

Claves para manejo emocional del miedo al coronavirus

Hablar con los hijos y pocas noticias para frenar la ansiedad y el pánico por el Covid-19, advierte Susan Galdames, doctora en psicología y académica del departamento de psicología de la Universidad de La Serena, «aunque cada uno tiene que poner sus límites...».

RENÉ MARTÍNEZ

Si bien con el coronavirus no se ha contagiado toda la población, sí ha impactado psicológicamente en la mayoría de las personas. Esto, porque el miedo y la incertidumbre sobre cuánto durará esta emergencia y cuáles serán sus efectos, son actualmente una importante fuente de estrés.

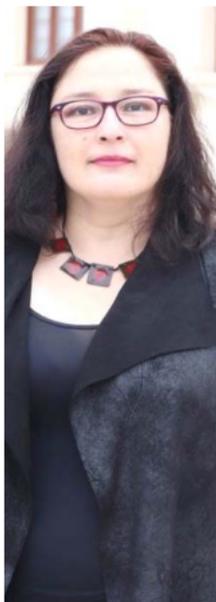
Susan Galdames, doctora en psicología y académica del Departamento de Psicología de la Universidad de La Serena, señaló que «desde el punto de vista emocional, el factor problema hoy en día es la ansiedad que se produce y el temor a algo que no conocemos, puesto que es un factor invisible, muy difícil de controlar, y las personas necesitamos saber controlar nuestro ambiente».

Hoy, cuando el virus se acerca peligrosamente como un bumerán, la sensación de control no es grande ni pequeña, sino más bien preocupante, «lo que genera conflictos en la familia», dice la profesional. Y agrega: «Entonces es importante que se tome como un periodo de cambio, donde se establezcan acuer-

dos para poder sobrellevar lo que es la interacción cotidiana...».

Respecto a si será fácil volver a la normalidad, poder olvidar, comentó que «los seres humanos somos capaces de adaptarnos, pero también necesitamos un poco de tiempo, pues no será de un día para otro. Creo que habrá un tiempo de adaptación a retomar las cosas, pero la ansiedad también nos activa a desarrollar cambios, como las rutinas que hagamos en estos días, que después hay que cambiarlas, volver a ajustarlas».

Sin embargo, aclaró que «olvidar todo depende de la impresión que pueda tener cada persona, puesto que hay algunos que han tenido un mayor impacto social en sus trabajos, por lo tanto esas personas son las que más problemas tendrán una vez que pase esta situación, lo propio con quienes experimentan la pérdida de un familiar. Pero más que un trauma, son psicológicamente momentos muy complejos, así que va a ser más difícil para una persona que le haya tocado una pérdida de un ser querido, a alguien que sólo ha pasado restricciones y malos ratos».



Susan Galdames, doctora en psicología y académica del departamento de psicología de la Universidad de La Serena

Los niños necesitan saber

Ahora, si en estos días está sintiendo cierta ansiedad o angustia por culpa de la crisis, lo mejor es dejar de ver televisión. En serio, suelte el celular y vuelva a su rutina.

En ese sentido, explica Galdames que «cada uno tiene que poner sus límites, ya que si me estoy angustiando mucho, en general se recomienda medirse con eso... Lo mismo con los adolescentes y los niños, que entienden que les llegará mucha información y que en la medida que se va repitiendo, cortemos y que exista un cierto horario para ver las noticias. Hoy los niños necesitan saber qué es lo que está pasando, pero todo con un lenguaje de acuerdo a su edad, más simple. A los adolescentes, en cambio, preguntarles qué piensan, cómo están comprendiendo esta situación y cuáles son los temores específicos que pueden tener, que pueden ser diferentes al de los adultos».

Advierte que en este periodo de crisis hay que invertir tiempo en poder hacer las reglas durante el día, «porque no siempre funciona solo, así que recomiendo que los cuidadores se dejen una hora al día, por lo menos, para poder realizar sus cosas personales, porque la saturación es demasiada. Por lo tanto que la mamá sepa que puede irse sola a hacer lo que ella quiera y descansar ante la constante exposición de los quehaceres domésticos».



REFRIGERACION - PRECISION

Balanzas - Comercio
Fabricación - Gastronomía
Mesones de Trabajo -
Panaderías - Refrigeración



"41 AÑOS EN LA REGION DE COQUIMBO, OFRECIENDO LOS EQUIPOS DE REFRIGERACION PARA NEGOCIOS, CASINOS ETC., DESTACANDO CAMARA DE CONGELACION Y MANTENCION HORNOS Y BARQUILLERAS"

DIRECCION : MELGAREJO 1258 - COQUIMBO / FONOS: 512-326647 512-312183 MAIL: CONTACTO@COMERCIALMOYA.CL