

MANEJO DEL ESTRÉS, EL MIEDO Y LA HISTERIA COLECTIVA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS



Fundación
Universidad de América
Código SNIES 1715



Universidad
Tecnológica
de Bolívar
CARTAGENA DE INDIAS

Por: **Elsy Mercedes Domínguez de La Ossa**
Docente del programa de Psicología
Universidad Tecnológica de Bolívar (Cartagena)

La presencia del COVID- 19 ha cambiado nuestras vidas de manera repentina, de un momento a otro, ha traído consigo una verdadera crisis que no imaginamos y frente a la cual no estábamos preparados; por ello, experimentamos momentos continuos de tensión y zozobra por la incertidumbre y la confusión ante un virus nuevo, del cual poco sabíamos de su naturaleza, alcance y efectos futuros.

Ante estos eventos inesperados, los seres humanos intentamos organizar de manera lógica los acontecimientos, tratando de entender lo que pasa ahora y predecir lo que pasará. El futuro se vuelve incierto, el miedo a morir que reaparece cuando nos enfrentamos a una pandemia nos obliga a replantearlo todo, las prioridades cambian.

Ahora la urgencia es encontrarle un sentido a la nueva experiencia, que nos ha llevado a reconsiderar el sentido de nuestras vidas, invertimos nuestra energía vital en defendernos del virus y en tomar medidas para impedir su propagación. En este punto crítico, lo importante es buscar maneras para sacar partido de la experiencia, dándole un lugar a la reflexión, a pensar sosegadamente para facilitar la capacidad de resistir al estrés y dar paso a las ideas creativas al enfrentar las dificultades de lo cotidiano.

Existe suficiente evidencia de las capacidades que resurgen en las personas, los grupos y las comunidades frente a las amenazas del entorno; la solidaridad, el apoyo mutuo y los sentimientos de unidad se convierten en factores protectores para enfrentar el peligro y salir adelante.

Al estar juntos buscando una meta compartida, se potencia el descubrimiento de nuevas estrategias, de diversas fuentes de ayuda para afrontar la crisis, superarla, salir fortalecidos y, de esta manera, convertir la adversidad en una experiencia de aprendizaje.

En tiempos difíciles es necesario cultivar la esperanza por un futuro mejor, por los buenos resultados de las medidas tomadas por la ciudadanía que debe unirse a pesar de las diferencias ideológicas, políticas y culturales.

Reconozcamos que las crisis no son eternas, con una buena disposición al cambio en nuestros comportamientos, buscando información adecuada en fuentes confiables, estamos protegiendo nuestra salud mental y la de los demás.

Evitemos propagar información falsa, entendamos a quienes no comprenden la magnitud de la situación, procurando persuadirlos de aceptar la adversidad y del compromiso con la solidaridad para enfrentarla.

La Asociación Colombiana de Psiquiatría recomienda apreciar esta emergencia como una oportunidad para reencontrarnos con personas significativas, que inspiran confianza y tranquilidad, para compartir sentimientos de ansiedad, miedo y frustración; organizar en familia actividades para fomentar la lectura, el ejercicio y el juego creativo con los hijos; autorregular emociones y la obsesión por las redes y la búsqueda de información; mantener conductas de cuidado como la alimentación sana y el buen dormir, así como evitar las conductas de riesgo, entre ellas, el consumo de sustancias adictivas.

Édgar Morín en su libro *La Ética del Cuidado* pone de relieve que cuidar al otro vulnerable es un deber ético basado en la responsabilidad y la relacionalidad, que se expresa a través de la empatía, la solidaridad y la comprensión.

Con cada acción, a cada momento y entre todos, podemos construir una cultura del cuidado por el bienestar físico y mental de la humanidad.