

CIENCIA Y SALUD SAN JUAN

LAS EMOCIONES NOS HACEN MAS HUMANOS

A través del tiempo la salud mental ha venido tomando una posición muy relevante dentro del crecimiento personal y social, se ha generado conciencia de la importancia de gestionar las emociones y comprender que muchos aspectos de nuestra salud física, las relaciones sociales y familiares, desarrollo laboral y el proyecto de vida en general tienen una íntima relación con la salud mental.

Hablar de emociones en tiempos de pandemia se convierte en una prioridad, estamos ante un momento de la vida, que nos ha puesto fuera del contexto que denominábamos “normal”, surgen miedos que se ven reforzados por la impotencia de no saber qué hacer ante los drásticos cambios relacionados con la vida cotidiana. Las personas que estamos en el campo de la salud entregamos nuestro tiempo, nuestro conocimiento y todo nuestro amor para permitir que las personas que experimentan el contacto con la COVID y las que se sienten amenazadas, reciban intervención médica y acompañamiento emocional, permitiéndoles experimentar que los momentos de la vida tienen un principio y un final, que no son para siempre y que unidos haremos lo posible por lograr que en estos tiempos tengan apoyo.

Las experiencias de cada persona se vuelven particulares dependiendo de su cultura, su experiencial; por lo tanto elevar la consciencia



es de gran importancia para comprender un momento que no podemos evitar pero que si podemos gestionar las emociones que se experimentan en este contexto, de tal forma que sea posible establecer control y canalizarlas adecuadamente; ante la experiencia de muchas personas gestionando su vida desde casa cumpliendo roles cruzados, donde trabajo, paternidad, espacios familiares e intimidad se ven afectados, esas personas requieren apoyo, pautas y psicoeducación; en las que todos debemos establecer compromiso.

Una de las emociones más comunes en estos tiempos es el miedo, una emoción que se relaciona fácilmente con una experiencia negativa y que en realidad no es más que un mecanismo de defensa que cumple una función esencial a la hora de protegernos y ponernos alerta ante un peligro; sin embargo, el miedo se puede convertir en un trastorno de ansiedad que nos aleja de la conexión de esa emoción con la razón, generándonos

episodios físicos y psicológicos que irrumpen en el desarrollo sano de una persona, afectando su entorno y su relación interpersonal. En momentos como estos es importante como lo señala Daniel Goleman “reconocer nuestras emociones, reconocer las emociones del otro y ejercer control” haciendo que podamos avanzar en la potencialización de la inteligencia emocional, como un elemento fundamental en la vida de las personas y más aún en tiempos de pandemia, evitando de esta manera conflictos, bloqueos cognitivos por afectación emocional, disminución de productividad, frustraciones, represiones etc.



Ante esta realidad es relevante aprender técnicas del manejo emocional como factor importante en tiempos de pandemia. La principal tarea es identificar las emociones y comprender qué las causa, tener en cuenta una respiración consciente acompañada de meditación, el deporte como medio de canalización y regulación, activación de red de apoyo, establecer unas pautas claras de autocuidado, ejercicios de programación neurolingüística, organización del tiempo con el fin de evitar postergaciones y pérdidas de espacios personales que conlleven a frustraciones y estrés, encontrar motivaciones que funcionen como herramientas que ayuden a ser más asertivos en el afrontamiento de situaciones y buscar apoyo psicológico.

Finalmente, como profesional de la salud mental considero importante la tarea que

realizamos algunas instituciones de salud entorno al manejo emocional y que esta tarea debe ser expandida desde las diferentes entidades sociales, las empresas, y todos aquellos que tengan la responsabilidad de gestionar personas. Es importante avanzar en la realización de intervenciones y acompañamiento emocional, especialmente ante situaciones tan particulares como la que estamos viviendo, es por esta razón; que como Hospital trabajamos en la humanización del servicio al cliente interno, externo y sus familias, haciendo claridad que el ser humano es la prioridad de nuestra filosofía, reconociendo que para nosotros el reto de atender las necesidades ante esta pandemia va más allá de la COVID, comprendiendo que cada persona es única y lo que hace, sabe y es, realmente es importante, exaltando que nuestras emociones no son buenas ni malas, sólo nos demuestran que somos más humanos y que identificarlas y gestionarlas es el reto que debemos asumir para establecer equilibrio.

Handwritten signature of Javier Puentes Gómez.

JAVIER PUENTES GÓMEZ

Psicólogo Hospital San Juan de Dios