

La Psicología estudia entre otras cosas la manera y la forma en la que las personas se relacionan.

Enrique Pichon Riviere es un Psicólogo Argentino que estudio como es la relación entre las personas y la manera en que estas se vinculan.

Este, define al **vínculo** como la manera particular en que un sujeto se conecta o relaciona con el otro o los otros, creando una estructura que es particular para cada caso y para cada momento. Es decir, un vínculo es una unión o relación que se establece entre dos o más personas.

Afectivo: Tiene que ver con los sentimientos, la relación que tenemos hacia otro.

La cuarentena ha irrumpido en nuestras vidas transformando hábitos y produciendo cambios inesperados en donde la capacidad de adaptación de cada individuo está en juego. La salud mental y emocional deben estar a salvo a partir de activar herramientas que ayudan a protegerlas.

Las restricciones para detener la pandemia de coronavirus, librada con distanciamiento social y aislamiento obligatorio, están afectando la salud mental y emocional de la población, cobrando un precio psicológico que muchos especialistas advierten que podría provocar otra crisis.

Las personas acostumbradas a determinadas rutinas y costumbres, de un día para otro debieron modificar de manera forzada esos programas de conductas ante esta epidemia que genera preocupación, miedos e incertidumbre. Todos estamos expuestos más allá de que existan grupos más vulnerables”.

Se hace hincapié sobre todo en ese aspecto, en que el aislamiento es físico, en fortalecer los vínculos en esta cuarentena, la vinculación con los afectos o con los allegados hay que tratar de sostenerla de la mejor manera posible, y en este escenario es importante la adaptación a esta realidad y la mejor manera es fortaleciendo los buenos vínculos.

Actividad:

- 1 ¿Qué clases de crisis pueden surgir ante esta pandemia?
- 2 ¿Qué provoca el encierro en las personas?
- 3 ¿Qué medios buscarías vos para afrontar estas crisis?
- 4 ¿Cómo afrontarías el encierro? ¿qué haces para superarlo?

Este pensamiento del Dr. Frankl, aplica perfectamente al momento que estamos viviendo.

"Cuando no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos"

Tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos, pero ¿cómo?

Aquí te propongo algunas ideas:

- El punto de partida es hacer consciencia de que no es mucho lo que podemos hacer para detener la pandemia, mas siempre podemos elegir con qué actitud enfrentarla.
Necesitamos actitudes de generosidad, paciencia, tolerancia, valentía, esperanza, fe, empatía, respeto etc.
- Ver en esta crisis, no solamente los peligros, sino las oportunidades: un cambio radical en nuestro estilo de vida, un cuidado muy distinto de nuestro planeta, una jerarquía de valores que ponga en los primeros lugares a la persona no a las cosas, la búsqueda de justicia, de equidad por encima del consumismo en el que hemos vivido tantas décadas.
- Tenemos también la oportunidad de darnos espacios para la reflexión, para un mayor autoconocimiento. Pregúntate qué es realmente lo que necesitas, qué cosas, actividades, relaciones, planes no te aportan, qué cambios profundos deseas empezar a trabajar, qué experiencias quieres integrar a tu vida, etcétera.
- La convivencia familiar forzada es todo un tema también. Podes elegir revisar la relación que tenés con cada uno de los miembros de tu familia. ¿Cómo es tu comunicación con cada uno? ¿Qué tanto les expresas tus sentimientos? Sean estos de afecto o de molestia. ¿Qué conflictos es necesario revisar y negociar, resolver? Sugerí a tu familia buscar cada uno momentos de soledad, de modo que no se saturen unos de otros. Que cada uno proponga actividades distintas, divertidas, de cultura, de espiritualidad.
- Perder la rutina habitual causa ansiedad a muchos. Es recomendable elegir una nueva rutina con ciertos horarios que den la sensación de estructura que las personas necesitamos.
- ¡Hay mucha necesidad alrededor! Presta atención y aporta algo a quienes más puedas. Algunas personas necesitarán más ayuda material, otras, escucha o palabras de aliento.
- Recordá que aun cuando la estemos pasando mal, siempre somos capaces de dar. Me parece que este es precisamente uno de los más fuertes llamados de esta crisis: salir del egocentrismo al genuino interés por los demás, por la naturaleza, por la vida.

¿Y el sentido? Transformarnos, humanizarnos. Cuando todo esto pase, ¡no seremos los mismos!

Actividad:

A ¿Qué has cambiado de vos desde el comienzo de la cuarentena?

B ¿Podrás sostener este cambio a lo largo del tiempo?

C Busca alguna canción con la que te hayas sentido identificado en este tiempo y transcribí aquellas partes que más te hayan hecho sentir identificado.

D Graba un audio y envíalo al 3454172001 o escribí alguna situación en la que relates que alguna persona ha sido muy empática o se ha puesto en tu lugar para ayudarte en estos tiempos que corren.