

GUÍA DE ACTIVIDADES

Autocuidado para promover la salud mental

AQUÍ NOS CUIDAMOS



Hay distintos tipos de actividades que podemos realizar para recrearnos, despejarnos, reducir la ansiedad y el estrés, y a su vez promover la salud mental y bienestar emocional. Aquí compartimos actividades de auto-cuidado que puedes hacer de forma individual, en comunidad o en familia. Si haces cualquiera de estas actividades durante la pandemia, recuerda practicar las medidas para evitar contagios (uso de mascarilla sobre nariz y boca, distancia física, higiene de manos y evitar espacios cerrados y aglomeraciones), en especial si aún no te has vacunado o compartirás con personas no vacunadas.

Actividad física y ejercicio

La actividad física y el ejercicio nos ayudan a mantener saludables nuestro sistemas cardiovascular, esquelético, muscular e inmunológico. Más aún, aportan a la salud mental y al bienestar emocional incrementando la confianza en nosotros mismos, mejorando el ánimo y la calidad del sueño, y aumentando nuestra energía.

La actividad física ayuda a disminuir la ansiedad, el estrés y la depresión. También reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y aumenta los niveles de serotonina, un neurotransmisor que regula el ánimo, la memoria, el apetito y el sueño. La actividad física estimula la producción de endorfinas, hormonas que regulan el dolor y la sensación de bienestar y aumenta la neuroplasticidad (cuando las neuronas crecen y conectan con otras). Mientras más crecen y se conectan las neuronas, mejor capacidad desarrolla el cuerpo para adaptarse a cambios, controlar emociones, sentir placer, y aprender información nueva.

Las personas que hacen actividad física y ejercicio reportan mejor funcionamiento diario y sensación de bienestar general. El ejercicio ayuda tanto a evitar que padezcas alguna condición de salud mental como a manejar mejor condiciones existentes o recién desarrolladas.



Ideas de **actividades físicas y ejercicio** que puedes realizar:

- Practicar deportes: Baloncesto, voleibol, béisbol o el que sea tu favorito; puedes hacer deportes de forma individual o grupal, con tu familia o comunidad. Por ejemplo, podrías tener competencias amistosas con tus familiares y vecinos, o tener algún torneo local en tu comunidad.
- Correr o caminar: Además de ejercitarte, correr y caminar por 15-20 minutos al día te permite salir a tener contacto con tu entorno (ya sea urbano, rural o con la naturaleza), lo que ayuda a distraer la mente y tener tiempo de autocuidado. Puedes correr o caminar de forma individual o en grupo con familiares y/o vecinos, lo que te permite también a conectar con ellos y tener una buena conversación.
- Brincar cuica: Esto es un ejercicio sencillo y divertido que puedes disfrutar de forma individual o grupal. Por ejemplo, con tu familia o vecinos, puedes hacer un torneo de quién brinca cuica por más tiempo.
- Nadar: Puedes nadar en la playa, el río o una piscina, solo o en compañía de nuestra familia o vecinos. ¡Recuerda nadar de manera segura!
- Bailar: Seamos honestos: como caribeños y boricuas, nos gusta mover el esqueleto. Además de ser un buen ejercicio, bailar nos ayuda a canalizar las emociones al ritmo de nuestras canciones favoritas. Sea salsa, bachata, reggaeton o pop, el baile aumenta la condición física, la coordinación, la flexibilidad, y fomenta la creatividad con la variedad de ritmos y coreografías que puedes bailar. Puedes bailar de forma individual en el cuarto, marquesina, sala, balcón y hasta en tu patio. Por otro lado, bailar acompañado también es beneficioso y divertido. Ya sea con la pareja, algún familiar, vecino o hasta un grupo comunitario, puedes practicar ejercicios con baile como zumba o tener días para bailar géneros específicos como salsa o bachata.

Los ejercicios son mayormente recomendados para personas manejando problemas de ansiedad, depresión, atención, concentración y memoria.

A veces es difícil tener tiempo, recursos, o espacio para realizar actividad física, ejercicios o deporte. Hacer pequeños cambios en la rutina diaria como subir escaleras en vez de utilizar el ascensor, estacionar el carro más lejos de tu destino, pasear a tu mascota y modificar espacios de forma tal que te permita hacer actividades de pie son formas alternas de lograr tu meta de actividad física.

La diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte

- Actividad física es cualquier movimiento corporal (ej. pasear, limpiar o sentarse y levantarse de la silla)
- Ejercicio es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo claro como meta (ej. correr, bailar o correr en bicicleta)
- Deporte es un ejercicio físico en donde se compete.

Arteterapia

El arteterapia utiliza la pintura, las manualidades, el dibujo, la escritura creativa y otras artes para ayudarnos a canalizar nuestras emociones, explorarlas y a su vez entretenernos para desconectarnos de lo negativo. El arteterapia reduce la soledad, la enajenación y promueve la expresión y el crecimiento personal. También reduce la ansiedad, la depresión y el estrés, mejora la presión sanguínea, el ritmo cardíaco y la tolerancia a situaciones conflictivas. El arteterapia es apta para todas las personas.

