

MANUAL DE TRABAJO CON EMOCIONES COVID-19



Serena Eréndira Serrano Oswald-
CRIM, UNAM

Contenidos

Presentación

Reflexiones introductorias

Miedo

Enojo

Ansiedad

Duelo

Infancia

Trabajo con infantes con pérdidas

Ancianos

Cuidadores y personal de salud

Resiliencia

Violencia de Género

Masculinidades

Reflexión estructural: México y COVID-19

Recursos institucionales oficiales y voluntarios

Referencias Bibliográficas

Imagen de portada: CEPAL 2020

Presentación

Estos días el coronavirus ha irrumpido en nuestra vida cotidiana con tal fuerza que se ha tornado una pandemia a nivel mundial, aunque tiene impactos locales y específicos. Han sido días cargados de retos, miedos, rumores, suposiciones, desencuentros, contradicciones, desinformación, etc. Además, ha habido medidas oficiales como la solicitud de permanecer en casa que a su vez tiene impactos diversos en la salud, la vida y las relaciones de las personas.

Al respecto, me parece que sí bien hay importantes esfuerzos en materia de salud pública y para reforzar la economía, la crisis también presenta una oportunidad importante para abordar otros aspectos y vulnerabilidades, especialmente el trabajo con las emociones y con las relaciones, considerando de forma más integral a las personas y los grupos.

Este documento busca aportar de forma muy concreta, con reflexiones, herramientas y tips que pueden consultarse en su conjunto o como secciones específicas de interés. Está escrito en un lenguaje y estilo sencillo, no tan técnico, buscando ser útil a un número mayor de personas. Además, es un documento que se va a ir ampliando y retroalimentando (agradezco los comentarios).

Cualquiera de estas secciones son un tanto generalizadoras, por lo que podrían profundizarse mucho más, pero esto es un primer planteamiento general. De ninguna manera una guía de trabajo con emociones podrá suplir un proceso de trabajo personal, familiar o grupal más serio. Así, es un punto de partida, no un punto de llegada.

Quisiera aclarar que la motivación de hacer el documento responde a diversas consultas que he recibido, seguimiento de inquietudes en redes, así como a algunos aprendizajes que me dejó la experiencia de trabajo emocional con la comunidad a raíz del sismo del 2017.

¹ Investigadora, CRIM-UNAM. Claramente, este documento está atravesado por mi experiencia personal y profesional, en aprendizajes y reflexiones como mujer, mamá, psicóloga social y psicoterapeuta de individuos, parejas e infantes y adolescentes (de enfoque sistémico-familiar, de género, humanista, gestáltico, tanatológico y de codependencia) y como investigadora social (antropóloga social, socióloga, historiadora y politóloga). Contacto: sesohi@gmail.com Facebook: [Serena Eréndira Serrano Oswald](#)

Considero útil destacar algunos principios guía de este documento:

- Es propositiva, no impositiva
- Es humanista y centrada en las personas
- Sigue un enfoque sistémico
- Generaliza y particulariza
- Considera la diferencia y diversidad en las personas y los grupos
- Cuando es pertinente se centra en la vivencia del infante
- Está más orientada a la acción sin demeritar la reflexión
- Considera el antes, durante y después
- Contempla aportes y reflexiones desde las ciencias sociales
- Incluye la dimensión sexo-genérica
- Parte de saberes especializados desde diversas disciplinas científicas y a su vez se nutre del sentido común
- Concibe a todas las personas como agentes sociales
- Se nutre de escritos, reflexiones, conversaciones y retroalimentaciones con diversas personas y colectivos que reconozco y agradezco (aunque asumo las limitaciones a título personal)
- No es ciega ante las tremendas desigualdades que atraviesan nuestros contextos y experiencias situadas de vida
- No tiene ninguna filiación partidaria, no busca intereses personales, no busca sacar raja política ni abonar a la polarización del espacio público

Nota: Si no te es familiar el significado de estos términos o te interesa ir más a fondo en estos temas, te invito a leerme, investigarlo o a consultarme directamente.

Reflexiones introductorias

No sé si a ti y a las personas cercanas a ti les pasa, pero estos días han irrumpido profundamente con nuestra dinámica de vida cotidiana. Aunque haya muchas cosas que permanecen igual, también son muchas otras las que han cambiado. Algunas muy significativamente. Van desde cambios en tus itinerarios, tus actividades (laborales, escolares, domésticas...), tus hábitos de higiene (cómo te lavas las manos y dónde dejas los zapatos), hasta cambios de alimentación, en la actividad física, en el sueño, en tus estados de ánimo, en tus relaciones y en la comunidad de manera más amplia. Aunque tu vida siguiera igual, sales a la calle y te percatas las cosas han cambiado socialmente.

En ese camino, buscas información para tomar decisiones, conversas con tus familiares o colegas, puede ser que poco a poco y con mucho esfuerzo vayas haciendo ajustes y cuando menos te des cuenta, pum, las cosas cambian aún más. Seguramente, seguirán cambiando. Que porque estábamos en fase 1, luego en fase 2, luego en fase 3... de retorno a la 'normalidad', con ajustes y con grandes precios a pagar. ¿Cuál normalidad? ¿Realmente volveremos a la 'normalidad'? Algo que es muy importante hacer consciente estos días es que pase lo que pase, las cosas no volverán a ser lo que eran. Lo único que nos garantiza el cambio, es que no van a ser iguales. Habrá uno o muchos 'antes y 'después' y hay que ir haciendo ciertos ajustes. Habrá mucho que ir procesando y gestionando estos días. Cambiará el contexto, cambiarán las personas alrededor tuyo, cambiarás tú. Hay muchos análisis, algunos muy interesantes, de cómo incluso cambiará el mundo a raíz de este Coronavirus que puedes leer. Lo único que todos tienen en común es que las cosas no serán como antes, nosotros tampoco seremos los mismos. Por eso, un punto de partida es darte cuenta del cambio, te invito a reflexionarlo seriamente para que puedas identificarlo y sea más fácil hacerle frente.

Otro punto que me parece crucial es darte cuenta de que los cambios nos mueven más o menos profundamente, pero en ese movimiento, resurgen aspectos que teníamos soterrados, guardados -por así decirlo- que no habíamos resuelto del todo o visto y que entre tanto movimiento se van a hacer presentes. Pueden ser desde temas muy difíciles y dolorosos como traumas y duelos congelados, hasta recursos, capacidades y habilidades que afloran cual estación de primavera. También es muy importante darse cuenta de ello, ¿qué nos está pasando con todo este movimiento? ¿Con qué tiene que ver esto que estamos sintiendo, haciendo? Entre menos los hagamos conscientes, más se van a proyectar al presente y más

nos van a tomar por sorpresa o por rehén. Entre más conscientes somos de lo que nos pasa, de con qué tiene que ver, de por qué nos pone en la montaña rusa con subibajas, más poder de decisión personal tenemos ante lo que nos ocurre. Esto no quiere decir que por decisión individual pura vamos a poder cambiarlo todo. Ese es un mensaje absurdo, el contexto también es determinante. Lo que me importa, es hacer visible, que sí hay aspectos sobre los que podemos decidir y posicionarnos, aunque haya muchos aspectos de contexto que no están en nuestras manos. Si por pura voluntad personal fuera, seguro la mayoría quisiéramos que se acabara la pandemia pero no es así de sencillo.

Estamos en una situación de emergencia. Lo que está pasando no es lo normal. No es como vivimos nuestro día a día habitual. Tampoco tenemos muy claro todavía el cómo esto que sucede nos va a afectar. Sabemos que nosotros o personas cercanas a nosotros y en nuestra comunidad pueden enfermar, algunas se van a recuperar fácilmente y otras van a tener complicaciones graves. Algunas personas, nosotros mismos podríamos morir. La economía se va a afectar y seguramente otras cosas se van a trastocar, dándonos la sensación de pérdida de control. Esto dicho, nadie tiene la vida comprada, pero estamos ante una pandemia novedosa, aprendiendo a hacerle frente como humanidad. Por ello es importante saber que es muy probable que tengamos incertidumbre, preocupación, ansiedad, miedo. A algunos el miedo nos puede paralizar. Incluso puede que muchos queramos hacernos fuertes, sentirnos invencibles y reaccionemos con indiferencia, negando "eso no es lo más importante ahora" o en actitud de "eso a mí no me va a pasar". Otros incluso reaccionaremos con enojo "no sé para qué tanto alboroto por eso, si yo ahora lo que necesito es....". Todas estas reacciones son humanas y buscan protegernos. La invitación aquí es a observar qué es lo que nos pasa muy en el fondo. A veces nuestras reacciones son más automáticas, ciegas u obsoletas, no están actualizadas, no están al día. Reaccionamos siguiendo pautas que funcionaron en otras circunstancias aunque no sean útiles en este caso, hacemos todo en automático sin detenernos a reflexionar para evitar que las cosas nos afecten (aunque de todas formas nos afectan!), o no logramos conectar con el origen de lo que nos pasa, sólo le vemos la punta al iceberg.

Es por ello que parte de lo que busca este documento es reflexionar integralmente en torno a algunos aspectos que muy probablemente podrán ayudarnos a ir elaborando con mayor consciencia a nivel emocional lo que nos sucede a partir del Coronavirus y todas sus implicaciones. Es una alternativa entre muchas.

En su estructura, este documento está organizado primero en torno a algunas emociones que son importantes revisar estos días como el miedo y el enojo. Posteriormente aborda el duelo, el trabajo con grupos vulnerables y concluye con una breve reflexión estructural de contexto. Al final, están las referencias bibliográficas y hay recomendaciones y recursos online y líneas de apoyo.

Las emociones por sí mismas no son 'negativas' ni 'positivas', sólo son y al ser nos están indicando algo. Por ello es importante aprender a observarlas, identificarlas, escucharlas y tomarlas en cuenta a favor de nosotros y nuestras relaciones.

Las emociones no son privadas sino públicas y han sido un pilar en la evolución de nuestra especie. Es decir, nuestros pensamientos no son accesibles, a menos que los enunciamos (comunicación digital), pero las emociones son más visibles a los demás en nuestras expresiones no verbales (comunicación analógica). Incluso a veces por más que lo intentemos, no podemos esconder las emociones. Por ello, como especie nos diferenciamos a raíz de nuestra muy particular forma de vivir y significar las sensaciones, los sentimientos, las emociones y los estados de ánimo. Constantemente estamos interpretando y siendo interpretados por los demás a nivel emocional y eso tiene importantes referentes culturales, nos permiten significar nuestra humanidad, darte coherencia a nuestras experiencias. Aunque en diferentes culturas signifiquen otras cosas, las emociones son universales. Son además, una importante puerta hacia la reflexividad de nosotros y los otros. Nos permiten asemejarnos y diferenciarnos, relacionarnos, posicionarnos y retroalimentan nuestra experiencia individual, familiar y comunitaria. Daniel Goleman, autor de *La Inteligencia Emocional*, dice que "las personas piensan porque sienten". Lo interesante aquí es asumírnos como seres emocionales, y aprender a construirnos desde nuestras emociones -en lugar de a destruírnos.

Dice Edgar Jackson que lo "lo que importa no es lo que la vida te hace, sino lo que tú haces con lo que la vida te hace". En medio de la crisis del COVID-19, al menos esa parte, la auto-responsabilización sana, sí está en nuestras manos.

MIEDO



Foto: Ghwto9

Hay una historia en el libro *El camino de las lágrimas* de Jorge Bucay acerca de 6 mineros que se quedaron encerrados por un derrumbe. Entre todos calcularon sus condiciones de supervivencia, tenían oxígeno para 3 horas. A cada rato querían ver el reloj y al hacerlo se ponían nerviosos y consumían más aire del necesario. Así, uno asumió el liderazgo y sólo él consultaba el reloj. Al paso del tiempo, les iba diciendo a sus colegas que había pasado menos tiempo del realmente transcurrido para que murieran tranquilos. A las 4 horas y media lograron rescatarlos. ¿Cuántos crees que encontraron vivos? De 6, sólo 1 había muerto, el hombre que tenía el control del reloj. Es una metáfora importante del poder destructor o sanador de las creencias y el miedo. Nos invita a concentrarnos en lo que vale la pena.

"El miedo es una valiosísima señal que indica una desproporción entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con que contamos para resolverla" nos dice Norberto Levy en un capítulo intitolado 'La Dignidad del Miedo' (2000: 9)². Es decir, en primer lugar hay que revalorar al miedo. Esta emoción, que se considera universal, nos ayuda al servirnos como un termómetro.

Por sí mismo, el miedo no es algo negativo ni algo que automáticamente debe ser eliminado. Es una respuesta de supervivencia que nos permite sopesar una amenaza y movilizar los recursos para hacerle frente. El problema es cuando el miedo en automático nos paraliza o cuando empezamos a luchar por eliminarlo en lugar de atenderlo y se nos convierte en problema, en lugar de ser parte de la solución. Entonces, el miedo se convierte en un recurso disfuncional.

Culturalmente, el miedo no es bien visto. En México tendemos a catalogar al miedo como problema. Como no hemos sido entrenados a escucharlo, a escucharnos, queremos anestesiarlo (negarlo), luchar contra él poniéndonos en riesgo o eliminarlo a como dé lugar, vaciarlo, echarlo a algo o alguien más. EL miedo es una señal de alerta, que si nos permitimos escuchar, dimensionar y movilizar recursos para enfrentar, podremos sobrellevar mucho mejor que si huímos de él.

