La situación actual de nuestro país es una situación extraordinaria que desencadenó diferentes respuestas y distintas opiniones sobre la misma. Esta realidad tan controversial que estamos viviendo, afectó a un gran número de personas en poco tiempo.

Notamos, en consiguiente, algunos síntomas físicos y psicológicos que surgieron en nosotros.

En cuanto a los fenómenos psicológicos, en primer lugar, observamos cierta ansiedad e incertidumbre por no tener la suficiente información sobre el coronavirus. Esto nos perjudicó ampliamente ya que como seres que viven en relación, creemos, necesitamos el contacto humano, y percibimos que con las restricciones tomadas hay mucho de ello que se perdió.

En segundo lugar, advertimos que frente a las restricciones, todos tuvimos que pasar por cierto "duelo": el duelo frente al ritmo de vida que veníamos teniendo. Entonces, se volvió importante poder elaborar este duelo con tranquilidad y conciencia. Frente a esto, al comienzo del confinamiento circularon por las redes sociales, y por los medios de comunicación, consejos para poder sobrellevar esta situación de la mejor manera. En nuestra opinión, todos nosotros, más allá de los síntomas psicológicos y físicos que vivimos, pudimos tolerar la angustia que produjo ese duelo, y lo transitamos de manera, en ocasiones más ansiosa, y en otros momentos más tranquila.

En tercer lugar, consideramos importante remarcar que, creemos, cada ciudadano experimentó cierta falta de libertad. La situación sanitaria nos obligó a quedarnos en casa, y salir lo menos posible. Esto puede verse como algo injusto, y puede generar enojo frente a aquellos que toman las decisiones. Por nuestra parte, notamos que muchos de nosotros y de nuestros familiares y amigos sintieron este enojo, que vimos más manifiesto al principio de la pandemia, cuando nadie tenía mucha información sobre el virus, y muchos lo subestimaron.

En cuarto lugar, es fundamental hablar del miedo frente al Coronavirus. Por televisión y radio compartían noticias de lo que estaba sucediendo en Europa: millones de muertos y afectados por este nuevo virus, tan desconocido como peligroso, llevando a que estemos todos en un estado de alarma constante frente a la llegada del virus al país. Al llegar, el miedo se volvió más real, generando en algunas personas temor y obsesión.

Además de ello, nos gustaría destacar una pesadilla que uno de nosotros tuvo, y nos resultó interesante, ya que muestra aquello que inconscientemente estaba y está en nuestra psiquis. En la pesadilla uno de nosotros se encontraba en un cuarto oscuro de un hospital. Inmediatamente, venía un médico, y le gritaba "¡*Apurate que se nos va*!". En consiguiente, la persona que tuvo la pesadilla, corría por los pasillos y las escaleras del hospital, en círculos, sin llegar nunca a un lugar determinado. Ello le causó frustración e impotencia, desesperación y agitación. En cierto momento, después de correr en círculos varias veces por los mismos lugares, la persona se encontró en la cama de su cuarto, acostada escuchando música, llorando la pérdida de su papá, que es de riesgo. A continuación, se vistió de traje y se despertó. Esta pesadilla le generó mucha ansiedad a la hora de despertarse y también mucha incertidumbre debido a que era un momento en el que no se sabía mucho del tema.

Por otro lado, y en relación a los fenómenos físicos, dos de nosotros tuvimos COVID. Ello generó diversas molestias que, por suerte, no derivaron en cuadros graves. Los síntomas que tuvimos fueron falta de aire, pérdida de olfato y gusto, fiebre, cansancio corporal, congestión nasal, y dolor de garganta. Ello, opinamos, más allá del malestar físico, nos provocó mucho cansancio mental, ya que a pesar de que nos sentíamos mal, seguíamos teniendo responsabilidades como conectarnos a las clases virtuales, trabajar, y al convivir con nuestras familias, tuvimos que aislarnos en nuestros cuartos. Es una posición muy frustrante,

debido a que sumado al aislamiento que vivíamos todos los días socialmente, lo tuvimos que vivir, asimismo, dentro de nuestras propia casa nuestras familias, y eso nos generó un desgaste psíquico considerable.

Creemos, por otro lado, que lo mental y lo físico está interrelacionado, ya que si una persona tiene ansiedad pueden aparecer en ella, por ejemplo, palpitaciones, y si una persona se siente mal físicamente, ello causa cansancio mental. Por este motivo es que creemos importante cuidar de los dos aspectos y opinamos, asimismo, que mucha gente en este contexto dejó de lado la salud mental, por preocuparse primordialmente en la salud física. En este mismo sentido, opinamos que actualmente, por la cantidad de casos que hay por día y por la sobreocupación de las camillas en los hospitales, hay muchas operaciones que no se pueden llevar a cabo, y, también, muchas personas que, a pesar de tener algún malestar físico, tienen miedo de ir al médico para no contagiarse, lo que lleva a que, así como se margina la salud mental, se deja de lado, en este sentido, la salud física. Creemos importante que se pueda encontrar un equilibrio entre estos dos puntos, y que la gente le preste más atención y más importancia a su propio cuerpo y su propia cabeza.

