

Apología por la salud mental en tiempos de COVID-19

Frente a las medidas necesarias de **distanciamiento social** para prevenir la propagación masiva del virus SARS-CoV-2 que provoca la enfermedad **COVID-19**, las organizaciones de salud, específicamente de salud mental han ofrecido sus recursos de autodiagnóstico y contención profesional para aquellos casos que así lo requieran.

Con la intención de prevenir el malestar emocional, específicamente la **ansiedad**, se han hecho campañas masivas que nos hacen preguntarnos cuándo desarrollaremos dicho malestar psíquico y físico. La realidad es que **NO** todos presentaremos un cuadro serio de **ansiedad**. Sin embargo, todos tendremos que utilizar nuestros recursos más sanos de afrontamiento para no llegar a enfermar mentalmente y la buena noticia es que la **gran mayoría** podrá hacerlo.



¿Qué nuevas preocupaciones tendremos en esta situación de pandemia? Nos preocupará la vulnerabilidad de nuestra salud y la de nuestros seres queridos frente al **COVID - 19**. Nos preocupará el hecho de que por la naturaleza de la enfermedad, no habrá quien nos cuide y nosotros no podremos estar con nuestros seres queridos y cuidarlos. Nos preocuparemos por nuestros familiares que trabajen en el sector salud, por el desempleo o la falta de ingresos, entre otros.



Estas **preocupaciones sanas y reales** son las que nos permiten cuidarnos y seguir las indicaciones de la Secretaría de Salud (quedarnos en casa, lavarnos las manos, mantener la sana distancia) y generar estrategias de afrontamiento de la crisis, video llamadas con los familiares, redes de ayuda entre vecinos, nuevos negocios de entrega a domicilio, entre otros. Si minimizáramos o negáramos la virulencia del **SARS-CoV-2** estaríamos más expuestos a enfermar y diseminar la enfermedad dado que continuaríamos como si nada sucediera. Minimizar o negar son estrategias que utiliza nuestro psiquismo para evitar la angustia que genera sentirnos vulnerables y ahí es cuando decimos "a mí ni me va a dar, es una gripita, no es para tanto" y seguimos saliendo a diario por los tacos.

Podemos llegar a desarrollar cierto grado de **estrés** sobre todo si nos sobre exigimos, si nos desorganizamos y queremos hacerlo todo al mismo tiempo. Necesitamos mantener la sensación de control y eso lo podemos lograr reestructurándonos, adecuándonos a lo que transitoriamente nos toca vivir.





También podemos sentir **frustración e impotencia**: “es que quiero salir y no puedo”, “siento que estoy haciendo nada”. En este sentido la **paciencia** y **tolerancia** son nuestras mejores aliadas para defender nuestra salud mental. Para fortalecer estas cualidades necesitamos ejercitarlas a través de ejercicios de relajación, visualización, técnicas de respiración y atención plena, música de meditación y lecturas.

Mantener la perspectiva de **transitoriedad** y **positividad** servirá también para cambiar los sentimientos de inacción por la certeza de que estamos haciendo mucho más quedándonos en casa que saliendo a la calle. Realizar pequeños proyectos creativos y concluirlos nos permitirá cambiar la sensación de estancamiento sustituyéndola por la de **logro**. Recordar otros eventos adversos, enfermedades que superamos y también implicaron quedarse en casa, nos permitirá contemplar los hechos actuales desde otros recuerdos que hoy día son experiencias internas de superación.



Es importante considerar que las **emociones** se pueden acumular si no las procesamos, por ejemplo, hablándolas con otros, detectando qué nos las genera y minimizando el tiempo de exposición a dichos desencadenantes. Esto aplica para la saturación de información y la lejanía de los amigos que extrañamos, la pérdida de libertades por haber regresado a la casa paterna, entre otras muchas.

Recordemos que una sana medida de la convivencia es respetar los tiempos individuales, se harán muchas cosas juntos pero se necesitarán también espacios personales que debemos respetar.



Tampoco olvidemos el respeto hacia nosotros mismos: Habrá días en que sentirás que tendrías que estar aprovechando más tu tiempo, llevando cuatro cursos de idiomas, limpiando a fondo tu casa, asistiendo a yoga en línea y cocinando pasteles... Esto es una pandemia y está bien sentirse vulnerable, desanimado, estresado y solo... Respeta tus sentimientos... Respira... Date tiempo... Esto también pasará.

Seremos resilientes y superaremos las adversidades que nos puso por delante el **COVID-19** y para cuando esto termine habremos desarrollado nuevas habilidades de salud mental de las cuales no nos sabíamos capaces.

Puedes contactarnos en
[psicopedagogía enesj@unam.mx](mailto:psicopedagogia_enesj@unam.mx)