Al respecto es importante entender que una amenaza siempre es intersubjetiva, porque aunque este 'subjetivamente' en nuestra cabeza y cuerpo, la percibimos como 'objetiva', como externa. Pero ojo, tenemos acceso a información muy diferente, no siempre certera (basta ver cómo estamos rodeados de 'fake news'), aunque eso no hace al miedo menos vigente para nosotros. Siempre acomodamos el miedo con base en nuestra experiencia de vida. Seguido en lugar de detenernos a escuchar al miedo específico, queremos echarlo donde sea, incluso pasárselo a alguien más generando miedo colectivo. El Covid-19, como tiene muchos aspectos inciertos, es un buen ejemplo.

El miedo es un gran maestro. Para aprender, hay que escucharlo. Por ello, lo primero es identificar nuestro miedo, saber específicamente a qué le tememos. Me pueden decir "tengo miedo a la pandemia, al covid". Ok, pero exactamente, en concreto ¿a qué tienes miedo? ¿A perder tus ingresos? ¿A no saber cómo sobrellevar el encierro? ¿A enfermarte, complicarte y morir? ¿A la violencia en casa? ¿A que se compliquen las cosas con tus seres queridos o en tu comunidad? Puede ser a muchas cosas a la vez, pero hay que mirarlas cada una porque si vemos sólo el conjunto sentiremos que por más que hagamos nunca le podremos hacer frente y de entrada la

² En un libro intitolado *La sabiduría de las emociones* que les recomiendo ampliamente.

magnitud de la amenaza percibida será tal que nos va a vencer. Ahí nos quedaremos en el aspecto disfuncional del miedo, vencidos antes de empezar.

Siguiendo a Norberto Levy me parece importante trabajar con el miedo de forma integral, aunque en 3 pasos separados que él llama: 1. Registro de una amenaza; 2. Reacción de miedo; y 3. Respuesta interior a esa reacción de miedo.

1. Registro de una amenaza (¿Qué está pasando? ¿Cuál es o cuáles son las amenazas concretas?); 2. Reacción de miedo (¿Qué me produce esto que está pasando, estas amenazas concretas? ¿Esto que está pasando con qué tiene que ver en mi vida, mi experiencia y mis relaciones y de qué forma me sitúa?); y 3. Respuesta interior a esa reacción de miedo (Ya que vi claramente las amenazas y lo que me producen, ¿de qué forma voy a gestionar este miedo? ¿Qué recursos tengo disponibles?). Típ: puede hacer un diálogo asignando un turno a cada etapa.

Por último, el miedo nos permite aprender y gestionar muchas cosas en colectivo. En nuestro país no estamos guardándonos en forma voluntaria por imposición, sino porque estamos tratando de generar acciones resilientes y de protección en colectivo. Por lo mismo, te invito a que este ejercicio no lo realices solamente a nivel individual. También tenemos miedos como grupo que son diferentes a nuestros miedos individuales. Las familias gestionamos el miedo en familia. Hay hablar del miedo y seguir estos mismos pasos como grupo, como equipo. La riqueza es que cada quien tendrá percepciones diversas, diferentes posicionamientos y múltiples recursos). Especialmente importante, es trabajar el miedo con quienes son dependientes. Las y los niños pueden llevarse un aprendizaje invaluable para su vida al entender y apropiarse de esta herramienta. En el caso de ancianos, no solamente te ayudará a tranquilizarles, sino que aprenderán todos de su experiencia.



Foto: Milton Huallpa Maman

ENOJO



Cristían Newman

"El enojo es, en esencia, un remanente de energía que está destinado a aumentar nuestros recursos para resolver el problema que nos produce enojo. Sin embargo, al no saber cómo canalizarlo, termina convirtiéndose en un factor que daña aún más la situación a que nos enfrentamos. Por esta razón es de fundamental importancia conocer de qué está hecha esta emoción y aprender a transformar el enojo que destruye en enojo que resuelve". Levy, Norberto, *La Sabiduría de las Emociones*.

El enojo es una de las emociones saludables más recurrentes y peor entendidas. No es malo y no hay que evitarlo. De hecho, es un recurso extraordinario, nos permite enfrentar situaciones difíciles, si logramos canalizarlo o expresarlo adecuadamente. Si lo reprimimos, nos enferma. Si nos desborda, también puede ponernos, poner a otros y a nuestras relaciones en riesgo. Así, bien empleado, el enojo es uno de los más poderosos aliados del crecimiento ya que nos permite hacerle frente a los obstáculos que enfrentamos en el camino, nos ayuda a actualizarnos en relación con nuestras metas y potencialidades, con nuestro ser, nuestra identidad, con la dirección que damos a nuestra vida y a nuestras relaciones.

El tema es que culturalmente buscamos reprimirlo a toda cosa porque nos hemos quedado sólo con la lectura del enojo que se desborda en ira y furia, se transforma en violencia y destruye. Tenemos que aprender a ver al enojo como aliado y esta pandemia y el encierro voluntario nos pueden ayudar mucho. La fuerza que nos permite ir más allá de la frustración, agarrar valor, es el enojo. Observar el enojo es lo que nos permite ajustarnos y canalizar nuestra energía constructivamente, equilibrando incluso nuestras expectativas dado que la vida es constantemente un proceso de cambio. Por ejemplo, "estoy harta/o de estar encerrado, que hastío". Ese enojo nos puede dar la fuerza para empezar a hacer ejercicio en casa, o a sentarnos a terminar la tesis inconclusa hace meses o años. Otro ejemplo, en lugar de lamentarnos molestos "por qué me tenía que enfermar yo de Covid-19", la enfermedad nos puede ayudar a gestionar nuestra salud de forma mucho más integral, observar y cambiar nuestros hábitos higiénicos, alimenticios, de salud, de sueño, etc. Incluso detenernos a observar el enojo estos días puede permitirnos establecer límites claros en casa con otros de a lo que sí y no estamos dispuestos.

En occidente el enojo se considera una respuesta adaptativa de supervivencia, cuando las personas se sienten amenazadas, el enojo les permite luchar y defenderse. Es muy común que una persona enojada se torne agresiva. Pero hay que tener cuidado con el enojo por sus efectos en el cuerpo ya que se vincula con enfermedades cardiovasculares y debilita nuestro sistema inmune. Por ejemplo, el enojo aumenta la presión arterial y el ritmo cardíaco, irrumpe en la respiración, desencadena procesos hormonales de adrenalina y noradrenalina (respuesta adrenérgica) que preparan al cuerpo para una respuesta de alerta-defensa, generando tensión muscular, dolores de cabeza, agitación que se asocian con enfermedades tales como la acidez estomacal que se puede complicar en úlceras, gastritis y colitis. En la medicina alternativa china, el enojo se asocia con el hígado. Pero el hígado no se considera un problema, al revés, se le ve como el centro de energía del cuerpo. Quizá por eso las personas 'enojonas' parece que tienen mucha

energía, aunque también con el tiempo padecen consecuencias físicas, laborales, emocionales, relacionales, familiares, sociales y culturales.

¿Cómo podemos canalizar asertivamente y expresar sanamente el enojo? ¿qué es el enojo 'constructivo'?

El enojo sano es el que uno puede controlar adecuadamente. El enojo patológico es el que lo controla a usted. Si logramos expresar nuestras necesidades y nuestros límites con respeto, sin lastimar a otros y sin lastimarnos a nosotros mismos, estaremos aprendiendo a convertir al enojo en aliado. También podemos aprender a calmarnos y a estar atentos a nuestras necesidades sin necesidad de tener que sentirnos en riesgo y enojarnos. Esto es anticiparnos al enojo o reflexionar constructivamente cuando estemos tranquilos acerca de sus causas y establecer límites. Recordemos que quedarnos callados y guardarnos lo que nos pasa es reprimirnos-retroreflectarnos, y eso nos hace daño. El enojo crónicamente guardado y reprimido genera depresión. Igualmente, guardarnos el enojo con algo o alguien y luego dirigirlo a alguien más es desviar nuestro enojo, proyectarlo, y hace más difícil identificarlo y gestionarlo, dándonos la fama de conflictivos.



Marcos Paulo Prado

TIPS de trabajo con el enojo:

-Respire profundamente 3 veces antes de responder: los seres humanos respondemos en automático con la parte más primitiva de nuestro cerebro (cerebro límbico) en situaciones de amenaza. Desde ahí sólo vemos las respuestas de congelarse, agresión o huida. Con que pausemos unos pocos segundos, 5 segundos en lo que inspiramos profundamente, bajamos el nivel de alerta y tendremos más oportunidad de evaluar la situación integralmente, conectando también nuestro cerebro racional (neocortex) que es el que puede activar otro tipo de respuestas: reflexionar, dialogar, negociar, establecer límites claros pero respetuosos

-Haga un ejercicio de simulación de la situación que le molesta: desahogue su enojo en un ejercicio en el que simula su enojo. Puede tomar el papel de la(s) persona(s) con quien(es) siente enojo y hacer un diálogo, incluso gritarse, aventar cojines, todo como simulacro. De esta forma podrá dimensionar más claramente su enojo, ver la posición de los demás y anticipar malas decisiones

-Identifique lo que le enoja y vea cuándo se dispara su enojo (detonadores de ira). Anote del 1 al 10 qué tanto le enoja. Piense en formas de solucionarlo. Respire hondo y profundo, haga un diario. Vea si el enojo sigue en la misma intensidad

-Medita, haga ejercicios de respiración-relajación profunda, mindfulness (atención plena), su cuerpo necesita descanso, evite situaciones de estrés-enojo

-Comunicación asertiva: hable de lo que le inquieta-preocupa-molesta antes de que escale y se salga de control (rompa el ciclo vicioso y la escalada simétrica). Haga acuerdos negociando con los demás

-Haga ejercicio y actividad física para sobrellevar el estrés y canalizar el enojo

-Vea el panorama completo que está en juego, no solamente focalice el enojo

-Ejercite el humor, el perdón y la ternura: son importantes aliados

-Haga procesos de resolución de conflictos y/o mediación

-Identifique si atrás de su ira no se esconde el miedo o la tristeza, es importante siempre trabajar hasta lo más profundo

- Si tiene problemas recurrentes de control de ira, busque ayuda profesional de un terapeuta o de un grupo virtual de manejo de ira (ej. neuróticos anónimos)



Foto: Alex Iby

ANSIEDAD

La ansiedad es un tipo de preocupación o angustia, que puede ser sana al prepararnos para manejar eficazmente alguna situación (ocuparnos de lo que nos preocupa), aunque sí se vuelve exagerada o nos desborda al grado de modificar nuestros comportamientos habituales, puede ponernos en riesgo. A esto se le llama ansiedad negativa, si nuestra respuesta ante un acontecimiento es desproporcional, irracional, catastrófica. La ansiedad se acompaña de síntomas físicos y psicológicos, tales como un miedo exagerado, una zozobra del ánimo, una pérdida de control acompañada por sudores, palpitaciones, opresión en el pecho, nudo en la garganta, temblores, mareos, dolor de cabeza, etc.

Según la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica 28.6% de la población en México padecerá algún trastorno mental, y 14.3% de la población tiene trastornos de ansiedad generalizada. Se trata de la enfermedad de salud mental más común en nuestro país -luego de la adicción sustancias en 9.2% y la depresión 9.1%). Según la Secretaría de Salud, la ansiedad aumentó 75% entre 2013 y 2018 por factores tan diversos como la economía, la delincuencia, la forma de vida moderna, el entorno social, el trabajo y la contaminación por plomo. Ojo, es resultado de una debilidad mental o de carácter, no hay que estigmatizar.

De cara al estrés y miedo aumentado ante el Covid-19, es pertinente aprender a manejar nuestra ansiedad para evitar que se convierta en un trastorno.

1. Ejercicio físico
2. Alimentación equilibrada y sueño reparador
3. Sentido del humor
4. Meditación y mindfulness (atención plena)
5. Distracciones sanas (lectura, ocio, cocinar, jugar, etc).
6. Aprendizaje social y modelado (aprender de quienes han controlado y superado su ansiedad)
7. Tratamiento psicoterapéutico
8. Tratamiento psiquiátrico (psicofármacos individualizados; no auto-medícarse)
9. Apoyo familiar y social

DUELO

"La medicina tiene sus límites, realidad que no se enseña en la facultad. Otra realidad que no se enseña es que un corazón compasivo puede sanar casi todo"

Elisabeth Kübler-Ross, *La rueda de la vida*.



Isabel Fernández

"Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia"

Jorge Bucay, *El camino de las lágrimas*

Posiblemente creas que esta sección no es relevante para tí si tienes la fortuna de no tener ningún pariente o conocido que pierda la vida por el Covid-19, ¡no es así! Los duelos no sólo tienen que ver con la muerte. Son procesos de elaboración de alguna pérdida, esperada o inesperada, que puede ser desde un ser querido, del contexto, de una relación, de nuestro estado de salud, el empleo, la tranquilidad, el modo de vida, una relación, etc. Hay diferentes abordajes para el duelo y sus complicaciones, en esta sección hablaremos de qué es y la importancia del duelo (proceso de elaboración de una pérdida), enfatizaremos los conceptos de duelo congelado y duelo ambiguo que son muy pertinentes para nuestro contexto. Al final, hay recomendaciones prácticas.

