

DESDE CUBA: ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES PARA ENFRENTAR EL IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA COVID-19

MSC Ilcia Reyes Escalona

Centro Universitario Municipal "Bartolomé Masó Márquez" Universidad de Granma.

Cuba.

ireyese@udg.co.cu

Resumen.

Desde su surgimiento en la ciudad china de Wuhan a finales de diciembre de 2019, la enfermedad denominada después COVID-19, una infección viral altamente transmisible y contagiosa, causada por el síndrome respiratorio agudo severo SARS-COV-2, devino en una pandemia que afecta hoy a todo el planeta. En estos tiempos difíciles de coronavirus, la tarea más importante para todos los seres humanos, es la lucha por la vida, y sobre todo mantener un buen equilibrio emocional en el confinamiento social obligatorio, el cual constituye la medida más importante para evitar el contagio. De ahí la necesidad de encontrar algún: "para qué" y un "qué hago" con mi vida ante esta conmoción universal, de la cual no se sabe cuándo se verá su fin. Por lo que la autora de esta investigación tiene como **objetivo**. Dar algunas recomendaciones para enfrentar la COVID-19 desde una perspectiva más práctica y agradable. Para el logro de la misma la autora utilizó diferentes métodos como el análisis –síntesis, inducción – deducción, histórico- lógico, posibilitando así realizar un estudio de la problemática que se aborda en el trabajo.

Palabras claves: coronavirus, aislamiento social, psicológico, emoción.

Abstract

From his surging at Wuhan's Chinese city to endings of December 2019, the named disease after COVID 19, a viral infection highly transmissible and contagious, caused for the respiratory intense severe syndrome SARS COV 2, it happened in a pandemic that affects today all of the planet. In this day and age difficult of coronavirus, the more important task for all of the human beings, the fight for life is, and all over maintaining a good emotional balance in the social obligatory confinement, which constitutes the more important measure to avoid the contagion.

From there the need to find some: What for and one what I do with my life in front of this universal commotion, of whom is not common knowledge when his end will be seen. What you have the author of this investigation for like objective. Giving some recommendations to confront the COVID 19 from a most practical and pleasant perspective. The author utilized different methods like the analysis for the achievement of the same – - logical, making possible that way to accomplish a study of the problems that is discussed at work – deduction, historic synthesis, induction.

Key words: coronavirus, social, psychological isolation, emotion.

Introducción.

Hoy el mundo lucha contra un gran enemigo invisible, y se nos hace necesario estar en casa como una de las mejores medidas de aislamiento social, para prevenir el coronavirus. Esta mortal pandemia que sólo ha traído a la humanidad dolor, muerte, soledad, y como expresara, (Arés Patricia,2020) “La COVID-19 ha revolucionado al mundo y nos está desafiando a repensar una nueva manera de entender la vida. Son momentos de engrandecerse, de transformar el dolor en espíritu de lucha y la actuación personal en acción social compartida”, pero basta preguntarse ¿Estamos preparados psicológicamente para enfrentar esta nueva etapa?

Tenemos que intentar buscar las cosas que nos engrandecen, reevaluar todo lo que veníamos haciendo, realizar un viaje hacia nuestro interior, saber jerarquizar cuáles son nuestros ideales, aspiraciones, motivos y tendencias. Es necesario que se saque a flote todo el sentimiento que guarda en su interior, partiendo necesariamente de comprender que las actitudes emocionales estables (los sentimientos) y la emotividad, como rasgo de la personalidad, son eminentemente afectivos y constituye actitudes emocionales estables profundas, que se reiteran en el curso de la vida y participan en la regulación de la actividad.

La emoción es un determinante y componente de la inteligencia, por lo que sea inteligente: no se deprima, no se deje arrastrar por el tedio, desesperación, por la sensación de vacío y el sinsentido. Busque motivos para llevar su vida más asertiva ya que los motivos constituyen un sistema de fuerzas que actúan sobre un objeto (percibido o pensado), o una determinada meta, o un determinado sentimiento, por lo que la aparición de un motivo transforma los sentidos y engendra nuevos, para todo aquello relacionado con el motivo surgido.