Ideas de actividades de arteterapia que puedes realizar:

- Pintar o dibujar: Puedes pintar o dibujar con crayones, marcadores, lápices de colores, témperas, pinturas y hasta hacer tu propia pintura con residuos de café y jugos. Del mismo modo, puedes pintar o dibujar sobre papel blanco, papel de construcción, bolsas de papel reusadas, cartulinas y hasta en pedazos de papel estraza.
 - Puedes asignar ciertos tipos de colores a las emociones (por ejemplo: amarillo-felicidad, rojo-coraje) y plasmarlos en el arte, también puedes hacer trazos fuertes o leves dependiendo como te sientas emocionalmente.
 - Todo esto puedes hacerlo de forma individual o grupal con la familia o los vecinos. Por ejemplo, si son varias personas pueden todos intentar pintar lo mismo o escoger un tema para dibujar y comparar los resultados.
- Hacer manualidades: Las manualidades ofrecen una oportunidad de concentrar nuestra mente y emociones en una tarea. Nos permiten usar la creatividad y sentirnos realizados cuando creamos. No necesitas gastar para hacerlas porque hay distintas manualidades que puedes hacer con materiales reciclados o reusados. Algunas manualidades que puedes realizar de manera individual o en comunidad:
 - Máscaras con galones o de papel
 - Origami con papel blanco, de construcción y/o papeles que vayas a desechar
 - Títeres con bolsas de papel
- Escribir: A los boricuas nos encantan las historias, y tenemos material de sobra para crear cuentos, poemas, novelas, obras de teatro y hasta guiones de películas. La escritura ayuda a canalizar las emociones, a despejarnos y nos permite usar la imaginación. Puedes escribir de forma individual, pero también podrías hacerlo en grupo partiendo desde la misma premisa o creando algún texto en conjunto con amigos, vecinos o familiares.
- Escuchar música o tocar algún instrumento: La música ayuda a liberar dopamina, a procesar y expresar pensamientos y emociones, te relaja, y promueve el autoconocimiento. Escucha o toca tu música favorita, o crea la tuya propia.



Entretimiento

Las actividades de entretenimiento nos ayudan a distraernos de los problemas y las situaciones de vida. Reducen el estrés al disminuir la cantidad de cortisol en nuestro cuerpo y aumentan la producción de endorfinas y dopamina, que nos ayudan a relajarnos. Actividades como cantar, bailar, tocar algún instrumento y hasta ver películas nos permiten despejarnos de aquello que nos preocupa. Estas actividades fomentan nuestra creatividad y mejoran nuestra salud mental.

Ideas de actividades de entretenimiento que puedes realizar:

- Cantar: Además de entretenernos, cantar aporta a nuestra salud mental y bienestar emocional. Es casi inevitable no bailar o movernos cuando cantamos. Puedes cantar solo o sola en tu cuarto, en el baño, en la sala y hasta en el carro. Inventa coreografías o recrea las de tus videos favoritos cuando cantes. También puedes cantar con amistades o familiares, haciendo una competencia de canto o karaoke. Ahora, si haces esto durante la pandemia ten precaución, porque cantar es una de las actividades riesgosas que aumentan la probabilidad de contagio con el coronavirus de COVID-19. Para reducir este riesgo, es mejor si están todos vacunados, usan su mascarilla y mantienen distancia física y hacen la cantata al aire libre o en un espacio abierto.
- Leer: La lectura nos puede transportar a otros países, a vivir la vida de los personajes que leemos y aprender cosas nuevas. Puedes leer de manera individual, pero también grupal, con algún club de lectura o haciendo lecturas dramatizadas para todas las edades.
- Obras de teatro: El teatro nos permite escapar o actuar la realidad. Nos da la oportunidad de ser creativos. Puedes crear tus propias obras de teatro o buscar tus obras favoritas para dramatizarlas con tu familia o comunidad. Usualmente las obras de teatro se hacen en grupo, pero existen monólogos que podrías dramatizar tu solo o sola. También puedes escribir tu propio monólogo.

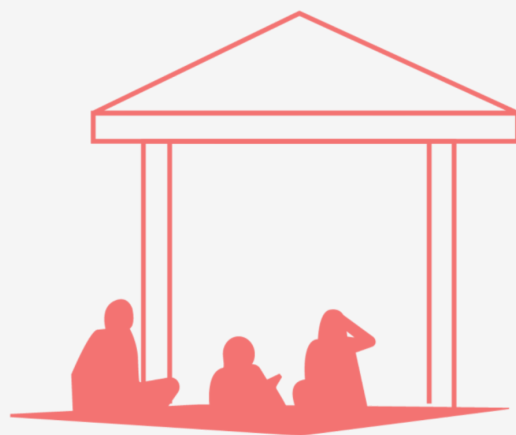


Descanso y desconexión

Descansar y desconectarse de los estresores y la tecnología son fundamentales para la salud mental y el bienestar emocional. Tener momentos de pausa nos ayuda a reducir el estrés, la fatiga y la adicción a la tecnología. Además, nos permiten conectarnos con nuestro interior y escucharnos.