Duelo es un término que se vincula con el término latino *duellum* que significa desafío y *dolus* que significa dolor. Tejiendo ambos, se trata de un proceso emocional que a raíz de un desafío, implica dolor y su elaboración. El duelo no es automático; es muy importante recalcar que 'el dolor no se crea ni se destruye', tiene causas concretas y se tiene que trabajar y elaborar. Este es el proceso de crisis-cambio, en el que nos sucede algo doloroso -esperado o inesperado- que nos mueve interna y externamente, y tenemos que negociar, mitigar, adaptar y transitar hacia nuestra nueva realidad. Hace tres meses ¿quién en su sano juicio hubiera aceptado restringir su movilidad, guardarse en casa, establecer 'distancia física' con sus seres queridos más vulnerables, cambiar sus hábitos, sus relaciones? ¿quién hubiera anticipado además, que llegaría una pandemia que podría en riesgo su integridad y cobraría la salud y la vida de personas cercanas? Todo eso sin contar los impactos sociales, económicos y societales a corto, mediano y largo plazo que conllevará la pandemia y su manejo.

Lo fundamental es que la vida sigue a pesar de la pérdida, aunque la vida después de la pérdida nos va a doler y tendremos que transitar ese dolor. No hay otro camino que elaborar el duelo, tarde o temprano, tampoco hay atajos. Tampoco hay una duración pre-establecida de cuándo pasará el dolor y cuánto durará el camino de las lágrimas. Con el dolor pasa un poco lo mismo que con los intereses de las deudas, si no los atendemos, crecen hasta que nos desbordan. El mundo no será el mismo que antes del SARS-CoV-2, sus impactos múltiples serán duraderos. Es más, seguramente la mayoría de lo que en este momento te está afectando tiene que ver con ecos de pérdidas anteriores que no has procesado del todo. Por ello, lo peor que podemos hacer es rigidizarnos como personas o como familias y buscar 'congelarnos' en el pasado, en la situación previa a la pérdida. Las pérdidas también son maestras. Son un punto de quiebre, un hito que implica desafíos y

oportunidades para quienes a pesar de la pérdida siguen vivos, en movimiento y en relación, aunque no parezca.



Foto: Luis Galvez

Los procesos de pérdida y duelo son un momento de oportunidad también, porque los impactos pueden hacer que se muevan los ciclos de vida personales y familiares más rígidos. En mi experiencia trabajando en el contexto del sismo de 2017, pude apreciar que muchas personas y familias que se vieron fuertemente afectadas a nivel emocional, que presentaban importantes síntomas de estrés postraumático, llegaron a buscar ayuda porque el sismo les había puesto en evidencia duelos y pérdidas no trabajadas del pasado. El tema que complica un poco los duelos con el Coronavirus, es que más allá de las pérdidas muy visibles como la de la vida, la salud o la tranquilidad, hay muchos duelos de los que ni nos damos cuenta porque no tenemos clara cómo será la 'normalidad' después de la pandemia. Por eso es importante estar haciendo trabajo emocional todo el tiempo, monitoreando qué nos pasa y de qué forma tiene que ver con pérdidas que estamos o no procesando. Hay que estar especialmente atentos a duelos que se congelan porque duelen tanto o está tan desbordada la situación que creemos que después los resolveremos (duelos congelados), o a pérdidas que son inciertas y no sabemos cómo elaborar (pérdidas ambiguas)³.

³ Respecto a las pérdidas ambiguas el contexto de nuestro país es especialmente sensible por las desapariciones forzadas y por ciertas prácticas culturales y relacionales. No es un entrenamiento ni un abordaje común entre tanatólogos en México y el Coronavirus presenta escenarios múltiples de este tipo de pérdida. Por ello es importante destacarlo. Las pérdidas ambiguas no aquellas que

Cabe decir que dado que hay protocolos para las personas gravemente enfermas que implican aislamiento hospitalario (no podrán ser visitados para proteger a sus familiares), que hay protocolos de bioseguridad para los cadáveres (lo que no permite que todos vean el cuerpo, lo que dificulta el proceso de duelo), quiero ofrecer algunos tips, que son relevantes independientemente del COVID-19:

1. El duelo más difícil es el que no se hace (ej. el que se congela, el que es ambiguo y el que tiene características de trauma. En este caso del covid-19 se pueden cumplir los 3 criterios, por lo que es muy importante buscar ayuda profesional en su momento si es el caso);
2. Pongamos desde ya en orden nuestros asuntos con los demás significativos, hablemos hoy, no cuando estemos intubados y moribundos (es de por sí muy sanador hacerlo);
3. Conversemos abiertamente acerca de la enfermedad y la muerte, de si queremos ser intubados o no, ir al hospital, donar órganos, dejar qué deudas, etc (ojo, esto no significa fantasear o invitar a la muerte, es actuar como adultos en medio de una grave crisis);
4. Si no es posible o deseable conversar hoy, una buena opción es empezar a hacer una carta de despedida para cada persona significativa (este ejercicio tanatológico nos ayuda a organizar y procesar muchos temas pendientes, a darnos cuenta. Si tiene hijos pequeños o adolescentes, hágalo, por favor déje una carta de despedida para cada uno. Esto les puede cambiar la vida y el proceso de duelo a sus deudos y ser un recurso de por vida. Si no muere, puede destruirla o idealmente reescribirla cuando su contenido ya no sea vigente. No disponga la entrega a menos que muera);
5. Seamos sensibles con infantes y ancianos (hay que establecer diálogos respetuosos, empáticos, centrados en sus necesidades y cuidar el uso de lenguaje. Para los infantes el uso de lenguaje metafórico no va acorde con su etapa de desarrollo y entienden de manera literal lo dicho. Si conversa con infantes de

no se consideran todavía como tal y por lo que no se elaboran procesos de duelo. Son pérdidas que permanecen poco claras, que no se pueden arreglar y no tienen resolución, por ello son las pérdidas más difíciles. Ante la incertidumbre, el misterio, el trauma, etc. se dificulta la resolución y la elaboración del duelo. El enfoque, desarrollado por Pauline Boss (1999, 2004, 2006, 2011) considera dos tipos de pérdida y siempre son abordados de forma relacional: 'irse sin despedirse' (ausencia física con presencia psicológica, por ejemplo en secuestros, desapariciones, asignaciones militares, divorcios, cuarentenas, desastres) y 'despedirse sin irse' (presencia física con ausencia psicológica, por ejemplo, enfermedades, demencia, adicciones, depresión, autismo, infidelidad, divorcio, obsesión por las tecnologías y celulares).

muerte -lo cual es muy importante hacer en estos tiempos- no diga frases como "me estoy preparando para la muerte/morir" porque pueden asustarse al no entender que está desarrollando un ejercicio de salud mental o tanatológico y se puede generar pánico y trauma innecesario);

6. Ayuda mucho procesar y trabajar con secretos familiares transgeneracionales desde ya (no heredemos más problemas, rompamos ese ciclo);

7. Si tiene tiempo, aproveche la cuarentena para leer sobre tanatología y compartir reflexiones en casa (recuerde que distancia física no equivale a distancia emocional);

8. Haga una carpeta que ayude a sus familiares a hacer trámites si muere: con sus documentos oficiales, testamento, seguros, documentos de trabajo, escrituras, etc. (hagan acuerdos claros sobre responsabilidades y bienes si no hay testamento)

9. Si hay personas que requieren cuidados continuos o si usted es cuidador primario, establezcan un plan b por si usted fallece;

10. Establezca y comuníque qué rituales de muerte si podrían hacerle en un futuro, cuando pase la contingencia, en caso de que usted muera.



Foto: Karim Manjra

En el camino es normal que extrañemos y añoremos, pero también que nos actualicemos al tiempo presente. Ninguno de los dos extremos: no podemos congelarnos en el ayer o en el dolor como si se nos hubiera acabado la vida con la

pérdida, de la misma forma que tampoco podemos seguir adelante como si nada hubiera pasado ante una pérdida significativa. Ante el prospecto de congelar un duelo resulta ilustrativa la frase de Shakespeare "el pesar oculto, como un horno cerrado, quema el corazón hasta reducirlo a cenizas". Nuestra condición humana es una de movimiento, de ganancias y de pérdidas, e idealmente caminamos hacia hacernos más congruentes y conscientes de ellas, es una oportunidad para relacionar nuestra experiencia y consciencia desde el presente, hoy, así, aquí. Esto dicho, socialmente el duelo también es un momento que nos permite re-tejer nuestras relaciones, ir al fondo de la empatía y acompañar profundamente al otro u otros que sufren. El cantautor Facundo Cabral dice "en una eternidad siempre se puede empezar de nuevo".

Elisabeth Kübler-Ross identificó que el duelo tiene cinco etapas a nivel individual, aunque no hay una duración pre-establecida para un proceso de duelo. No necesariamente constituyen un proceso lineal ordenado (pueden alternar el orden), y tampoco tienen que estar todas presentes siempre. Habitualmente, se trata de: i) La negación: cuando todavía no podemos digerir la pérdida, rechazamos la realidad temporalmente como amortiguador (si la negación se cronifica, el duelo se congela); ii) La ira: cuando empezamos a darnos cuenta que la pérdida es irreversible, nos llenamos de rabia y resentimiento, nos frustramos y proyectamos el dolor en los otros, buscando responsables o culpables; iii) La negociación: en este momento empezamos a pensar que nosotros estamos en control de las pérdidas, por lo que fantaseamos con ideas, estrategias y soluciones para revertir el proceso de pérdida, de regresar el tiempo, de pactar con la divinidad. Es el momento en el que pensamos "sí tan sólo..."; iv) La depresión: en la medida que nos damos cuenta de la realidad de la pérdida tal cual es, que la contactamos con todas sus implicaciones, dejamos de fantasear con los "hubiera" y tocamos su irreversibilidad, empezamos a sentir tristeza, soledad, vacío existencial. Es un período doloroso, sin incentivos, habitualmente de aislamiento, en el que pensamos que no hay más que ese momento y ese dolor en la vida, que la realidad siempre va a estar regida por esa pérdida; v) resolución/aceptación: con el tiempo y el proceso de elaboración de la pérdida, esta se va aceptando. Las personas aprendemos a seguir adelante a pesar de la pérdida, a reorganizarnos. Gradualmente, aunque la pérdida siga presente, se empiezan a ampliar los horizontes de la vida. Ello no indica que uno se vuelva feliz sin más, sino que recuperamos la capacidad de experimentar alegría, bienestar y placer. En palabras de Kübler-Ross "la vida es muchas cosas, pero jamás fácil. Esto es una realidad, no una queja"... "simplemente dije sí al dolor y este desapareció".

Ligado con esto, Martha Palencia Ávila hace un termómetro de las siete emociones básicas del duelo, que es habitual experimentar, por lo que si llegas a sentirte así está bien, es parte del proceso y hay que seguir elaborando el duelo. Son: i) culpa, ii) miedo/angustia, iii) ira/enojo/rabia, iv) impotencia/frustración, v) tristeza/depresión, vi) soledad y vii) dolor del alma. Entre estas resulta especialmente útil 'el dolor del alma', porque una pérdida nos cambia estructuralmente, afecta toda nuestra vida. Hay que recordar que si no estamos pudiendo con el proceso de elaboración de duelo, hay que buscar apoyo profesional.

Así, a veces necesitamos perder algo para seguir adelante, son procesos, que aunque situacionalmente únicos, compartimos como especie. Algunas de las decisiones más difíciles tienen que ver con pérdidas. Son de las que más nos exigen, pero eso también lo elegimos, ante eso nos posicionamos. La vida implica muerte, la luz sombra, la soledad relación, la enfermedad sanación. Son muchos matices, pero en nuestra constitución orgánica, en los procesos de desarrollo hay muchos cambios y muchas pérdidas (ej. podas neuronales). Uno va generando recursos y hasta la tristeza se torna sanadora. El cuerpo es una buena metáfora. Siempre está enfermando y siempre está sanando, siempre está haciendo lo mejor que puede y lo mejor que sabe hacer. Ahora mismo, también se está adaptando, actualizando, luchando por sobrevivir. Lo rico es que para poder estar en el presente en paz y plenitud, tenemos que abrazar el pasado y aquietar el futuro. La otra cara del bien vivir es el bien morir, una muerte digna es un regalo.



Cristian Newman

Quisiera ofrecer un resumen de recomendaciones de Jorge Bucay respecto a cómo recorrer *El Camino de las Lágrimas* y sobrevivir:

1. Permitirnos estar de duelo: darnos permiso a que nos duela, a estar vulnerables, sacar el dolor, vivirlo plenamente para no congelarlo y que nos des-sensibilice o nos aniquile.
2. Abrir nuestro corazón al dolor: no reprimir las sensaciones, emociones y sentimientos que sintamos. Darnos permiso de sentir y de compartir con los demás lo que sentimos. Liberar la tensión de la pérdida (ej. a través del diálogo o llanto). No interrumpir el curso del dolor. No auto-medicarnos.
3. Ser pacientes: recorrer el camino de la pérdida requiere tiempo y disposición. El tiempo por sí sólo no cura, aunque la voluntad tampoco. Hay un equilibrio entre tiempo y proceso. No hay atajos ni soluciones mágicas, hay que vivir centrados en nosotros mismos y en el presente: "no puedes llorar hoy lo de mañana, ni seguir llorando lo de ayer. Para hoy es tu llanto de hoy, para mañana el de mañana."
4. Ser amable con uno mismo: A pesar de la intensidad de las emociones, son pasajeras. Los tiempos de cada quien son únicos: "el peor enemigo del duelo es no quererse".
5. No tener miedo de volverse loco: a pesar de su intensidad o de nunca haber experimentado algo similar, hay que sentir el dolor y todas las emociones que lo acompañen. Ninguna pérdida es igual, hay que vivirla como es.
6. Aplazar decisiones importantes: el camino del dolor de una pérdida implica algunas contradicciones, confusiones: "hay urgencias que no se pueden postergar, pero conviene respetar la norma de no cruzar los puentes antes de llegar a ellos".
7. No descuidar la salud: estar atentos tanto a nuestras necesidades emocionales como a nuestro cuerpo. Cuidado con los psicofármacos que interrumpen en duelo, lo hacen crónico o lo congelan.
8. Agradecer las pequeñas cosas: a pesar de la pérdida (lo que ya no), valorar lo que sí es, lo que sigue siendo, aun lo que podríamos llegar a ser y hacer como motivación realista (sin disparar al futuro sin enfrentar al presente). Para cada persona lo que hay que agradecer es único y diferente.
9. Animarse a pedir ayuda: Darle la oportunidad a los seres queridos y amigos de estar cerca, de apoyar. No interrumpir la conexión con otros aunque no estén pasando por el mismo camino que uno. Pedir ser escuchado, expresarnos más que pedir que nos resuelvan la vida y el duelo; pedir lo que sí necesitamos: "Píde lo que necesitas. No es más sabio ni más evolucionado el que no precisa ayuda, sino el que tiene conciencia y valor para pedirla cuando la necesita".

