



DECÁLOGO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL COLOMBIA 2023

- 1. Reconocer y darnos cuenta de las emociones.** Cuando las sentimos. Ponerles nombre, por ejemplo: miedo, ansiedad, preocupación o rabia, es el primer paso para poder gestionarlas.
- 2. Ante situaciones de tensión emocional, prestar atención a las sensaciones físicas que nos generan, por ejemplo:** corazón rápido, sudoración, mareo etc.; así como a lo que pensamos y a la manera como actuamos. Nos ayudará a anticiparnos y ser conscientes de lo que nos ocasiona malestar.
- 3. Enfocar la atención en el momento presente.** Fijarse en los pensamientos pasados o preocuparse en exceso por el futuro, puede generar malestar. Lo contrario a pensar no es, no pensar. Es poner atención. El malestar puede gestionarse al usar herramientas de meditación.
- 4. Participar de manera equilibrada en las diferentes ocupaciones de la vida cotidiana, puede favorecer la percepción de satisfacción personal.** Enfocarse solo en una ocupación, como por ejemplo el trabajo; puede generar agotamiento físico, mental y pérdida del sentido de la existencia.
- 5. El tiempo fuera de las pantallas se ha vuelto un privilegio.** Es necesario identificar espacios en los que se puedan apagar las pantallas, e interactuar con otros en la cotidianidad. La prioridad son las personas cuando existe la posibilidad de encontrarse.
- 6. Vincularse a una actividad de ocio y esparcimiento, como por ejemplo:** practicar deporte, tejer, escribir, leer, pintar, cantar, bailar, tocar algún instrumento, hacer jardinería, hacer caminatas, yoga, pilates, kung fu, o la que sea de su preferencia, es muy importante. Este tipo de oportunidades promueven la conexión con uno mismo, con nuestra mente y nuestro cuerpo; tan necesarias en nuestra sociedad actual.
- 7. Asumir para la vida un principio de NO violencia, contigo mismo y con los demás.** Nuestra sociedad ha naturalizado formas de interactuar en los entornos de vida cotidiana, que con frecuencia son poco empáticos y afectivos. **¡Es urgente hacer la diferencia!**
- 8. Reconocer y fortalecer su red de apoyo social, es muy importante. Todos necesitamos de otros para vivir.** La virtualidad y la cultura de la individualidad, nos ha alejado de la posibilidad de encontrarnos, de estar presentes. ¡Es hora de recuperar la colectividad!. No dude en pedir ayuda, cuando experimente problemas que le generen estrés y no le permitan hacer frente a la incertidumbre por su cuenta.
- 9.** La cotidianidad puede ser muy rutinaria, **buscar maneras de salir de la monotonía** y de hacer cosas que tiene más sentido y significado para cada quien, puede contribuir al bienestar individual y colectivo.
- 10.** **Un momento de escucha puede ser la diferencia.** Identifique en su círculo familiar, laboral o social, si hay alguien que necesite hablar porque la observa afectada emocionalmente. No dude en preguntarle en qué puede ayudarla.

Decálogo elaborado por el Consejo Nacional de salud mental (2023)