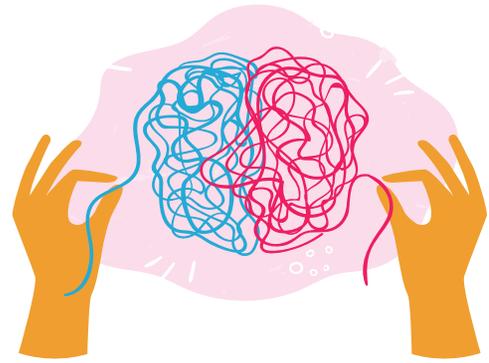


ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



La crisis actual viene significando un reto de adaptación en todos los aspectos, para la sociedad en general y el común de las personas. Algo que no podemos negar es el impacto psicológico y emocional que se está produciendo en mayor o menor medida en cada uno de nosotros, y su efecto en nuestro desenvolvimiento personal, familiar, social y laboral.

Es así como muchos estamos cambiando nuestros hábitos y llevando a la práctica diversas formas de sobrellevar mejor el día a día dentro y fuera de casa para atenuar de algún modo este efecto. Algunas prácticas habrán sido útiles y otras no tanto, algunas quizás nos funcionaron un tiempo y luego perdieron su efectividad.

Paradójicamente, en el mundo de ahora donde un sinnúmero de cosas se encuentra paralizado o estancado, en muchos casos podemos ver que nuestros estados de ánimo se han tornado cambiantes y quizás con mayor tendencia a experimentar inestabilidad emocional. También es probable que nos encontremos sintiendo más ansiedad de lo normal, más estrés, tristeza, desesperanza o irritabilidad; síntomas que dependiendo de múltiples factores y antecedentes podremos manejar con facilidad o no. Lo cierto es que son reacciones totalmente esperables dentro de este marco de temor, preocupación e incertidumbre y surgen naturalmente como un esfuerzo adaptativo, en el camino que como seres humanos transitamos buscando confort y bienestar.

En la edición anterior de esta revista compartimos algunas pautas para sobrellevar mejor la crisis actual y en esta oportunidad deseamos complementarlas profundizando en aquellos aspectos que consideramos centrales para desarrollar una conducta resiliente.

El autocuidado emocional es el primer paso y en situaciones como las de hoy en día -que muchas veces parecen rebasarnos y sobre la que tenemos poco control- es lo que puede hacer la diferencia entre sentirnos seguros o angustiados y actuar de manera conveniente o desafortunada.

Por ello, hurguemos en nosotros mismos, preguntémosnos cómo estamos, cómo nos sentimos y pongámosle nombre a esa emoción, "estoy...": motivado, tranquilo, contento, entusiasmado, feliz, orgulloso, enfadado, ansioso, agobiado, preocupado, irascible, triste, agotado, frustrado y un largo etcétera (es útil conocer la variedad de emociones que existen más allá de "bien" y "mal"). Regalémosnos ese preciado momento que nos ayudará a ser más conscientes de cómo nos encontramos y qué necesitamos; a conocer y aceptar esas emociones para no tener miedo de sentirlas y así volvernos más capaces de manejarlas.

Veamos qué funciona mejor en nosotros poniendo en práctica estrategias de manejo emocional y del estrés: técnicas de relajación, meditación, yoga, hacer deporte, practicar algún instrumento musical, distraernos con algo, participar de alguna actividad, etc. Estas no necesariamente tienen que estar acorde a nuestros gustos, pasatiempos o preferencias, ya que también podemos darnos permiso para probar cosas nuevas.

De igual forma, identifiquemos nuestros recursos personales. El centrarnos en soluciones es una estrategia útil de afrontamiento: ¿Qué es lo que deseo resolver o mejorar? ¿Qué alternativas se me presentan? ¿Qué tan factibles son? ¿Cómo puedo hacerlo? ¿Con qué

recursos y apoyo cuento? ¿A quién o quiénes puedo pedir ayuda? Reconozcamos nuestras fortalezas personales y centrémonos en lo que podemos lograr con ellas, ya que esto nos llevará a empoderarnos y desarrollar una visión más optimista sin dejar de ser objetivos, aterrizando nuestras posibilidades a la realidad que tenemos delante y tomando acción sobre ella. El tomar acción nos ayudará a incrementar nuestra sensación de control y enfocarnos en lo que sí tenemos posibilidades de modificar.

Asimismo, tengamos en cuenta las redes de soporte familiar y social que tenemos disponibles; es sumamente valioso que busquemos apoyo en nuestros seres queridos y también brindarlo a quien lo necesite.

Hacemos hincapié en la importancia de desarrollar, mantener y fortalecer vínculos, hacer comunidad empezando desde nuestras familias y a la vez haciéndolo extensivo a la sociedad en la que nos desenvolvemos. Son días en los que muchos de nosotros pasamos más tiempo con nuestros hijos, nietos, sobrinos, como responsables de criar y educar. Lo más probable es que un momento como el de ahora no se repita en lo que nos resta por vivir y tenemos la oportunidad de obtener el máximo provecho. Somos modelos para nuestros niños y nuestra forma de afrontar la vida será una especie de marca emocional indeleble que quedará en los futuros adultos que construirán el mañana.

Hagamos un alto, tomemos un respiro, veamos hacia nuestro interior y reflexionemos: ¿qué tipo de huellas deseamos dejar en nuestros niños?, ¿qué tipo de recuerdos?, ¿qué tipo de conductas quiero que aprendan y repliquen?, ¿qué tipo de persona quiero que lleguen a ser?

Desde una mirada constructiva continuemos cultivando el camino de ser los adultos que deseamos ser y que nuestros pequeños necesitan. Las crisis pasan, pero las huellas emocionales permanecen y hacen eco en la sociedad, en su cohesión y desarrollo moral futuro.

Finalmente, tengamos en cuenta que salud mental no es sinónimo de estar "bien" todo el tiempo. Podemos ver de manera sencilla la construcción de la salud mental como un proceso constante que inicia en la infancia y se extiende a lo largo de la vida, proceso en el que tendremos vivencias, aprendizajes, oportunidades de desarrollo y de crecimiento, que nos dotarán de mayores o menores capacidades y recursos personales para afrontar los retos que se nos presentan.

El devenir de esta pandemia definitivamente está poniendo a prueba nuestro equilibrio emocional y no debemos dejar de considerar que, si ya teníamos un problema previamente, en las condiciones actuales este problema quizás pueda acentuarse. He ahí la importancia de las estrategias que hemos indicado y de algo que no podemos dejar de mencionar: la prevención también en la salud emocional y la intervención profesional oportuna cuando el caso lo precise.

Si de algo tenemos certeza es que nos estamos viendo obligados a hacer una pausa, dándonos una invaluable y quizás irreplicable oportunidad de volver a nosotros mismos y a nuestro entorno más cercano. Cuidémosnos para cuidar mejor. ■

Rocío Fernández - Psicóloga y psicoterapeuta

Responsable del Consultorio Psicológico del Centro Educativo Marce Internacional

 www.marceinternational.jp  MarcelInternational