



Afrontamiento psicológico del Coronavirus en Japón

En las últimas semanas estamos viviendo momentos de crisis que naturalmente generan una gran preocupación en la población en general y en nuestra población hispanohablante en Japón. La incertidumbre y sensación de falta de control ante una situación nueva y amenazante, que va creciendo a velocidad y va cambiando con el pasar de los días, puede producirnos inevitablemente ansiedad y mayor estrés al habitual.

En muchos casos nos genera frustración no poder llevar a cabo nuestra vida cotidiana con normalidad, la alteración de nuestra rutina, el cambio repentino en nuestras actividades habituales y costumbres, hasta llegar a lo no cotidiano, como eventos y celebraciones especiales, quizás cosas que teníamos programadas con muchísima anticipación.

A esto se suma lo que sucede en nuestros países de origen, en donde tenemos a nuestras familias, amigos, conocidos. Noticias poco alentadoras que nos muestran una realidad más grave que la nuestra, hacen que la preocupación crezca, igual que la impotencia porque sentimos que podemos hacer poco por nuestros seres queridos.

Se pueden desencadenar repentinamente en nosotros reacciones emocionales como ansiedad elevada, síntomas depresivos, irritabilidad, preocupación excesiva, entre otros, que como menciono líneas arriba, son totalmente naturales y esperables en el marco de este escenario que para muchos de nosotros resulta abrumador.

Por ello la importancia de hacernos conscientes de cómo nos sentimos y cómo estamos actuando para sobrellevar esta situación. ¿Estamos tomando con seriedad las medidas preventivas? ¿Estamos cayendo en el pánico colectivo? ¿Estamos saturándonos de noticias no necesariamente objetivas y fiables? ¿Estamos cayendo en el otro extremo de pasar por alto las recomendaciones?

Estas son algunas de las preguntas que nos podemos hacer y las respuestas también nos ayudarán a identificar el posible impacto que están teniendo nuestras conductas y actitudes en las de nuestros niños y la forma cómo les enseñamos a afrontar estos momentos de crisis.

Como comunidad, ésta es una oportunidad para adaptarnos, buscar y encontrar alternativas para que nuestra vida diaria no se vea afectada drásticamente. Nuestro compromiso con el desarrollo y crecimiento nos impulsa a pensar en opciones válidas y creativas. A lo largo de las últimas semanas además de ofrecer soluciones, queremos transmitir calma, responsabilidad, fuerza y resiliencia.

En ese sentido y en concordancia con nuestra misión y responsabilidad social, deseamos brindarles algunas recomendaciones para afrontar mejor el contexto actual que vivimos en Japón:

- La prevención es el arma más importante, por ello sigamos las recomendaciones brindadas por las entidades responsables.
- Tratemos de adaptarnos sin alterar en gran medida nuestra rutina diaria.

- Evitemos sobreexponernos a la información de los medios, limitando a lo mínimo indispensable el tiempo que pasamos viendo noticias.
- Evitemos información que no provenga de fuentes oficiales, objetivas y fiables.
- Hablemos de cómo nos sentimos, aceptemos esos sentimientos y apoyémonos en nuestros seres queridos.
- Practiquemos la resiliencia, la capacidad de superar circunstancias difíciles, saquemos a relucir los recursos personales que tenemos para superar situaciones adversas y salir fortalecidos. Practiquemos una actitud que nos ayude a fijarnos en lo positivo que podemos obtener de todo esto.
- Busquemos ayuda profesional si tenemos síntomas que no podemos controlar, como ansiedad intensa, agitación, miedo intenso, preocupación excesiva, pensamientos catastróficos, etc., o si sentimos que no podemos desenvolvernos con la normalidad acostumbrada.
- No dejemos de lado el sentido del humor (sin que ello signifique una falta de respeto a quienes sufren hoy en día la enfermedad).
- Hagamos actividad física, regalémonos buen descanso y una alimentación saludable que refuerce nuestras defensas.

Si estamos en casa, especialmente si hay niños -aunque perfectamente aplicable también para adultos- es de utilidad:

- Tener una rutina definida, porque nos ayudará a tener la sensación de mayor control y manejar la incertidumbre. Esto incluye actividades que vayan desde las de autocuidado y horas de descanso, pasando por las tareas de casa (de acuerdo a la edad y posibilidades de la persona), actividades educativas, pasatiempos y momentos de ocio, actividades individuales y también las que involucren a varias personas.
- Tener en cuenta juegos, actividades y pasatiempos que pueden hacerse en casa.
- También dar espacio a la espontaneidad, a aquello que quizás no esté en nuestro "listado" pero que contribuirá a relajar el ambiente, más aún cuando los niños están en casa con menos posibilidades de salir al aire libre. Y ojo que iaburrirse también es válido!
- Controlar el tiempo que se pasa frente a las pantallas: televisor, la tableta, el celular.
- Aprovechar para hacer aquello para lo que no siempre tenemos tiempo.
- Programar actividades especiales en familia, generando momentos de encuentro sin salir de casa y/o evitando lugares concurridos.

Estamos seguros de la utilidad de estas pautas y de que nos llevarán a prácticas más saludables a nivel de emociones y conductas, para un afrontamiento más efectivo.

Los invitamos a ver la crisis como oportunidad, porque simplemente no podemos dejar de avanzar. Una oportunidad para cuidarnos más, para acercarnos más, para desacelerarse, para querer estar mejor. Para aprender de los errores y replicar los aciertos, y con ese aprendizaje, crecer.

No es la primera vez, no será la última, es posible utilizar este aprendizaje para los eventos futuros y estar mejor preparados. Más allá de lo que pueda durar esta pandemia, finalmente el aprendizaje es lo que trasciende.

Nosotros elegimos con qué quedarnos. ■

Rocío Fernández - Psicóloga y psicoterapeuta

Responsable del Consultorio Psicológico del Centro Educativo Marce Internacional

 www.marceinternational.jp

 [MarceInternational](https://www.facebook.com/MarceInternational)