Ideas de actividades de desconexión y descanso que puedes realizar:

- Meditar: La meditación puede tomar muchas formas, por eso es importante ir a la esencia de su definición: concentrarse en algo específico usando todos los sentidos. Puedes meditar al repetir una canción o una frase positiva, concentrándote en tu respiración o realizando una actividad como la preparación de un huerto. Puedes meditar solo o en grupo con ejercicios de respiración y hasta con ejercicios de yoga que puedes encontrar gratis por plataformas como YouTube. Fundamentalmente, meditar es estar en el presente, reduciendo los niveles de estrés y eliminando el flujo de pensamientos.
- Desconéctate de los medios: Muchos de nosotros pasamos horas frente al televisor, la computadora o en nuestros teléfonos y otros dispositivos navegando las redes sociales, leyendo, viendo o escuchando noticias. Mientras que es importante estar informados, esa sobrecarga de información, en especial de noticias negativas, afecta nuestra salud mental y bienestar emocional. Apaga el televisor o la computadora. Suelta el teléfono o ponlo en modo de avión. Desconéctate por al menos 15 minutos al día. Para hacerlo puedes practicar algunas de las actividades físicas, arteterapia, de entretenimiento o meditación que te sugerimos antes.
- Mantén una buena higiene de sueño: Dormir le da al cuerpo y al cerebro tiempo para recuperarse del estrés del día. Dormir bien mejora nuestro desempeño y toma de decisiones; te ayuda a sentirte más alerta, optimista y a tener una mejor relación con las personas. Dormir también ayuda al cuerpo a combatir enfermedades. Tener problemas de sueño puede provocar problemas de concentración, menos capacidad para aprender y recordar información, irritabilidad y dificultad para controlar emociones, y desencadenar un trastorno de salud mental o empeorarlo. Por todas estas razones, tener buena higiene de sueño (o sea, hábitos para ayudarte a dormir bien) es importante para tu salud mental.
 - El sueño se puede ver afectado por muchas razones, incluyendo problemas de salud física y/o condiciones médicas, medicamentos, cambios en rutina (ej. trabajo nuevo, llegada de un bebé), preocupaciones, dolor, factores ambientales (ej. calor, ruido)



Estrategias para mantener una buena higiene de sueño

Muchas veces los problemas de sueño son debido a una combinación de factores. Aunque algunas personas requieren de estudios y tratamiento especializado para el manejo de problemas del sueño, la realidad es que la mayoría pueden ser manejados siguiendo estrategias sencillas como estas:

- Establece una rutina. Acuéstate a la misma hora cada noche y levántate a la misma hora cada mañana, incluso los fines de semana.
- Procura que tu dormitorio sea tranquilo, oscuro, relajante y con una temperatura agradable.
- Retira los dispositivos electrónicos, como televisores, ordenadores y teléfonos, del dormitorio.
- Evita las comidas pesadas, la cafeína y el alcohol antes de acostarte.
- Haz ejercicio. Estar físicamente activo durante el día puede ayudarte a conciliar el sueño más fácilmente por la noche.

Fuentes:

1. Ansiedad y ejercicio físico, Clínica de Ansiedad: <https://bit.ly/ansiedad-ejercicio>
2. Depresión y ansiedad: hacer ejercicio puede aliviar los síntomas, Mayo Clinic: <https://mayoclinic.in/3BUE8x4>
3. Bailar mejora la salud física, mental y emocional, EFE Salud: <https://bit.ly/bailar-salud-mental>
4. Los beneficios de hacer un detox digital, La Vanguardia: <https://bit.ly/detox-digital-salud-mental>
5. ¿Qué es meditar?, Intimind: <https://youtu.be/IIIrbnF7KSg>
6. Arteterapia: ¿Qué es y qué beneficios tiene?, Adamia Psicología: <https://bit.ly/arteterapia-salud-mental>
7. Arteterapia: terapia psicológica a través del arte, Psicología y Mente: <https://bit.ly/arteterapia-salud-mental-2>
8. El sueño y su salud, MedLine Plus: <https://bit.ly/suenoysalud>
9. Sleep hygiene tips, CDC: <https://bit.ly/cdchigienesueno>
10. Diferencias entre actividad física y ejercicio físico, Instituto de Ciencias de la Salud y Actividad Física: <https://bit.ly/actividadfisica-ejercicio-deporte>



Actualizado el 9 de septiembre, 2021