



## Actitudes Vicentinas frente al COVID-19 (segunda parte)

La pandemia causada por el COVID-19 ha despertado un cambio en las emociones cotidianas, unas veces con miedo ante un futuro incierto; otras, con tristeza ante el sufrimiento de su alrededor, o ante la pérdida de personas allegadas. Cada uno hemos reaccionado a esta situación de diversas maneras, y siempre afectando tanto a nuestro cuerpo, como nuestra manera de exteriorizarlo.

Como Vicentinos, sentimos una gran responsabilidad, no sólo de apoyar a nuestra familia y gente más cercana. También nos preocupan los más vulnerables, tanto las personas que ya atendíamos en nuestros servicios, como a quienes hoy en día y a causa de esta crisis son los nuevos pobres.

Esta ficha tiene como objetivo brindar algunas recomendaciones para manejar mejor las emociones que nos surgen en estos tiempos de crisis.

### 1. LOS ESTADOS DE ÁNIMO FRENTE A LA PANDEMIA

Las emociones permiten relacionarnos con los demás aun cuando muchas veces tratamos de esconderlas.

Las emociones esenciales son: tristeza, rabia, miedo, desagrado y alegría. De estas, la alegría parece ser la única positiva, pero depende de cómo vivamos las otras tres podemos convertirlas también en positivas, o seguir viéndolas como negativas.

En esta situación que todos estamos viviendo, confinados total o parcialmente, con miedo al contagio, con la incertidumbre de cuándo terminará la pandemia y con la difícil situación económica, de una u otra manera tenemos que ayudarnos a salir adelante.

#### Asertividad para regular el manejo de las emociones

- a) **Tus emociones son importantes:** si no les das importancia, las ignoras o las escondes, a la larga te harán daño. El expresar y dejar salir una emoción “negativa”, te libera. Nos han enseñado que debemos ser fuertes y a no sentir, o al menos no expresar ante los demás, miedo, tristeza, enojo, rabia. Son creencias que nos han inculcado.
- b) **En el momento de liberar emociones necesitas estar consciente de cómo las expresas:** cuando no somos conscientes, como resultado explotamos y con la persona menos indicada, provocándonos sentimiento de culpa.
- c) **Desahógate cuando lo necesites:** sólo fíjate la manera de hacerlo, en dónde y con quién.
- d) **Cuida de no insistir demasiado en tus emociones:** estas son momentáneas y surgen de hechos concretos. Al insistir en ellas, se convierten en un estado emocional y será difícil



liberarte de él. Por ejemplo, la tristeza es una emoción que, si se mantiene, causa ansiedad, angustia y desesperanza profunda.

- e) **Ten en cuenta el entorno en que te encuentras:** si te encuentras en un medio donde constantemente te señalan no llorar, no tener miedo, no demostrar la alegría abiertamente, con respeto, haz saber que necesitas expresar lo que sientes y que esto no es malo. No dejemos que lo que sentimos nos haga daño sólo porque a otros les incomoda.

Hemos experimentado muchas y variadas emociones, finalmente, lo importante es lo que hacemos con ellas y cómo lo hacemos. Deseamos que estas sugerencias te ayuden a sentirte mejor. Estando bien con nosotras mismas y con nuestro entorno, seremos capaces de continuar nuestros servicios a los más pobres.

## 2. GUIA PARA LA SALUD MENTAL

- a) Para mantener la calma, intentemos vivir las situaciones que se nos presenten, **no como un problema sino como un reto.**
- b) **Reflexionar sobre las crisis que hemos vivido en nuestra vida.** Todos hemos atravesado problemas grandes. En su momento todo se veía negro, no encontrábamos la salida. Pero con la ayuda de Dios y nuestro esfuerzo, salimos adelante y fortalecidas. Esta es una crisis más que nos ayudará a aprender lo que necesitamos para el futuro.
- c) Entender que **“No soy víctima del mundo, soy víctima de los efectos de cómo percibo el mundo”.** Al darnos cuenta que las emociones que estamos viviendo, no sólo dependen de nuestro entorno, sino también de nosotros mismos, las podemos modificar si nos lo proponemos. *“La vida es un espacio en el que los individuos nos inventamos a nosotros mismos. Nacemos dotados de la capacidad de decidir cómo deseamos ser, podemos jugar un papel activo en el diseño del tipo de ser en el que nos queremos convertir... Podemos diseñar la persona que deseamos ser, e influenciar en el medio que nos rodea.”* (Carmen Duhne, Mapas para el Observador)
- d) **Podemos tener dos posturas ante los mismos retos: “SÍ PUEDO” o “NO PUEDO”.** La declaración “yo puedo” es una de las bases de éxito en la vida. Es cierto que no todo está en nuestras manos, pero esforzándonos, podemos alcanzar grandes logros.

Ante las situaciones que se nos presenten, **aceptar la vida como es**, nos llevará a la paz, tranquilidad y productividad. Para esto, debemos estar conscientes y entender que hay cosas que podemos cambiar, y otras que no. Enlistarlas, es de gran ayuda para trabajar sobre ellas.

## 3. REFLEXIONES PARA TRABAJAR CON TU GRUPO:

- a) ¿Qué te ha llamado más la atención de lo que acaban de leer?
- b) ¿Qué emociones has sentido durante este tiempo?



- c) Si no te sientes bien con estas emociones, ¿qué estrategias de las que acabamos de mencionar, podrían ayudar a cambiarlas?
- d) ¿Cuáles de estas reflexiones piensas que podrían ayudar a los destinatarios en el servicio que prestas? ¿Por qué?

## CONCLUSIÓN

Antes de finalizar la lectura de esta ficha, recordemos que lo más importante es mantenernos unidas a Jesús por medio de la oración, hablando con Él, confiando en Él y escuchando lo que nos dice en estos momentos.

*“Los hombres y mujeres que rezan saben que la **esperanza** es más fuerte que el desánimo.”* – Papa Francisco

### ORACIÓN DE LA FAMILIA VICENTINA ANTE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS:

Oh, Dios, protector de los indefensos,  
mira compasivo a tu pueblo  
que sufre por el peligro de una pandemia global.  
Te compasión de nosotros,  
muestra tu infinita misericordia  
y guía la mano de aquellos que se esfuerzan  
para que pronto se supere esta situación.  
Imprime en nosotros entrañas de generosidad  
para que sepamos auxiliar a los más débiles,  
a los ancianos, a los sin techo, a los empobrecidos,  
que son los que, en mayor medida,  
sufren las consecuencias de esta crisis:  
que sepamos estar cerca de ellos  
y ayudarles en estos momentos difíciles.  
Protege a los médicos y enfermeros,  
a todo el personal sanitario  
que está en primera línea para detener esta pandemia.  
Ilumina su mente  
para que pronto se halle la cura.  
Te lo pedimos por intercesión de Jesucristo, tu hijo,  
nuestro Señor, el protector de los necesitados.  
Amén.

*Oh María sin pecado concebida, rogad por nosotros que recurrimos a vos.*