10. Ser paciente con los demás: no todos comprenden lo que uno está atravesando. Hay que ser paciente sin dejar trunco el duelo por ocuparse de complacer a los demás.
11. Mucho descanso, algo de disfrute y una pizca de diversión: darse permiso para sentirse bien, para disfrutar aunque sea por momentos, sin forzarse. "Los malos momentos vienen por sí solos, pero es voluntaria la construcción de buenos momentos". "Hay una vida después de una pérdida, préstale atención a las señales y oportunidades a tu alrededor. No las uses si no tienes ganas, pero no dejes de registrarlas".
12. Confía en los recursos que tienes para salir adelante, no va a ser fácil, busca en tu experiencia lo útil y respeta tu ritmo de curación. Confía en ti por encima de todas las dificultades.
13. Acepta lo irreversible de la pérdida: no hay vuelta atrás, se produjo un cambio. "La muerte siempre llega demasiado tarde o demasiado temprano. Siempre es un mal momento para que la gente se muera".
Si existe una pérdida ambigua: deberás elegir conscientemente entre seguir esperando y no recorrer el camino o decidir qué es lo que sí cambió y elaborar esa pérdida como definitiva.
14. Elaborar un duelo no es olvidar: darle un sentido a lo vivido hasta la fecha, aún con lo ausente. Entender que el amor no se acaba con la pérdida-cambio-muerte.
15. Aprender a vivir "de nuevo": aprender a vivir de otra forma, sin alguien, sin algo, diferente. Es tomar nuevas decisiones, aprender nuevas tareas, etc. "El duelo es aprender a vivir sin esa capacidad que he perdido".
16. Centrarse en lo que sí, en la vida y los vivos: el corazón cicatriza abriéndose a los demás. Lo que no, lo perdido, lo muerto no está en nuestras manos, pero la vida continúa y la decidimos día a día.
17. Definir nuestra postura ante la muerte: vivencialmente. "Lo que sea que crean está bien, pero tienen que tomar una posición".
W. Allen dice "estoy demasiado ocupado tratando de saber si puedo vivir un poco antes de morir como para ocuparme de si hay vida después de la muerte".
18. Definir nuestra postura ante la vida: vivencialmente. Qué significa la vida, por qué sí vale la pena, con qué/quienes sí cuento. ¿Cómo quiero vivir, qué aprendo de todo esto?
19. Volver a la fe: a pesar de que las cosas no se resuelvan del modo que preferiríamos, hay que buscar fe para aceptar los cambios y ver las opciones que sí hay.
20. Buscar las puertas abiertas: ir más allá del dolor, no dejar de ver si sí hay nuevas puertas que se abren.

21. Compartir la experiencia de duelo con otros una vez que tengamos buena parte del camino recorrido: "no minimices la pérdida, ni menosprecies tu camino. Contar lo que aprendiste en tu experiencia es la mejor ayuda para sanar a otros haciéndoles más fácil su propio recorrido, e increíblemente facilita tu propio rumbo".



Claudia Wolff

Finalmente, los duelos individuales y colectivos son procesos diferentes. Robert Neimeyer dice somos agentes, gestionamos las pérdidas como parte de un sistema de duelo. Según él, cada pérdida afecta a 128 supervivientes, en promedio. Dado que estamos ante una pandemia, me parece que será igualmente importante elaborar las pérdidas colectivamente en relación con el Covid-19 y sus múltiples impactos. Ya es posible se parte de ceremonias de muerte virtualmente, hacer páginas web de homenaje para quienes perdieron a sus seres queridos, etc. Sin embargo, considero que elaborar las pérdidas a nivel colectivo es indispensable. No es lo mismo el proceso personal, que el que se elabora grupal y societalmente. Hay pérdidas a nivel de pequeño grupo, pero como sociedad globalizante también estamos perdiendo bastante ante el coronavirus. De cara a pérdidas de seres queridos, de salud, de movilidad, de trabajo-economía, de tranquilidad, fe, relaciones, certezas, equilibrios sociales, aspectos comunitarios, garantías democráticas, dimensiones globales, etc., quedará pendiente elaborar las pérdidas en colectivo más adelante. Los rituales son una herramienta muy útil.



Senjuti Kundo

INFANCIA



Ana Kolosyuk

a) TU PROPIA INFANCIA- TUS DOLORES Y EL TRABAJO CON TU NIÑO/A INTERNO/A

"En la vida no hay personas culpables, sino sólo personas que sufren"

Lise Bourbeau

¿Recuerdas si de niño/a sentiste impotencia? ¿Sí te trataron injustamente? ¿Sí te frustraste por algo que querías hacer, que todavía no lograbas, aunque parecía tan fácil? ¿Has sentido eso últimamente? ¿Has reaccionado como si fueras un niño/a pequeño/a herido/a?

Es pertinente reflexionar que habitualmente cuando estamos ante una amenaza o un desafío y nos cuesta ver nuestros recursos, muy frecuentemente reaccionamos en automático desde nuestro/a niño/a interno/a que en muchos sentidos sigue herido/a. Es decir, cuando fuimos bebés e infantes, hubo muchas cosas que no teníamos los recursos, el apoyo, las herramientas para entender o procesar. Eso nos frustraba, nos enojaba mucho, nos dolía.

Las personas que nos cuidaron hicieron lo mejor que pudieron, sin duda, pero muchas veces también estaban rebasados por las circunstancias, no tenían muchos recursos y alternativas, así que frecuentemente nos trataron con violencia, con las soluciones conocidas, con las violencias con las que crecieron, con aquello que aprendieron de niños -que a su vez sus cuidadores aprendieron y así transgeneracionalmente. Esa violencia nos enojaba, nos frustraba y nos lastimaba más. Por lo mismo es importante que estos días, si tienes la sensación de ira, frustración, desbordamiento, incertidumbre, miedo, tristeza, vigiles dónde estás tú como adulto y dónde está tu niño/a interno/a. Ten mucho cuidado de reaccionar en automático desde tu niño herido, especialmente si eso implica más violencia hacia tí o hacia quienes que te rodean.

¡Mucho ojo! En estos días inciertos y estresados, de encierro, puedes 'actuar' mucha de la violencia que tienes guardada, que te desborda, lastimando a personas importantes en tu vida. Especialmente vulnerables dado nuestro contexto cultural en el que hemos aprendido ciclos de violencia del más fuerte al más débil son las mujeres, las personas ancianas y los niños.

Cuida de no maltratarlos como fuiste maltratado o como tú mismo te maltratas. Es una decisión que tienes en cada momento en tus manos, en tus recursos actuales, en tu consciencia que se va ampliando. En Psicología decimos que lo que no es consciente 'se actúa', en el sentido de que lo externalizamos (lo proyectamos).

y cobra vida propia en nosotros, en nuestras acciones y decisiones. En la medida que somos más conscientes, podemos darnos cuenta de qué nos pasa y gestionarlo, decidir sobre ello en vez de que decida sobre nosotros. ¿Alguna vez has visto algún adulto darle una paliza a un niño que está acorralado porque es totalmente dependiente, está indefenso y por lo mismo desesperado se hace bolita, porque no entiende qué está pasando y tampoco puede defenderse? ¿O te ha tocado que algún adulto calle a un infante sin escucharlo, invalidándolo totalmente sólo porque tiene más argumentos y más poder? Esa es parte de la violencia que aprendimos y reproducimos, muy seguido sin darnos cuenta con las personas que más queremos.

Aunque casi nunca te des cuenta, tu niño/a interno habita dentro de ti. Paradójicamente, una situación de crisis e incertidumbre como esta es una oportunidad única para verlo, hacerlo consciente y abrazarlo. Con los recursos y herramientas que tienes de adulto, hoy puedes ayudar a tu niño/a interno a crecer e ir superando lo que lo lastimó en el pasado, mucho más de lo que podías en la infancia. El tema es que para sobrevivir, la mayoría hemos borrado de la consciencia nuestra infancia, lo que nos dolió, la violencia vivida. Sólo nos acordamos de lo lindo o de cómo alguien más interpretó nuestras vivencias. Por ejemplo, es común que nuestros padres y cuidadores digan que “tuvimos una infancia privilegiada”. Pero ahí guardada, en el fondo de nuestro clóset, está cada una de esas vivencias que nos hacen ser y hacer lo que hacemos, tanto en positivo como en negativo, si no trabajamos nuestras emociones.

Si tu niño/a interno/a todavía está muy herido/a, esta contingencia con su encierro y su incertidumbre es una oportunidad única para abrazarlo y ayudarlo a crecer con tus recursos de adulto, que no son los mismos que tuviste en la infancia. Recapitulemos un poco.

Según Judith Viorst, el precio de la vida es la herida primaria. Es decir, comenzamos la vida con una pérdida, porque al nacer dejamos un ambiente simbiótico de fusión total con nuestra madre en el que todas nuestras necesidades están resueltas. Una vez nacidos, desde el punto de vista del recién nacido, la necesidad de la madre y su presencia es total. Es más, “antes de que logramos la individualización física y psíquica, la necesidad de la presencia de nuestra madre es real y absoluta”, perderla es como perder una parte de nosotros, no tenemos consciencia de que volverá ni de que existimos aparte. No es hasta los 3 años aproximadamente que entendemos que nuestra madre ausente está sana y viva en algún otro lugar, que volverá, que nos ama (idealmente). El tema es que mamá

tiene su propia agenda de vida, su propio trabajo, sus actividades domésticas, su necesidad de espacio personal, sus dinámicas relacionales sanas y patológicas, su pasado de crianza violenta, sus propias heridas primarias no resueltas que fácilmente se hacen presentes en el puerperio y la crianza.

En los primeros años a partir de la calidad de nuestra relación con nuestros cuidadores primarios, seguido la mamá pero no solamente, se da un proceso de generación de 'apego seguro' que dura entre 18 y 24 meses. A través de la presencia, el contacto, el confort, el consuelo, el buen trato, la comunicación, el juego, la estimulación, la estabilidad emocional del adulto, en el contexto de la relación, los bebés aprendemos a regularnos emocionalmente, a reducir nuestra ansiedad, a lidiar con la ansiedad de separación. Esta es un período normal en el desarrollo, que nos genera confusión, turbación, impotencia y desesperanza, ira, entre otras, en el que la presencia, la estabilidad emocional y la disponibilidad amorosa de nuestros cuidadores es fundamental. Si hay abandono o si el apego que se genera es inseguro (por ser de tipo evitativo, desorganizado o ambivalente), lo que se proyecta en el futuro y caracteriza el tipo de relaciones y vínculos que establecemos de adultos.

Nos puede parecer que lo que sienta un bebé es poco relevante, porque vivimos en un mundo centrado en la forma de entender y hacer de los adultos, no de los niños. Incluso es común escuchar el argumento "es que si los trato como bebé cuando crezca el mundo se los va a comer". Entonces, como el mundo es maltratador, empiezo a maltratar desde bebé creyendo que le estoy dando herramientas para lidiar con el mundo. El tema de fondo es que hay que tratar a los bebés como bebés, a los infantes como infantes y a los adultos como adultos. Cada etapa implica que uno ya tiene ciertos recursos y cierta madurez orgánica. Ejemplo, por más que caminar, sumar o restar sea útil en el mundo adulto, un bebé no está preparado. Tiene que llegar la madurez para que domine el gateo, caminar, las palabras, y ya después las matemáticas básicas. No es válido maltratar nunca, pero tampoco lo es con el argumento que estás preparando a alguien. Es muy difícil, pero como adultos hay que entender que el infante es 100% egocéntrico y que no entiende que el mundo no es él/ella, entenderlo toma años y maduración cerebral, por lo que el precio de la separación para el infante puede ser muy elevando, de una violencia tremenda que en el extremo genera una cicatriz emocional que según Viorst es equivalente a ser rociados con alcohol y ser incendiados. Reafirmo, los bebés e infantes van a comprender el mundo como adultos cuando sean adultos. Claro que podrán llegar a adultos llenos de cicatrices y aun así buscarán sobrevivir, pero eso

no es lo ideal. Si aprenden violencia en sus relaciones básicas, buscarán violencia en sus relaciones adultas, por eso tanta adicción y codependencia.

