



Recomendaciones de Salud Mental en Tiempos de Pandemia

Ante el contexto de emergencia sanitaria por la pandemia de COVID-19, muchas personas sienten ansiedad y tristeza por no poder salir y realizar sus actividades cotidianas. No obstante, es importante mantenerse activo/a e incluso instaurar nuevos pasatiempos y actividades que permitan sobrellevar el día a día.



Fuente:

Escuela de Psicología y Dirección de Recursos Humanos

En este sentido, es importante incorporar o mantener una rutina breve de ejercicios acorde a la motivación y capacidad física de cada uno. Existen en la actualidad innumerables actividades online de alto nivel, entre las que destacan la de **Xuan Luan** profesora certificada de Yoga que ofrece clases online de Yoga en su canal de YouTube.

Home > [Sobre Xuan Lan](#)

Sobre Xuan Lan

El yoga cambió mi vida y espero que también cambie la tuya.



Asimismo, hay gimnasios que siguen dando clases o cápsulas online y profesionales chilenos como **@elprofepositivo** que siguen dando asesorías en fitness y marketing digital.



Es importante animarse a realizar alguna actividad física, pese a estar en casa, pues no solo es una instancia para mantenerse activos, sino también es de gran valor en términos de salud mental.



O t r a s actividades que se pueden incorporar para mantenerse activos es realizar clases de temáticas novedosas y en las cuales quizás nunca se han experimentado. Por ejemplo, hay centros como **Kitchen-Center** o **Carlo Cocina** que están realizando clases y tutoriales de cocina con recetas como “Queque de zanahoria”, “Ají de gallina” y “ Risotto de alcachofa”, entre otros.



Planifica tu día

Es importante no sobrexigir la agenda y priorizar las actividades más importantes.

Enfócate en una actividad a la vez.

Trata de mantener tu día lo más parecido posible a lo que era antes en relación a la alimentación e incluso mejora los hábitos y trata de tener un mayor consumo de líquidos y hacerlo de forma agradable.

Habilita un lugar agradable en el balcón, patio u otro que dé la sensación de “aire libre”, de manera de contar con un espacio de teletrabajo, pero también de descanso.



Entorno de seguridad para los más pequeños

Es fundamental que los niños y niñas comprendan que la protección con mascarillas es necesaria, pero que no tiene por qué ser una actividad “aburrida”, sino también toda una experiencia de entretenimiento, por ejemplo tratando de simular a sus personajes favoritos.



Es fundamental transmitir a los niños y niñas positivismo “que todo va a estar bien”. Uno de los símbolos que circula en redes sociales es el arcoíris y se puede trabajar de forma lúdica a través de diseño en papel, pegarlos en las ventanas o también con diseños entretenidos a la hora de la alimentación.

