

Cómo sobrellevar esta pandemia. Reflexiones. Sugerencias.

Por: Dimas E. Villarreal P. y Tatiana Saavedra
Gabinete Psicopedagógico del IJA

El estado de emergencia sanitaria nos ha confinado a nuestros hogares. Pasa en nuestro país y también pasa en otros países alrededor del mundo. Mirando todo desde una perspectiva positiva, la cuarentena obligatoria nos ha permitido diseñar estrategias y reflexionar de manera empática y solidaria con nuestros familiares, amigos y con nosotros mismos, así como solidarizarnos con las personas que salen y se enfrentan a los peligros de la pandemia para proveernos de los servicios básicos, y con los profesionales de la salud.

Buscar posibles culpables, puede ser una defensa ante el estrés y la angustia propias de la situación; puede ser un mecanismo de ajuste que algunos utilizan para sobrellevar la crisis y mantener el equilibrio emocional en sus vidas. Otros pueden preocuparse, deprimirse, sentir deseos de llorar, experimentar problemas de concentración, sufrir insomnio o un desánimo que tal vez los lleve a dormir más tiempo de lo acostumbrado. Todas estas manifestaciones son totalmente aceptables; son reacciones típicas de respuesta personal ante esta situación. Sentir ansiedad y hasta miedo frente a esta crisis de salud es normal.

Un alto porcentaje de las personas puede experimentar los síntomas del COVID-19 y en algunos casos, hay que recurrir a un médico o hasta visitar el cuarto de urgencias. Estas manifestaciones son más frecuentes entre quienes están aferrados a todo tipo de información referente a la pandemia, dando importancia a cualquier mensaje que se presente a través de los medios de comunicación y de las redes sociales. El volumen de información puede ser abrumador y no siempre lo que se publica está sustentado en evidencia científica.

Una primera sugerencia en cuanto a la información que leemos y analizamos, es enfocarnos en revisar fuentes de confianza como las de las autoridades de salud pública. Atiborrar nuestro cerebro con todo lo que nos llega de cadenas, grupos de chat, redes sociales y lo que nos venden algunos medios, que capitalizan en publicar escándalos, solo hará que nos preocupemos más. Ese estado de alerta puede ser nocivo, porque no se detiene durante todo el día y nuestro cerebro necesita descansar las horas adecuadas.

Hablar de secuelas o consecuencias de la cuarentena en estos momentos es prematuro, porque la cuarentena todavía no termina y estamos involucrados en el proceso. No podemos generar expectativas ni fantasear sobre volver a nuestras rutinas sociales y laborales prontamente, porque todavía desconocemos la extensión de esta cuarentena que todos queremos que termine pronto.

La reconocida revista médica "*The Lancet*" publicó un artículo titulado "El impacto psicológico de la cuarentena y cómo mitigarlo", un estudio británico sustentado en 24 estudios académicos elaborados en 10 países que fueron afectados por la pandemia del SARS en 2003.

El artículo cita los siguientes parámetros como predictores del impacto psicológico:

- Duración de la cuarentena
- Miedos de infección
- Frustración y aburrimiento

- Falta de comida y otros recursos básicos
- Falta de información adecuada

Uno de los posibles impactos post cuarentena, está relacionado la situación financiera y la angustia que puede generar la incertidumbre de cómo vamos a reponernos financieramente.

Algunas sugerencias o recomendaciones pueden ayudarnos a aliviar los efectos de la pandemia y la cuarentena obligatoria. Por ejemplo:

- **Recuperar la conexión social.** Hacer uso de estrategias de comunicación, tales como conferencias de niños y de adolescentes para que puedan interactuar con sus pares y hablar de los temas propios de sus edades e intereses.
- **Reforzar la relación intrafamiliar y reestructurar la dinámica familiar.** Démonos la oportunidad de emprender aquellas actividades en familia que antes deseábamos y no podíamos realizar, tales como compartir los alimentos en la mesa, mientras conversamos. Démonos también un espacio para disfrutar aquello que tanto nos brinda bienestar propio. Esta puede ser la oportunidad para leer un buen libro; hacer jardinería; asistir un programa de televisión con los niños o ver una película infantil; cantar karaoke con el hijo adolescente, mientras aprendemos la canción en inglés del cantante de moda.
- **Organización y Planificación.** Los espacios dentro de nuestro hogar son los más valiosos e importantes, por eso, defina cuáles son las áreas destinadas al estudio, al teletrabajo y a la convivencia familiar. Hay quienes colocan cartelones indicando el área y su función. Deje volar la creatividad. Prepare una rutina en la cual se incluyan tiempos de descanso. Crear una rutina nos brinda autoconfianza, porque la hemos elaborado estableciendo metas y prioridades. Recuerde siempre separar algunas horas para descanso propio y actividades placenteras de bienestar. La rutina o plan es una guía. No deje que el plan sea su dueño; algunas veces podrá completarlo, otras no. Somos humanos y no todos los días estamos con la misma disposición.
- Los más pequeños necesitan salir al parque y de seguro lo están pidiendo. Para ellos podemos elaborar un parque de diversiones en casa, usando un poquito de imaginación. Lo importante es que los chicos puedan realizar actividades recreativas y poner en movimientos las partes de su cuerpo. Así que podemos hacer una que otra rutina adaptada a cada edad.
- **Bríndese el espacio para el ocio o el aburrimiento.** Algunas de las mejores ideas o los momentos de creatividad llegan en este período de desconexión que además, necesita nuestro cerebro.
- **Un día de cada vez.** Hablar de un tiempo límite de cuarentena es crear falsas esperanzas. Por eso tratemos de concentrarnos en el día a día y tener una lista de actividades que podemos lograr.
- **Incrementar las comunicaciones.** Este es un periodo que necesita adaptación. Tómese el tiempo para conversar con los miembros de la familia y distribuir entre todos las responsabilidades del hogar. Por ejemplo: qué días y a quién le corresponde sacar la basura, fregar, doblar la ropa, entre otras tareas domésticas que se necesitan realizar. Involúcrelos en la selección del menú y apóyese en los niños o adolescentes. De esta cuarentena podrá salir el próximo Master Chef, ¿por qué no?

La cuarentena nos impacta a todos, pero cada uno de nosotros tiene diversas maneras para manejarla y/o sobrellevarla. Recordemos que estamos viviendo una situación inédita para todos y que lo más favorable en estos momentos es tener una estructura dentro del hogar para hacer más llevadero nuestro día a día.