



La importancia de cuidar a aquellas personas que cuidan



La salud mental es una parte esencial de nuestra vida y determina en general la percepción de salud y bienestar en los seres humanos.



Si lo analizamos a profundidad, podemos decir que, la salud mental articula, en un proceso continuo, a nuestros pensamientos, emociones y acciones; y que, este acoplamiento favorece la manera en la que nos relacionamos, nos comunicamos, nos desenvolvemos, solucionamos problemas, tomamos



Leonardo García

Psicólogo, Especialista Psicología Clínica y Magister en Salud Pública. Ha sido docente, investigador universitario y consultor en metodologías de investigación, evaluación y salud pública.

Página: www.colectivoaquiyaahora.org
Instagram: [Colectivoaya](https://www.instagram.com/Colectivoaya)

decisiones, comprendemos y entendemos a las demás personas. Es por ello que, la salud mental conlleva desde estados óptimos de bienestar hasta estados de gran sufrimiento y dolor emocional que, dependen de múltiples factores (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Los factores que impactan de manera positiva o negativa en la salud mental pueden ser individuales, familiares, comunitarios y/o estructurales; estos pueden manifestarse en cualquier momento de la vida. A los factores que inciden negativamente en la salud mental, es decir, a aquellos que aumentan la probabilidad de padecer sufrimiento, dolor emocional y reducir la percepción de bienestar, se les conoce como *factores de riesgo*. En cuanto a los factores que influyen de manera positiva, al aumentar la percepción de bienestar y reducir la posibilidad de experimentar una problemática de salud mental, se les conoce como *factores protectores*.

Durante los últimos tres años, todos los seres humanos del planeta estuvimos expuestos a uno de los sucesos menos esperados, dramáticos y angustiantes de los últimos tiempos: la pandemia por COVID-19. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) reportó en su Informe Mundial sobre Salud Mental que, hubo un aumento superior al 25% en los trastornos de ansiedad y depresión durante el primer año de pandemia en todo el mundo. Sin embargo, el aumento en los trabajadores de la salud y docentes estuvo por encima del 36%. Es decir, aquellas personas

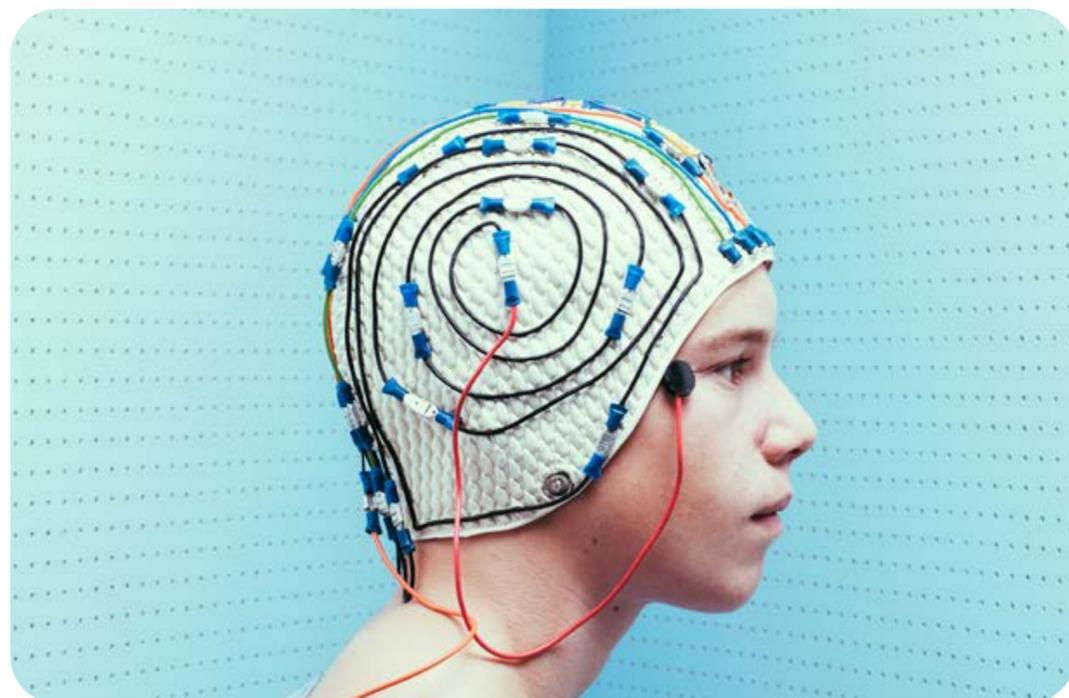


que, cuidaron de sí y de otras, tuvieron una mayor carga de morbilidad, un mayor riesgo y, en general, una menor percepción de bienestar y calidad de vida.

