



LA SALUD PSICOEMOCIONAL TRAS EL AÑO QUE ESTÁ TRANSFORMANDO EL MUNDO

TEXTO **EVA RODRÍGUEZ HENRÍQUEZ**
FOTOS **MAPFRE, ISTOCK**



Durante el último año, nuestro entorno se ha complicado de manera que nuestra salud y la de nuestros seres queridos ha pasado a ocupar el primer puesto en nuestra lista de preocupaciones. A esta lista, en muchas ocasiones se suman temas relativos a nuestra estabilidad económica, la educación y cuidado de los hijos, el de los mayores... o la incertidumbre y el desasosiego motivado por la magnitud y rapidez de los cambios que estamos viviendo.

Hemos tenido que transformarnos para hacer frente a las adversidades, entrenando nuestra resiliencia hasta límites desconocidos por nosotros. Eso nos ha hecho más fuertes y capaces en la mayor parte de los casos.

El tiempo pasa y la situación está evolucionando, cambiando, pero persiste la amenaza de la COVID-19 y sus consecuencias, aunque se vislumbra un futuro más esperanzador gracias a los avances en los tratamientos y, sobre todo, a las vacunas.

Cada persona reacciona ante esta situación de diferente manera, según su personalidad, sus recursos emocionales y cognitivos, su situación económica, social, laboral y familiar, pero también según su edad.

Comparativamente no significa lo mismo un año en una persona de 3 años que en una de 20, de 40, 60 u 80. Mientras que en las primeras y en las últimas etapas de la vida, en un año se producen muchos cambios sustanciales, en una persona de, por ejemplo, 40 años no es previsible que existan tantos.

Hemos podido comprobar cómo los niños muy pequeños han incorporado la mascarilla a su vida sin mayor complicación o han adoptado la videoconferencia como la forma natural de comunicarse con sus abuelos. Para ellos, cada día es diferente y lo que hacen en ese tiempo lo experimentan por primera vez con mucha frecuencia. Para ellos no ha habido un cambio. Esa transformación la percibirán cuando todo esto pase.

Jóvenes y adolescentes han pasado por este momento fundamentalmente con la preocupación de ver su entorno social alterado. En una época de la vida en la que el círculo de amigos es de lo más relevante, y en la que se conquista la libertad, pudiendo ir de un lado a otro sin la compañía de los padres, han tenido que ser creativos y generar nuevas formas de relación, apoyados por la tecnología que, si anteriormente

esta ya era importante en su ocio, ahora se ha convertido en fundamental para sus relaciones sociales y, por supuesto, para sus estudios.

Los ancianos han pasado por muchas dificultades en sus vidas y muchas veces parece que no se sorprenden por nada y que son capaces de aguantar la adversidad con bastante normalidad. No obstante, ellos han sido los más perjudicados por esta situación, por la intensidad con la que el virus les ha afectado y por los daños colaterales que ha causado en esa etapa de la vida. Aislamientos prolongados han derivado en falta de controles periódicos de salud y falta de ejercicio físico, viendo su salud deteriorada. Además, la soledad y el miedo han sido los compañeros de muchos de ellos, por lo que su grado de tristeza se ha incrementado y están siendo más frecuentes los casos de ansiedad y depresión.

Todo este panorama no es ajeno a las personas en la mitad de la vida, que suman las preocupaciones laborales y económicas a la inquietud por los menores y sus padres u otros mayores que, en ocasiones, dependen de ellos. La sociedad pivota sobre este segmento de población. A nivel económico y a nivel social, la familia y la economía dependen de las personas en edad laboral.

Por todo esto, parece claro que la salud psicoemocional de las personas en edad laboral es algo a lo que atender de manera prioritaria, ya que son esenciales para nuestra estabilidad social y están sujetos a múltiples fuentes de estrés.

Todo este panorama supone un reto y una oportunidad de transformación, porque cuando se sale de la zona de confort se produce mayor aprendizaje y crecimiento, pero se necesita tener controlados los riesgos de agotamiento y desilusión que pueden tener implícitas épocas prolongadas de preocupación y desasosiego.

