

GUIA PSICOLÓGICA

LA SUBJETIVIDAD EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS COVID-19



PSIC. LEDESMA MYRIAM
PSIC. PEREZ MARIA JOSE
ESCUELA DE ENFERMERIA-UNT

La situación vinculada a la pandemia constituye un factor que genera distintas reacciones en el sujeto.

Sin dudas, impacta en la subjetividad y produce diversos efectos: miedo, angustia, enojo, desorganización, etc.

El elevado nivel de incertidumbre que acompaña esta peste precipita y mantiene un estado de captación ansiosa que constituye la preparación frente a una amenaza totalmente desconocida. Es así que el sujeto reacciona con miedo cuando sabe cuál es el peligro que acecha y frente a esto pone en juego sus recursos subjetivos para protegerse.

Claramente este no es el caso, ya que no sabemos dónde está realmente el peligro, se trata de un enemigo invisible, por lo tanto no lo vemos, no lo distinguimos, se escapa al ojo humano, a los sentidos. Entonces frente a esta situación de incertidumbre lo que surge es la angustia.

La diferencia principal entre miedo y angustia, es que el miedo nos alerta del peligro, nos permite protegernos y así nos preservamos de eso que percibimos como peligroso o dañino. Por lo tanto, sentir miedo no es tan malo como se cree. El miedo tiene mala fama. En realidad el miedo es un buen compañero de la subjetividad. Nos alerta, como señal de alarma nos permite distinguir el peligro. Por ejemplo: el ataque de algún animal salvaje, algún síntoma de nuestro organismo que nos indica que algo anda mal.

Por otro lado en la angustia el peligro es indeterminado, se torna invisible, y por ello el sujeto que se angustia ve fragilizada y desequilibrada su subjetividad y también su cuerpo: opresión en el pecho, taquicardia, náuseas, mareos, pesadillas, etc.

Frente al miedo, el sujeto puede poner en juego sus recursos y preservarse del peligro.

Frente a la angustia, el sujeto queda a merced de ese enemigo invisible, a expensas de ese peligro indeterminado, y así paga un alto costo con su subjetividad desbaratada.

En estos tiempos de COVID-19 nos vemos enfrentados a la angustia de no saber dónde específicamente está el enemigo que nos puede atacar desde cualquier lugar y eso produce cada vez más subjetividades fragilizadas.

No sabemos aún cómo vencer al coronavirus, pero si sabemos que tomar la distancia física necesaria nos puede proteger y así protegemos a los otros. Este aislamiento social obligatorio y necesario no significa de ninguna manera romper los lazos sociales, muy por el contrario, ahora debemos estar más unidos que nunca.



Claramente esta situación de pandemia irrumpió ferozmente en nuestra cotidianeidad y nos obligó a modificar nuestra rutina diaria.

Es recomendable, por ello, tratar de mantener una regularidad de actividades en nuestro día a día, como si fuéramos a salir a trabajar o estudiar, pero no será la calle nuestro escenario habitual sino ahora nuestra casa.

Compleja situación, sin dudas, que nos obliga a replantearnos nuestras tareas, y así preservar nuestra subjetividad.

RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A MANEJAR LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA

- Mantener la rutina de los estados de vigilia y sueño.
- Evitar la sobreinformación. Consultar solamente fuentes confiables (organismos oficiales, instituciones prestigiosas) y en momentos del día establecidos (por ejemplo, al mediodía o a la tarde, y no tanto al despertar o antes de dormir).
- Aunque no vaya a salir de su casa, quitarse el pijama o la ropa de dormir para evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.
- Hacer una rutina de ejercicios físicos periódica en casa.
- Continuar accediendo a la naturaleza y a la luz solar siempre que sea posible.
- Alimentarse bien y mantenerse hidratado.
- Mantener sus redes sociales de contención emocional con sus familiares, amigos y personas de confianza a través de medios digitales. Aprovecha el tiempo para ver películas, leer libros o mirar tutoriales en internet para aprender a hacer cosas nuevas.
- El cambio implica desarrollar conductas flexibles y adaptativas a esta situación con la finalidad de afrontarla positivamente, identificando las emociones negativas.
- El armado de nuevas rutinas es un desafío, requiere flexibilidad y tener en cuenta que es un esfuerzo el cambio de rutinas muy abrupto.

RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A MANEJAR LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA

- El apoyo social es sumamente necesario, por lo tanto si vive con su familia, hable y exprese sus miedos, es muy factible que ellos también los tengan así juntos podrán afrontarlos.**
- Si se tienen hijos o menores cercanos, es importante hablar con ellos. Converse sobre la información oficial sobre el coronavirus en un lenguaje adecuado a la edad y de manera honesta.**
- Los niños tanto como los adultos requieren mantener espacios de juego y divertimento que promuevan la subjetividad.**
- Buscar ayuda adicional. Si se siente muy nervioso, triste, ansioso o que la situación afecta alguna esfera de su vida, busque un profesional de la salud mental. Siempre con la finalidad de encontrar modos constructivos de manejar la adversidad.**
- Puede recurrir a su fibra artística y darle a la cuarentena un toque de ella, decidirse a escribir, tal vez un diario o realizar un blog, también pintar, aprender a tocar algún instrumento o cantar. El escuchar música y bailar cuenta como actividad de esparcimiento y fuente energizante para esos días que se tornan mas pesados.**
- Mantener una actitud positiva y esperanzadora frente a lo que ocurre es una excelente actitud de afrontamiento sin caer en expectativas inadecuadas que entorpezcan el avance del bienestar psicológico y emocional. Recuerde que nuestro aparato inmunológico esta interrelacionado con nuestro aparato psíquico: “no se enferma quien quiere sino quien puede”.**

SERVICIO DE ASESORAMIENTO PSICOLOGICO A PERSONA EN SITUACION DE CUARENTENA

El Colegio de Psicólogos de Tucumán pone a disposición de la comunidad un servicio de escucha y contención telefónica para personas que estén en cuarentena.

Si Ud. o un familiar atraviesan estados de angustia, aburrimientos extremos, desorganización, alto grado de conflicto en la convivencia durante el encierro, negativa de algún familiar a seguir las medidas de prevención etc. comuníquese con el Colegio enviando un mensaje de texto o de whatsapp al teléfono: **+543816941036**

Una vez que recibimos su mensaje un Psicólogo de nuestro equipo lo contactará telefónicamente.



CONTACTOS DE UTILIDAD

Teléfonos Y Contactos Útiles

·Información sobre el coronavirus, recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación y medidas de prevención

·Videollamada Para Personas Sordas e Hipoacúsicas

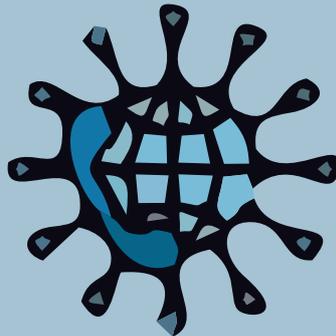
La Agencia Nacional de Discapacidad ofrece un servicio exclusivo para personas con discapacidad auditiva, disponible de lunes a viernes de 10 a 15 horas. 011-5728-4011

·0800 Salud Responde. Opción 1. Teléfono gratuito para llamados desde todo el país. 0800-222-1002

·Tucumán: Vigilancia epidemiológica: 0800-555-8478.

·Servicio de asesoramiento psicológico. +54381694103

·Violencia de la mujer: 144



MATERIAL DE CONSULTA

·Recomendaciones del colegio de psicólogos de Tucumán.

<http://colpsicologostuc.org.ar/que-podemos-hacer-para-cuidarnos/>

·Contactos de utilidad. CPT.

<http://colpsicologostuc.org.ar/contactos-de-utilidad/>

·Recomendaciones psicológicas básicas para afrontar la pandemia. UBA. Facultad de Psicología.

https://pavlov.psyciencia.com/2020/03/74f289d2-recomendaciones_psicologicas_uba.pdf

·El COVID-19 y la amenaza a la subjetividad.

<https://www.elsigma.com/columnas/el-covid-19-y-la-amenaza-a-la-subjetividad/13724>