Y claro, es que como seres humanos, la gran parte del tiempo nos exponemos a crisis económicas, recesiones, emergencias ambientales, diferentes tipos de violencias, desigualdades sociales, dificultades familiares, problemas afectivos, pérdidas de seres cercanos, problemas laborales, enfermedades, emergencias de salud pública, entre otros tantos sucesos. Es decir, estamos en una constante interacción de factores de riesgo que pueden afectar nuestra salud mental. Sin embargo, los y las docentes y, en general, los y las trabajadores/as que cuidan de otras personas, no solo cargan con "sus factores" sino que, también asumen el peso de los factores de otros seres humanos.

¿Quiere esto decir que, por ser docente, trabajador/a de la salud o cuidador/a

tengo una predeterminación a tener un problema de salud mental? En realidad, no. Los datos mencionados con anterioridad, no refieren que el 100% de las personas con estos oficios padezcan un problema de salud mental; pero, sí existe un mayor riesgo. Y, ¿por qué ocurre esto? ¿Por qué todos los seres humanos no tienen un problema de salud mental? Sencillo, porque en la interacción de estos múltiples factores, se han desarrollado o fortalecido factores protectores que permiten equilibrar los sucesos desafortunados de la vida. En otras palabras, la manera adecuada



para prevenir la aparición de problemas de salud mental que, conlleven a la reducción de bienestar y calidad de vida, tiene que ver con el aumento y fortalecimiento de factores protectores.

¿Cuáles son los factores protectores?

Como se mencionó, existen múltiples factores: individuales, familiares, comunitarios y estructurales; sobre la mayoría de ellos, no tenemos control. Desafortunadamente, no podemos impactar directamente para que se reduzcan las recesiones económicas en el mundo o para que, todos los padres y todas las madres mantengan conductas afectivas con sus hijos e hijas –quienes son a su vez, nuestros/as estudiantes–, o para garantizar la seguridad de las personas que amamos. Así las cosas, los factores sobre los que tenemos más control y una mayor posibilidad de incidencia, son los factores individuales.



Figura 1: Factores que impactan en la salud mental. Fuente: *Elaboración propia.*

Es esencial comprender que, el trabajo como docentes implica una interacción constante con los múltiples problemas del estudiantado, sus familias, el profesorado y las directivas, por lo que, es esencial el cuidado que ejerzamos sobre nosotros/as mismos/as, si se pretende ser de ayuda y bastión para los demás.

¿Qué puede hacer para fortalecer sus factores protectores?

1. ¡Practique ejercicio! A nivel físico, se ha encontrado que el ejercicio aumenta los niveles de endorfinas y dopamina, impactando de manera positiva en la motivación intrínseca y, en general, en el estado de ánimo de los seres humanos. Estudios han corroborado que, cuando las personas hacen actividad física tienen mayor probabilidad de hacer un manejo adecuado de una situación de estrés y responder, de manera más asertiva y rápida, a situaciones de ira o dolor. Ahora, es ingenuo pensar que, si usted no ha estado familiarizado con



el ejercicio, va a empezar a hacerlo solo porque lo leyó en este artículo. Aún así, probablemente la siguiente información le pueda ser útil para empezar:

a. Inicie con metas sencillas: diez (10) minutos de ejercicio en la mañana pueden ser suficientes para iniciar una rutina;

Tendencias

- b.** Construya el hábito: elija un momento del día para practicar ejercicio y trate de mantener el mismo horario –al menos en un inicio–;
- c.** Prepare su rutina: elija con anterioridad un espacio, escoja un objeto que lo motive y déjelo cerca a usted.

A nivel físico, se ha encontrado que el ejercicio aumenta los niveles de endorfinas y dopamina, impactando de manera positiva en la motivación intrínseca y, en general, en el estado de ánimo de los seres humanos.

2. ¡Expóngase a la luz solar!

