



¡Ganémosle al Virus!



**Programa de capacitación y apoyo
para trabajar prevención y
autocuidado en niños y niñas
durante la contingencia COVID-19**



HOOTIEHOO®
Serious Games

Psicohigiene: El cuidado de uno mismo y de los demás

Psicohigiene se refiere al mantenimiento de la salud intelectual y afectiva, así como la prevención de enfermedades emocionales. Al igual que bañarse previene infecciones, ciertas prácticas cotidianas sencillas pueden evitar deterioros normales de la salud intelectual o afectiva, debido a circunstancias particularmente estresantes, estructuras relacionales disfuncionales, etc.

La calidad de vida que tienes, el éxito en tus actividades y las relaciones interpersonales que estableces dependen en gran medida de tu higiene mental.

Vivimos rodeados de personas y situaciones que de una u otra manera nos generan enojo, angustia, tristeza, rabia, incertidumbre, frustración, resentimiento, culpa o cualquier otra emoción que modifica nuestro estado de ánimo y repercute en nuestro equilibrio mental. Y todos los días tomamos miles de decisiones y posturas para lidiar con eso, en pos de nuestros objetivos.

Muchas veces nos rodeamos de personas que, sabiéndolo o no, tienen poca o nula claridad de sus estructuras relacionales, de sus objetivos o de su estado de ánimo (es muy típico confundir emociones, por ejemplo, tristeza con ansiedad o euforia con felicidad). Esto puede deberse a una falta de psicohigiene, y estas personas tienen la potencialidad de agredir a los demás al momento de vincularse con ellos. En ocasiones, esa persona podemos ser nosotros.



¿Cómo saber si me falta higiene mental?



Si abordas a los demás con frases sublimadas como: “¿¡Estás enfermo!?”, “¡Te ves muy mal!”, “¡Te ves más gordito!” “¡Nada te sale bien!”, puedes estar agrediendo inconscientemente. Podrías estar sobrepasado por la presión que el virus nos ha impuesto, o específicamente a la situación de confinamiento y no saberlo; éstas son señales de que necesitas mayor psicohigiene.

La cuarentena modifica nuestra socialización de manera abrupta y radical. Nos impone modificar nuestras estructuras relacionales, desde la forma de compartir la vía pública, pasando por los servicios, hasta dentro de nuestra casa, donde también las relaciones se ven afectadas por la convivencia forzada. Sin embargo, al ser seres sociales, no podemos transformar el aislamiento físico en aislamiento emocional, intelectual o conductual.

¿Qué debemos cuidar?

Los pensamientos

Los pensamientos nos ayudan a gestionar nuestro propio estrés. soportar las situaciones estresantes que generan ansiedad". En ese sentido, la realidad es la que es y va a durar lo que tenga que durar. Los pensamientos que sostenemos en nuestra mente, tienen gran influencia en cómo nos vamos a sentir con esta nueva realidad, así que podemos prepararnos, igual que preparamos nuestros músculos (calentamos) antes de abordar un ejercicio.



Lo primero que debemos evitar, es la tentación de rumiar pensamientos de culpabilización hacia cualquier organismo (público o privado) de que el COVID-19 nos tenga reclusos en casa. No se trata de cambiar nuestras opiniones, sino dejar nuestras opiniones para cuando correspondan; tal vez al analizar con otro adulto. Pero sostener un pensamiento culpabilizador, tiene un efecto sobre una de nuestras emociones básicas: la rabia, y nuestro lenguaje no verbal será captado por los niños y niñas, porque es su principal capacidad comunicativa.

Luego, debemos preparar los pensamientos que vamos a decirnos a nosotros mismos, para entender que lo que estamos haciendo es lo correcto.

Los pensamientos, por tanto, son lo primero que debemos cuidar ya que incidirán en lo que viene después: sentimientos y acciones.



Los sentimientos

Los sentimientos no son independientes de nuestro pensamiento, de hecho, si cerramos los ojos y visualizamos un lugar que nos gusta mucho, prontamente nos sentiremos más alegres, si es un lugar que me tranquiliza, imaginarlo me relajará. También funciona en la otra dirección; si hago cosas que me hacen sentir bien (los hobbies son un buen ejemplo), me traerá pensamientos agradables.



Entonces, además de prepararnos para lo malo, tenemos que ser proactivos con lo bueno, realizando actividades que saquen la amabilidad que está siempre dentro de mí. Por ejemplo, revisar fotografías de momentos importantes, disponer de una porción de tiempo, que usualmente no tenemos junto a nuestra familia, para estar juntos, ver películas o jugar a juegos de mesa.

Haz una lista de amistades y familiares a quienes les quieres regalar una emoción de cercanía e interés. Distribúyelos a lo largo de la semana y todos los días ten una videollamada rica en intercambio de emocionalidad positiva. Así les haces sentir que te acuerdas de ellos y tu cerebro te retribuirá con las neurohormonas que genéticamente tenemos programadas para darnos satisfacción, cada vez que compartimos con un ser querido.

Las acciones

El tercer ámbito que hay que cuidar desde el punto de vista psicológico, es el de las acciones.

Nuestras acciones deben ir acorde a nuestros pensamientos y sentimientos, por lo tanto, cuando nos cuidamos de hacer fluir nuestros pensamientos y emociones, y tratamos de mantenerlos lo más positivos posibles, las acciones deben seguir el mismo patrón; no estancarse en decisiones inconclusas, por ejemplo. Lo importante es avanzar en una coherencia.



Nuestras acciones nos pueden ayudar a tener mejores pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, estructura tareas en el hogar, donde todos estén involucrados (adultos, niños y niñas); esto ayudará a que cada uno se haga responsable de algo. También se pueden compartir estas tareas, para estimular el trabajo colaborativo y el sentido de utilidad individual. Recordemos que darle sentido al tiempo confinado, alivia de la incertidumbre.

Es indispensable propiciar acciones que estimulen el movimiento, porque eso tiene efectos positivos sobre nuestra salud física y mental. Utilicemos lo más posible el humor y documentemos (fotos y videos familiares) en este momento que, no por aterrador, deja de ser histórico.

Recomendaciones prácticas para sobrellevar el aislamiento y miedo al contagio

- Comparte con gente que te pueda contener y juntos busquen formas de salir del estado de miedo y angustia. Las comunidades virtuales son muy útiles para el apoyo y el acompañamiento en situaciones críticas. Recuerda que temer no es tener pánico. El miedo cuida, mientras no se vuelva exagerado ni paralizante. Nos ayuda para estar atentos, cuidarnos y cuidar a los demás. Si sientes que con eso no te alcanza, busca algún profesional que te pueda ayudar.
- Mantente informado por vías oficiales. Evita información falsa y alarmista. Y dos horas antes de dormir, corta con el tema. Apaga la tele, no compartas más información en las redes sociales y pide a tus contactos que hagan lo mismo. Te va a favorecer un buen descanso.
- Aprovecha este tiempo para hablar de la vida con tus seres queridos. Puedes descubrir muchas historias que no conocías.
- Incluye en tu rutina cosas que tenías pendientes: terminar ese libro que dejaste de lado, aprender alguna manualidad, etc.
- Cuida tu alimentación. Es fundamental comer bien e hidratarse.
- Baila, escucha música, haz algún ejercicio, juega como cuando eras niño/a y por, sobre todo, ríe. No hay nada más sanador que la risa.

