa tus emociones y experimentálas sin juzgarlas.

Recursos:

- ✓ Considera escribir en un diario, hablar con amigos o familiares, o hablar con un consejero
- ✓ Escuchar historias de otros que están experimentando sentimientos y/o eventos similares te puede ayudar.
- ✓ Toma momentos de silencio según lo necesites y date espacio para reflexionar.

2. Reconoce tus síntomas de estrés. Los síntomas de estrés varían entre las personas. Es importante que prestes atención y aprendas a reconocer cuáles son *tus* síntomas de estrés para saber cuándo tienes que alejarte, tomar un descanso o encontrar un lugar seguro para descansar. Estos son algunos síntomas comunes de estrés:

- Sentirte abrumado, ansioso/nervioso, y/o irritable (sintiéndote continuamente "al borde")
- Cambios dramáticos en tu estado de ánimo
- Emociones intensas o explosiones emocionales
- Sentir que tus emociones están adormecidas, o sentirte vacío, sin esperanza, inútil y/o sin valor
- Aislamiento de tus compañeros, amigos y/o familia
- Problemas para dormir, concentrarte, recordar cosas o tomar decisiones.
- Dificultad para cumplir con tus responsabilidades o para relacionarte con los demás.
- Pensamientos obsesivos o constantes (por ejemplo, no puedes sacar ciertos pensamientos de tu cabeza)
- Cambios en tu nivel de energía o motivación (por ejemplo, falta de energía, no puedes estar quieto)
- Hablar, pensar o escribir sobre la muerte y/o el deseo de morir
- Síntomas físicos inexplicables (por ejemplo, dolor de estómago, dolor de cabeza, mareos, palpitaciones)

Recursos:

- ✓ Considera hacer algún tipo de actividad física. La actividad física ayuda a aliviar la angustia y el estrés.
- ✓ ¿Que es la meditación y como te puede ayudar? Recurso en [Inglés](#) y en [Español](#).

3. Identifica tus detonantes. Presta atención a las cosas, personas y/o situaciones que puedan causar *tus síntomas de estrés*. Por ejemplo, un detonante común es ver las noticias. Aunque es importante mantenerse informado, seguir las noticias muy de cerca puede aumentar el estrés. Si observas que esto te hace sentir angustiado, te causa problemas para dormir, o te hace sentir enfermo/a, toma un descanso.

Recursos:

- ✓ Recuerda que está bien retirarse de las redes sociales, aunque sea por un tiempo.
- ✓ Reza o incorpora practicas religiosas o espirituales que te ayuden a combatir el estrés, o lee un buen libro.

4. Recuerda tus cualidades positivas. Usa tus experiencias pasadas y tu conocimiento para mantenerte fuerte. El enfocarte en tus experiencias pasadas y tus fortalezas te será útil para aprender qué es bueno y que no para mantenerte fuerte. Recuerda: (1) ten una visión positiva de tí mismo y confía en tus instintos; (2) desarrolla una rutina que puedas hacer en casa y que te ayude a mantenerte fuerte y sano; (3) busca oportunidades para aprender más sobre tí mismo mientras enfrentas estos tiempos de incertidumbre; y (4) pasa tiempo con tus seres queridos para encontrar apoyo y fuerza.

Recurso:

- ✓ Considera construir tu [Tree of Life](#). (recurso en inglés)

¹ Adaptado de [Mental Health in the Post-DACA Era](#) por Luz Garcini, Melanie M. Domenech Rodríguez, Alfonso Mercado, and Manuel Paris.

5. Haz o vuelve a hacer lo que te hace feliz. Toma un momento para recordar las cosas que te hacen feliz. Puede ser el leer un buen libro, jugar con una mascota, ver una película, ver fotos de familia, o hablar con amigos o familiares. Puede ser algo creativo como pintar, escribir o dibujar ¿Cuáles son las actividades que te ayudan a sentirte renovado? ¿Digno? ¿Querido? Quizás tengas que modificar algunas de tus actividades favoritas para mantenerte a ti y los que te rodean saludables y seguros, pero toma unos minutos para recordar lo que te hace feliz y busca la manera de hacerlo posible.

Recursos:

- ✓ Pasa tiempo con tus amigos y/o familiares recordando buenos momentos y compartiendo lindas historias.

6. Aprende y practica nuevas estrategias para reducir el estrés. El mantenerte fuerte requiere que seas flexible en la forma en la que enfrentas las situaciones inciertas. Aprender nuevas estrategias puede ayudarte a manejar mejor el estrés. Algunas estrategias que puedes considerar incluyen: (1) rezar o hacer practicas espirituales que te relajen; (2) encuentra maneras de expresar tus pensamientos y emociones tales como a través del arte o la escritura; (3) aprende y practica la meditación o la relajación; (4) desarrolla tus habilidades para resolver problemas; y (5) crea espacios seguros para ti y tus seres queridos.

Recursos:

- ✓ [Meditaciones](#) gratuitas en Inglés y Español
- ✓ Practica [estas estrategias](#) para reducir la ansiedad

7. Toma tu salud mental en serio y busca ayuda. Ya sea leve, moderado o severo, busca ayuda para aliviar tu estrés. Es importante que compartas tus sentimientos y preocupaciones con alguien de confianza. Considera hablar con un terapeuta, proveedor médico, o con un miembro de tu iglesia via teleconferencia o por teléfono.

Recursos:

- ✓ Línea nacional de prevención del suicidio: 1-800-273-8255 (inglés), 1-888-628-9454 (español)
- ✓ Recursos de Salud Mental América: disponible en [inglés](#) y [español](#).

8. Mantente informado con informacion precisa y confiable. El conocimiento enriquece y puede ayudar a reducir el estrés cuando la información es precisa y confiable. Localiza recursos, servicios y agencias que puedan mantenerte informado sobre COVID-19 y cómo mantenerte sano y seguro. Trata de evitar recibir noticias vía las redes sociales.

Resources:

- ✓ [CDC](#) es el mejor recurso para informacion precisa y confiable.
- ✓ [Salud America](#)

9. Comparte tus conocimientos para ayudar a otros. Es importante compartir información con otros siempre y cuando esta información no contribuya o aumente el pánico y miedo entre las personas que te rodean. Trata de compartir información sobre como mantenerse sano o historias que lleguen al corazón de otros de una manera positiva. También es importante compartir ideas para ayudar a combatir el estrés durante COVID, como recetas, juegos, artes, películas, y demás. Así mismo, recuerda que es necesario escuchar a los demás para poder ayudar, principalmente a aquellos que duden en preguntar.

Recursos:

- ✓ Formas para compartir información: [Snapchat](#), [Instagram](#)

10. Recuerda que NO ESTÁS SOLO/A! Podemos ser fuertes si estamos unidos. Ahora mas que nunca, necesitamos apoyarnos unos con otros. Asegurate de estar en contacto con tus seres queridos de diferentes maneras, ya sea por teléfono, por computadora, o incluso por medio de cartas como se hacía antes.

Recursos:

- ✓ [HouseParty](#), una aplicación para mantenerte conectado con tus seres queridos y amigos.

Para preguntas o comentarios sobre esta información, contacte a la Dra. Luz Garcini via garcini@uthscsa.edu