También hay ocasiones en la madre es tóxica y estar junto a ella es peor que su abandono. Ser amados nos enseña a amar. Ser violentados nos enseña a violentar. El buen trato y el mal trato son así de primarios. Así, al perder el primer amor es fácil volverse inexpresivo o frío desde, se generan los vínculos ansiosos y furiosos (de odio o depresión, proyectados al interior o al exterior). Siempre parece más fácil y seguro no experimentar pérdida alguna ya que el camino del procesamiento de pérdidas implica crecimiento pero también dolor. Por ello recurrimos a diferentes mecanismos de defensa: i) alejamiento emocional (no podemos perder a alguien que no nos importa; el amor y la necesidad de alguien son demasiado dolorosos); ii) necesidad compulsiva de ocuparse de los demás, imposibilidad de verse a sí mismo (en lugar de sufrir y ocuparnos de nuestro sufrimiento, de contactar con nosotros y nuestras heridas, nos volcamos hacia afuera y aliviamos el dolor de los que sufren); iii) autonomía prematura (reivindicamos nuestra independencia demasiado temprano, vestimos al infante impotente con la frágil armadura del adulto que cuida de sí mismo con múltiples costos y heridas extra). El problema es que "suscitamos aquello que más tememos. Ahuyentamos a quienes amamos debido a nuestra furibunda manera de expresar las necesidades. Ante el temor de la separación, repetimos, sin recordar nuestra propia historia". Efectivamente, nuestras primeras pérdidas se vuelven el contexto de todas las pérdidas que enfrentaremos más adelante. La no aceptación conlleva latente la repetición. Por ello reitero que es indispensable mirar a nuestro/a niño/a interno/a, conocer y reconocer sus heridas y sanar.



Foto: KatJ

b) TRABAJO CON INFANTES SOBRE DUELO

Según Kübler-Ross en su obra *Morir es de vital importancia* (1991), cada ser humano se compone de cuadrantes del ser, que tienen que ver con la edad de las personas y son importantes en cómo se procesan el duelo y las pérdidas. Entender y atender la etapa de desarrollo es invaluable para apoyar a bebés, infantes y adolescentes con el duelo. Son el cuadrante intelectual, espiritual, emocional y físico que a su vez corresponden al pensamiento, intuición-divinidad, sentimiento y cuerpo. Son parte de la vida y son parte de la muerte. Estos cuadrantes se van acomodando a lo largo del ciclo vital.



Cuando nacemos somos predominantemente físicos porque estamos descubriendo nuestro cuerpo, así como el mundo de sensaciones y estímulos. Por ello, durante el primer año de vida necesitamos ser abrazados y tocados, sostenidos bajo el cobijo, el olor y el calor del cuerpo materno y la lactancia. Lo mismo ocurre con personas ancianas, que necesitan contacto físico (por eso reitero que ante las medidas de 'sana distancia' es indispensable no poner distancia emocional).

Entre el primer y sexto año de vida se desarrollan las actitudes básicas por lo que esa etapa es eminentemente emocional. Aprendemos a regularnos emocionalmente a través del contacto y la socialización con otras personas, las observamos, aprendemos, las imitamos, nos equivocamos, corregimos. Es un período de fuerte empirismo, de observación participante (la tecnología nos distrae, por ello se sugiere limitar el acceso a pantallas-celulares, etc).

A partir de los seis años hasta la adolescencia el desafío principal se torna aprender y desarrollar el pensamiento complejo-abstracto, hay cambios importantes en el desarrollo cerebral y por eso la instrucción escolar es básica; domina el cuadrante intelectual. Idealmente, las actividades escolares y el juego nos estimulan a integrar nueva información desde una lógica mental, ya no sólo desde el plano físico y emocional, sino también intelectual.

La adolescencia es un proceso de cambio muy rápido. Cambia nuestro cuerpo y nuestro cerebro, pero también cambian nuestras relaciones y convicciones. Es el momento en el que empezamos a desarraigarnos, a cuestionar las premisas con las que crecimos en nuestros hogares de origen que siempre dimos por hecho, y a diferenciarnos como personas. Empezamos a tener nuestras propias opiniones y creencias. Por ello se desarrolla el cuadrante espiritual-intuitivo que alberga todo el conocimiento como unidad más o menos coherente, que es resultado de cómo vamos integrando y no del esfuerzo lógico-mental que hagamos.

Según Kübler-Ross, al trabajar con personas moribundas en primer lugar hay que cubrir las necesidades físicas para que estén libres de dolor (ojo, sin que por ello queden sedados y atontados, porque les será más difícil morir con dignidad). De ahí se pasa al cuadrante emocional para que sean libres de expresarse, cerrar ciclos. Al morir, manifestarán su cuadrante espiritual muy intensamente, se trata de un proceso intuitivo más que mental, aunque eso frecuentemente confronta a quienes les acompañan que en la negación tienden a aferrarse al cuadrante intelectual. Es importante dar permiso a las personas moribundas de morir, si ese es su deseo o necesidad.

En ese proceso las emociones naturales son miedo, culpa, enojo, celos y amor. Parte del aprendizaje de la vida es no convertirlas en emociones no-naturales, es pertinente observar que acumulamos muchísimos temores no naturales y que estos temores y sus premisas básicas se comparten y transmiten transgeneracionalmente en una familia. Por eso, aunque usted no vaya a morir, ni sus parientes, esta cuarentena es un buen momento para empezar a resolver asuntos pendientes, poner orden, organizar papeles, cuestionar mitos familiares y gestionar rituales de cierre de etapas. Así como hay que aprender a vivir bien, también hay que prepararnos para morir. Eso no implica que estemos queriendo morir, ni enviando un mensaje de muerte a la familia. Simplemente es un aprendizaje, tener todo el orden, conversar, ser conscientes de la inevitabilidad eventual de la muerte. Es parte del amor incondicional, en libertad y con límites.

En esto, aunque a su nivel, hay que hacer partícipes a infantes y adolescentes, consolarlos físicamente, demostrarles que los adultos les siguen queriendo dado que se dan cuenta de lo que sucede y pueden llegar a sentirse excluidos, menospreciados, no valiosos, etc. La máxima es: 'sí un infante es lo suficientemente mayor para formular preguntas sobre una pérdida, es lo suficientemente mayor para merecer respuestas adecuadas'.

Regresando a las emociones. Los celos naturales son un estímulo para crecer, aunque despreciados y criticados se convierten en una competitividad interminable. En cuanto al amor, tiene un aspecto de seguridad física y otra de posibilidad de establecer límites sanos, expresar necesidades y decir que no. Quizá el mensaje más importante en la obra de Kübler-Ross es la convicción de que no hay nada que no se pueda reparar o integrar con amor incondicional. El duelo es un proceso emocional natural que nos ayuda a enfrentar las pérdidas de la vida. Si se reprime, se traduce incluso en problemas somáticos tales como los pulmonares, asma y gastrointestinales. Según Kübler-Ross el enojo natural es una reacción pasajera de quince segundos, por ello hay que aprender a respirar y regularnos emocionalmente. Nos invita a actuar pasados los quince segundos. Distorsionado, el enfado se convierte en odio y es una olla de presión que revienta físicamente, por ejemplo en un infarto. La ira no resulta se convierte en una 'llamarada', "una falta de comprensión de nuestros propios problemas no resueltos y, si no los planteamos, consideramos, evaluamos sus formas y orígenes y nos libramos de ellos, alguien que tenga problemas similares nos hará estallar" (Kübler-Ross, 1983: 79).

Respecto al trabajo de duelo con infantes y adolescentes, recomiendo especialmente el libro de Elisabeth Kübler-Ross *Una luz que se apaga*. Retomaré algunos elementos y tips de la obra en cuanto a atravesar una pérdida y elaborar un duelo con infantes/adolescentes:

- ✓ Expresar las emociones sin juicio/condicionamientos
- ✓ Compartir las emociones conduce a la aceptación
- ✓ Trabajar las fantasías y la culpa
- ✓ No tratar de forma injusta a hijo/os sanos ante un enfermo/muerto
- ✓ No invalidar a un infante enfermo terminal
- ✓ Atender el lenguaje simbólico
- ✓ Mirar las relaciones familiares
- ✓ Amor: i) contacto y atención y ii) poner límites
- ✓ No engañar, no omisiones, no secretos (complican los duelos)
- ✓ Respetar las decisiones y deseos de cada quien

- ✓ Dar un espacio para expresar ira, rabia, venganza
- ✓ Mostrar amor incondicional
- ✓ Permitir elecciones/ errores
- ✓ No caer en absolutos sin explicaciones
- ✓ No condicionamientos (argumentarlos, no darlos por hecho)
- ✓ Es común que se presenten regresiones (ir a una etapa de desarrollo previo como resultado del trauma)
- ✓ Favorecer la expresión sana de la ira natural
- ✓ Centrarse en la comprensión y el crecimiento
- ✓ Cuidar y abordar las relaciones entre hermanos
- ✓ Evitar las mentiras 'blancas' (piadosas)



Lucas Metz



Jordan whitt

ANCIANOS



Foto: Pablo Rebolledo

Según el Rabino Haggi, alguna vez existió un país próspero llamado Kid-Elin. Las caravanas que recorrían sus calles encontraban hileras de tierras fértiles cultivadas. Sin embargo, los jóvenes de Kid-Elin sentían molestia, despecho y resentimiento por las personas mayores. Proclamaban que los ancianos habían detenido el progreso, que si el país fuera dado a los jóvenes sería mil veces más fuerte, mil veces más feliz y glorioso. Decían “¡Este es un gobierno decrepito de los ancianos! ¡Es una lástima! ¡Debemos poner un fin a toda esta senilidad absurda!” Poco a poco fueron cocinando una revuelta. Todos pensaban así, menos uno. Un niño llamado Zarma sentía un gran afecto por su padre. Así, no se sabe muy bien cómo, pero la desgracia ocurrió. Llegó el día de la revuelta. De todos lados brotó el fanatismo y surgieron los conspiradores. Exterminaron a los ancianos. Sólo uno se salvó, el padre de Zarma a quien su hijo escondió en el fondo del sótano, evitando que cayera en manos de la turba. De esa forma, Kid-Elin se convirtió en el único país cuyo gobierno y población era de puros jóvenes. Muchas personas del mundo querían visitar y mudarse a Kid-Elin, ese país exultante, próspero, de jóvenes entusiastas. Un día llegó una delegación del reino vecino de Belua a Kid-Elin. Tenía embajadores, juristas, técnicos y economistas. Tan pronto llegaron, pidieron entrevistarse con el Presidente de la República y sin más preámbulos, le dieron parte de su delicada misión. “El gobierno de Belua, a través de sus

legítimos representantes, exige a Kid-Elin la entrega inmediata de los territorios fértiles colindantes con el Río. Hay un tratado y aquí están los documentos”. El joven e inexperto consejo compuesto por el Presidente, los ministros y magistrados de Kid-Elin examinaron los títulos de propiedad y el tratado. Todo parecía legítimo, no había duda, la República de Kid-Elin tendría que entregar sus tierras más fértiles a su poderoso vecino en virtud de un acuerdo hecho hace muchos años por los viejos. ¿Qué podrían hacer? Sería la ruina del país, un oprobio para el gobierno de los jóvenes. Fue en ese momento que el joven Zarma tuvo una corazonada. Recordó a su padre anciano en el fondo del sótano con toda su experiencia de vida acumulada, y fue a buscar su consejo. Al día siguiente, cuando el gobierno y la delegación volvieron a congregarse, Zarma repitió textualmente las palabras que escuchó de su padre: “La República de Kid-Elin ha dispuesto devolverles el territorio que piden, pero a cambio exige que el Reino de Belua cumpla cabalmente sus compromisos y nos devuelva la cuerda de arena intacta”. Esta última frase “devolver la cuerda de arena” les cayó como bomba a la delegación de Beluan, su embajador palideció, sus emisarios se alarmaron mucho, por un momento no supieron qué hacer. Después de un breve intercambio, en voz baja y trémula el embajador habló: “Desistimos de nuestra demanda, pueden conservar sus territorios, con sus campos y su agua”, pausó. Más adelante, con voz irónica y molesta sentenció “Empero, procederemos a desmentir las noticias de sus agentes y emisarios. Les aseguro que la República de Jóvenes no existe, es mentira, todavía hay ancianos en estas tierras”. En este punto, el Rabino Haggi intervino para hacer una reflexión “amigos, recuerden siempre la cuerda de arena”. ¿Qué significa la cuerda de arena? Se trata del secreto que el tiempo, y sólo el tiempo, revelará a los jóvenes. Apunta hacia la sabiduría, el discernimiento y la clarividencia. Sin el amparo, los consejos y la experiencia de personas más viejas, la parcela joven encarnaría consecuencias de muchas malas decisiones. Es en la vejez que las personas llevan la sabiduría a la práctica y saben dónde encontrar esta maravillosa cuerda de arena que liga el pasado al presente y el presente al futuro⁴.



Philippe Leone

⁴ Resumen de la historia Cuerdas de Arena. Tomado de Prado de Sousa, Clarilza y Serrano Oswald, Serena Eréndira (Eds), *Representaciones Sociales en América Latina* en prensa, UNAM, 2020: 5.

Inicio esta sección con esta breve historia de la 'Cuerda de Arena' porque me parece importante valorar a las personas que más experiencia tienen en nuestro hogar y familia y visibilizar sus aportes. La metáfora de esta historia es justamente esa, de cara a las crisis más severas como esta del coronavirus, las personas mayores tienen experiencia y sabiduría, que resultan aportes invaluableles. Pueden ver y aportar en una perspectiva integrada e integral, de corto, mediano y largo plazo. A lo largo de la historia de la humanidad y en las más diversas culturas, las personas mayores han sido considerados pilares de la sociedad, un sinónimo de sabiduría, poder, privilegios, experiencia. Hoy como sociedad volcada en la inmediatez, en la juventud física, en el consumo y en la productividad la vejez nos asusta. Empero, las y los ancianos frecuentemente siguen siendo pilares en nuestras familias.

