Consejos para cuidar el bienestar emocional

utpl
08/11/2021

Categorías:
Alumnos, Docentes, Investigación

La pandemia ha sido de los momentos más críticos a escala mundial pues afectó a la economía, a las actividades productivas y además, a la población. **Ante la incertidumbre y el temor al contagio del covid-19, las personas vivimos episodios de estrés, depresión y ansiedad.**

Para lograr bienestar emocional se necesita un balance en todos los aspectos de la vida.

El informe Health at a Glance 2021 [1] realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) [2], **identificó que la incidencia de la ansiedad y la depresión se duplicó con respecto a los niveles previos a la pandemia**, especialmente en países como México, Reino Unido y Estados Unidos.

En Ecuador, durante el 2020, la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) [3] con el apoyo de la Mesa Técnica de Salud Mental del Ministerio de Salud del Ecuador [4] **realizó una evaluación de los indicadores de salud mental** recabados durante la atención a través del "Protocolo de Teleasistencia en Salud Mental".

Durante este trabajo, se **identificó que el 70% de personas que tenían tendencia a presentar riesgo suicida eran solteras y las más vulnerables a sufrir casos de depresión eran mujeres**, por su parte los **niños vieron reducidas sus posibilidades de interacción y juegos sin dejar de lado que los adultos sufieron una sobrecarga laboral con el teletrabajo y los adultos mayores fueron separados de sus familias**; en este sentido, María Aránzazu Cisneros [5], coordinadora de la maestría en Psicología Clínica de la UTPL [6], resalta la importancia del autocuidado.

Además, detalla varios consejos que se pueden tomar en cuenta para cuidar nuestro bienestar y atender las afecciones de salud mental:

Buscar ayuda es la mejor solución a cualquier tipo de crisis emocional

1. **Exterioriza tus sentimientos:** es importante que las personas reconozcamos como nos sentimos y lo expresemos. Ignorar la tristeza o la ira pueden desencadenar afecciones más graves como depresión, ansiedad o estrés.
2. **Buscar apoyo emocional:** la mejor forma de afrontar problemas de salud mental es mantener contacto con nuestros seres queridos, pareja, amigos o redes de apoyo, y hablar con ellos respecto a las diversas necesidades, sentimientos y preocupaciones que enfrentamos.
3. **Realizar actividades saludables:** dormir de 7 a 9 horas, mantener una dieta equilibrada y realizar rutinas de ejercicio, nos permiten estar más centrados y encontrar soluciones efectivas a los problemas que pueden surgir en nuestra vida diaria.
4. **Acudir a un especialista:** si las situaciones se tornan complejas, es vital que acudamos con un profesional de la salud mental que pueda ayudarnos a tratar nuestras afecciones y brindarnos un tratamiento apropiado.

Adicionalmente, Cisneros [5] comenta que desde la maestría en Psicología Clínica [6], se fomenta la **promoción, prevención e intervención en favor de la salud mental.** También se promueve la investigación y actualización en tratamientos psicológicos de vanguardia.

Decide ser más

Elige la Maestría en Psicología Clínica de la UTPL [6] y conviértete en un profesional capaz de realizar diagnósticos y tratamientos de trastornos mentales, alineados a las tendencias actuales en prevención, promoción e intervención en salud mental y bienestar.

Conoce más en: utpl.edu.ec/maestrias/psicologiaclinica [6]

*/ */

Source URL: https://noticias.utpl.edu.ec/consejos-para-cuidar-el-bienestar-emocional

Links
[1] https://www.oecd.org/health/health-at-a-glance/
[2] https://www.oecd.org/acerca/
[3] https://www.utpl.edu.ec/
[4] https://www.salud.gob.ec/segunda-reunion-mesa-tecnica/
[5] https://investigacion.utpl.edu.ec/macisneros
[6] https://www.utpl.edu.ec/maestrias/psicologiaclinica