VITORIA GASTEIZ
green capital

Cuidar la salud mental

en el trabajo de hogar y de cuidados

Cuaderno Nº18

Materiales del Servicio de información y orientación para trabajadoras de hogar y de cuidados de la Casa de las Mujeres

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

4	INTRODUCCIÓN
4-5	¿Por qué es tan importante que cuides tu salud mental en el trabajo?
6-9	Algunas recomendaciones que conviene tener en cuenta
10-14	Técnicas y herramientas para cuidarte
15	Rincón de pensar

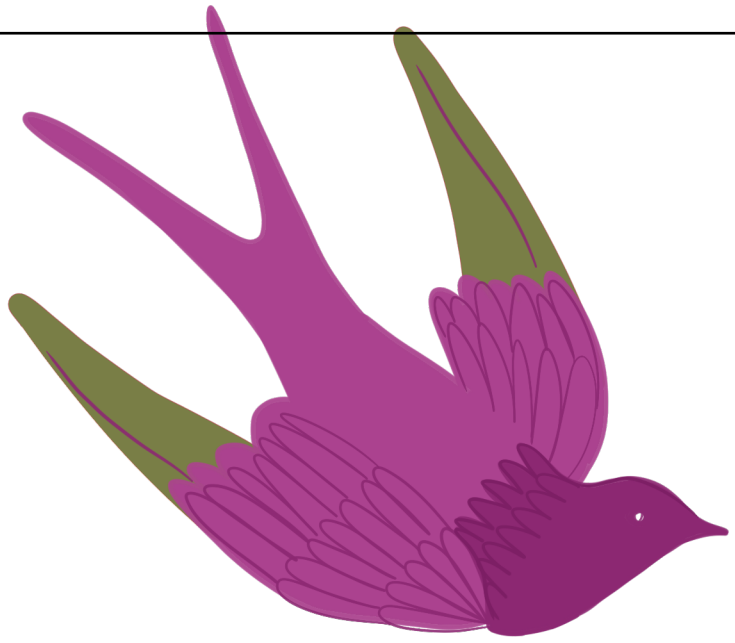
Contenidos: Igone Etxeberria, Fátima María García-Pena y Maialen Unanue. Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea, EHU y Enarak Kooperatiba

En este cuadernillo trataremos la importancia de la salud mental y daremos algunas herramientas para cuidarnos en nuestro trabajo.

1. ¿Por qué es tan importante que cuides tu salud mental en el trabajo?

El cuidado continuado de otras personas, así como los horarios exigentes, pueden provocarte una fuerte carga física y psicológica. Además, otros aspectos del día a día pueden hacer que sientas nerviosismo, angustia, temor, etc. y pensamientos y preocupaciones asociados a no poder cuidar a tus propios familiares por estar lejos.

En este cuadernillo hablaremos sobre la salud mental de las trabajadoras de hogar y de los cuidados. Para ello, comenzaremos por recordarte **la importancia de la salud mental y el autocuidado.** ¿Has sentido mucho cansancio? ¿Te sientes agobiada o nerviosa? ¿Tienes la cabeza llena de preocupaciones?



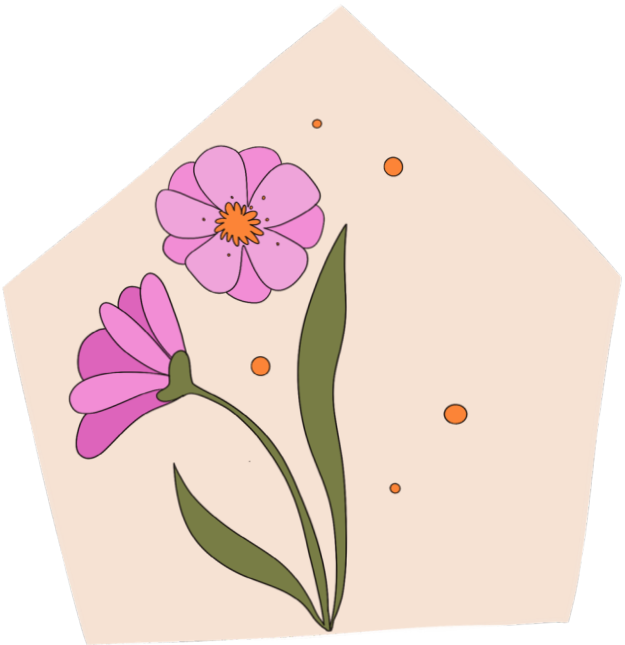
Es por ello que debes pensar en ti y en tu autocuidado, ya que esto te permitirá mejorar tu salud física, emocional y mental. Cuando te cuidas a ti misma, mejora tu bienestar y aumenta la calidad del cuidado que ofreces a los demás.

