**Salud mental en tiempos de coronavirus.**

 La situación nacional actual pone nuestras emociones al límite. La sobreexposición, la incertidumbre, la privación de nuestra libertad. Es común sentir más frecuentemente emociones como el miedo, la ansiedad, la angustia y la rabia, y dejamos de sentir tanto emociones como la alegría y la templanza.

Generalmente pensamos que las emociones se presentan en nosotros como un problema, y caemos en el error de calificar a las emociones como negativas y positivas. La verdad es que las emociones no son ni lo uno ni lo otro, sino que funcionan como luces de aviso o para notificarnos situaciones en nuestra vida que necesitan un cambio. Según Norberto Levy, e indica que problema a resolver”. “Por lo tanto, las emociones son aprovechadas completamente cuando uno aprende qué problema específico detecta cada emoción y cuál es el camino que resuelve el problema detectado”. (Levy, 2000).

Las emociones son de corta duración (un par de minutos); son sensaciones de intensidad variable que se originan en una respuesta a nivel fisiológico y nos orientan respecto de la manera de actuar en un momento determinado. Cuando duran más de ese tiempo estipulado, generalmente es porque se superpone una segunda emoción que constituye una reacción a la emoción primaria, situación que produce una profunda confusión respecto del sentido de la primera emoción. Por ejemplo, podemos sentir miedo frente a la posibilidad de contagiarnos del coronavirus y desear tomar muchas precauciones, pero luego sentimos vergüenza de tener miedo, pensando en que los demás nos van a considerar exagerados. El miedo es la emoción primaria y la vergüenza es la emoción secundaria, que se superpone al miedo (Levy, 2000). Esto nos impide actuar en coherencia y nos confunde. Esta confusión amplificada muchas veces por lo que está sucediendo en nuestra sociedad, puede llegar a enfermarnos, al transformarse en una suerte de energía que queda encerrada en el cuerpo

Es por esto que la emoción debe expresarse cuando se manifiesta; si tenemos pena, lloramos; si estamos enojados, lo comunicamos/nos aislamos, etc. Cada uno tiene formas de vivir sus emociones y eso está bien porque nos permite entender y valorar lo que nos está pasando. La pena o tristeza nos indica que hemos perdido algo valioso y necesitamos detenernos para sentir el dolor de la pérdida. La rabia nos indica que ha sucedido algo que insulta nuestra dignidad como personas, por lo tanto, necesitamos expresar nuestro desagrado para poner un límite a quien actuó de una manera que nos molesta. Las emociones son señales de nuestro cuerpo que remiten a nuestras necesidades individuales. De esta manera, son impulsos a la acción. Es importante darles espacio siempre y cuando esa expresión no me dañe a mí, ni al resto. Luego de sentirlas, podemos buscar actividades para canalizar nuestra emoción (ejercicios de respiración, actividad física, meditación, conversar con personas que hagan sentirnos bien, etc).

Si para nosotros como adultos se nos hace difícil identificar nuestras emociones en contextos como el actual, pensemos en el desorden emocional que deben estar viviendo nuestros/as hijos/as.

* **Conversa** con tus hijos/as para conocer cómo se han estado sintiendo durante este tiempo.
* **Acoge sus emociones e intenta canalizarlas**. *“Está bien sentir miedo/rabia/pena, pero debemos hacer algo con esa emoción. No podemos dejar que se apodere de nosotros. Sintámosla por un momento, hagamos lo que necesitamos hacer y luego la canalizamos en otra actividad* (hacer deporte, cantar, tocar música, cocinar, pintar, etc., buscar actividades que nos hagan sentir bien).”
* Si tú tampoco sabes cómo lidiar con tu angustia/ansiedad/miedo, está bien. Nadie nos ha preparado nunca para una situación así. **Busca espacios de contención** como pareja, con amistades o de manera individual.
* **Ocúpate de tus emociones**, busca qué actividades te hacen sentir mejor (canalización de emociones).
* **Conversa con tus hijos/as de forma honesta** respecto de tus propias emociones.

