



Pandemia: agotamiento mental



A poco más de un año de la declaración de la pandemia; el confinamiento, el colapso del sistema sanitario y la implementación de medidas de seguridad para evitar la propagación del virus, han provocado consecuencias en la salud mental de las personas. La Organización Mundial de la Salud ha denominado a la fatiga pandémica como “la desmotivación para seguir las recomendaciones de protección y prevención” del COVID 19 (2020). Se considera una respuesta natural frente a la crisis sanitaria sigue generando incertidumbre. Este agotamiento físico y mental provocado por la pandemia puede generar que las medidas de cuidado se debiliten. Por tal motivo, es importante encontrar las mejores estrategias para afrontar esta situación.

1. Autocuidado

Si bien es importante mantenerse al tanto de lo que ocurre, no se debe abusar de la cantidad de información en redes y en la televisión. Las noticias negativas tienen un impacto en el bienestar mental, por ello es importante tener momentos de desconexión de los medios de comunicación que agobian.



2. Actividades que potencien nuestro bienestar

Realizar actividades que generen emociones positivas, como por ejemplo hacer ejercicio, escuchar música, leer un libro, actividades lúdicas en familia. Asimismo, es importante mantener el vínculo con seres queridos y redes de apoyo a través de comunicación constante y asertiva.



3. Aceptar nuestras emociones

Todos los sentimientos son válidos e igual de importantes. Esta crisis sanitaria ha provocado en su mayoría angustia e incertidumbre en la población, por ello es normal tener emociones no tan positivas frente a la pandemia. Pedir ayuda, aceptar lo que sentimos y el acompañamiento son necesarios en estos tiempos difíciles.



La aplicación de estas estrategias nos ayudarán a lidiar con la situación y a sobrellevarla de la mejor manera. Evitando así, el daño a nuestra salud mental y estabilidad emocional.

Referencias:

El País (2021)

Organización Mundial de la Salud (2020)



Mayte Rivera Aliaga
Psicología Organizacional
mrivera@corebusinesscorp.com