



Historia y Pedagogía

Psicología y COVID-19
Psychology and Covid- 19

Dr. Jesús Dueñas Becerra¹ 

¹Socio Honorario, Scuola Romana Rorschach. Roma, Italia.

Recibido: 21/01/2020
Aceptado: 22/01/2020

La mejor vacuna contra la COVID-19 es la prevención.
DR. FRANCISCO DURÁN GARCÍA

La relación psicología-COVID-19 es evidente desde cualquier punto de vista en que se analice la compleja situación epidemiológica que, en relación con el azote del coronavirus padece, no solo el archipiélago cubano, sino la mayoría de las naciones del orbe.

De acuerdo con expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la pandemia que mantiene en vilo al mundo entero se trata de un virus letal que, con un desarrollo insidioso ataca, fundamentalmente, el sistema respiratorio, deja indefenso el sistema inmune, mientras que, en la evolución clínica que lo caracteriza, va destruyendo el equilibrio bio-psico-sociocultural y espiritual en que se estructura la salud del hombre.



Por lo tanto, compromete la vida de la persona portadora del virus y, como consecuencia de ese organismo patógeno, el paciente enferma y finalmente fallece, sobre todo si se encuentra transitando por la tercera edad o presenta afecciones crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes mellitus, trastornos cardiovasculares, asma bronquial), que se descompensan cuando el virus entra en contacto con dichas enfermedades.

Según las medidas higiénico-sanitarias adoptadas por el Ministerio de Salud Pública de la República de Cuba, se debe minimizar el contagio de persona a persona con la prohibición de besos, abrazos, estrechones de manos u otras manifestaciones afectivas que puedan poner en riesgo la salud y la vida; evitar las aglomeraciones públicas; permanecer en el hogar el mayor tiempo posible y salir a la calle solo cuando sea estrictamente necesario, etcétera.

Después de hacer estas reflexiones básicas indispensables, veamos cómo la Psicología (o ciencia del espíritu, como la calificara José Martí, una de las piedras fundacionales de esa disciplina científico-social en nuestro país), puede ayudarnos a luchar contra ese flagelo que amenaza la integridad bio-psico-socio-espiritual de ese mestizo único e irrepetible, que vive, ama, crea y sueña en la mayor isla de las Antillas o fuera de nuestras fronteras geográficas.

Ante todo, se debe aclarar la diferencia esencial que existe entre el temor como expresión legítima del sentido freudiano de conservación y el miedo, como resultado de un estado emocional enfermizo, que se puede convertir en un boomerang para quien lo padece.

Según la clasificación elaborada por el ilustre psiquiatra hispano-cubano don Emilio Mira y López, la ansiedad es el miedo a lo conocido y la angustia el miedo a lo desconocido. El temor es una reacción emocional completamente normal, mientras que el miedo, expresado en forma de ansiedad o angustia, deviene una emoción negativa que paraliza al hombre y, en ocasiones extremas, lo coloca delante de situaciones que le pueden costar la vida.

De ahí que, como acuciosa medida de salud mental, se debe evitar a toda costa darles cabida en nuestra psiquis al miedo, a la ansiedad, a la angustia, al estrés, desencadenados por el coronavirus.

La palabra de orden no es el miedo, y mucho menos el pánico, sino la responsabilidad para cuidar de nosotros y del otro.

Entre otros asuntos de puntual interés, se debe tener en cuenta que el cerebro (o sistema nervioso central) es el rector del organismo humano y que todo lo que afecta al cuerpo tiene su repercusión inmediata en las esferas afectivo-espiritual y conativa.



Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución–NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.

En síntesis, todo lo que afecta anímicamente al *homo sapiens* tiene resonancia inmediata en su esquema corporal.

Por otra parte, la depresión, casi siempre asociada a la ansiedad, la angustia, el estrés, y como consecuencia de la posibilidad real o potencial del contagio viral, torna muy sensible y vulnerable el sistema inmune, lo cual favorece no solo la expansión del coronavirus por todo el organismo, sino también su maquiavélica labor de zapa.

Es por ello necesario que prevalezca en la población insular un comportamiento maduro y responsable, que implique un NO categórico a la depresión y un SÍ rotundo a la vida, a la salud.

Por lo tanto, si nos dejamos llevar por el miedo, la ansiedad, la angustia, el pánico, el estrés, que tanto daño le hacen a la tríada cuerpo-mente-alma, nuestros pensamientos se tornarán muy negativos, y en esa misma forma, saldrán al espacio, y el universo nos los devolverá de igual manera, ya que la función desempeñada por el universo es rebotar los pensamientos positivos o negativos que irradiamos hacia el medio exterior.

Si la lectura serena y reflexiva de este artículo hace meditar (escuchar los sonidos que emite nuestro yo, el auténtico, el verdadero), su objetivo fundamental estará cumplido con creces.

Por último, no olvide que la COVID-19 es un fenómeno natural, no el resultado de un engendro bacteriogénico fabricado en un laboratorio neonazi y, mucho menos, un castigo divino.

El célebre escritor francés Alejandro Dumas (padre), sentenció que “la sabiduría humana puede resumirse en tres palabras: confiar [en Dios -y en la ciencia médica, agregó yo-], y esperar” que se disipe la pandemia que nos flagela, con la misma rapidez con que se desató. ¡Que así sea!

Me despido con una frase antológica del colega Reinaldo Taladrid, conductor del popular espacio televisivo Pasaje a lo Desconocido: “ahora, saque usted sus propias conclusiones”.



Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución–NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.



Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución–NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.