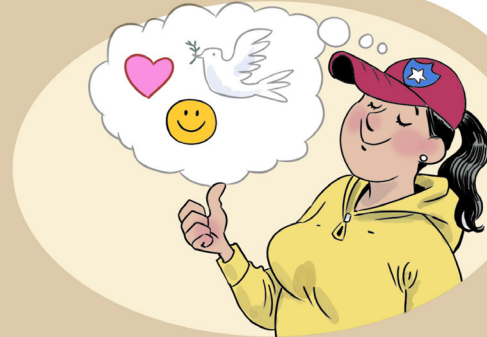


# CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL JORNALERA DURANTE LA PANDEMIA



EVITA LA SOBRE INFORMACIÓN PORQUE GENERA ANSIEDAD



TRATA DE TENER IDEAS POSITIVAS, "EL PUEBLO SALVA AL PUEBLO"



USA LA TECNOLOGÍA PARA MANTENERNOS CERCA DE LA FAMILIA Y LOS COMPAS



MANTENTE ACTIVO



PLANEA UNA RUTINA



AYUDARSE MUTUAMENTE ENTRE COMPAS, SER SOLIDARIOS



EVITA EL ALCOHOL Y GASTAR EL DINERO



Alews

## 1. Introducción

**Escuchamos a cada rato que nuestra vida ha cambiado, que ya no será la misma. También se nos ha dicho que no hay que preocuparse, que todo va estar bien. Que la vamos a librar contra la pandemia del coronavirus.**



Luego entramos al Facebook, WhatsApp, Twitter y otros medios sociales, donde hay toneladas de información contradictoria. Hay bromas, memes, videos, noticias y hasta estafadores. Cada quien postea y repostea lo que le gusta, le pareció interesante o lo que se cree. La cabeza nos termina dando vueltas como un trompo. Ahí terminamos por creer todo o no creer nada. De ahí buscamos en los medios de televisión, radio y prensa escrita tradicionales las respuestas a nuestras dudas y preocupaciones. Nos asusta que alguien de nosotros o nuestra familia se vaya a enfermar del Covid 19 y lo peor, que se muera. Nos entra la ansiedad. Otras veces nos ponemos bien tristes, nos da pereza, cansancio, ni levantarnos queremos, ni para ir a la cocina o al baño, nos deprimimos pues. Cuando de repente nos cae el veinte, y nos dice el alcalde,

el gobernador y hasta el presidente que no hay diotra, a encerrarnos en cuarentena.

Así es como nos cambio la vida. Casi todo cerrado, no hay jale, y vemos alrededor nuestro y con incredulidad decimos, estos son exagerados. No es para tanto yo todavía no veo enfermos cayendo como en otros países.

Así es que hemos terminado ansiosos, deprimidos o confundidos. Si que le damos vuelo a la imaginación o nos estancamos. También nos afecta nuestras emociones y sentimientos. Nos afecta nuestra salud mental. Nos aparta de la vida social y de la sobrevivencia a la que nos acomodamos hace decenas de años.

## 2. ¿Qué es la salud mental?

Bueno esta se define como un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

A los seres humanos nos gusta la certeza. Estamos programados para querer saber qué sucede, cuándo pasa, y así darnos cuenta de las cosas que nos parecen amenazadoras.

Cuando las cosas se sienten inciertas o cuando generalmente no nos sentimos seguros, es normal sentirnos con estrés y ansiedad. Esta misma reacción, si bien existe para protegernos, puede causar todo tipo de confusiones. Peor cuando existe una sensación de incertidumbre e información conflictiva a nuestro alrededor.

Una gran parte de la ansiedad proviene de la sensación de lo que creemos que deberíamos poder controlar, pero no podemos. Se nos escapa de las manos.

### 3. La incertidumbre y el COVID-19

En este momento, muchas personas estamos preocupados por COVID-19, conocido como el "Coronavirus". Podemos sentirnos indefensas sobre lo que sucederá o lo que podemos hacer para prevenir más estrés. La incertidumbre también podría conectarse con nuestra incertidumbre sobre otros aspectos de nuestras vidas, o recordarnos tiempos pasados cuando no nos sentíamos seguros y el futuro inmediato era incierto.



