

COVID-19

fantasías aislamiento
y estrés.

¿QUÉ ES LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO?

¿QUÉ ES LO QUE PASARÁ?

¿QUÉ PUEDO HACER AL RESPECTO?

La presente pandemia producto del COVID-19 trae consigo muchas preguntas, muchas dudas, un monte de angustia bastante importante y es una angustia de la cual no es tan fácil desprenderse.

FANTASÍAS

La cantidad de información, la calidad de ésta y el contenido provocan que nuestra mente comience a desarrollar fantasías. Estas fantasías pueden ser pensamientos que nos ayuden a llenar las lagunas que tenemos o de alguna manera nos proporcionen la claridad que no obtenemos de las noticias, o, en otras ocasiones comiencen a manifestarse nuestros temores.

Es común que ante la severidad de la situación estas fantasías se inclinen más a esta última opción, a expresar nuestros temores, así comenzamos a imaginarnos en una situación tan grave que nuestra vida corre peligro, nos hallamos ante un enemigo invisible, del cual podemos ser presa sin que nos demos cuenta; de igual manera surge la contra parte y no sólo nos podemos sentir en peligro sino que nos vivimos a nosotros mismos como uno, sentimos gran responsabilidad y vivimos con la idea de que podemos ser los absolutos responsables del contagio a un ser querido vulnerable.

Las fantasías, al ser producto de nuestra propia mente, nos acompañan todo el tiempo, para evitar que estas nos aflijan recurrentemente es recomendable limitar las fuentes de información a las cuales tenemos acceso, no pasar mucho tiempo revisando las noticias o las redes sociales y consultar fuentes de información confiables. Si bien estas medidas no evitan que lleguemos a fantasear, disminuirá la necesidad que tenemos de crear nuestras propias respuestas y reducirá, en cierta medida, nuestros temores.

AISLAMIENTO

Con el presente aislamiento y el requerimiento de mantenernos en casa también aumentan los niveles de estrés que manejamos de manera normal al encontrarnos en una situación anormal y en donde nuestra capacidad de acción está disminuida, si bien el aislamiento puede ser un caldo de cultivo para el ESTRÉS y las FANTASÍAS, también es una oportunidad para aportar algo a esta situación, estamos preservando y resguardando la vida.

No es obligatorio buscar actividades productivas para nosotros y para los niños, no es obligatorio mantener la convivencia constante con las personas con las que compartimos espacio, ya que siempre es necesario el ocio y los espacios personales en una situación como la que estamos cruzando. Convivamos cuando deseemos convivir, trabajemos cuando necesitemos trabajar, juguemos y disfrutemos con alguna actividad que nos guste cuando tengamos oportunidad y más que nada, cuidemos de nosotros, de nuestras familias y del resto de la población resguardándonos y tranquilizando esas fantasías que nos hacen mucho daño.

Mtro. Julio César Paredes Juárez.