

Cómo sobrellevar las emociones con la llegada del Covid-19 al departamento

24/08/2020

La pandemia nos ha provocado nuevas emociones y conductas que nos desafían como personas y como sociedad. Esta situación que vive San Rafael desde hace unos días, con la llegada de los primeros casos de Covid-19, ha generado una gran conmoción.

Por ello, dialogamos con Alejandro Vázquez, especializado en desarrollo personal, quien trabaja en la UNCuyo y es consultor de equipos de gestión educativa y salud mental a nivel nacional e internacional.

Dijo a Diario San Rafael que “las dificultades son muchas y variadas, más allá de la enfermedad y la posibilidad de morir que trae el virus. La cuarentena especialmente nos dejó varados en muchas cosas: desde estar lejos de la pareja o de la familia, la pérdida de empleo y la ansiedad o la fatiga, hasta el luto sin despedida física. Las crisis siempre nos desafían a resolver el caos y nos obligan a tomar decisiones. En este caso, la pandemia ha traído nuevas formas de funcionamiento, nuevas emociones y órdenes sociales que nos ponen en crisis”.

Agregó que “esta situación nos lleva a elegir si nos quedamos en casa o no, si es la salud o la economía lo primero, si extrañaremos o pondremos en riesgo los afectos. Estamos eligiendo desde marzo, que llegó el virus”.

A modo de ejemplo, el especialista sostuvo que “muchos estaban conociendo a alguien o separándose de su pareja y la cuarentena frenó ese proceso. Otros estaban pensando en realizar cambios laborales, viajes, estudios o lo que sea y también se vieron interrumpidos. La nueva normalidad ha traído estados emocionales que en algunos casos no se tenían y en otros se profundizaron; el miedo, la ansiedad, la angustia

ante lo incierto o la posibilidad de enfermar e incluso de la muerte propia o ajena. La pérdida del trabajo, de los vínculos, de las actividades y rutinas diarias ha generado tristeza, enojo, depresión. Por eso, lo primero que tenemos que saber es que como sociedad estamos en duelo y todos hemos perdido algo y estamos transitando los estados emocionales propios de quien duela”.

Sobre cómo llevar este proceso, Vázquez se enfocó en los sanrafaelinos, que ahora convivimos con casos de Covid-19. “Lo primero que se debe intentar es reconocer y aceptar lo que está sucediendo. Esto suele llevarnos un tiempo. Lo siguiente es entender que toda la gente está afectada, no solo nosotros. Esto nos permite abrirnos a otros que están pasando por situaciones similares, compartir nuestras vivencias y hasta socorrernos mutuamente. Finalmente, debemos aceptar las emociones que nos pasan por el cuerpo y la mente, porque es una situación nueva y aparecen diferentes estados emocionales”, explicó.

Para concluir, aconsejó que “debemos ser resilientes y tener presente que esto no será así para siempre. Es decir, tener la capacidad de enfrentar las situaciones difíciles de la vida y salir transformados positivamente de ellas. Por ello, el autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar estas adversidades y los retos. Ser conscientes de la importancia del apoyo social, de la familia, de los amigos y del profesional que necesita para servirse como guía y soporte mientras está vulnerable es fundamental en estos tiempos. En definitiva, la resiliencia es el resultado de un entramado de muchas cosas que solo uno mismo puede tejer con disciplina, humildad y tiempo. Ese es nuestro mejor desafío”.