La serotonina es llamada la neurotransmisora de la felicidad, no es para menos, cuando hay un nivel elevado de serotonina los seres humanos tendemos a experimentar mayor motivación y alegría. De hecho, cuando una persona experimenta depresión, a nivel cerebral hay un "déficit" en los niveles de este neurotransmisor. En las últimas décadas, la neurociencia ha encontrado que el sol tiene un impacto positivo sobre la producción de serotonina; razón por la cual, cuando una persona se expone a la luz solar, experimenta una mayor sensación de alegría y motivación durante el día. Por lo tanto, es beneficioso

que busque espacios en los que pueda exponerse al sol; trate de hacerlo en la mañana, al medio día y en la tarde. Si tiene una situación que aumente sus niveles de estrés, puede buscar un lugar en el que la luz solar repose sobre usted.

3. ¡Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas! El alcohol, al igual que otras sustancias psicoactivas como la nicotina, afecta el funcionamiento del área frontal del cerebro, la cual



es la encargada de solucionar problemas, tomar decisiones y tener autocontrol. Gestionar o manejar decisiones. Por lo tanto, el uso de estas sustancias reduce la capacidad de manejar adecuadamente un estado de ira o de dolor y, hace más complejo el proceso de solución de problemas así como la toma de decisiones congruentes con los valores individuales de cada persona.

4. ¡Mantenga una adecuada higiene del sueño! Dormir es uno de los sucesos más importantes de la vida, no es de gratis que, en promedio, un ser humano gaste una tercera parte de su vida en la cama. El dormir bien, reduce el daño genético en las neuronas y la probabilidad de un mal funcionamiento celular; por lo tanto, si usted sufre de



insomnio, es muy importante que haga un pare y le preste detallada atención, pues este es un grave problema. Si le cuesta conciliar el sueño, hay algunas estrategias que pueden serle de utilidad:

- a. Invierta en su cama, cuídela, tiéndala, manténgala limpia y cómoda –recuerde: va a pasar allí una tercera parte de su vida–;

- b.** Haga una infusión con agua caliente antes de ir a la cama o, si no es intolerante a la lactosa, prepárese una taza de leche tibia;
- c.** Evite hacer ejercicio en la noche, déjelo preferiblemente para la mañana –recuerde que el ejercicio lo motiva y le genera más energía–;
- d.** Dúchese antes de ir a la cama;
- e.** Realice ejercicios de relajación o de respiración diafragmática –por ejemplo, en *Netflix* puede encontrar la *Guía Headspace* y realizar alguno de los ejercicios sugeridos para dormir–;
- f.** Evite el consumo de café u otros estimulantes, como la nicotina, después del mediodía;

- g.** Procure que su última comida sea al menos tres (3) horas antes de ir a la cama;
- h.** Desconéctese de los aparatos electrónicos al menos una (1) hora antes de ir a dormir;
- i.** Si tiene pensamientos reiterativos que, le quitan el sueño al momento de dormir, piense por un instante que, su intención no es dormir sino relajarse un rato; no pelee contra usted mismo.

Si tras el transcurso de una semana, usted considera que no puede dormir y que ninguna de estas estrategias le fue útil, consulte de manera urgente a su médico/a!



5. ¡Desconéctese del trabajo! Muchas personas se llevan los problemas laborales a la casa y terminan aumentando sus niveles de estrés. Es importante que, genere una rutina diaria para desconectarse del colegio, de las clases y de sus funciones como docente. Solicite a sus compañeros de trabajo que, después de una hora estipulada, no le hagan llamadas ni le envíen mensajes o correos electrónicos – la programación de correos electrónicos es una función de dichos servidores, de gran utilidad para respetar los tiempos de las demás personas–.

Las emociones son respuestas fisiológicas naturales e innatas que compartimos todos los seres humanos e incluso, algunas especies de animales.

6. ¡Realice ejercicios de entrenamiento para la gestión emocional!