En esta nueva etapa de confinamiento, es de vital importancia preguntarse y preguntar a los demás miembros que nos rodea la siguiente interrogante:

- ¿Cuidamos de nuestro equilibrio emocional?
- ¿Qué ha pasado con nuestras relaciones?
- ¿He descuidado con frecuencia la salud física?
- ¿Cuál ha sido mi actitud ante la vida?
- ¿Qué ha pasado entre el tiempo y mi vida?
- ¿He logrado un mayor acercamiento con mi familia o todo lo contrario?
- ¿El trabajo no me ha dejado ver las cosas maravillosas de mi hogar?
- ¿Me he comunicado lo suficiente con todo los que me quieren y me aprecian?
- ¿Cómo lograr dar un buen uso a tanto tiempo libre?

Estas quizás sean algunas de las preguntas que debemos realizarnos en este momento de aislamiento social. En intercambio de la autora con un grupo determinado de personas y en diferentes contextos se pudieron detectar algunas **problemáticas** referidas al impacto que ha tenido el aislamiento social producto a la COVID- 19 en sus vidas.

- Muchos expresan haber caído en la desesperación y la incertidumbre.
- Tienen miedo al contagio y se han aislado totalmente.
- Han caído en el agobio, y las sobre tareas.
- No encuentran nada atractivo que hacer.
- Se han vuelto grandes consumidores de noticias.

- Muchos consideran haber aumentado de peso.

Por lo que esta investigación tiene como **objetivo**. Dar algunas recomendaciones para enfrentar la COVID-19 desde una perspectiva más práctica y agradable. Para el logro de la misma la autora utilizó diferentes métodos como el análisis –síntesis, inducción – deducción, histórico-lógico, posibilitando así realizar un estudio de la problemática que se aborda en el trabajo.

Desarrollo

Las grandes ideas surgen en situación de crisis, es ahí donde se ve el interés de las personas por vencer las dificultades y hallar soluciones el nuevo coronavirus que ha puesto a pruebas muchas cosas, entre ellas la comunicación, una cosa tan preciada por todos los seres humanos en estos momentos, el celular se ha convertido en nuestro mejor aliado y si no tenemos, recurrimos a otras vías para comunicarnos, la solidaridad en estos tiempos se nos hace necesaria, no es dar lo que nos sobra sino lo que tenemos, compartir con ese grupo vulnerable que son los ancianos y que hoy más que nunca nos interesa. En Cuba son muchas las acciones que se desarrollan para no dejar a nadie desprotegido sobre todo los sectores más vulnerables.

Desde Cuba algunos consejos sanos para sobrellevar el aislamiento social producto a la COVI-19.

Para contrarrestar el aislamiento la autora te propone llevar adelante varios consejos que posibilitarán en este nuevo escenario tan complejo e incierto un impacto psicológico menor, los cuales pone a su consideración:

Consejo # 1Tenga fe en que verá la luz final del túnel.

- Esto es de gran importancia porque entonces habrá logrado entender que de toda adversidad hay algo positivo, en años venidero comprenderá el orgullo de ser un sobreviviente. De haberte mantenido firme cuando todos flaqueaban.
- -Descubrió el por qué vivir y para qué nuevamente.

Consejo#2 Extreme las medidas sanitarias y organizativas en el hogar.

- Es necesario aumentar la percepción de riesgo, lavarnos las manos constantemente, no coger esto como una obsesión, sino como una necesidad, si tienes niños pequeños conviértelo en un juego y verás lo divertido que será para todos.
- Organiza tu closet de ropa, apoyándote de los diferentes miembros del hogar, para que todos participen.
- Crea una rutina de trabajo donde todos de vean involucrados.
- No dejes las cosas a la espontaneidad.

Consejo #3 Preocúpese por los vecinos.

- Es difícil saber que un vecino tuyo tiene coronavirus, pero nada te imposibilita preocuparte por su salud, puedes realizar una llamada al hospital para conocer cómo evoluciona, no te convierta en un ser ermitaño, aislado ya que te puede atacar la depresión y la soledad.
- Comparta lo que tiene y no lo que le sobre, se sentirá mejor.

Consejo #4 Cuida tu salud física.

- Los avatares cotidianos nos impulsan a descuidarnos de nuestra salud es éste el momento para que usted descanse, se alimente, haga ejercicios físicos y de relajación, respire, obsérquese un stop a su carrera, la cual nunca tiene meta ni relevo, éste es su tiempo, aprovéchelo, nunca solo y tomando medidas si decide hacerlo en compañía, pero disfrute.