Actualmente, quizá nos preocupa mucho el bienestar de las personas mayores porque son una población particularmente en riesgo ante el COVID-19 y las sentimos como una gran responsabilidad, o quizá al revés, o no nos preocupan en absoluto o no sabemos muy bien qué hacer con ellos. Hay un alto índice de población de tercera edad abandonada y despreciada.

Para contextualizar, es importante darnos cuenta que México es un país que está envejeciendo rápidamente con cerca de 10% de la población en este grupo de edad. Independientemente del coronavirus, las personas adultas mayores se toman como "un grupo en situación de vulnerabilidad, debido a las características bio-psico-sociales que se presentan con la edad y que se acentúan a la mayor longevidad" (INAPAM, 2015: 1).

Las personas adultas mayores tienen derecho a una vida con bienestar y salud, a tener sus necesidades cubiertas y a aportar de manera voluntaria a sus familias y a la sociedad. Desafortunadamente, en nuestro país son muchas las personas mayores de 60 años que sostienen a las familias económica y emocionalmente de forma obligatoria, que no tienen cubiertas sus necesidades, que carecen de tratamiento de salud oportuno y que están en estado de abandono y olvido por parte de sus familiares. Conforme pasan los años, las personas tienen mayor riesgo de presentar enfermedades físicas y emocionales, seguidas diversas, graves y al mismo tiempo. Según la OMS, 15% de adultos mayores a 60 años sufren de algún trastorno mental y para 6,6% estos son incapacitantes. Con más razón, la salud mental y el bienestar emocional son igual o más importantes que en cualquier periodo de la vida (OMS, 12/12/17).

En periodos de una contingencia como esta, en las que se exige que las personas adultas mayores se guarden en casa y limiten el contacto con sus familiares es muy importante enfatizar que distanciamiento social no es equivalente a distanciamiento emocional. Si se dejan solos y no se atienden sus necesidades básicas es mucho más fácil que las personas ancianas enfrenten angustia, depresión, soledad y miedo a lo desconocido, temiendo por su vida.

Uno de los pocos estudios sobre COVID-19 publicado en Lancet (27.02.20) realizado en King's College (RU) nos dicen que la 'soledad no deseada' es lo que está afectando a las poblaciones mayores. Es muy importante intercambiar información oportuna, mantener la comunicación y estar pendientes del estado emocional de las personas mayores:

- Compartir información verídica, rápida, suficiente y efectiva
- Ser parte de diálogos y acuerdos, reconocer sus aportes
- Que no sientan el encierro como imposición sino como decisión
- Ser tomados en cuenta, tener un lugar
- Ser un apoyo para actividades colaborativas para el hogar
- Ser valorados y queridos por familia y red social
- Tejer puentes transgeneracionales (ej. compartir historias con otros)
- No distanciarse emocionalmente de personas mayores
- Tener cubiertas sus necesidades de medicinas y alimentos
- Permitirles bienestar físico, mental, emocional y espiritual
- Ser pacientes: las personas adultas mayores consigo mismas y con el entorno y las personas a su alrededor con las personas adultas mayores



- Swaraj Tiwari

CUIDADORES PRIMARIOS Y PERSONAL DE SALUD



Foto Evgení Tcherkasski

PERSONAL DE SALUD

Esta sección tiene dos apartados, dado que nuestra sociedad tiene sistemas de cuidados profesionales y no profesionales. Por una parte, tenemos a personas que son parte del sistema formal de salud -ya sea de forma pública o privada- médicos, enfermeras, camilleros, psicólogos, trabajadores sociales, personal de administración, de intendencia, de vigilancia, de farmacia, etc. en hospitales y clínicas. Por otra parte, tenemos los sistemas informales, no profesionales, compuestos por familiares y empleados, que son principalmente mujeres. Son las personas que más desgaste llevan en la carga de una enfermedad, generalmente se trata de un desgaste no visible y crónico. Por eso me parece relevante atender esto.

Con el coronavirus y su alta contagiosidad, tenemos personas que van a enfermar y otras que lograrán sobrellevar el virus sin enfermar. Entre quienes se enferman de COVID-19, tenemos los escenarios de enfermos, enfermos graves y moribundos. Afortunadamente son la minoría de los casos. Desafortunadamente, dada la alta proporción de enfermos graves y moribundos, así como la intensidad de los cuidados que requieren, el personal de salud está realizando una enorme labor que es muy importante reconocer, visibilizar, valorar y agradecer. Si una cosa lección importante nos dejará COVID-19 es que Google no equivale a un profesional.

Decía Platón que "donde quiera que se ame el arte de la medicina, se ama también a la humanidad", porque la medicina es tanto labor, ciencia y arte. Suena lejano, porque vivimos en un país precario, con un sistema de salud precario, sobrecargado, con personal que de por sí estaba sobre-trabajado, estresado y cansado antes del brote de coronavirus. Pero el arte médico era el propósito y vocación de médicos tan ilustres como Valentín Gómez Farías en cuyo honor se estableció el Día del Médico en nuestro país. Hay que insistir, cuidar la salud no solamente se trata de conocimientos especializados en el área de cada quien, de largas jornadas de trabajo, sino también de un alto compromiso ético y estético en su quehacer.

En estos momentos el personal de salud está desbordado de trabajo, son personas como tú y como yo. Personas temerosas porque saben que son el sector estratégico, que sus lugares de trabajo son los focos de contagio, que en sus casas tienen trabajo extra y muchos pendientes, que frecuentemente ni siquiera tienen la opción de elegir quedarse en activo y si renuncian pierden años de esfuerzo.



Foto de portal gob.mx

‘Estar en la trinchera’, el que lo hagan, y lo hagan con compromiso y amor al prójimo es invaluable. Eso es la vocación, ese llamado y deseo de estar al servicio de los demás. Si usted cree que porque reciben un sueldo temporal o de base y un bono en tiempo de desempleo eso es suficiente a cambio del trabajo que hacen y el riesgo que corren, o peor aún, considera que son un grupo al que hay que restringir sus libertades y encerrar, violentar, yo le invito cariñosamente a dos cosas. Primero a informarse. Sabe, las personas que más saben de COVID-19 en este momento en el país son el personal de salud, tienen una capacitación teórica y práctica continua. Pero además, son las personas que tienen más experiencia y conocimientos expertos de cómo asearse y evitar la propagación. Incluso, si usted se enfermara, son las personas que le cuidarían, aunque hayan sido discriminados. Eso ya es bastante.

En segundo lugar, así como yo he invitado a dimensionar la medicina como arte y no solamente como oficio, le invito a que haga un ejercicio de empatía. Seguramente conoce o ha conocido a alguna persona que es personal de salud, en cualquiera de sus ramos, desde los más altos hasta los menos visibles y valorados. Le invito a que piense en esa persona concreta, reflexione si es tan diferente a usted, si cree que en estos momentos la está pasando mejor, peor o igual que usted. Le invito a que se ponga en los zapatos del personal de salud. ¿Qué sentiría usted en este momento si estuviera en un hospital o clínica? Si por más que quisiera guardarse en casa, su labor fuera del sector estratégico y no pudiera. Quizá usted está desesperado porque quisiera estar junto a su familiar enfermo, de la misma manera el personal de salud quisiera estar junto a sus familiares en casa, pero eligen no hacerlo porque el bienestar común es más importante. Ahora bien, imagine que entra al supermercado, que busca transporte público para ir a casa, que tiene hambre hace horas y precisa alimentos, que simplemente camina por una avenida rumbo a casa a donde quiere ir a descansar después de una jornada muy

pesada de 12. ¿Qué pasaría si le violentan, le discriminan, le tratan como la peste en el camino, le cierran las puertas de su hogar sus vecinos? La empatía se define como la capacidad innata (neuronas espejo), aprendida (socialización) y profesional (entrenamiento) de ponerse en el lugar de los demás para entender su punto de vista. Séneca decía que a un médico se le paga su labor, pero su buen trato no tiene precio. Así como usted o yo exigimos al personal de salud que nos trate bien, que nos trate como seres humanos y no solamente como una bolsa de órganos, primero creo que hay que predicar con el ejemplo y la empatía nos ayuda mucho en ese sentido.



Foto: svgsilh.com

El trabajo en el sector salud de por sí encabeza las listas de burnout laboral. En una encuesta de la Asociación de Médicos en Reino Unido, 44% del personal médico refirió sufrir de depresión o de burnout a raíz de su trabajo en el contexto del COVID-19. En términos cualitativos refirieron estar bajo una presión laboral desmedida y continua, sin equipos de protección personal adecuados, en medio de muy altos números de contagios y muertes entre sus colegas. La Asociación de Médicos de EUA (AMA) reporta algo muy similar a raíz del COVID-19.

Algunos tips y factores de protección para el personal de salud:

- Empatía
- Buen trato
- Apoyo de familiares
- Apoyo de la comunidad
- Apoyo de sus colegas
- Redes de pares
- Compartir experiencias
- Apoyo y gestión de la administración de cada unidad de salud
- Apoyo de las autoridades

- Apoyo especializado de salud mental y emocional para personal de salud y de sectores estratégicos
- Información clara y oportuna
- Reconocimiento a su labor
- Mensajes de apoyo
- Incentivos
- Relevos
- Descanso
- Trabajo emocional
- Ejercicio
- Dieta sana y cuidar sus horarios de alimentos (se reportan jornadas de hasta 16 horas de trabajo sin alimentos)
- Estar atentos a factores que indiquen burnout
- No sobre exigirse ni sobre exigirles
- Convivencia familiar
- Información certera para las comunidades más amplias en aras de parar actos discriminatorios ante el personal de salud



Enfermera Fabiana- Gob.mx

CUIDADORAS PRIMARIAS

La madre Teresa de Calcuta enfatizaba que no es importante lo que se hace sino el amor que va en lo que uno hace. Esta frase me parece de lo más pertinente cuando pensamos en las personas que eligen cuidar a otras y lo hacen con respeto, con libertad, con recursos y sistemas de apoyo, en el marco de relaciones sanas. En México desafortunadamente la mayoría de cuidadoras primarias son mujeres, cuidan por imposición social por los roles de género que equiparan feminidad con ética de cuidados y acatando la obligación y la tradición familiar. No desacredito que seguido lo hacen por gusto y en amor, aunque es importante observar cuando los cuidados se dan en el marco de relaciones codependientes. Como las secuelas a largo plazo del COVID-19 no están claras, pero además la mayoría de las personas que enferman gravemente y mueren son personas que padecen enfermedades crónicas y crónico-degenerativas, me parece importante dedicar un par de páginas al tema de cuidados primarios y quien los lleva a cabo porque hay que proteger tanto a enfermos como a quienes les cuidan, que en su mayoría se trata de mujeres, quienes de por sí a raíz del COVID-19 han visto sus jornadas de trabajo multiplicadas y las exigencias y violencia en sus hogares desbordada.



Foto: Eberhard Grossgasteiger

Retomando, ser educados para ser para otros en primer lugar, como han sido educadas la mayoría de las mujeres en nuestro país conlleva a la dependencia emocional: no soy, no valgo, no existo si no es en función del otro. La dependencia emocional o codependencia hace que las personas tengamos estilos relacionales adictivos y habitemos relaciones desproporcionadas de violencia, abuso, malestar en las que otras personas están en el centro de nuestra vida. En ese proceso nos ponemos o aceptamos estar al margen, se genera una situación de abuso sistemático de tiempo, energía, bienestar, capacidad de la persona cuidadora primaria. Menciono esto porque es importante trabajarlo y fomentar la auto-dependencia y en el caso de muchas cuidadoras primarias es un ingrediente de la relación o del funcionamiento del sistema familiar. Desmontar esto es un trabajo de largo plazo, pero darse cuenta ayuda, es un primer paso.

Además, es muy importante que un cuidador primario tenga apoyo de familiares, médicos y amistades. Además, como refiere Jiménez, es indispensable atender i) el Pacto de Silencio y ii) el Síndrome de Fatiga Crónica. El Pacto de Silencio, también conocido como Conspiración de Silencio es un mecanismo implícito o explícito a partir del cual la familia evita darle a un enfermo información completa respecto a su estado de salud bajo el argumento de 'cuidarlo', 'no preocuparlo', 'no agravarlo'. Lo que sucede es que esto sobre-carga a la persona cuidadora primaria, quien sí sabe lo que sucede pero no puede divulgarlo ni usarlo como base de acuerdos con la familia y quien está enfermo. Esto de entrada le niega el derecho de decidir sobre su vida a la persona enferma, quien muy probablemente se percata de la tensión y mentiras en el campo y aprende a desconfiar de todos. Por otra parte, esto construye 'muros de silencio' que evitan que la familia dimensione los cuidados, enfrente sus miedos, movilice recursos, nombre y resuelva asuntos pendientes, ni que haga una estrategia de afrontamiento de la enfermedad tal cual es. El tema es que se torna un ambiente de silencio, confusión, miedo y mentiras, no se puede elaborar un proceso de duelo (ojo, no es lo mismo que muerte, la persona enferma va perdiendo su estado de salud y aunque se da cuenta en el día a día, no se habla de ello y tampoco tiene las herramientas para decidir), lo que dificulta que todos se adapten a la nueva realidad en un ciclo vicioso neurótico que afecta principalmente al enfermo y al cuidador primario. Se vive aquí y ahora como si fuera allá y entonces. Al respecto se sugiere una comunicación empática, de escucha activa y aceptación.