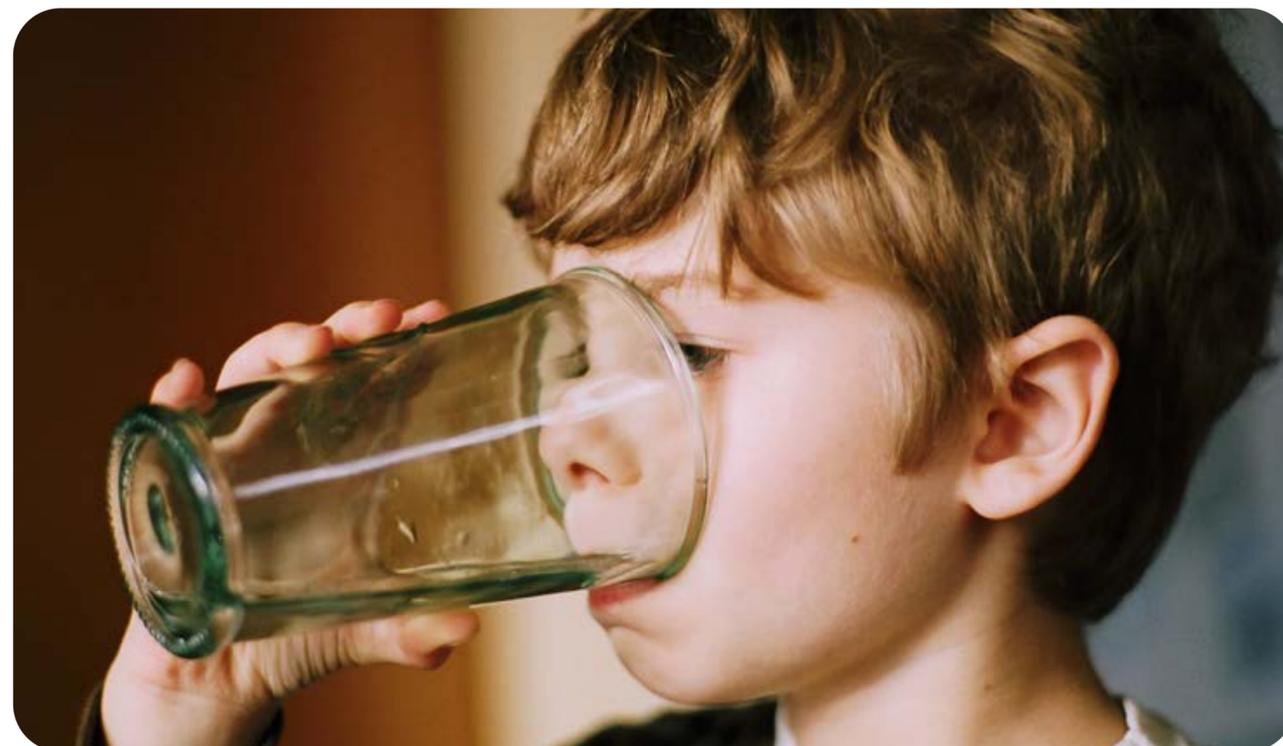
Las emociones son respuestas fisiológicas naturales e innatas que compartimos todos los seres humanos e incluso, algunas especies de animales. Hay cuatro emociones básicas y múltiples emociones complejas. Dentro de las emociones básicas, se encuentran la alegría, la tristeza, el miedo y la ira. Aunque ninguna emoción es mala y todas tienen una

razón de ser, es importante aprender a manejarlas para que no incidan de manera negativa ante una decisión. Pero, ¿cómo manejar las emociones? Las estrategias con mayor evidencia son:

- a. Relajación progresiva:** esta estrategia consiste en tensionar de manera selectiva los músculos del cuerpo, para después relajarlos de manera continua;
- b. Estrategias de respiración:** existe una amplia variedad de estrategias de respiración que favorecen la gestión emocional, entre ellas se encuentran la respiración diafragmática, la respiración "de la abeja" y la respiración "del león", entre otras;

- c. Movimientos oculares:** esta estrategia permite aumentar los niveles de concentración en sí mismos y ayuda a manejar situaciones de alto estrés y de dificultad emocional;
- d. Hidratación:** ante una situación de complejidad emocional, hidrátate;

Busque un espacio en donde pueda estar a solas e implemente alguna o varias de las estrategias presentadas. Puede buscar en *YouTube* estas estrategias con los nombres que acá se presentan, para que pueda llevar a cabo el modelamiento de las mismas; en Internet puede encontrar varios videos que explican cómo realizarlas.



7. ¡Hable! Desahóguese cuando lo considere necesario. En el momento en que usted sienta que, no puede más, que los problemas o la crisis emocional que atraviesa lo están agobiando, es muy importante que pueda contar con una red de apoyo, a la cual compartir sus dolores y sufrimientos. El hablar conlleva a la catarsis y aunque no siempre las personas van a brindarle una solución, quitarse un poco de peso de encima, es una ganancia.

8. Invierta tiempo en aquello que considera valioso! Identifique personas, acciones y cosas que lo lleven a aumentar sus niveles de sentido y propósito de vida. Cuando una persona cree que la vida vale la pena ser vivida, tiene una mayor capacidad de resiliencia ante la adversidad.