2. Algunas recomendaciones que conviene tomar en cuenta

Cada persona cuenta con sus propias herramientas para cuidarse, y todas son válidas. A medida que nos conocemos mejor, identificamos con mayor precisión lo que realmente nos beneficia.
A continuación, te compartimos algunas pautas que puedes tener en cuenta:

Establecer límites y negociar condiciones mínimas de autocuidado en el trabajo es fundamental para proteger tu salud física y mental.

***"Lo personal es político"* *, especialmente para las trabajadoras del hogar y de los cuidados.**



"Lo personal es político" es una consigna fundamental del feminismo radical de los años 60 y 70, popularizada por Carol Hanisch, que sostiene que las experiencias privadas de las mujeres (violencia, trabajo doméstico, sexualidad) no son problemas individuales, sino opresiones estructurales compartidas

1. **Gestiona adecuadamente el estrés.** Es normal que te sientas estresada en algún momento del día, pero cuando es de alta intensidad, es importante que pongas en marcha estrategias para reducirlo y así mejorar tu bienestar. Puedes utilizar técnicas de relajación para manejar el estrés.

2. **Cuida el sueño nocturno.** En situaciones de estrés, es probable que tengas problemas para dormir. Sin embargo, durante el sueño tu cerebro sigue trabajando para consolidar la memoria y prepararse para el día siguiente. Un sueño de calidad te permitirá tomar decisiones, resolver problemas y adaptarte a los cambios con más facilidad.

    a. Intenta mantener una rutina de sueño, es decir, acuéstate y levántate todos los días a la misma hora.
    b. Evita comidas pesadas y bebidas con cafeína antes de dormir.
    c. Procura que el dormitorio esté a oscuras, que la temperatura sea agradable y que esté bien ventilado.
    d. Evita el uso de las pantallas (por ejemplo, móvil, ordenador, televisión) antes de irte a dormir.

3 **Haz ejercicio físico y mantén una dieta equilibrada para mantener estables los niveles de energía.** Algunos alimentos (por ejemplo, las frutas y las verduras) pueden ayudar a que tu cerebro funcione correctamente.

4 **Cuida tus pensamientos y emociones.** Hay una relación entre la forma en que interpretas el mundo, tus emociones y tus pensamientos. Es como un círculo vicioso. Por eso, cuando sientas una emoción desagradable (por ejemplo, miedo, tristeza), es probable que por tu mente haya pasado un pensamiento negativo, aunque no hayas sido consciente de ello. Puedes utilizar la parada de pensamiento para romper el círculo vicioso, y las autoafirmaciones para favorecer pensamientos más positivos.

5 **Céntrate en tus logros y en el aquí y ahora.** Es posible que, en ocasiones, pienses en lo que pudiste haber hecho y no hiciste y que no valores los logros que has conseguido en tu vida. Por ejemplo, mejorar las condiciones de vida de tu familia gracias a tu trabajo y a tu esfuerzo, etc.

6 **Si tienes alguna preocupación, compártela con otras personas de tu entorno.** Es probable que en ocasiones te guardes las cosas para ti misma por no preocupar a los demás. Sin embargo, compartir con otras personas lo que ocurre en tu mundo interior te ayudará a desahogarte y ver las cosas desde otra perspectiva.

