

## Serie “Portadores de tu Gloria”

**Juan 17:22** Yo les he dado la gloria que me diste, para que sean uno, así como nosotros somos uno

**Col 1:27** a quienes Dios quiso dar a conocer las riquezas de la gloria de este misterio entre los gentiles; que es Cristo en vosotros, la esperanza de gloria,

### **Miércoles 8 (14 de Nisan) – Portadores de tu Paz**

**Juan 14:27**» Les dejo un regalo: paz en la mente y en el corazón. Y la paz que yo doy es un regalo que el mundo no puede dar. Así que no se angustien ni tengan miedo.

**Contexto:** el capítulo 13 nos relata la última cena y de ahí en más tenemos unos de los diálogos más profundos e íntimos con sus discípulos, preparándolos para lo que vendría.

VEAMOS EL CALENDARIO HEBREO BÍBLICO. Según el pueblo judío estamos en el miércoles 14 de Nisan.

El miedo, la angustia, la ansiedad, el estrés, las distintas fobias son los gigantes que se levantaron con mayor fuerza en estos tiempos proféticos que estamos viviendo.

## Infobae 31 de marzo de 2020

### CORONAVIRUS

Ansiedad, angustia e insomnio: el ranking de las consultas online a los psicólogos durante la cuarentena. En tiempos de encierro y aislamiento obligatorio, la salud mental de los argentinos está comprometida. Las sesiones virtuales crecieron exponencialmente, con un grado elevado de pacientes nuevos sin trastornos previos.

“Era previsible”, repiten los analistas. El confinamiento forzoso, el tiempo libre exagerado y la convivencia ininterrumpida derivó en una demanda de la atención psicológica a distancia. La reclusión y la incertidumbre requerían que las consultas no se suspendieran. Pero, paradójicamente, las medidas de aislamiento y los riesgos de contagio impedían las visitas a los consultorios. Brotó así la necesidad de una atención virtual a las inquietudes de los pacientes, los viejos y los nuevos, víctimas del encierro.

**DESDE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA UBA. Realizaron un pequeño manual con:**

### RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA AFRONTAR LA PANDEMIA

En este manual se nos detalla una lista que confeccionaron con SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS ASOCIADOS AL CORONAVIRUS. Vamos a aprovechar esta lista para realizar un ejercicio que requiere de completa sinceridad. ¿Tenes el cuaderno y birome a mano?

Vamos a poner del uno al diez donde el diez es el nivel más fuerte de cómo se manifiestan estos sentimientos o pensamientos en mi persona durante este tiempo de cuarentena:

- **Miedo:** a perder la salud, a las posibles consecuencias de la enfermedad, a la falta de recursos, a la falta de insumos básicos. Es posible sentir miedo ante una situación que se percibe como nueva y amenazante. Es posible que pensamientos como “me puede pasar a mí” o “puedo contagiar a mi familia”, emerjan.
- **Frustración:** esta situación puede provocar una sensación de pérdida de libertad, de dificultad en llevar adelante proyectos y actividades personales. Puede haber pensamientos del tipo “no puedo hacer lo que hago siempre”, “no puedo terminar mi trabajo”, “quiero salir y no puedo”. Frente a esta situación novedosa estamos obligados a ser pacientes y debemos generar nuevos hábitos.
- **Enojo:** suele ocurrir cuando experimentamos la sensación de que está ocurriendo un hecho injusto. Puede haber pensamientos del tipo de “el gobierno tendría que haber cerrado antes, esto no es mi culpa” u “otras personas no respetan la cuarentena y se aprovechan”. Lo que puede provocar conductas irresponsables como salir de casa o iniciar pleitos. Es importante recordar la importancia de realizar las denuncias por los medios oficiales y no exponerse a situaciones violentas.

- **Ambivalencia:** es posible sentir alivio por estar en casa, pero también emociones como miedo, frustración o enojo. Puede suscitarse en pensamientos del tipo “ahora puedo hacer lo que nunca hago. Aunque quisiera saber cuándo terminará todo esto”.
- **Desorganización:** el hecho de no poder continuar con la propia rutina es un factor que desorganiza nuestra estructura; ya que perdemos la sensación de control.
- **Aburrimiento:** el aislamiento provoca que nuestra posibilidad de vincularnos para compartir tiempo con otros se reduzca significativamente; con lo cual nuestras actividades de ocio y esparcimiento disminuyen significativamente. En este sentido, pueden aparecer pensamientos del tipo “¿ahora qué hago?”, “¿cuándo podré salir a divertirme?”
- **Tristeza:** esta situación puede darse por la ruptura de lo cotidiano. También puede agravarse con el aislamiento y por tener contacto reiterado con noticias negativas. Pueden aparecer pensamientos del tipo “no tengo ganas de hacer nada”. Pinta el bajón, la angustia.
- **Sentimiento de soledad:** la falta de vinculación puede provocar una sensación de soledad y agravarse especialmente en aquellas personas que viven solas. Pueden aparecer pensamientos del tipo “me siento solo”, “qué hago si me pasa algo”. Es importante tener en cuenta que otros están pasando la misma situación y que puede ser posible establecer nuevas formas para vincularnos. Quizás con personas a nuestro alrededor (vecinos, comerciantes de la zona, etc.) con las que no solemos relacionarnos o también a través de medios virtuales que hasta ahora no habíamos utilizado.
- **Sensación de encierro:** el aislamiento puede hacernos sentir encerrados y agobiados. Pueden aparecer pensamientos del tipo “quiero salir a la calle y juntarme con gente”. Recordar lo transitorio de esta situación y la posibilidad de realizar otras actividades pendientes en el hogar es importante para utilizar recreativa y productivamente el tiempo.
- **Ansiedad:** la situación puede provocar sensaciones desagradables en relación con la incertidumbre. A su vez, pueden aparecer conductas y pensamientos que busquen huir de la realidad. Pueden aparecer pensamientos del tipo “voy a dormir hasta que termine esto”.

