

# Psicólogo aconseja qué hacer frente al aislamiento obligatorio

13/04/2020

Sabido es que el país se encuentra en una situación poco común, inédita e inesperada que a más de uno puede hacer sentir mal, especialmente debido al encierro. Por ello, consultamos desde FM Vos (94.5) y Diario San Rafael al licenciado en Psicología Marcos Masnú, quien aconsejó especialmente “no perder la rutina”.

“Los seres humanos no estamos acostumbrados al encierro y tampoco al aislamiento social. Somos personas que tenemos que estar en contacto, vivir en sociedad, tener contacto no solo físico –de abrazarnos o saludarnos– sino también de poder hablar y hacer actividades grupales. Una de las cosas principales que hay que hacer en estas situaciones es no perder la rutina”, expresó el psicólogo, refiriéndose a cuestiones como hacer ejercicio o llevar adelante actividades que mantengan ocupada la mente en horarios normales, para mantener algo armado o “bajo control, pues el control es lo que más perdemos y lo que nos da ansiedad”.

Un caso especial es el de los adolescentes, personas con las que Masnú trabaja en una iglesia a la que asiste. Considera que es un momento en que debe verse afianzada la relación entre padres e hijos debido a la constante e ininterrumpida convivencia, extendiendo una comunicación que en épocas normales se ve afectada, cortada o menos fluida. “Por ahí creemos que ‘comunicación es sentarnos a charlar en una mesa’, pero no es necesario, pues incluso los padres pueden acercarse a sus hijos a través de redes sociales, compartir juegos que darán espacio para poder charlar”, resaltó.

Por otra parte, expresó que es necesario tener algo de cuidado con los medios que se consumen, debido a los niveles de estrés

que puede generar la reiteración de un tema tan complejo. “Informarse está bien, pero no en exceso. Hay que elegir dos o tres fuentes oficiales, escucharlas o verlas dos veces al día y quedarse tranquilo, pero no todas las radios, todos los informativos, todas las cadenas de Whatsapp, etcétera”, advirtió.