El Síndrome de Fatiga Crónica tiene que ver con la sobrecarga que implica cuidar a una persona gravemente enferma, especialmente de forma crónica que conlleva

un cansancio, desgaste generalizado y profundo estrés de su cuidador/a primaria. También se habla de síndrome de burnout o “estar quemado”. Tiene que ver tanto con la sobrecarga de trabajo como con la falta de sostén y apoyo del núcleo familiar y social, así como con la impotencia al no poder hacer algo por el enfermo que es cuidado. Algunos de sus síntomas son desequilibrios físicos-mentales-emocionales-espirituales-sociales, tales como trastornos en el funcionamiento cotidiano, cambios de humor y pérdida de interés en actividades placenteras. Por ejemplo, falta de tiempo y espacio personal, desgaste en relaciones próximas, abandono de la vida social, cansancio, insomnio, soledad, irritabilidad, aislamiento, trastornos alimenticios, baja autoestima, indefensión y culpa en relación con los cuidados de la persona enferma. Cuando las exigencias de cuidado sobrepasan la capacidad y las exigencias de hacerle frente por parte del cuidador primario hay que cambiar de estrategia, porque ambos cuidador-cuidado están en riesgo.



Cristian Newman

Finalmente, es común que para las personas que son cuidadoras primarias se dé algo que Neimeyer nombra 'sobrecarga de duelo'. Si el centro de mi vida es el cuidado crónico de alguien, y fallece, puede ser que mi vida se congele en el duelo no procesado. Ahí la codependencia incluso se puede volver comportamiento dependiente-adictivo.

¿Cuándo buscar ayuda?

- Si tengo intensos sentimientos de culpa por lo que hice o dejé de hacer en momento de muerte de alguien querido
- Si experimento pensamientos suicidas (no es lo mismo que tener la fantasía de reunirse con el ser querido en el más allá de forma pasiva)
- Por desesperación extrema: la sensación de no avanzar por más intentos que uno haga
- De cara a inquietud o depresión prolongadas: elaborar una pérdida toma tiempo, pero si tras varios meses tengo la sensación de estar atrapado/a
- Ante síntomas físicos: son amenazas al bienestar físico cronificadas
- Si aparece la ira incontrolada: por ejemplo, buscar o planear venganza ante la pérdida (cuidado especial aquí si alguien fallece por COVID-19 pero tenía un malestar crónico de base que me haga proyectar todo y culpabilizar a quien se pueda por el COVID-19 en lugar de ver el escenario completo)
- De cara a dificultades continuadas en el funcionamiento: si presento incapacidad para funcionar en el cotidiano
- Si se presenta abuso de sustancias: el uso de sustancias destierran el dolor, interrumpen la elaboración del duelo y la pérdida no se elabora (solamente consume medicamentos prescritos y con seguimiento de un psiquiatra)



Jusdevoyage

RESILIENCIA y RESILIENCIA SOCIAL SISTÉMICA



Foto: Karím Manjra

RESILIENCIA

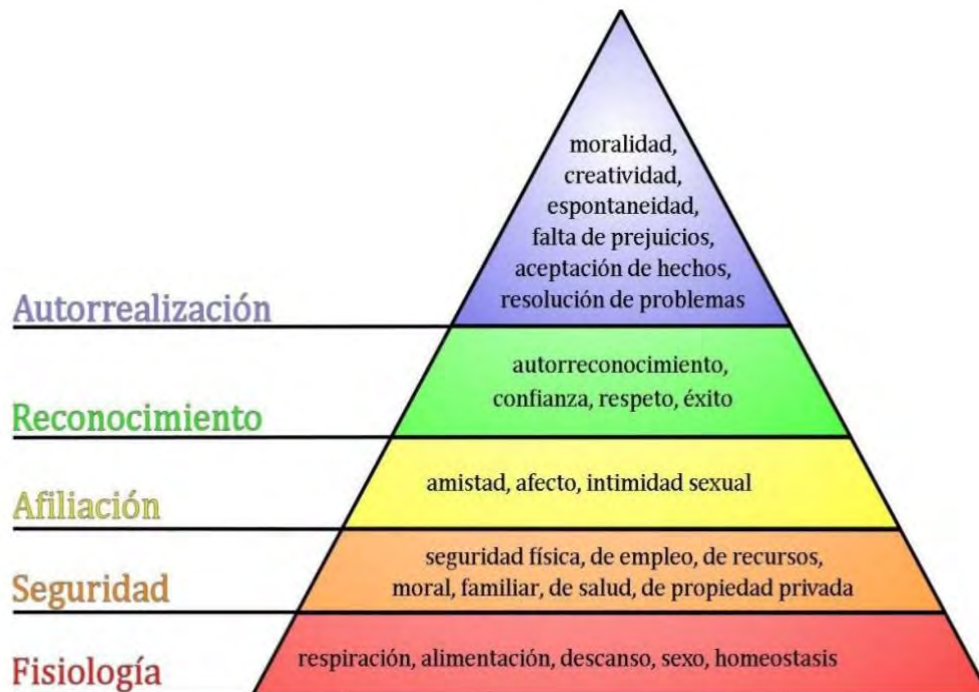
En medio de una crisis meta, crisis de crisis (sanitaria, económica, social y cultural), es importante recuperar el concepto de resiliencia y complejizarlo en aras de ver qué sí podemos aprender de la pandemia del COVID-19. De entrada, a pesar de la novedad de este coronavirus SARS-CoV-2, no se trata de la primera crisis grave de la especie, ni tampoco de la primera crisis de salud, etc. Por ende, revisar el pasado y revisar los recursos que hemos generado es de gran utilidad.

Etimológicamente el término resiliencia procede del latín *resilire* (*re-salire*). De ahí se origina la palabra resorte, volver a saltar, rebotar, reanimarse. Es decir, el concepto de resiliencia empleado primero en física y después en psicología y ciencias ambientales tiene que ver con la capacidad de un material para recobrar su forma original, de la capacidad adaptativa de un sistema para hacer frente al cambio y las perturbaciones, adaptándose y manteniendo su funcionamiento.

Típicamente la resiliencia se entiende a nivel individual, aunque me parece muy importante ampliar la definición. Propongo entender a la resiliencia como la capacidad humana (individual, familiar, comunitaria, societal) y a largo plazo de sobreponerse a cambios y adversidades, haciéndoles frente, creciendo a partir de ello. Es decir, la resiliencia no es algo rígido, generalizable, indefinido ni totalitario. Se trata de un proceso dinámico, de retroalimentación particular, coherente, de desarrollo y potencial que nos permite salir con aprendizajes y herramientas de una crisis. Efectivamente la resiliencia se origina en la crisis y la adversidad, no en los lugares cómodos. Es relacional, tiene aspectos personales (internos), relacionales (interpersonales) y sistémicos (de grupo). Tampoco significa la invulnerabilidad ni implica la incompetencia de quien no logra ajustarse. No somos mantequilla para que todo se nos resbale, ni tampoco todos estamos en las mismas condiciones estructurales para hacer frente a las crisis. La resiliencia siempre suma, no resta. Cuando atravesamos un proceso de ajuste, somos tocados por la experiencia y por las contradicciones y el dolor que nos genera. Cuando nos sobreponemos a una crisis severa, podemos valorarnos y respetar nuestro entorno y apreciar más a nuestros semejantes.

La psicología humanista siguiendo el trabajo de Carl Rogers nos dice que las personas y los sistemas sociales tenemos una 'tendencia actualizante' por lo que de forma innata siempre estaremos buscando sobrevivir y crecer, enriqueciéndonos

y desplegando nuestro máximo potencial, a pesar de las circunstancias. Esto suena bien, pero hay condicionantes estructurales. También nos dice que hay una pirámide de necesidades, por lo que para poder llegar a auto-realizarnos es importante tener cubiertas ciertas necesidades previas. En la medida que como personas y grupos sociales, logremos cubrir algunas de estas necesidades de base, tendremos mejor capacidad de resolver problemas, confiar, apoyar a otros y estar en mejor salud. Abajo dejo una imagen de la pirámide de necesidades desarrollada por Maslow, para reflexionar acerca de nuestras necesidades, cuáles tenemos cubiertas personal, familiar y socialmente, lo que nos permite mayor resiliencia. Al mismo tiempo, podemos ver qué nos falta y cuáles son nuestras áreas de oportunidad. Desde el punto de la vista de la resiliencia, la paradoja es creativa.



Pirámide de Maslow, Fuente: Wikipedia

La paradoja de la resiliencia, como nos dice Froma Walsh, es que una de las peores épocas o episodios de nuestra vida pueden convertirse en un tesoro. En esto hay que visibilizar y valorar:

- La autoestima y la eficacia personal

- la experiencia individual y colectiva
- las influencias protectoras de las relaciones sustentadoras
- el núcleo familiar: su estructura, sus relaciones, su contexto, sus premisas transgeneracionales y socioculturales (puede ser en partes o como un todo)
- las instituciones públicas y privadas que hacen una diferencia (ej. familia, trabajo, gobierno)
- la protección del entorno más amplio (ej. la cultura, las redes sociales)
- la renovación del patrimonio cultural intangible



Foto: Drop the Label Movement

VIDELNCIA DE
GÉNERO

MASCULINIDADES

TIPS COTIDIANOS

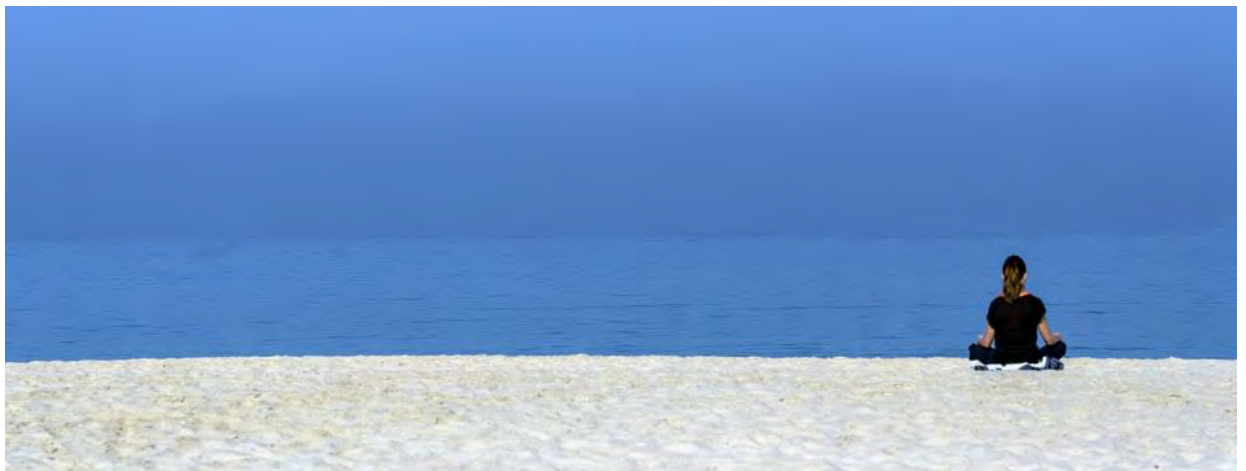
En el día a día en casa estamos constantemente desbordados por las múltiples exigencias de esta contingencia. Hay incertidumbre laboral, económica, pérdida de redes de apoyo, cierre de instituciones estratégicas, enfermedad, polarización en la esfera pública, riesgos generalizados, múltiples jornadas, confinamiento, pérdida de garantías democráticas, etc. Esto hace que el contexto fácilmente devenga un caldo de cultivo de conflictos al interior de la familia. Algunos tips, muy concretos para ayudarnos a sobrellevar esta nueva realidad:

- Establecer horarios e itinerarios
- Fijar responsabilidades domésticas compartidas
- Hacer listas de lo que está pendiente y de cómo organizarse
- Mantenerse activos (hacer cosas, no paralizarse) y al mismo tiempo mantenerse tranquilos (reposar)
- Balance físico-mental-emocional y espiritual: equilibrios (leer algo novedoso [novela], estudiar algo nuevo, meditar, comer sano, ejercitarse, dormir suficiente, hidratarse, cuidar la comida chatarra y las sustancias adictivas)
- -momento de oportunidad de ordenar, organizar y hacer frente a aspectos que nos habían eludido (conversaciones de temas importantes, aspectos negados o no considerados de na relación)
- Tener tiempo y espacio personal
- Hacer cosas que nos gustan
- Si es posible, resolver asuntos pendientes (nos sana, libera energía). De otra forma, si pueden desbordarnos, no abordarlos temporalmente (a menos que ahora dañen a otros)
- Actividades de autocuidado y cuidado de los otros
- Buscar y compartir información verídica y útil (no en demasía)
- Comunicación sistemática y constante
- Cubrir las necesidades básicas primero (meditar acerca de lo importante, lo imprescindible y lo dispensable)
- Si no es posible, no hacer tareas evitables
- Ocuparse en vez de preocuparse
- Cuidar nuestra salud de forma integral