Tips básicos para mantener alta la moral y a raya la preocupación:

1 Cultivar las relaciones personales



El apoyo social resulta esencial. Nunca antes hemos estado tanto tiempo separados de familiares y amigos. Esto es traumático siempre, pero con el agravante de haber estado más preocupados y con un estado de ánimo más bajo, la necesidad de apoyo social se ha hecho más evidente. Por otra parte, gracias a las nuevas tecnologías nunca antes hemos estado más unidos a través de chats y videoconferencias. Hemos aprovechado para decir a nuestros amigos y familiares lo mucho que les queremos y ellos nos lo han dicho también. Hemos mejorado nuestras habilidades tecnológicas, pero también hemos descubierto nuestro lado más afectivo y el de los demás. Nos hemos dicho los unos a los otros lo importantes que somos en nuestras vidas y nos hemos dado cuenta de lo que reconforta saberlo.

2 Entrenar la resiliencia

Para ello, recuerda estos consejos básicos:

- ▶ **Respetar** tus sentimientos, son normales y muy frecuentes. Habla de ellos, acepta la normalidad de los mismos y siéntete parte de un todo.
- ▶ **Autoconciencia.** Reconoce tus pensamientos y sentimientos, reflexiona sobre si te resultan útiles o no pero no luches por cambiarlos.
- ▶ **Focalización.** Céntrate en lo que está bajo tu control e influencia. Esta es la clave.
- ▶ **Conecta con tu cuerpo.** Respira y toma distancia. Practica alguna técnica de relajación o meditación.



- ▶ **Implicación.** Involúcrate en lo que estás haciendo y presta atención a lo que haces.
- ▶ **Compromiso.** Hazte una disciplina de acción a la medida, y pon el foco en crear un hábito. Establece objetivos realistas y cúmplelos.
- ▶ **Valores.** Reflexiona sobre lo que es valioso para ti en tu ámbito vital, personal y profesional y sácale partido a la situación aclarando tu escala de valores



3 Practicar la gratitud

Una gran fuente de bienestar es observar los pequeños detalles que tienen las personas hacia nosotros y corresponder del mismo modo. Agradecer lo que los demás hacen y provocar en ellos buenas sensaciones es algo infalible para sentirse bien.



4 Practicar la conciencia plena

Si practicas alguna técnica que entrene la capacidad de vivir en el presente, con regularidad y durante el tiempo suficiente, conseguirás un mayor grado de autoconciencia y reducirás los niveles de estrés y ansiedad, descansarás mejor, mejorarás la memoria y capacidad de concentración, las relaciones, la creatividad y, en definitiva, la manera de enfrentarte al mundo.



5 Cuidar el cuerpo

Alimentación, ejercicio físico y descanso son los pilares de una buena salud física y de la mano viene la salud y el equilibrio mental.



6 Propiciar experiencias óptimas

Practicar actividades que nos gustan y en las que somos hábiles, en el trabajo, en casa, en nuestro tiempo de ocio, hace que consigamos un estado especial de bienestar, denominado flow, en el que el tiempo pasa volando y disfrutamos profundamente.



7 Fijarse objetivos para alcanzar nuestros propósitos

Encontrar nuestros propósitos, aquello que nos interesa de verdad y que nos motiva para seguir adelante, es tremendamente constructivo. Fijar los objetivos para alcanzarlos y trabajar para ello es fuente de profunda satisfacción.

8 Practicar la compasión

No es sentir pena o lástima del otro, sino la capacidad y el instinto de acompañar a los demás en su sufrimiento, de sentir, empatizar y ser amable. Trabajar la compasión no solo nos hace mejores personas, sino también mucho más felices.



9 Cultivar la expresión artística, apreciar la belleza, poner la atención en placeres sensoriales, intelectuales y estéticos

En el mundo existen muchas cosas horribles, pero realmente hay muchas más cosas bellas en las que podemos poner nuestro foco. Apreciar la belleza y disfrutar de lo que se pueda, es un arte que nos puede ayudar a estar fuertes y poder hacer frente a los desafíos diarios.