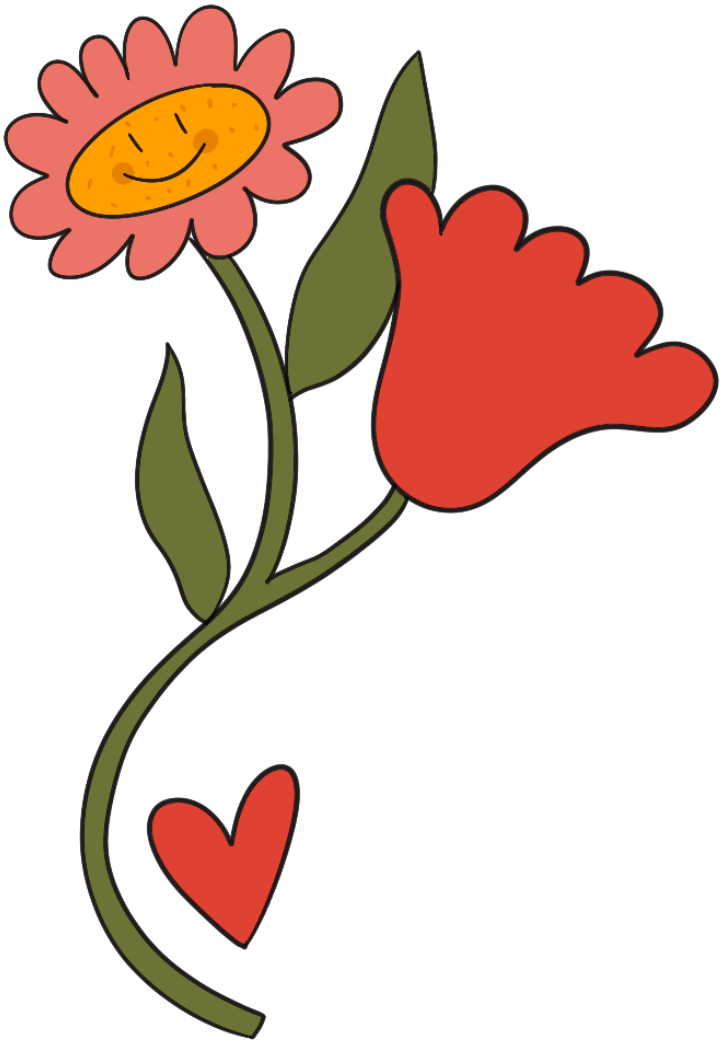
Tener un espacio de confianza y compartido con otras personas que vivan tus mismas preocupaciones y ser conscientes de las estructuras de opresión (económicas, sociales, legales, etc.) pueden ayudarnos a disminuir la culpa y empoderarnos.

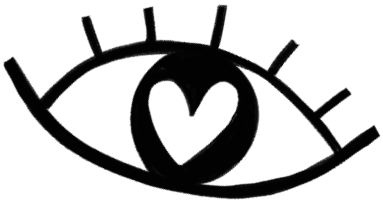
7 **Realiza actividades agradables en el día a día para conseguir mayor bienestar.** Es probable que, al hablar sobre actividades agradables, pienses en algo grande, como "visitar el país de origen". Sin embargo, hay actividades del día a día que también te pueden proporcionar bienestar.

4. Técnicas y herramientas para cuidarte

Respirar

Las respiraciones profundas pueden ayudar a relajarte en los momentos en los que estés nerviosa o sientas el cuerpo en tensión. Respira 10 veces de manera lenta y profunda, hinchando el abdomen con cada inhalación y soltando el aire al exhalar. Siente como en cada respiración la tensión va desapareciendo poco a poco.





Parada de pensamiento

La parada de pensamiento consiste en UTILIZAR UNA DISTRACCIÓN cuando aparece una emoción desagradable (tristeza, enfado, culpa, etc.). Haz una tarea diferente a la que estabas haciendo e intenta identificar qué está pasando por tu cabeza en ese momento, para luego aplicar las autoafirmaciones que se explican a continuación. Por ejemplo:

Nelly está recogiendo la ropa en la casa en la que trabaja y de repente siente mucha tristeza porque la ropa le recuerda a un familiar. Decide dejar lo que estaba haciendo para más tarde, y ponerse música para hacer la cena y así distraerse.