Es muy probable que en este contexto, la **ansiedad** sea una emoción bastante frecuente con el pasar de los días. Para aprender a vivir con ella debemos:

* **Identificar cómo se presenta** la ansiedad: a nivel fisiológico (problemas al dormir, sudoración excesiva, taquicardia o sensación de presión en el pecho), necesidad excesiva de comer o llanto, entre otras.
* **Identificar** en qué **situaciones se activa mi ansiedad**.
* **Aceptar la ansiedad y transformarla.** Puedes ocuparte en encontrar la manera de hacerte cargo de aquello que te hace sentir ansiosa, ansioso o con miedo. También puedes hacer cosas que te permitan poner un límite a la ansiedad, **como** cocinar, hacer deporte, leer, bailar, conectar con tus cercanos)
* No olvidar que **no estás solo en esto y que esto no durará para siempre**. Muchas personas en el mundo están pasando por esta situación, por lo que es momento de utilizar las redes sociales para crear redes de contención.
* **Hacer deporte**. Al hacer deporte liberamos endorfinas, lo que nos ayuda a combatir nuestra ansiedad. Por otro lado, al ejercitarnos necesitamos respirar más, lo que ayuda a oxigenar nuestro cerebro, beneficiando nuestro estado de ánimo.
* Mantener o crear **rutinas diarias**. El no tener un orden en el día a día potencia la ansiedad. Trata de mantener una rutina similar a la que tienes cuando estás en el colegio. Despertarte temprano, aprovechar la mañana para trabajar en tareas o trabajos del colegio y durante la tarde tener tiempo para actividades que te gusten y te hagan sentir bien. Intenta no dormirte tarde para no alterar tus ciclos del sueño.

Por último, compartimos un extracto de una columna de opinión realizada al psiquiatra Lucas Raspall para reflexionar sobre la angustia y el miedo generado por el coronavirus:

“Los medios masivos de comunicación y las redes sociales están infectadas por un nuevo virus, uno derivado del COVID-19 (más comúnmente conocido como Coronavirus), provocando una constelación de síntomas diversos entre los que se destacan la malinformación y la paranoia. Si sentís alguno de estos dos, probablemente estés infectado por el Paranoiavirus, un microbio que sabe perturbar la mente de manera muy aguda inclinando las funciones cognitivas superiores a hacer lo contrario de lo que debieran hacer en tiempos de pandemia. La confusión que genera el Paranoiavirus, empujada muchas veces de manera irresponsable por los medios masivos de comunicación y diseminada a lo ancho y lo largo de este planeta vía WhatsApp en forma de audios, imágenes y documentos que suponen ser testimonios de vaya a saber quién con qué título o experticia para referirse al tema que los convoca, muchas veces dificulta –cuando no impide- tomar las medidas justas para disminuir o frenar el impacto de aquel Coronavirus que viene sabiendo filtrarse a través de toda frontera. La buena noticia es que ya hay un remedio muy efectivo y gratuito para detener la agresión del Paranoiavirus, lo que traerá aparejado como efecto colateral muy conveniente la protección frente al COVID-19: se trata de **(1) acudir a fuentes nobles para obtener información precisa y (2) cuidarse a uno mismo y a los otros**.”

* Busquen acuerdos como familia para evitar el “paranoiavirus” y así aportar positivamente con las experiencias emocionales de los integrantes de la familia.
* Intenten establecer momentos para compartir en familia, ya sea cocinando, almorzando todos juntos, jugando a algún juego, ver películas en conjunto, etc.
* El espacio personal es algo valioso en todas las etapas del desarrollo, sobre todo en la adolescencia. Respetemos los espacios de soledad de nuestros/as hijos/as, pero no los dejemos solos.
* **Que este tiempo de cuarentena nos permita reflexionar sobre el tipo de familia que somos, el tipo de familia que queremos llegar a ser y que nos permita conocernos mejor.**

Fuentes:

* Raspall, Lucas. (2020) Coronavirus, paranoia, límites y cuidados. <https://radiofonica.com/coronavirus-paranoia-limites-y-cuidados/>
* Norberto, Levy. (2000). La sabiuría de las emociones.