

Cómo cuidar la salud emocional

Publicado el: 30-04-2021

Rodearnos de los nuestros y mantener hábitos de sueño y comida regulares son esenciales. Una mente y cuerpo sano van de la mano, se complementan y son esenciales el uno para el otro.

Si con normalidad la consecución del bienestar emocional es un reto para muchos, pasar una situación como los tres meses de confinamiento debido a la **crisis sanitaria del Covid-19** lo ha hecho más complicado. Hay quienes, durante estos meses, se han enfrentado por primera vez a sensaciones y estados que no habían experimentado, como la ansiedad. Otros, con ya un bagaje de dificultades en la gestión de las emociones, se han encontrado un escollo más.

Para algunos estos tres meses han supuesto todo un reto, pero **han salido más fuertes de ello**. Otros, por ejemplo han tomado por primera vez consciencia de la importancia de la salud mental. Ahora que ya hemos [desembocado en la «nueva normalidad»](#) y debemos dejar atrás las rutinas asumidas estos meses para enfrentarnos a un escenario similar a lo que conocíamos, peor no igual, es más importante que nunca el cuidado del bienestar emocional.

«**Una mente y cuerpo sano van de la mano**, se complementan y son esenciales el uno para el otro», explica Grecia de Jesús, psicóloga de Blua de Sanitas. La profesional comenta que la salud mental ha sido siempre una gran olvidada, debido al estigma social, pero es algo que empieza a cambiar, y poco a poco normalizamos el cuidado de nuestra mente. «Una de cada cuatro personas sufre un trastorno mental a lo largo de su vida: lo más común es ansiedad o depresión».

Concienciación sobre la salud mental

Para ver los estragos que ha causado esta crisis en la salud mental de la población, Sanitas ha realizado un **estudio sobre bienestar emocional durante el confinamiento**. Es curioso que casi la mitad de los encuestados considera que el confinamiento ha sido muy duro a nivel emocional, pero tan solo un 3% afirma haber recurrido a algún profesional para abordar la situación. Asimismo, un 10% declara arrepentirse por no haber hecho uso de esta ayuda.

Otro de los datos del estudio revela que **la preocupación por el bienestar emocional ha aumentado en la población**. Casi la mitad de los encuestados dice que la salud mental es igual de importante que la física, y dos de cada diez afirman que el bienestar emocional es incluso más importante que el físico. «No cuidar la salud mental también puede afectar a todas las áreas de nuestra vida, como por ejemplo al área profesional, familiar, al ocio o a [nuestras relaciones interpersonales](#)».

Siete consejos para cuidar la salud emocional

La profesional deja siete consejos para que, en la «nueva normalidad» podamos preservar nuestro bienestar y no vernos afectados por las consecuencias de estos días tan duros.

- **Estar abierto a los cambios**. «Hay dos tipos de cambio: los inevitables, y aquellos que hemos generado nosotros de manera activa. Sean cuales sean los que experimentemos, debemos estar

abiertos a ellos: puede que incluso nos ayuden a mejorar nuestra situación».

- **Aprender a gestionar las emociones.** Tendemos a no expresar nuestras emociones, porque lo consideramos como un acto vulnerable. Esto nos aleja de una adecuada gestión emocional, por lo que debemos aprender técnicas asertivas para hacer frente a nuestras emociones.

- **Cuidar los hábitos y horarios.** Es importante adaptar nuestros hábitos a este nuevo estilo de vida. «Por ejemplo, si seguimos teletrabajando, debemos intentar comer a la misma hora, dormir con un horario más o menos fijo y tener un buen espacio de trabajo».

- Es esencial, comenta, **cuidar nuestra alimentación**, llevando una dieta equilibrada y saludable, hacer deporte e intentar tener una buena higiene de sueño.

- **Relajación.** «Debemos disponer de técnicas de relajación, como puede ser la respiración diafragmática, el barrido corporal o técnicas de [mindfulness](#). Estas herramientas nos ayudan a autoregularnos y resetearnos, cuando vemos que las emociones se manifiestan de manera muy intensa».

- **Tiempo de calidad.** Es importante pasar tiempo de calidad con gente cercana a nosotros y realizar actividades agradables. Hay muchas áreas de nuestra vida, como la familia o amigos, que consideramos muy importantes, pero terminamos no dándoles tiempo. «Es muy importante organizar nuestra jornada para poder hacer actividades que nos hagan felices».

- Por último, es esencial saber que tenemos en nuestra mano **acudir a un profesional** que nos puede ayudar. «Si con todos estos consejos y hábitos saludables vemos que sufrimos de alguna dolencia psicológica, al igual que vamos al médico cuando nos duele algo, debemos acudir al psicólogo».

Fuente: <https://netsaluti.com>