Consejo#5 Encuentre la calma y la serenidad.

- En estos tiempos de incertidumbre y miedo debemos saber encontrar la calma, regálese una buena lectura, un agradable sonido a sus oídos a través de la música, trate de escuchar el trino de los pájaros, vea una buena serie que lo motive o una novela que le despierte el interés, que no decaiga su humor y el buen atino, ría, trate de ser feliz recordando buenos momentos, encuentre espacio para el silencio. Cuente hasta tres para hablar y hasta diez antes de actuar.

Consejo #6 No vivas pensando en el tiempo.

- Este aliado de todos nuestros días, debemos dejarlo a un lado, tómese su tiempo para sus cosas sencillas, siembre una planta, no viva apurado, no piense en el mañana ni en lo que pasará, valle despacio, eso siempre llegue, aprenda la capacidad de esperar y el don de la paciencia.
- Evite las multitareas porque caerá en estrés y se agotará.
- Nunca olvide que lo importante no es el tiempo que va a durar el confinamiento, sino la huellas que va a quedar.

Consejo # 7 Aplauda al personal médico que lucha contra la COVID-19.

- Esto es muy importante, demuestre su gratitud por el personal que se enfrenta en la línea roja contra el coronavirus en todas las partes del mundo, realice un aplauso a las 9:00pm, esto lo motivará y sumará poco a poco al resto de sus vecinos. **Esto es muestra que usted es cada día una mejor persona.**

Consejo # 8 No debemos pensar en realizar visitas.

- Si usted es una persona que le gusta realizar visitas, estos no son tiempos para desgastarse pensando en eso, no se deprima, haga una tregua en el "visiteo".
- Utilice otros medios para comunicarse con las personas que usted quiere, lo importante es que se quede en casa, cuando pase el coronavirus y celebremos la vida, tendremos tiempo para recuperar el tiempo perdido.

- Desde su casa realice iniciativas que demuestre a sus vecinos que no los ha olvidado.

Consejo # 9 Si sales de casa.

- Si por necesidad urgente tienes que salir del hogar, es necesario que tomes las medidas necesarias para protegerse, lo más importante es que no caigas en pánico, es el momento de hablar menos y oír más.
- Mire con asombro lo que antes no le parecía atractivo.
- Sienta la compañía de los otros sin tocarse. Esto lo reconfortará.
- Mantenga la distancia sin perder la cercanía.
- No estamos en tiempos de besos y abrazos, esos serían mortales, cuando todo pase ya habrá tiempo para ellos.

Estos son algunos consejos que bien pudiéramos poner en práctica, debemos seguir soñando, creciendo y aprendiendo como persona, cuando la vida te cierra la puerta la esperanza te abre una ventana, si hay algo que puedes cambiar este es el momento, la vida es y será siempre una gran batalla.

Conclusiones

La pandemia dijo la dramaturga y crítica Suárez Durán (2020), visibiliza cuán conectados estamos y nos recuerda que, sin importar caracteres, esencialmente somos los mismos: seres humanos. Actuemos entonces, como tales, combatámosla con disciplina y esperanza y aprendamos de sus lecciones: todo somos necesarios, nuestra naturaleza es divina: podemos construir sociedades sanas donde crezcan humanos felices, prósperos y generosos, porque servir a los demás es el sentido de la vida.

Bibliografía

? Arés, P. (2020): Miradas existenciales ante la pandemia de la COVID-19. En Granma# 99. abril 2020, p.5. ? Correa, S. (2020): El aplauso prolongado y agradecido de mi cuadra. En Granma # 95. abril 2020, p.4.

- ? Cruz, M. (2020): La tregua. En Granma #92. abril 2020, p.6.
- ? Giraldes, M. (2020): Comunicación protegida. En Granma #92. abril 2020, p.6.
- ? Meneses Puig, Y. (2020): Organización esencial para enfrentar con éxito la COVID-19. En Granma #92. abril 2020, p.6
- ? Moreno Castañeda, MJ. (2003). Psicología de la personalidad. La Habana Pueblo y Educación.

- ? Rodríguez Salvador, A. (2020): Elogio del compañero. En Granma #95 abril 2020, p.4.
- ? Suárez Durán, E. (2020): Opinión. En Granma# 99. abril 2020, p.6.