

“Tenemos que regular nuestros recursos psicológicos para no desgastarnos”

Se asegura que gran parte de los chilenos presenta un cuadro de angustia o temor tras el avance de la pandemia.

Los nuevos casos de pacientes contagiados de coronavirus continúan alertando a la población. Día tras día, tanto el gobierno Nacional como las entidades autorizadas emiten diferentes advertencias y cuidados sobre cómo prevenir la propagación del virus en la ciudadanía. Las alertas y recomendaciones como lavado de manos, saludo con los codos, limpieza de superficies, aislamiento, entre tantas otras, provocan una serie de sensaciones en la mente humana que generan cambios en el comportamiento de las personas.

Asimismo, el profundo cambio de conductas que se dará en base a la presencia del coronavirus en nuestro país logrará una mayor comunicación familiar con los niños y una modificación de los hábitos en los hogares. **“Este es un buen momento donde va a haber que trabajar en equipo, va a restablecerse la solidaridad grupal”.**

El miedo es un mecanismo de defensa que genera una emoción, que nos lleva a tomar conductas, estrategias para detectar si es un peligro real o imaginario. Pero, sumado a esto, nuestra mente desarrolla lo que es la preocupación, que está más bien ligada a todo lo que tiene que ver con el proceso ansioso. Esta posibilidad de pensarse en futuro, de querer saber lo que va a pasar.

Todo esto está en juego en este momento y estamos tratando de optimizar los recursos psicológicos que tenemos para poder afrontar esta novedad.

Estamos viviendo una situación de mucha angustia que a veces lleva a tensiones familiares, enojos, reacciones por las medidas y cuidados dentro de la familia. Como esta circunstancia es tan novedosa que no sabemos cuánto tiempo va a durar, con lo cual nosotros también tenemos que regular nuestros recursos psicológicos para no desgastarnos y que el estrés no supere nuestra capacidad de respuesta y de esa forma quedemos anulados.

Porque, lamentablemente, nosotros vamos a ir agotándonos con estos días. Con los entretenimientos, distracciones, los cuidados, nos vamos a ir perdiendo de algunas cosas, vamos a ir sintiendo una incomodidad, nos vamos a ir aburriendo y eso puede llevar a que muchos tengan una sensación de desolación, desesperanza. Por eso, la intención nuestra es que las personas vayan regulando paulatinamente los esfuerzos ya que hoy estamos en una etapa de contención. Y que cada una de las etapas tenga un recurso lógico.

Qué hacemos en casa: tenemos que tener un objetivo diario. Todos los días deberíamos hacer algo, por ejemplo, tengo descuidado tal libro, lo quiero terminar, hoy va a ser el día. Pensando siempre que la cuarentena nos va a llevar varios días o bastante tiempo. También un momento para la actividad física, para la actividad recreativa, ya sea un juego o una interacción.

¿Qué podemos hacer con los pensamientos negativos?

-En primer lugar, los pensamientos negativos en la personalidad ansiosa van a aparecer, porque se dedica a detectar problemas para tener una estrategia para resolverlos. Es una función psicológica que tiene el ansioso, ya que tiene la necesidad de juntar información para ir tomando decisiones.

¿Cómo hacemos para tomar este momento como una oportunidad de hacer cosas en casa?

-Podemos dedicarnos un tiempo a preocuparnos, pero si en nuestra agenda del día utilizamos una hora para realizar actividad física, una hora para hablar con amigos, un par de horas para estudiar un tema nuevo, abordar tareas académicas, será mejor el pronóstico de nuestra ansiedad o temor.

Esta es una oportunidad donde muchos van a salir beneficiados y vamos a empezar a entender que hay otra modalidad de trabajo, de vincularnos, de hacernos cargo de nuestras cosas en nuestra vida diaria. Y esto no es malo, no necesariamente es malo. Obviamente que estamos en cierto modo en estado de shock; el primer impacto es angustiarnos porque es una situación de alarma, luego negarlo como la gente que sigue entrando en situaciones de riesgo no tomando los resguardos necesarios.

-¿Qué pasará con los niños y las mascotas en casa?

Va a pasar algo novedoso: los padres van a estar con los hijos, que muchas veces no pasa. Este es un buen momento donde va a haber que trabajar en equipo, va a restablecerse la solidaridad grupal. Entre todos van a aprender a hacer tareas comunitarias, colaborativas, ya sea desde la limpieza hasta la comida, el cuidado de los objetos, etc.

La familia se va a tener que integrar también con las mascotas que muchas veces están olvidadas y no entienden que se convierten en un vehículo afectivo en donde tanto padres como hijos van aprendiendo del cuidado de alguien que es dependiente y que necesita estimulación y tiene una demanda.

Son situaciones que nos van a invitar a un cambio de la lectura que tenemos nosotros. Tenemos que entender que puertas para adentro, contamos con un montón de posibilidades, que no estamos imposibilitados. Podemos jugar, recrearnos, interactuar, hablar, pensar, reflexionar, resolver. Puertas para afuera, hoy tenemos limitaciones pero eso nos va a permitir poder disfrutar más adelante porque esto es una crisis mundial de la cual vamos a salir.

Les invitamos a reflexionar en familia, conversar con vuestros hijos e hijas, insertarlos en la realidad a modo de mantenerlos informados, considerando sus edades por supuesto, pero sobre todo, invitarles a desarrollar la empatía, el amor al prójimo, el autocuidado, el aprovechar el tiempo en familia.

Afectuosamente,

Equipo de Apoyo

Dirección

Colegio ANTUPIRÉN