

Muy Familiar

Acompañando en tiempos de incertidumbre

Las situaciones inesperadas se perciben de diferentes maneras y nos generan **incertidumbre** (inseguridad, temor, incerteza), porque el cerebro no encuentra respuestas para enfrentarlas.

¿Cómo expresan la incertidumbre los niños, adolescentes y adultos?

1. CAMBIOS EN LOS HÁBITOS COTIDIANOS.

Se puede tener inapetencia o mayor necesidad de comer; problemas en el hábito de sueño (por ejemplo, insomnio). No ver importante el aseo y la buena presentación personal.

2. SENSACIONES AUMENTADAS DE TEMOR Y MIEDO.

Puede haber llanto, tristeza, desesperación, irritabilidad, aislamiento, no deseo de hablar.

En la época actual de pandemia, hay temor a abrazar a seres queridos, especialmente a los mayores, molestia de seguir usando un tapabocas, inconformismo por las restricciones y no poder hacer lo habitual: por ejemplo, salir y tener celebraciones en familia y amigos.

Se sienten también condiciones físicas como taquicardia, sudoración, dolores corporales (cabeza, estómago, musculares). También aparecen pensamientos negativos recurrentes, de imposibilidad, de no sentirse capaz, de percibir un presente no claro y un futuro incierto.

3. SENSACIONES INCREMENTADAS DE PÉRDIDA E INCAPACIDAD.

El duelo es un fenómeno psicológico emocionalmente doloroso que va asociado a la sensación de pérdida. Surge tras eventos como la muerte de un ser querido, la privación de un estilo de vida con el que estábamos familiarizados, cambios en nuestro cuerpo o en nuestra salud que interpretamos como algo muy malo.

En esta época de pandemia los duelos han sido muchos y distintos porque no se ha podido acompañar a personas queridas o cercanas en situaciones como la enfermedad, la hospitalización y la muerte; se han cambiado estilos de vida; perdido el empleo, la oportunidad de estudiar o hacerlo en forma presencial.

Lo anterior ocasiona duelos más frecuentes e intensos y difíciles de manejar, que se muestran con emociones y sentimientos como ira, llanto, desánimo, desesperanza, nerviosismo desgano, no ver sentido a seguir estudiando, trabajando o luchando, cuando se siente tan cerca, la fragilidad de la vida.



Vuelve a empezar...

Aunque sientas el cansancio,
aunque el triunfo te abandone,
aunque un error te lastime,
aunque un negocio se quiebre,
aunque una traición te hiera,
aunque una relación se apague,
aunque el dolor queme tus ojos,
aunque ignoren tus esfuerzos,
aunque la ingratitud sea la paga,
aunque la incomprensión
corte tu risa,
aunque todo parezca nada,
¡vuelve a empezar!

(Mario Benedetti)

Muy Familiar



Acompañando en tiempos de incertidumbre

Aunque parezca difícil es posible manejar la incertidumbre...

- ❖ Es importante dejar ir la idea de que la vida debería seguir siendo tal y como era antes de la situación difícil vivida. Frente a ésta, ayuda más hacerse preguntas reflexivas, por ejemplo: ¿Qué puedo aprender en el presente? o ¿En un futuro esto que ocurre, puede servirme, aportarme?

La esperanza es desear que algo suceda, la fe es creer que va a suceder y la valentía hacer que suceda



- ❖ Ante pérdidas importantes, debemos entender que elaborar el duelo es el proceso de reparación del daño emocional ocasionado por la pérdida y por tanto es fundamental y debe ser respetado. Esto requiere tiempo, cuidados, descanso, comprensión (todos no expresamos el dolor de la misma forma) y ajuste paulatino.

La incertidumbre bien gestionada puede convertirse en una oportunidad para tomar decisiones que en otras circunstancias no nos hubiéramos atrevido a tomar.

- ❖ Distinguir entre lo que depende de nosotros y lo que no. En lo que se puede controlar y lo que no (por ejemplo, no se puede hacer nada con las dinámicas macroeconómicas).



- ❖ Mantenerse informado para poder conocer los acontecimientos, pero sin llegar a obsesionarse (controle el tiempo que pasa expuesto a noticias).
- ❖ La incertidumbre no es motivo para estar las 24 horas a la defensiva por lo vivido o lo malo que pueda venir, por eso no descuide la importancia de los momentos agradables. **Aunque estemos pasando por un periodo de incertidumbre, no hay que olvidar que seguimos siendo capaces de ser felices.** Por eso, debemos permitirnos tener emociones positivas y potenciarlas una vez surjan, lo que hará que realmente nos adaptemos poco a poco a la nueva normalidad.

- ❖ Hacer deporte con regularidad. Quema cortisol (hormona del estrés) y genera endorfinas (satisfacción y euforia)
- ❖ Meditar. También regula los niveles de cortisol y mejora la capacidad de concentración. Además, ayuda a estar en calma y presente en tu día a día.
- ❖ No tomar decisiones cuando se sienten emociones como el dolor y la ira. Sin embargo, para tener alguna seguridad en situaciones de incertidumbre, hay que planificar a corto plazo. Es importante poder responder a preguntas del tipo: ¿cómo voy a cumplir con mis responsabilidades de hoy, mañana...?
- ❖ Orar: Dios siempre está a tu lado, sabe tu dolor, te dará el consuelo.

¡la esperanza no defrauda!

- ❖ Expresar lo que se siente. Dejar salir la zozobra. Puede ser hablando, dibujando, escribiendo, cocinando, pintando, bailando, escuchando música...
- ❖ No atormentarse con comparar el presente con el pasado, esto aumenta la tristeza y puede ocasionar depresión. Tampoco con el futuro porque genera nerviosismo, que se puede volver ansiedad.