

Desde la Psicología: Actuación frente a la Covid-19 (II)



- 
- 

Dr.C. Julio Arturo Ordoqui Baldriche

Existe una tendencia a actuar frente al peligro con modelos mentales anteriores, es decir, repetir lo que ha sido exitoso. Se comprende, entonces, que un pueblo como el cubano, que por aprendizaje social y por vocación reacciona de manera intensa, combativa y solidaria en la búsqueda de soluciones, se sienta un poco confundido y errático cuando se le pide lo contrario de lo tradicional, se le pide aislarse de los otros, mantenerse en casa.

En este caso, es imprescindible actuar con nuestra acostumbrada combatividad, pero traducirla en ordenamiento, prudencia y disciplina frente a un enemigo microscópico y biológico. Se trata de un enfrentamiento más inteligente y creativo, porque implica no solo desarticular el riesgo real de la epidemia, sino controlar y optimizar tus propios procesos psicológicos frente a ella. Por suerte, es más fácil de lo que parece.

Las siguientes ideas pueden ser un referente para que construyas tus propias estrategias:

1. La prioridad del momento es evitar el contagio de la Covid-19 y su expansión. Cualquier afrontamiento debe comenzar por el aislamiento social, que es la estrategia de mayores garantías. Cada día que pasa y se preserva la salud es una victoria... sigue así. No hay que renunciar a proyectos personales y familiares, solo se posponen, pero no tendrían sentido alguno sin salud.
 2. Planifica en familia, de acuerdo a tus posibilidades, lo que necesitan para mantener el funcionamiento de la casa sin romper el aislamiento social durante la mayor cantidad de días posibles.
 3. Cumple lo que planificaste. Si surgen nuevas demandas, antes de tomar la decisión de salir, dedica un momento a responder qué pasaría si no salieras en ese momento, con toda seguridad comprobarás que nada terrible; por el contrario, vencerás la tentación y reforzarás la seguridad.
 4. Si no queda otra opción que salir a funciones de reabastecimiento, consulta en el marco familiar quién es la persona con menor riesgo para hacerlo. Las estrategias deben incluir que si alguien tiene que salir de la casa, las necesidades de la mayoría puedan satisfacerse. Debe mantenerse una exigencia mutua hacia la adopción de las medidas de seguridad orientadas y hacia el cumplimiento de las normas higiénicas al regresar al hogar, etc. Por cierto, los nasobucos que se utilizan como baberos, no están de moda. Si es necesario que salgan varias personas, por tratarse de núcleos numerosos, implementa estrategias eficientes. Por ejemplo, que la persona menos vulnerable adelante gestiones, permanezca en colas, etc., y se avise telefónicamente a la segunda solo cuando su presencia es imprescindible.
-
1. Gestiona de modo eficiente tu tiempo, construye estrategias y no actúes de manera improvisada. Puedes programar un recorrido por las calles menos concurridas e intentar no salirte del mismo. Gestiona la mayor cantidad de

necesidades en una sola salida. Simplifica los saludos y evita conversaciones innecesarias.

2. La dirección de un centro laboral que se mantenga en funcionamiento debe promover soluciones creativas, una comunicación efectiva, trabajos por grupos reducidos que incluyan, al menos, una persona clave y que puedan rotar, etc., hasta donde no afecte la calidad en la realización de la actividad.
3. Si vas a brindar alguna ayuda, realízalo de la manera en que te expongas lo menos posible y a los demás. Hay personas que necesitan apoyo, ancianos que viven solos, por ejemplo. Recuerda que la prioridad es la salud, acude solo cuando puedes solucionar la demanda, de lo contrario, gestiona y delega en otras personas el apoyo que se precisa.

La idea de que los grandes retos se enfrentan con grandes soluciones, no necesariamente se refiere a conductas intensas, agresivas o explícitas, sino a las más inteligentes y oportunas. Se puede lograr mucho con algo sencillo, aislarse.

Marca la diferencia mental frente a la enfermedad: actúa con inteligencia frente a ella. Tú puedes. #QuédateEnCasa

Fuente: <http://www.trabajadores.cu>

lp/minjus

Etiquetas

Covid-19 Cuba

Lunes, Junio 8, 2020 - 12:14