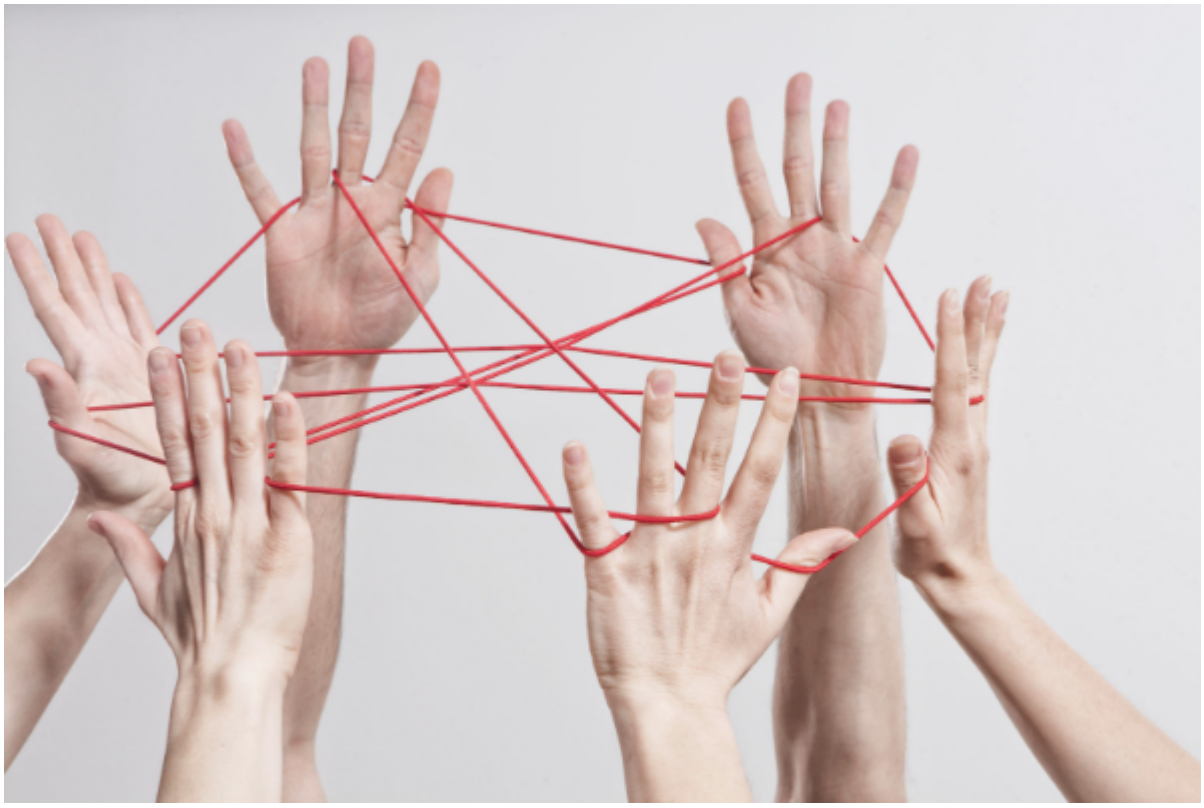
Una de las soluciones que pudimos encontrar frente a esta situación tan particular, fue realizar más actividad al aire libre, como por ejemplo, salir a correr, andar en bicicleta, salir a caminar, entre otras. Estas actividades nos ayudaban a despejarnos, salir de la rutina y descargar toda aquella ansiedad. También, nos ayudó a dejar de sentirnos agobiados producto de la virtualidad y del encierro. Además, nos ayudó a encontrar nuevas cosas que nos gustasen, que antes no sabíamos que nos gustaban. Asimismo, mantenernos en contacto con nuestros seres queridos y amigos, hizo que nos sintiéramos acompañados a pesar de la distancia. El hecho de ir cotidianamente compartiendo con nuestra gente cercana como nos íbamos sintiendo, sea en una plaza o virtualmente, hizo que no perdiéramos del todo el aspecto social que creemos fundamental para lo que es la vida.

Es bueno plantearse diferentes alternativas para hacer, buscar ayuda en seres queridos, familia y/o amigos, reconocer nuestros propios recursos yoicos, para poder sentirnos más controlados y calmados ante esta situación pura de incertidumbre. Lo importante es aspirar a la superación y no quedarnos en la queja, o el autorreproche. Es común en este tiempo de pandemia, sentirnos deprimidos o con ganas de no hacer nada, algunas de las cosas que podemos hacer es: dedicar cierto tiempo del día a trabajar, estudiar o conseguir algún reto que implique cierto esfuerzo, así nos podremos sentir útil y capaz de luchar por lo que uno se propone, realizar un rato del tiempo en actividades gratificantes que te hagan sentir bien (ocio), realizar ejercicio físico (como se planteó anteriormente) y otro tiempo para relacionarte con familiares y amigos online o presencial con sus cuidados. Es bueno llevar a cabo una rutina para mantenernos activos y con la mente en algo, es bueno tener un lugar específico en donde trabajar y/o estudiar para que una vez finalizado cierres la puerta y te olvides hasta la próxima vez que tengas que estudiar o trabajar. A pesar del encierro es recomendable, cuidar nuestros hábitos de sueño, alimentación, ejercicio o deporte, que solíamos tener antes de este insólito acontecimiento sanitario. Hay que confiar en nosotros mismos y en las medidas de protección que vamos adoptar, y no tenerle miedo a esta situación.

En conclusión, creemos que esta situación fue muy traumática pero agradecemos el espacio para poder expresar cómo nos sentimos durante la pandemia y contar las distintas formas que tuvimos de afrontar este encierro y los distintos factores psicológicos y físicos que sufrimos.

Para finalizar el trabajo, queremos dejar una foto que opinamos que ilustra aquello que estuvimos proponiendo, de ser responsables con la situación, pero a su vez, mantenernos

conectados entre nosotros y apoyarnos mutuamente:



Profesor Titular: Jorge G. Garzarelli – PH.D

Alumnos: Alejo Pittaluga, Juana Taiana, Juan Ignacio Crocetta, Luciana Mata, María Constanza Oteiza Blanco.

Fecha de entrega: 16/05/2021.

Comisión: MM.

Año: 3°.