Autoafirmaciones

Se trata de darte mensajes a ti misma para poder cambiar tus pensamientos, emociones y tambié tu comportamiento. Procura hablar contigo misma dándote mensajes positivos. Lee este ejemplo:

Nelly ha tenido un mal día. Esto es lo que piensa "llevo una mala época, todo me sale mal y veo difícil salir de esta situación".

¿Podemos ayudarle a pensar de otra forma? Sí, es posible, aquí encontrarás algunos ejemplos de mensajes positivos:

"Esto es una etapa, no es para siempre."

"Hoy fue un día difícil, pero ya he pasado por esto antes y he salido adelante."

"No todo sale mal: voy a pensar en algo que sí salió bien hoy."

"Puedo pedir ayuda, no tengo que cargar con todo sola."

"Merezco descansar y cuidarme, mañana tendré más fuerzas."

Ahora puedes poner en práctica lo aprendido con algún ejemplo de tu día a día.

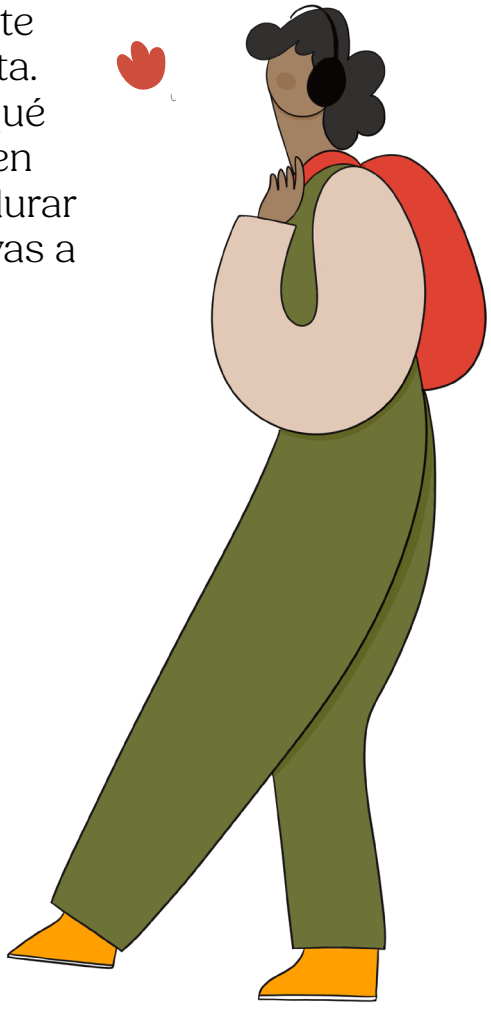
Actividades agradables

Es importante que realices ACTIVIDADES AGRADABLES en tu día a día, para mantener y mejorar tu bienestar psicológico y emocional.

¿Qué son?

Pequeñas cosas de la vida cotidiana que te den bienestar.
Por ejemplo: caminar, escuchar música, bailar, hablar y/o tomar un café con alguien, etc.

Piensa qué actividades agradables te gusta realizar y escríbelo en una lista. Ahora planifica estas actividades: qué días las puedes poner en práctica, en qué momento del día, cuánto va a durar la actividad, con qué frecuencia la vas a realizar.



Idea! ¡Puedes hacer un diario de actividades agradables!

RINCÓN DE PENSAR

1. ¿Sientes que las condiciones de tu trabajo te ayudan a cuidar tu salud física y mental?

2. ¿Cómo notas que tu trabajo afecta tu salud física, mental y emocional?

3. ¿Has pensado en cómo poner límites en tu trabajo o qué necesitarías para tener mejores condiciones que te hagan sentir bien?

4. ¿Tu trabajo te permite seguir las pautas que mencionamos antes o crear tus propias herramientas para cuidarte?

Este librillo forma parte de una colección de 18 tomos, en los cuales se tratan y reivindican los derechos laborales de las trabajadoras de hogar y de cuidados en el País Vasco.

hegoaldetik
ENARAK
kooperatiba

EMAKUMEEN ETXEA
CASA de las MUJERES
Vitoria-Gasteiz