En tiempos como estos, nuestra salud mental puede sufrir. No siempre sabemos que está sucediendo. Ustedes pueden sentirse más nerviosos que de costumbre, enojados, indefensos o tristes. Puedes notar que están más frustradas y frustrados con los demás o desean evitar por completo cualquier noticia de lo que está sucediendo. Para quienes ya han luchado por nuestro bienestar mental, podríamos sentirnos más deprimidos o menos motivados para llevar a cabo nuestras actividades diarias. Como ir a trabajar. Algunas personas experimentamos reacciones leves, mientras que otras podemos reaccionar de forma más grave, esto depende de muchos factores.

#### **Por Ejemplo:**

- La naturaleza y gravedad de los acontecimientos del coronavirus en su ciudad
- Su experiencia con acontecimientos angustiantes anteriores
- El apoyo de las personas en su vida
- Su salud física y emocional
- Su historia personal y familiar de los problemas de salud mental
- Su cultura y tradiciones
- Su edad, por ejemplo, si usted tiene más de 60 años está más preocupado que las personas jóvenes ya que el coronavirus impacta más en personas mayores

## 4. ¿Cuidemos nuestra salud mental?

Es importante tener en cuenta que no estamos indefensos frente a esta crisis. Siempre podemos elegir nuestra respuesta. Si tenemos dificultades, aquí hay algunas cosas que podemos hacer para cuidar nuestra salud mental ante la incertidumbre:



### 1. Separemos lo que está bajo nuestro control de lo que no está.

Hay cosas que se puede hacer, y es útil concentrarse en ellas. Lava tus manos. Recordemos a las demás personas que laven las suyas. Tomemos vitaminas (ahora recomiendan tomar mucho jugo de limón). Limitemos el consumo de noticias ¿Realmente necesitamos saber qué sucede en un crucero lejos de aquí? Hay muchas noticias especialmente en las redes sociales que no nos ayudan en nada. Aléjemonos del celular por unas horas y mejor póngamonos a leer un buen libro.

### 2. Hagamos lo que nos ayude a sentir seguridad.

Esto será diferente para toda persona, y es importante no compararse con los demás. Estáremos bien si lo que nos hace sentir seguros es no salir de casa, ni asistir a grandes eventos sociales. Aseguremonos de diferenciar cuando estamos aislandonos por la posibilidad de contagiarnos del coronavirus, contra el aislamiento porque estamos deprimidos.

### 3. Salgamos a la naturaleza, pero evitando las multitudes.

Hay que salir a caminar en el vecindario tomando las precauciones del caso o hacer más ejercicios físicos en el patio o en frente de su casa o su edificio. El sol siempre nos da una dosis de vitamina D gratis. Así nos sentiremos bien tanto para tomar aire fresco como para pasar un buen rato y sobrellevar el día. El ejercicio también ayuda tanto a su salud física como mental.



### 4. Aseguremonos de permanecer en el presente.

Quizás su preocupación se agrava: no sólo estamos pensando en lo sucedido actualmente, sino que también nos proyectamos hacia el futuro. Cuando nos encontremos preocupados por algo que nos ha sucedido, volvamos suavemente al momento presente. Observemos las imágenes, los sonidos, los gustos y otras experiencias sensoriales en su momento inmediato y demosle un nombre. Involucremonos en actividades de atención plena es una forma de ayudar a mantenernos firmes cuando las cosas se decontrolen.

### 5. Manténgamonos conectados y comunicados si necesitamos más ayuda.

Hablemos con amigos de confianza sobre lo que sentimos. Si se sentimos ansiosos o si estamos luchando con la depresión, está bien comunicarnos con un profesional de salud mental para obtener ayuda. No tenemos que estar solos con preocupaciones ya que puede ser reconfortante compartir lo que está experimentando con las personas capacitados para ayudarlo.

Estamos juntos en esto y siempre hay ayuda disponible. Si nos sentimos solos y con dificultades, también podemos comunicarnos con nuestro contacto en el centro de trabajadores/as de jornaleras y jornaleros. También con alguna persona del personal de su confianza.

