



AGUAS CRISTALINO

Esencia de Vida!

Haz tu pedido al WhastApp

+56 9 7391 7770



OPINIÓN EMERGENCIA POR CORONAVIRUS

Del narcisismo a la inmunidad



Por José Cabrera Sánchez
Director Instituto de Psicología UACH Puerto Montt

Quisiera destacar dos escenas que hemos presenciado durante los últimos días, ambas poco reconfortantes muestras de nuestra "naturaleza humana". Por un lado, hemos sido testigos del acaparamiento de bienes supuestamente indispensables para enfrentar el riesgo sanitario que comporta el coronavirus, lo que ha tenido por efecto que muchos no puedan disponer de lo que otros adquirieron de forma excesiva e innecesaria. Por otro lado, no deja de sorprender que algunos no respeten la cuarentena: niños que siguen jugando juntos en las plazas, personas que continúan visitando espacios públicos, y lo que es peor, individuos posiblemente contagiados, o derechamente enfermos, que transitan

libremente y asisten a actividades sociales sin consciencia de su papel en la propagación de la enfermedad.

Un clásico concepto freudiano, el narcisismo, nos permite comprender en algo estas egoístas conductas. Existir en el mundo como si no hubiera nadie más, o al menos nadie más relevante que nosotros mismos, es una forma de resumir burdamente algo de lo que la idea de Freud intenta transmitir. Más que un concepto que habla de un estado patológico, la idea de narcisismo apunta a destacar cierta inmadurez y fijación a formas iniciales de nuestra vida psíquica y social. Antes de reconocer y aceptar, a regañadientes, que estamos necesariamente vinculados a los otros, nos encontramos bajo el imperio de nuestro narcisismo. Entrar en la vida social, en el complejo mundo de la relación con los otros, implica una renuncia a nuestro deseo de ser únicos, despedimos de nuestra creencia -algunas veces obscenamente expuesta y otras musitada con algo de vergüenza- de estar por encima de cualquier otro. Salir de tal ilusión no es fácil, pero es necesario.

¿Qué está más allá del narcisismo? Una respuesta posible la encontramos en la idea de comunidad. En el actual escenario lo único que nos pondrá a salvo es una apertura responsable a la relación con los demás. La inmunidad que la ciencia aún no nos brinda, la podemos encontrar en el reconocimiento de la relevancia de los otros, es decir, renunciando a la ilusión, tan egoísta como angustiante, del "sálvese quien pueda". Justo ahora, en tiempos de encierro y aislamiento, es nuestra consciencia de estar con otros lo que nos puede ayudar.

Aislamiento: Un desafío familiar



Por Carmen Birke
Docente Carrera de Psicología USS De la Patagonia

Ante la expansión del coronavirus, las familias han ido asumiendo gradualmente la necesidad de permanecer en casa. Ello constituye una situación muy inusual, ya que cada persona tiene múltiples actividades y relaciones, tanto niños como adultos, y no están acostumbrados a estar todo el día juntos y en casa.

Los primeros días constituyen una etapa interesante, donde abunda el tiempo libre, donde se piensa en hacer múltiples cosas. Pero si no nos organizamos bien, todo aquello que parecía tan atractivo, se puede tornar tedioso e irse alterando la convivencia. Hay que entender que no estamos de vacaciones, por lo que hay que tratar de continuar las rutinas del modo más eficiente que sea posible. Para ello es necesario que se planifiquen las actividades de cada uno en la familia, de modo que se tenga un "algo que hacer" cada día.

En ese sentido, es necesario que los padres les organicen las actividades a los niños, considerando horarios para levantarse, período de estudios o aprendizaje, momentos de juegos, los que no pueden ser solo "pantallas". Es previsible que por este "encierro" necesario, se vayan generando muchas adicciones, ya que hay una tendencia a estar todo el día conectados. No vasta instarlos a dejar la tecnología si no le ofrecemos una alternativa, porque la respuesta no tardará en dejarse oír "¿y qué más voy a hacer?"

Por ello, parece ser una buena alternativa que en las rutinas diarias se incorpore un tiempo para juegos compartidos en familia. Rescatar los antiguos juegos de mesa, como metrópoli, ajedrez, damas, y tantos otros más actuales que la familia tenga; asimismo jugar cartas, hacer puzzles, bachillerato, manualidades (tejer, bordar). Ello puede constituir un tiempo muy atractivo que los niños esperen para compartir, y que los retirará de las pantallas.

Con los adolescentes también es importante llegar a acuerdos respecto a horarios y actividades, ya que pasar el día durmiendo, o solo "conectados", no parece ser la mejor opción. Se les puede pedir que ellos organicen su día y hagan una propuesta, considerando tiempos para actividades escolares también.

Y en relación con los adultos, también se nos ve bastante alterada nuestra forma de vida habitual. Necesitamos ajustarnos a ambientes de trabajo distintos, a hacerlo rodeados de la familia, a turnarse en el cuidado de los niños, especialmente si son pequeños, preocuparse de las comidas y labores domésticas, todo lo cual requiere de mucha flexibilidad, paciencia y tolerancia.

Es una época en que la actividad física se reduce, corremos el riesgo de comer a deshora con el consabido aumento de peso, y también es posible que el alcohol constituya una forma de evasión frente al lento andar de las horas del día.

Lo importante es tratar de aprovechar esta época de mayor contacto y cercanía con nuestra familia, de conversar sobre aquellas cosas que habitualmente no hablamos porque no hay tiempo, de dedicarnos un poco más al otro, de escuchar sus preocupaciones, temores, ansiedades y deseos, y de buscar juntos las mejores soluciones. Por sobre todo, que constituya una época de crecimiento familiar, valorando esto como una oportunidad que esta pandemia nos ha dado, de estar juntos.



CURSOS DE CAPACITACION PARA EMPRESAS

100% FRANQUICIA SENCE/PROGRAMA IMPULSA PERSONAS

- RCP Y DEA
- PRIMEROS AUXILIOS
- ELECTRO CARDIOGRAMA AVANZADO
- CURACION DE HERIDAS AVANZADO
- CREOLE
- LENGUAJE SE SEÑAS
- COMPUTACION
- OFFICE BASICO-INTERMEDIO-AVANZADO
- FORMULACION DE PROYECTOS
- MANIPULACION DE ALIMENTOS
- OTROS

- COLEGIOS
- INSTITUCIONES PUBLICAS Y PRIVADAS
- EMPRESAS
- PARTICULARES



CONSULTA POR CURSOS A MEDIDAS

MAGALLANES 387/FONO +56930821824 - +56966666360- 652632536