## UNO PUEDE TENDER A TENER PENSAMIENTOS COMO LOS SIGUIENTES:

“  
NO PASA NADA, ESTO NO ME VA  
A AFECTAR, ESTÁN EXAGERANDO.  
”

Estos pensamientos, que pueden calmar a una persona lo llevarán a tomar conductas de riesgo, exponiéndose a sí mismo y otros. La conducta también modula las emociones.

“  
ES CATASTRÓFICO, NO LO VAN A PODER CONTROLAR,  
ESTAMOS TOTALMENTE DESPROTEGIDOS.  
”

La emoción es la desesperanza y su aparición dificulta que nuestra conducta se mantenga estable, ya que si nada sirve no tiene sentido hacer nada. Es importante identificar esta emoción para comprender que la misma nos hará más difícil generar una nueva rutina y respetar las normas sociales.

“

**DEBO APROVECHAR ESTA SITUACIÓN PARA HACER TODO  
LO QUE TENGO PENDIENTE, DEBO GANAR TIEMPO**

”

La emoción suscitada es la ansiedad de que algo se está perdiendo. Es probable que nos lleve a estar hiperactivos, al agotamiento y al sentimiento de fracaso. Establecer metas resulta una buena estrategia en esta situación, pero es esencial que éstas sean realistas; ya que imponer metas muy exigentes contribuirá a generar un sentimiento de que uno no rinde lo que debería.

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA AYUDAR A CONTROLAR LA ANSIEDAD EN RELACION AL  
CORONAVIRUS:

- Mantener los horarios del sueño.
- No sobreexponerse a noticias y consultar solamente fuentes confiables (organismos oficiales, instituciones prestigiosas) y en momentos del día establecidos (por ejemplo, al mediodía o a la tarde, y no tanto al despertar o antes de dormir).
- Aunque no vaya a salir de su casa, quitarse el pijama o la ropa de dormir para evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.
- Proponerse aprender algo nuevo a través de tutoriales o cursos online, hay muchos gratuitos y de calidad.
- Hacer una rutina de ejercicios físicos periódica en casa, siempre tomando en cuenta que es una situación especial.
- Continuar accediendo a la naturaleza y a la luz solar siempre que sea posible.
- Alimentarse bien y mantenerse hidratado.
- Mantener sus redes sociales de contención emocional con sus familiares, amigos y personas de confianza a través de medios digitales.
- Limitar los grupos de chats que difunden noticias, muchas de ellas falsas o erróneas ya que promueven pensamientos negativos y catastróficos y le imponen a nuestra mente un sobre esfuerzo.
- Ser considerado con uno mismo, con sus estados emocionales, teniendo presente que los cambios de rutina tan abruptos, la incertidumbre y la amenaza de la pandemia afecta nuestro estado emocional por más saludables que seamos. Hay que considerar que esto mismo le ocurre a los demás, por lo tanto, intentar ejercitar la tolerancia con nosotros mismos y con los demás.
- Las personas somos seres rutinarios, sociales y valoramos la previsibilidad. Tengamos presente que la pandemia en pocas semanas alteró todo esto.
- El cambio implica desarrollar conductas flexibles y adaptativas a esta situación con la finalidad de afrontarla positivamente.
- El armado de nuevas rutinas es un desafío, requiere flexibilidad y tener en cuenta que es un esfuerzo el cambio de rutinas muy abrupto.
- Si se tienen hijos o menores cercanos, es importante hablar con ellos. Converse sobre la información oficial sobre el coronavirus en un lenguaje adecuado a la edad y de manera honesta. Recuerde que la familia y los afectos observan nuestras emociones y comportamientos.
- Los niños tanto como los adultos requieren mantener espacios de juego y divertimento que promuevan emociones positivas.



- Si vive en espacios reducidos y en familia no los sobre exija con tareas. Tenga presente que respetar la cuarentena es ya un esfuerzo en sí mismo y como tal es valioso. Converse en familia sobre el sentido altruista de las conductas responsables para que tengan sentido los esfuerzos.

Pero más allá de las recomendaciones que los profesionales en la salud del alma nos pueden hacer, y que son muy buenas por cierto, la verdadera medicina es la espiritual que viene por la palabra y la presencia de Dios. Por esta razón te dejamos para finalizar esta tremenda y poderosa palabra de Dios.

Flp 4:4 ¡Vivan con alegría su vida cristiana! Lo he dicho y lo repito: ¡Vivan con alegría su vida cristiana!

Flp 4:5 Que todo el mundo se dé cuenta de que ustedes son buenos y amables. **El Señor Jesús viene pronto.**

Flp 4:6 No se preocupen por nada. Más bien, oren y pídanle a Dios todo lo que necesiten, y sean agradecidos.

Flp 4:7 Así Dios les dará su paz, esa paz que la gente de este mundo no alcanza a comprender, pero que protege el corazón y el entendimiento de los que ya son de Cristo.

Flp 4:8 Finalmente, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo que merece respeto, en todo lo que es justo y bueno; piensen en todo lo que se reconoce como una virtud, y en todo lo que es agradable y merece ser alabado.

Flp 4:9 Practiquen todas las enseñanzas que les he dado, hagan todo lo que me vieron hacer y me oyeron decir, y Dios, que nos da su paz, estará con ustedes siempre.

*Oramos pidiendo ser ministrados por la Paz del señor y que podamos ser Portadores de su Paz.*