Cuidar de sí mismo/a es esencial, no es posible pensar que todo se

puede, que se puede cuidar de los demás si no se cuida de sí mismo/a. El bien colateral existe, si usted se siente bien, hará mejor su trabajo y, quienes se encuentran bajo su cuidado, podrán experimentar bienestar. Niños, niñas y adolescentes llegarán más contentos/as a casa, contarán con mayor motivación de volver a clase y se contagiarán del sentido que, usted como docente, les dé para que la vida valga la pena ser vivida. **RM**

ALGUNOS ENLACES PARA APRENDER A CUIDARSE Y A CUIDAR DE LAS DEMÁS PERSONAS:

OMS (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*. Organización Mundial de la Salud. Disponible en:

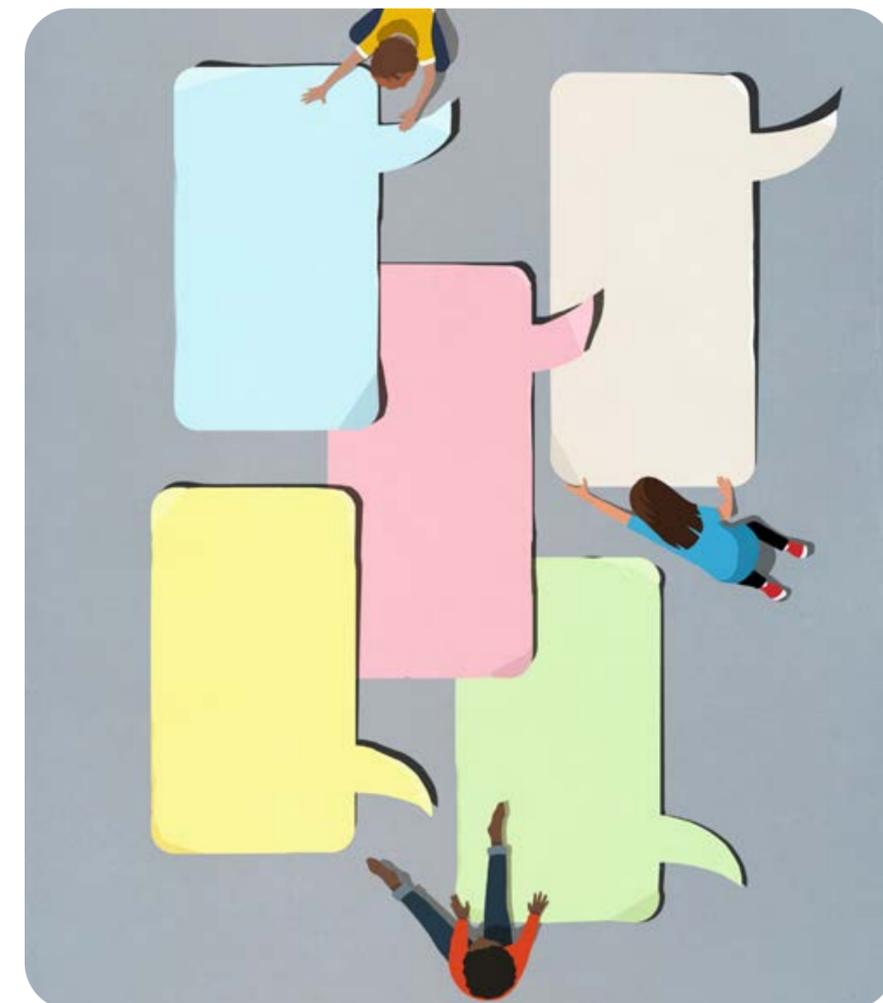
 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf;jsessionid=BA91C9CD9CA3343C9D2E926224CA0B1D?sequence=1

OPS (2021). *Autocuidado para personal en primera línea de respuesta en emergencias*. Campus Virtual de Salud Pública: Organización Panamericana de la Salud. Disponible en:

 <https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/autocuidado-para-personal-en-primera-linea-de-respuesta-en-situaciones-de-emergencia-en>

OPS (2022). *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada. Versión adaptada para América Latina*. Organización Panamericana de la Salud. Disponible en:

 <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55829?locale-attribute=es>



REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud (2022). *Informe Mundial sobre Salud Mental: Transformar la Salud Mental para Todos, Panorama General*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de:

 <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

