

San José, Costa Rica. Abril 2020.



### Artículo y video

El país y el mundo se encuentran ante un escenario que afecta la salud mental de muchas personas, que reaccionan y lo toman, en general, como una sensación de amenaza por el COVID-19. La especialista en psicología, la [Dra. Rita Flores](#), menciona que el ser humano es un ente compuesto de la parte física, psicológica, social y espiritual, por ello todo debe ir alineado para saber protegerse ante esta alerta.

Por ejemplo, muchas personas llegan a pensar que cómo algo (el virus) que empezó en China puede llegar a afectar en Costa Rica, y lo compara con que así puede suceder con el organismo del ser humano: cómo un pensamiento o desbalance del cuerpo afectan las emociones y cómo son expresadas e incluso, se puede presentar esa parte fisiológica en la que se llega a sentir sudoración, taquicardia, entre otros.

Por eso es importante identificar las emociones y manejarlas de manera adecuada, ante esta situación que se atraviesa debido al COVID-19. La Dra. Flores indica que el cerebro es maravilloso y responde a estímulos externos ante una situación que interpreta como amenaza, se prepara para enfrentar ese peligro y una de las emociones más frecuentes es el miedo y la ansiedad estos dispondrán a la persona para esa lucha y para enfrentar cada situación, por lo tanto, podemos decir que es una emoción necesaria.

También, se presenta la tristeza, lo que alerta el país y el mundo está sufriendo pérdidas en seguridad, salud, y el cerebro se prepara para esas pérdidas. El miedo es saludable, pero debe de ser regulado; de hecho, Flores menciona que el miedo se puede comparar con una línea de tren que tiene tres estaciones.

La primera estación es ansiedad: un miedo que no me paraliza, que más bien prepara para la lucha; pero si no se baja en esa estación, pasaría a la siguiente.

La segunda estación: se empieza a sentir taquicardia, sudoración, respiración acelerada, esto no deja que se continúe con una vida diaria moderada; sino se bajan, pasaría a la siguiente.

La tercera estación es el pánico, esto nos paraliza.

Todas las personas contamos con esta línea de tren, pero depende de cada quién en cuál estación bajarse.

Acordémonos que tenemos en el cerebro un centro de emociones y otro centro de pensamientos. Las emociones son espontáneas, no podemos manejarlas. Primero, sentimos las emociones, y luego, las pensamos; si no las pensamos, es posible que quedemos atrapados en la emoción.

Y aunque no afecte a todas las personas como tal, el estímulo es el mismo, todos reaccionan de diferente manera, esto dependerá del aprendizaje, de la cultura y el entorno en que se encuentre la persona.

Tal es el caso de quienes, por una u otra razón, den positivo al COVID-19, hay que saber manejarlo a nivel emocional y a sus familiares, cómo elaboran ellos esta situación cuando los ponen en contacto directo con su vulnerabilidad y la posibilidad de una muerte eminente. A los niños también los afecta diferente, cómo están absorbiendo el miedo que perciben en su entorno; ahí los adultos tienen un papel muy importante de contención.

### Cómo desintoxicar la mente:

Hay que experimentar la oportunidad de sentir y analizar lo que está pensando y afectando para, así, poder desarrollar estrategias sanas, es decir, dosificar la información, no puede estar todo el día viendo las noticias ni estarse quejando.

Se deben crear otras estrategias, detenerse a pensar, respirar, tomarse un vaso de agua Nadie está en peligro, pueden tomarse un vaso de agua, sentarse y beberlo en paz, con esto se le está enviando una señal al cerebro de que el peligro ya bajó y puede sentirse mejor.

Otra de las estrategias es cuidarse de no desarrollar hábitos dañinos como comer o tomar en exceso.

La ansiedad es normal en este tiempo de aislamiento, reconózcala, acéptela. Tener miedo es de valientes, lo contrario sería irracional porque no nos haría tomar medidas.

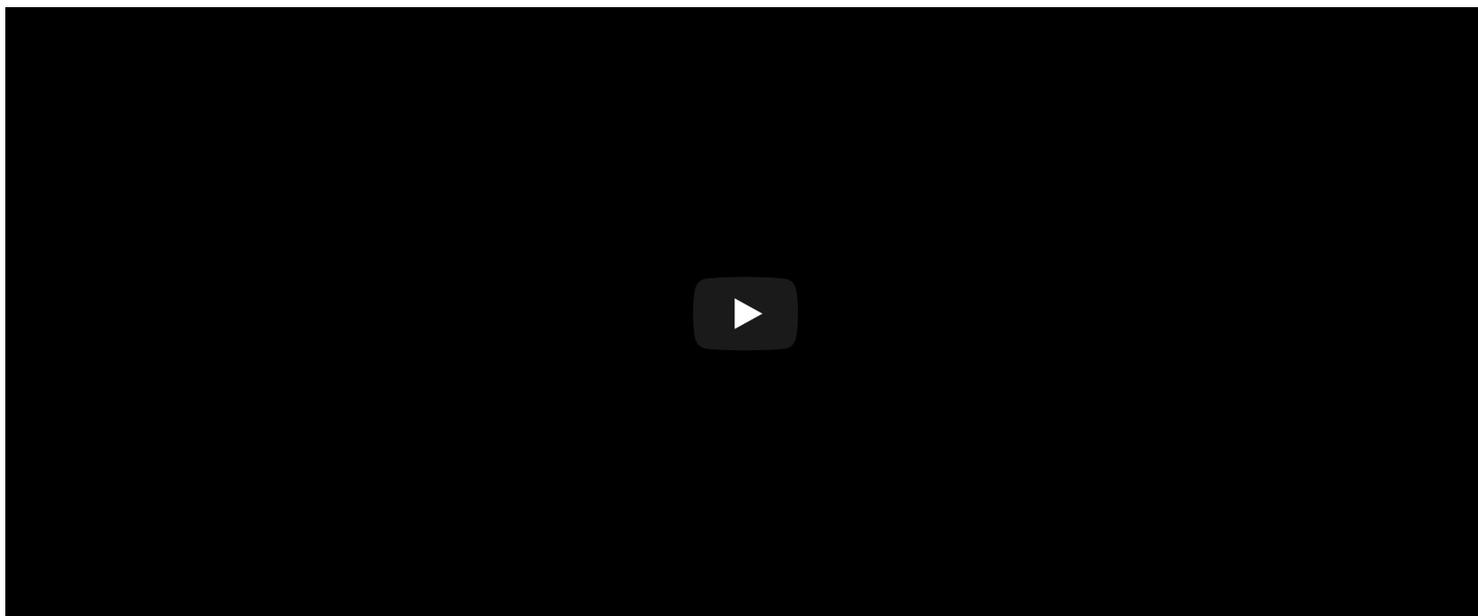
Escuche al cuerpo, por ejemplo, si la respiración es más rápida, debe practicar la relajación y respiración profunda, inhale contando 3, sostenga contando 3 y exhale contando 3.

*"El objetivo, salir muy fortalecidos, sentir que nuestro hogar, nuestra casa, es el mejor lugar del mundo, lugar seguro, un lugar maravilloso que me está dando la posibilidad de estar con mi familia, mi entorno. Aprovechemos este tiempo de crisis para salir fortalecidos y siendo mejores personas", Dra. Rita Flores, psicóloga clínica.*

**Fuente:** [Licda. Rita Flores](#), Psicóloga Clínica.

---

Video



---

**Stickies**

**Lovies**