

Guía práctica de salud mental en situaciones extraordinarias

Σion International University, a través de su Facultad de Psicología, no es ajena a las situaciones de orden público suscitadas durante los últimos días en distintas partes del mundo a raíz de la pandemia Covid-19. Por ello, queremos ofrecer algunas pautas que pueden ser de utilidad para disminuir la ansiedad y contribuir a la estabilidad emocional de nuestra comunidad educativa:

Para tener en cuenta:

- ✓ Las reacciones emocionales pueden ser exageradas, pero son respuestas normales a situaciones extraordinarias.
- ✓ Tenga siempre presente que por peor que parezca la realidad hoy frente a sus ojos, es una situación pasajera. Sólo que nuestro cerebro procesa diferente las situaciones que nos producen miedo que las que nos producen alegría, haciéndonos creer que las primeras son más largas.

Algunas emociones que puede experimentar durante situaciones extraordinarias son:

- Susto, miedo, parálisis emocional (no saber que hacer, sentirse confundido, etc.).
- Ira, frustración, indignación ante la situación, los gobernantes, las autoridades, las personas que lo rodean.
- Deseo-temor de conocer la realidad.

Autoinstrucciones racionales: para el manejo de la tensión, estrés o ansiedad.

Cuando alguien tiene que enfrentarse a una situación que le genera estrés o ansiedad, suele anticipar su malestar y debido a esto, se comienza a dar un diálogo interno negativo, aumentando el nivel de ansiedad y respuesta inadecuada. Por ello, las auto instrucciones racionales pueden utilizarse en situaciones en las que nos sentimos frustrados, temerosos o deprimidos y consisten en dar mensajes u órdenes al cerebro por medio de afirmaciones de manera mental o en voz alta, ante diversas situaciones, pero sobre todo ante tareas complejas, eventos que representan un desafío o una dificultad.

Algunos de los beneficios de las **autoinstrucciones racionales** son:

- ✓ Permiten desarrollar habilidades, que nos fortalecen psicológicamente al enfrentar situaciones comúnmente "debilitantes y bloqueadoras".

- ✓ Permiten actuar, pensar y sentir de una forma mucho más apropiada frente a situaciones que son perturbadoras, facilitando que nuestra conducta sea más efectiva y experimentes mayor regulación emocional.
- ✓ Ante una situación de desastre, el objetivo debe ser la sustitución de autoafirmaciones inadecuadas o negativas por otras más adaptativas.

Algunos ejemplos de autoinstrucciones:

- ✓ “Voy a tranquilizarme”
- ✓ “Voy a respirar profundamente y a calmarme”
- ✓ “Todo va a estar bien”
- ✓ “Pronto pasará”
- ✓ “Soy fuerte y esto no me va a vencer”
- ✓ “Si ya una vez lo hice, esta vez también lo lograré”
- ✓ “Por más difícil que parezca, todo pasará”
- ✓ “Esto se superará”
- ✓ “Todo tiene solución”

Algunas herramientas para vaciar los pensamientos negativos:

- Observe su lenguaje corporal (cambie de posición, trate de sonreír un poco).
- No acumule ira, dialogue con las personas a su alrededor sobre lo que le molesta.
- Dese un minuto de calma: Utilice la palabra STOP o DETENTE, realice ejercicios de respiración que le ayudarán a renovar su mente.
- Cambie la óptica de sus pensamientos, ¿vaso medio lleno o medio vacío? ¿realmente importa tanto el vaso o su contenido?
- Procure realizar alguna actividad placentera cada día: escuchar música, leer, mirar una película, practicar juegos familiares, etc.
- Enumere las cosas buenas que tienes en la vida o lo bueno que le pasó durante el día.
- Apóyese en sus creencias espirituales, ellas son fuente de consuelo y alivio.

Recomendaciones para padres o cuidadores de niños(as):

- Permita que la vida para los niños sea lo más cotidiana y normal posible, por ejemplo en caso que no puedan asistir al colegio a causa del conflicto social, mantenga alguna rutina escolar posible.
- No niegue la realidad diciendo “no pasa nada”: responda las preguntas de los niños de forma clara, breve y puntual. Eso los alivia.
- Se recomienda ser tolerantes y comprensivos con el relato y la expresión de los sentimientos por parte de los niños: No les impida el llanto y la expresión de sus emociones.

- Escuche con atención cada vez que el niño desee hablar de lo sucedido, de cómo se siente y de qué piensa al respecto. Sin embargo, es necesario destacar que no es recomendable obligar o estimular a los menores a hablar o recordar (si no lo desean o no lo hacen espontáneamente).
- En caso de terror nocturno o pesadillas, hágalos sentir acompañados y seguros: una luz encendida, la compañía de su juguete favorito, una pijamada familiar o un campamento improvisado en la casa, etc.
- Evite que los niños jueguen en el exterior mientras que dura el conflicto, sobre todo si su casa es cercana a zonas de congestión social (avenidas, vías de concentración, cercanías a oficinas gubernamentales, destacamentos de la fuerza pública, etc.).

Otras recomendaciones generales:

1. Modere la información sobre el conflicto social y elija de que fuentes informarse, evitando aquellas sensacionalistas, alarmistas y/o amarillistas. La información puede aliviar o aumentar la ansiedad, sea inteligente al respecto.
2. Evite el uso de alcohol y otras sustancias para “calmar los nervios o la ansiedad”.
3. En caso de insomnio recurra a bebidas aromáticas como tisanas, ejercicios de respiración y, sobre todo, evite ver noticias durante la noche. Traslade su sitio de dormir al lugar de la casa que estime como más seguro.
4. Si la situación externa lo amerita, procure dormir en la misma habitación junto a su familia, esto ayuda, sobre todo a los niños, a disminuir la ansiedad.
5. Además de hablar del conflicto social, hable de otras cosas: la vida no empieza ni termina en el conflicto, esto ayudará a aliviar el temor y la ansiedad.
6. Evite circular por las zonas de mayor conflicto o congestión social, trate de tener provisiones alimentarias en su casa. Evite salir si el conflicto social está en un punto de violencia extrema.
7. Tenga preparado y siempre “a la mano” un kit de evacuación con: documentos, algo de dinero, una muda de ropa por miembro familiar, un celular cargado con crédito y batería a tope, linterna, juguetes de fácil traslado en caso de haber niños en la familia.
8. Si en su zona el conflicto está especialmente alterado, procure irse provisionalmente a un sitio más seguro como la casa de un familiar en otro barrio. Asegure bien su casa, cerrando llaves de paso de servicios como gas y electricidad, ventanas, persianas y puertas. Nada es más importante que usted y su familia se sientan seguros físicamente.
9. Tenga a mano linternas, o velas y fósforos, en caso de corte del suministro eléctrico y reserva de agua potable en recipientes tapados y limpios. En caso de vivir en zonas rurales, agregue al recipiente tres gotas de hipoclorito o lejía para purificar el agua.

Referencias

Organización Panamericana de la Salud. (2012, 13 febrero). *Guía Práctica de Salud Mental en Situación de Desastres*. IRIS. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/2800>

Bastida de Miguel, A (2018) Estrés y ansiedad: Autoinstrucciones y Autoafirmaciones. En: <https://www.psicologia-online.com/estres-y-ansiedad-autoinstrucciones-y-autoafirmaciones-2336.html>