- Hacer ejercicio y comer sano
- Observar si hay algún malestar psicosomático: el cuerpo efectivamente habla lo que la mente calla, pero ojo, eso no quiere decir que sea Covid-19
- Ir lento: hacer una pausa para contactar, dimensionar, reflexionar
- Limitar el tiempo en redes sociales, TV, noticieros, fuentes alarmistas
- Si la comunicación no es posible o deseable, 'hacer oídos sordos': hay quien no quiere realmente conversar, entender, o escuchar ningún argumento, sino simplemente está peleando por el poder de definir una situación o imponer un argumento. También es válido y es sano no engancharse, evitar una escalada simétrica que conduce al desgaste/violencia
- Seguir las recomendaciones oficiales
- Limitar el consumo de sustancias adictivas (tabaco, alcohol, etc).
- Ser parte de redes de apoyo: sostenerse y sostener una red de apoyo física o virtual, familiar, de amistad o profesional
- hablar con personas acerca de lo que nos inquieta, nos duele, nos preocupa
- empezar a elaborar un duelo: esta cuarentena nos ha cambiado la vida, mucho o poco, pero las cosas no son como antes y van a seguir cambiando. Hay que darle lugar a estos cambios
- Si hay problemas crónicos, buscar la mediación de un tercero
- Establecer metas a corto plazo: sólo por hoy
- Conciencia de la temporalidad: hoy no es siempre
- Vivir en el presente: estar en el aquí y el ahora y darse cuenta del regalo que supone el día a día (pueden ayudar el continuo de conciencia, el practicar mindfulness)
- Permitir un 'time out': es un tiempo o un espacio de la casa que permite un tiempo fuera (ante una reacción emocional muy fuerte o una potencial escalada simétrica del conflicto, se hace alguna señal o se va a algún sitio designado como 'comodín' por un tiempo, en el que la persona puede ir para descomprimirse y reflexionar. Esto se debe respetar. Después, con mayor claridad y tranquilidad regresará a abordar los asuntos pendientes).
- Cuidar nuestro lenguaje
- Hablar en primera persona y responsabilizarse (ej. cuando tú haces/dices..., YO me siento..... (no triangular ni echar culpas: "es que tú me hiciste..."))
- Contacto: conocerse y conocer a otros de formas novedosas (tan sólo por el contexto, pero también por el contacto)
- Ajustar horarios y formas de funcionamiento de las personas en el sistema familiar (sistema simpático y parasimpático)

- Tranquilizarse por medio de escalas (poner nombre a los miedos y preocupaciones, darles un valor del 1 al 10, hacer listas de recursos/estrategias para hacerle frente y ver de qué forma puede bajar el valor)
- Ir hacia el interior: si las opciones de viaje externo no funcionan, virar al interior a nuestros lados luz y nuestros lados sombra (menos visibles)
- Si es necesario, hacer conciliación de conflictos
- Mirar de forma sistémica-compleja: ir más allá de la linealidad, hay muchas cosas que no entenderemos y que no podremos controlar (es importante estar consciente que hay aspectos diversos de la vida que nos eluden [porque no podemos ser expertos en todo, ni tener el control de todo]. La mayoría de nosotros hemos sido entrenados y educados para mirar causa y efecto, pero la realidad es más compleja que eso. Es útil reconocer nuestras limitaciones, no aferrarse y entrenarnos a mirar de forma sistémica-compleja
- Ser creativos. Típ infantil: una actividad linda es que infantes dibujen su comic del Coronavirus, qué es, qué significa, qué hace, cómo se puede proteger, cómo afecta a otros. Es un trabajo creativo, que les permite dimensionar sus miedos y expresarlos, vislumbrar soluciones y entretenerse (¡Gracias por el típ Demí!)
- Ante el estrés o el trauma es probable que infantes o adolescentes presenten retrocesos en su desarrollo (por ejemplo, la enuresis o la encopresis, problemas de habla, de comportamiento). Hay que valorar qué está pasando.
- Si hay un problema crónico o grave, buscar ayuda profesional (ver lista de recursos disponibles)
- Tener a la mano teléfonos de emergencia

Foto: Nick Fewings



REFLEXIÓN ESTRUCTURAL

Estamos en medio de un momento delicado, en el que la crisis sanitaria por Coronavirus se está usando en nuestro país como un botín sectario: político, económico, etc. Por ende, es importante que más allá de cualquier filiación política, religiosa, económica, profesional, etc. logremos mirar algunos aspectos de forma estructural con una mirada meta-analítica, en aras de hacer frente a los desafíos y aprovechar las oportunidades que esta pandemia nos presenta, más allá de quedarnos en intereses sectarios.

Circula un meme en redes sociales estos días en inglés que dice hace un juego de palabras. Dice que cuando a la enfermedad del yo en singular "illness" le agregamos la dimensión colectiva, el nosotros (we), logramos el bienestar "wellness". Me parece una reflexión de lo más vigente, dado que el COVID-19 nos impacta a todos en el corto, mediano y largo plazo.

Considero pertinente entender que vivimos en un país que tiene muchos recursos, un capital humano creativo y dispuesto, muy trabajador, un enorme patrimonio cultural tangible e intangible, vivo y también del pasado, aunque a la par de debilidades estructurales y múltiples desigualdades y vulnerabilidades. Antes de la llegada del Coronavirus, ya estábamos en una crisis social, económica, institucional, tecnológica y de seguridad importante con falta de alternativas, dobles y triples jornadas, empleos precarios, malnutrición y obesidad, violencia, machismo, feminicidio, racismo, clasismo, educación deficiente, culturas de ilegalidad, corrupción, crisis de valores, etc.

Foto: Tim Marshall



No me interesa polarizar a la opinión pública, simplemente considero importante tener en cuenta algunas contradicciones y conflictos que se van a exacerbar a raíz de la crisis del Covid-19. Hay que estar preparados. Previo a esta crisis - seguramente posterior a ella también- vivimos en un contexto de globalización que postula un modelo de consumo y acumulación de riqueza sin fin. El problema económico básico siendo que los deseos de las personas son ilimitados mientras que los bienes del planeta son limitados. Lo que me preocupa, es que si antes de la pandemia ya teníamos un contexto profundamente violento a nivel sociocultural, desigual y polarizado, con un Estado frágil, con altos índices de impunidad, la crisis agudice esto.

La democracia implica un discurso de igualdad y oportunidades que en la práctica se ve profundamente opacado por la desigualdad. En el discurso políticamente correcto crecen las aspiraciones de las personas pero en la realidad hay una enorme frustración y desencanto para la mayoría de las personas que por más que trabajan no logran cumplir sus aspiraciones.

Los indicadores de desigualdad social en el mundo nos dicen que quienes han cosechado las ventajas del crecimiento económico han sido muy pocos. En México, hay seis personas con más riqueza que 62.5 millones de personas (el 50% de la población; Oxfam 2020). Trabajar y esforzarse está bien, ¿pero es suficiente? Según el informe de movilidad social de México 48 de cada 100 mexicanos que provienen de hogares del quintil más bajo de la distribución se mantienen ahí, pobres. Igualmente, 52 de cada 100 mexicanos que provienen de hogares del quintil más alto de la distribución no se mueven de ahí (CEEY 2013).

Si observamos el valor del tiempo en trabajo, los indicadores tampoco son alentadores. Según Lourdes Arízpe (CRIM- 06.03.20), el 1 de enero de 1987 había que trabajar 4 horas y 3 minutos para obtener la canasta básica en México. Para el 15 de abril de 2015, había que trabajar 22 horas y 53 minutos. Esto me parece un indicador importante, la diferencia en horas trabajadas para cumplir con la canasta básica en estos 28 años y 3 meses es de 18 horas con 50 minutos más de trabajo.

Ahora bien, el impacto económico del COVID-19 es enorme. Tomaré el ejemplo de pérdida de empleo y de fuentes de empleo. En 2019, se crearon 342 mil

empleos. Según Gerardo Esquivel, entre el 13 de marzo y el 6 de abril se perdieron ya 347 mil empleos en México. Estima que para fin de abril serán 700 mil empleos perdidos. Es gravísimo. Para dimensionar, en los doce meses entre junio de 2008 y 2009, momento de la crisis económica mundial, en México se perdieron 602 mil empleos. El coronavirus implica una crisis mundial.

Por ejemplo, al tiempo que publico esto, EUA tiene 25 mil nuevos casos confirmados al día de COVID-19 y ya superó los 40 mil muertos oficiales verificados. Para dimensionar, las cifras de muerte de COVID-19 en EUA cada día nos dan la misma tasa de muerte que se tuvo a raíz de los atentados del 9/11-evento que transformó la política de seguridad de EUA y el mundo. Pronto quizá se duplicaran o más. Siguiendo el argumento de Mike Morrell o Daniel Skillman, a partir del 9/11 cambió profundamente EUA, se generaron guerras, se re-acomodó la geopolítica internacional pero también se impactaron las vidas cotidianas de las personas comunes. Hoy hay un gran debate acerca de impacto económico o de salud física del Covid-19, hay personas que dicen que hay que abrir la economía aunque mueran o enfermen muchas personas. Otros dicen que hay que guardarse, dado que al seguir con la economía 'como si nada', cuando empiecen las muertes, igualmente habrá pánico colectivo y la crisis económica será peor. A mí no me interesa hacer análisis económico, sino cotidiano. Yo les reitero la invitación a ampliar el foco y dimensionar con calma y profundidad la multitud de impactos que esta pandemia ocasionará y cómo fácilmente se pueden traducir en violencia, malestar, mayor desigualdad.

Considero que esta crisis del COVID-19 va a implicar reflexiones y ajustes muy profundos en nuestra cotidianidad, en nuestra supervivencia, en nuestras relaciones. En nuestro país, algunas formas de movilidad social han sido la educación, la migración y crecientemente las ilegalidades. Eso no bastará, creo que los programas de asistencia social del gobierno tampoco. En un contexto de grave crisis, es común que la opinión pública se polarice aún más y que la violencia social y entre los grupos escale. Llega un punto que se establecen diálogos de sordos y no cabe la negociación. Mi invitación, es solamente a ser lo más solidarios posibles y a dimensionar que se trata de una crisis estructural, que llama a acciones a nivel colectivo que van más allá de cualquier opinión y beneficio a nivel individual.



José Pablo Domínguez

RECURSOS INSTITUCIONALES OFICIALES Y VOLUNTARIOS

Página oficial del Coronavirus: <https://coronavirus.gob.mx/>

OMS (Organización Mundial de la Salud):
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

OPS (Organización Panamericana de la Salud):
<https://www.paho.org/es/tag/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>

UNICEF (Fondo ONU para la Infancia):
<https://www.unicef.org/es/coronavirus/covid-19>

Brigada Nacional de Atención Psicoemocional a Distancia por COVID-19: 55 85 26 18 59 (Lunes a Domingo de 8am a 8pm)

Centros de Entretenimiento Infantil
<https://drive.google.com/file/d/1d7rBydaJpXyTawpTdKHt8GwvxuwyeKoz/view> o
<https://www.gob.mx/salud/cnegsr/documentos/centros-de-entretenimiento-infantil>

CONACYT <https://www.conacyt.gob.mx/index.php/kit-informativo-coronavirus>

CONADIC (Adicciones)- Línea de la Vida: 800 911 2000 (24 horas)

CODAJIC- Material para familias: infantes y adolescentes
<http://www.codajic.org/node/4323>

CIJ (Centros de Integración Juvenil): 55 52 12 12 12 WhatsApp 55 45 55 12 12
(Lunes a Viernes 8:30am a 10pm)

EDUCATEL (SEP): 55 3601 7599 y 800 288 66 88

UNAM-Atención Psicológica a Distancia: 55 50 25 08 55 (Lunes a Viernes 9am a 6pm)

Salud Digna <https://salud-digna.org/>

Salud Materna y Perinatal: 800 628 37 62

Violencia de género- atención especializada: 55 33 55 33 o 56 58 11 11 Click aquí:
<https://www.gob.mx/salud/cnegsr/documentos/servicios-especializados-de-atencion-a-la-violencia-239006>

Referencias bibliográficas

Nota: muchos de los textos están disponibles también online y no tienen que salir para consultarlos. Les invito a revisarlos

Boss, Pauline, 2000, *Ambiguous Loss: Learning to live with unresolved grief*, Cambridge: Harvard University Press

Boss, Pauline, 2004, "Ambiguous loss research, theory, and practice: Reflections after 9/11", *Journal of Marriage & Family*, 66(3): 551-566.

Boss, Pauline, 2006, *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*, New York: Norton.

Boss, Pauline, 2011, *Loving Someone Who Has Dementia*, San Francisco: Jossey-Bass/Wiley.

Bourbeau, Lise, *Las 5 heridas que impiden ser uno mismo*,

Bucay, Jorge, *El Camino de las Lágrimas*

Esquivel, Gerardo, 2020, "Pandemia, confinamiento y crisis ¿qué hacer para reducir los costos económicos y sociales?", mimeo.

Kübler Ross, Elizabeth, *La Rueda de la Vida*,

Kübler-Ross: 1996, *Sobre la muerte y el morir*,

Levy, Norberto, 2000, *La sabiduría de las emociones*, Barcelona: Plaza y Janes Editores.

Neimeyer,

Palencia Ávila, Martha, s/f, *Termómetro de las siete emociones del alma*, Asociación de Tanatología del Estado de Morelos, mimeo.

Viorst, Judith, *El Precio de la Vida*,

Walsh, Froma,

Otras ligas de interés

INAH desde casa <https://www.inah.gob.mx/>

ONU- Encerrón Creativo: Cultura y Creatividad frente al COVID

<http://www.un.org.mx/cultura-y-creatividad-frente-al-covid-19/> o

https://es.unesco.org/sites/default/files/20200324_patrimonio_mundial_digitalizado.pdf

Secretaría de Cultura -Contigo en la Distancia <https://www.gob.mx/cultura>

UNAM Cultura desde casa <https://www.cultura.unam.mx/>