## 5. Ofreciendo la Primera Ayuda Psicológica y Social

La primera ayuda psicológica (PAP) es una respuesta humana y solidaria de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar nuestra ayuda. Esto es lo que podemos hacer en estos casos:



- Brindar ayuda y apoyos prácticos, de una manera no invasiva
- Evaluar las necesidades y preocupaciones de la persona
- Ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas (por ejemplo: comida, agua, información de recursos adicionales)
- Escuchar a las personas, pero no presionarles para que hablen
- Reconfortar a las personas y ayudarlas a sentirse calmas
- Ayudar a las personas para tener acceso a información, servicios y apoyos sociales.
- Proteger a las personas de peligros mayores
- Mantenernos unidos como familia, como comunidad y clase trabajadora, con la dignidad y valentía.
- Mantener y fortalecer los principios y valores humanos democráticos y participativos, como la solidaridad, honestidad y responsabilidad profesional.

Para más información y ayuda en Estados Unidos vaya al website del CDC. Consulte la página en español sobre cómo Manejar la ansiedad y el estrés.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety-sp.html>

## 6. Conclusiones y aprendizajes para mantener la cordura.

**Las emergencias como la pandemia del coronavirus crean diversos problemas en la vida de la comunidad Jornalera. Afectan a las trabajadoras y trabajadores en el plano individual, familiar, comunitario y de la sociedad en general.**

En cada uno de esos niveles, estas emergencias sanitarias desgastan los apoyos de protección de la persona, acrecientan los riesgos de violaciones a los derechos humanos y civiles, tienden a agravar los problemas existentes de injusticia social, económica y cultural. Estimulan el racismo, la xenofobia y la desigualdad social. La comunidad jornalera se siente y casi está abandonada. Por ejemplo, esta pandemia ya tiene efectos desproporcionados sobre los sectores más pobres de población, que residen en lugares más precarios, y que nunca recibirán asistencia de los gobiernos ni de la sociedad. Especialmente que se comprobó que el sistema de salud no ha sido construido para salvar vidas solamente sino para hacer billonarios.

El estrés, la ansiedad, depresión y sentido de pérdida han sido nuestros problemas de salud mental más frecuentes. Sin embargo, nuestra resiliencia y lucha por la justicia social nos da fuerza, con el valioso acompañamiento de nuestras organizaciones populares y comunitarias. Saber que no estamos solos nos da fortaleza. Nuestros principales aprendizajes en estos meses de pandemia y cuarentenas han sido enormes:



- La prevención y la educación son las mejores armas para cuidar nuestra salud física y mental. La prevención salva muchas vidas.

- No estamos equivocados cuando demandamos más salud, hospitales y educación, menos armas y más libros, paz en vez de guerra.

- Las redes sociales nos acercan pero también ayudan mucho a crear caos, y nos alteran más de los que nos ayudan.

- Pese a todo esta pausa mundial obligada, nos da la esperanza de poder reconstruir un mundo mejor. Es el punto de partida para seguir luchando por un cambio que empuje al liderazgo de los gobiernos invertir en salud, educación, ciencias, infraestructura ambientalista y trabajos con salarios justos y dignos.

## Bibliografía

Primera Ayuda Psicológica  
-Guía para trabajadores de campo -  
(Organización Mundial de la Salud, War Trauma  
Foundation, Visión Mundial Internacional)

Protecting Your Mental Health  
During the Coronavirus Outbreak -  
By: Doreen Marshall ph. D

## Créditos:

Equipo de Edición y  
Coordinación Metodológica:  
Pablo Alvarado, Cal Soto, Loyda Alvarado,  
Laura Alfaro, Marlom Portillo, Elmer Romero

Investigación y Texto:  
Elmer Romero y Marlom Portillo

Guía Metodológica:  
Elmer Romero

Corrección de Estilo:  
Marlom Portillo

Ilustraciones:  
ALECUS (Dibujo 1 y 9)  
OpenClipart-Vectors, Pixabay (Dibujo 2)  
Mohamed Hassan, Pixabay (Dibujo 3, 4, 5, 6, y 8)

Concepto Gráfico y Diagramación:  
Laura Alfaro y Daniel González

