

SALUD MENTAL Y CORONAVIRUS

RACHEL WATSON

Estamos viviendo un tiempo difícil. Es tiempo de cuidarnos, no solo en nuestra salud física, teniendo en cuenta todas las recomendaciones de higiene personal y limpieza en el hogar, sino que también es prioridad cuidar nuestra salud mental.

Para cuidar nuestra salud mental en tiempo de coronavirus, hay tres áreas que considero debemos atender:

1. El área personal, referida a buscar el equilibrio con uno mismo, identificando cómo nos estamos sintiendo y cómo estamos manejando nuestras emociones. Como seres emocionales que somos, podemos experimentar en estos días de aislamiento social e incertidumbre, una serie de emociones tanto negativas como positivas: miedo, ansiedad, enojo, irritación, indignación, culpa, optimismo, confianza, gratitud, entre otras. Es importante que nos conectemos con nuestras emociones y que seamos capaces de regularlas, a fin de lograr un equilibrio personal y familiar. El conectarnos con nosotros mismos, con nuestro mundo interno emocional, identificar qué estamos sintiendo, en qué momentos y bajo qué circunstancias se puede exacerbar en nosotros algunas emociones, poner nombre a lo que estamos sintiendo, sea agradable o desagradable, y describir nuestras emociones, nos ayudará a ser más conscientes, y a expresarlas y canalizarlas de la mejor manera.

El miedo es una emoción natural que seguramente ha emergido en muchos de nosotros bajo este contexto, es una reacción biológica de nuestro organismo que nos permite protegernos de un peligro, nos avisa cuando estamos en riesgo y nos empuja a cuidarnos. Tengamos cuidado de que el miedo no se convierta en ansiedad, en un estado de inquietud permanente que nos quite la calma y no nos permita continuar con nuestras actividades. Nos puede ayudar racionalizar el miedo, es decir, analizar objetivamente el temor, controlar pensamientos catastróficos en lo que creemos que nos puede pasar lo peor o a nuestra familia. Procuremos vivir un día a la vez, no anticiparnos negativamente.

Una manera de manejar las emociones desagradables es aprendiendo a autocalmarse. Podemos aplicar técnicas de respiración profunda, o de relajación muscular progresiva. Cualquier técnica de autocalmado en la que nos conectemos con nuestra respiración y con nuestro cuerpo nos ayudará a sentirnos mejor. Hacer ejercicio también ayuda a liberar estrés. Otras estrategias para manejar emociones desagradables están relacionadas a las actividades que podemos realizar: conectarse con atención plena con lo que estamos haciendo, realizar actividades que nos gusten, y realizar actividades que nos permitan expresar cómo nos estamos sintiendo (como escribir o dibujar), nos ayudará a sentirnos mejor.

2. El área familiar, referida a buscar la armonía con quienes estamos en casa en estos días, cuidando la organización en el hogar y el refuerzo de los vínculos. A nivel familiar es importante considerar que en el hogar debe haber una organización que permita un funcionamiento adecuado donde el orden ayude a la convivencia. Se debe establecer horarios y rutinas, asignando también responsabilidades a los distintos integrantes de la familia, de acuerdo a la edad de cada uno, fortaleciendo así el trabajo en equipo y la colaboración mutua. Los horarios pueden tener un margen de flexibilidad, en el sentido de que no se debe caer en poner horario a todo, pero tampoco se puede estar en el extremo de que cada quien hará lo que quiera y cuando quiera. La

familia debe estar organizada, eso da seguridad a sus miembros. Esta organización también debe contemplar que los integrantes de la familia también tengan momentos para estar a solas.

A nivel familiar es importante cuidar los vínculos. Establecer cuáles serán las normas de convivencia en casa, qué está permitido y qué no, cómo nos vamos a relacionar. En estos días de convivencia intensa, debe primar el respeto mutuo. Para ello hay que establecer límites y dejar bien en claro que los gritos, insultos, sarcasmos, golpes, entre otras manifestaciones violentas no estarán permitidos. Promovamos en casa un ambiente de armonía en el que busquemos la negociación y la puesta de acuerdo a través del diálogo. Si uno está muy alterado, es mejor tomar un tiempo fuera, en el que uno pueda calmarse primero antes de seguir interactuando.

Aprovechemos estos días en familia (tiempo añorado por muchos y que ahora lo tenemos), para revincularnos con nuestros familiares, volverlos a conocer, tender puentes de unión y desarrollar relaciones de mayor confianza. Para ello podemos recurrir a una variedad de estrategias: realizar actividades juntos, jugar, inventar cosas, narrar historias, etc. Pero lo más importante es cultivar el diálogo. Aprendamos a conversar, con nuestros hijos, con nuestros padres, con nuestra pareja. Dejemos por momentos el activismo y conversemos, intercalando momentos todos juntos, como conversaciones de a dos.

En estos días buscar una comunicación asertiva es clave. En la comunicación asertiva, la persona puede expresar lo que piensa y siente, pero respetando siempre el pensar y sentir del otro. Creemos momentos y espacios para que todos en la familia puedan expresarse, las reuniones familiares, en las que todos pueden opinar en torno a un tema, sin importar su edad, son una buena estrategia. También cuando alguien quiera conversar con nosotros, dejemos de hacer lo que estamos haciendo para prestarle atención plena. Se conversa mirando al otro a los ojos, de preferencia sentado frente a frente, y sin estar haciendo otras cosas.

3. El área social, relacionada al compromiso que cada uno tiene con nuestro país y con nuestros compatriotas, al evitar salir de casa innecesariamente y siguiendo todas las indicaciones dadas por el gobierno. En esta área tenemos un compromiso con nuestro país. No solo se trata de cuidarme a mí y a mi familia. Se trata de cuidarnos entre todos, de demostrarnos que como peruanos nos queremos y podemos estar unidos frente a la lucha contra este virus. Es momento de ser solidarios y empáticos entre todos, dejar a un lado el egoísmo y el individualismo. Tenemos una misión que cumplir, cada uno desde donde le toca. Los niños y adolescentes también pueden entender que nos estamos quedando en casa como parte de un compromiso social más grande; ellos también están siendo pequeños héroes, porque desde donde están, están colaborando a salvar a nuestro país.

Concluyo este artículo con la siguiente reflexión: Revisemos en estos días nuestro sentido de vida. Esta situación nos tiene que llevar a pensar e identificar cuáles eran los valores que estaban moviendo nuestra vida antes del aislamiento social. A raíz de lo que está ocurriendo es imposible no sentirse interpelados: ¿Qué está cambiando en mí estos días?, ¿qué aprendizajes estoy teniendo?, ¿cómo va a ser mi vida luego del aislamiento social?, si esta situación se extiende ¿qué valores van a predominar en mí?. Es momento de revisión personal, de la propia historia inclusive, y por qué no, de perdonar o perdonarnos a nosotros mismos si es necesario. Luego de esta experiencia, no podemos seguir siendo los mismos.