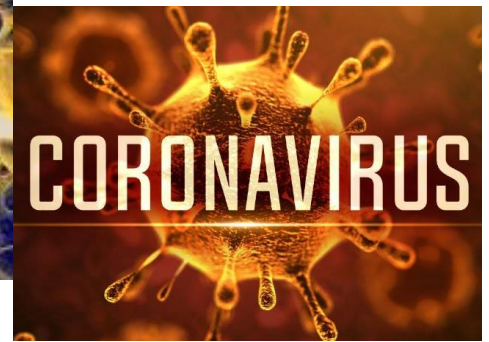


Recomendaciones psicológicas



COVID-19



Karla Barrera Rodas M.A.
Psicóloga Clínica
Especialista en trauma, género y
Nuevas Constelaciones Familiares
Correo:
karlabarrerarodas@gmail.com
FB. Casa Shanti

MUJERES MAYAS KAQLA
Red de sanadoras y Terapeutas
Sociales
Correo: mujereskaqla@gmail.com
Página web: www.kaqla.org
FB: Mujeres Kaqla Mujeres Arcoíris

Es normal sentir miedo, angustia, vergüenza, desesperación, enojo, impotencia o tristeza cuando en una comunidad, en mi familia, en mi país, o en el mundo, la gente se contagia, se enferma y está en peligro de muerte. O más aún, yo me siento en peligro de muerte. A esto lo llamamos **trauma**. Trauma colectivo. **Quién elige vivir el trauma?**, es inevitable, simplemente te toca. Verlo desde ahí, exige un profundo respeto por el otro, por el que lo vive. El trauma va más allá de lo que llamamos estrés cotidiano. Hay un autor llamado Peter Levine, quien explica que **nos traumatizamos cuando nuestra capacidad de responder a alguna amenaza percibida queda restringida** en algún sentido. Esta incapacidad de responder adecuadamente puede impactar en nosotros de manera evidente y también de maneras sutiles.

Algunos síntomas comunes son:

- Respuestas exageradamente emocionales y sobresaltadas

- Pesadillas
- Cambios de humor, llanto frecuente o rabia exagerada.
- Pensamiento negativo "me voy a morir, es mejor no vivir, ya no vale la pena nada..."
- Vergüenza y falta de autoestima.
- Conducta de evitación (evitar lugares, actividades, recuerdos o personas)
- Miedo a morir.
- Dolores físicos crónicos

" Rechazar la vida es criticar, enjuiciar,

Karla Barrera Rodas M.A.
 Psicóloga Clínica
 Especialista en trauma, género y
 Nuevas Constelaciones Familiares
 Correo:
karlabarrerarodas@gmail.com
 FB. Casa Shanti

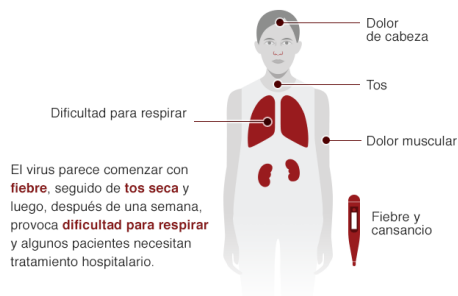
y

- Pérdida de creencias espirituales
- Dificultad para dormir
- Ansiedad y fobias
- Necesidad de estar a la defensiva todo el tiempo
- Fatiga crónica
- Enfermedades psicosomáticas: dolor de cabeza, migrañas, problemas de espalda y cuello

MUJERES MAYAS KAQLA
 Red de sanadoras y Terapeutas
 Sociales

Correo: mujereskaqla@gmail.com
 Página web: www.kaqla.org
 FB: Mujeres Kaqla Mujeres Arcoíris

Síntomas de Coronavirus



- Pérdida o aumento de apetito
- Depresión o sentimientos de desgracia inminente

Si te identificaste con alguno de estos síntomas lo más importante es buscar ayuda psicológica, hablar con un guía espiritual, cuidarte, hacerte cargo de ti, hacer actividades que te diviertan o distraigan. De lo contrario, sucede que se acumulan estas emociones, creencias negativas y síntomas; y al no poder lidiar con esto, es posible llegar a hacerse daño a sí mismo e impactar negativamente en la comunidad, como: criticando, siendo violento, discriminando,



Karla Barrera Rodas M.A.
Psicóloga Clínica
Especialista en trauma, género y
Nuevas Constelaciones Familiares

Correo electrónico:
karlabarrerarodas@gmail.com
FB: Casa Shanti

y

MUJERES MAYAS KAQLA
Red de sanadoras y Terapeutas
Sociales

Correo: mujereskaqla@gmail.com
Página web: www.kaqla.org
FB: Mujeres Kaqla Mujeres Arcoíris

denigrando o estigmatizando.

Entonces, se construye o destruye?. Se actúa como un niño herido o como **un adulto que sabe actuar, elegir y decidir lo que es mejor para sí mismo y para el bien común.**

La realidad no se puede cambiar. **Aceptar lo que está sucediendo así como es, es el primer gran paso para conseguir orden.** Hellinger, afirmó: "Lo primero es el respeto por el destino". Si podemos rendirnos a todo lo que va pasando, aunque no lo podamos entender, confiando que todo está al servicio de una futura reconciliación, estaremos en una actitud más adulta, y sin drama, más presentes y más compasivos.

Todos somos responsables de lo que pensamos y de lo que hacemos. La pregunta importante es: ¿Como estoy impactando a mi comunidad?, ¿mi forma de pensar y de actuar beneficia a los demás, aporta?, ¿Mi opinión aporta?

De lo que sucede ahora se puede salir victorioso o hundido, en el peor de los casos, muerto.



En la Segunda Guerra Mundial se habla de dos sobrevivientes: Levy, escritor italiano, y Victor Frankl, psiquiatra austriaco. Los dos "encerrados", en los campos de concentración. Los dos vivieron el encierro, sin comunicación, durante la guerra. Qué fue diferente para los dos, la forma en que enfrentaron el trauma. El escritor mucho tiempo después de vivir esa experiencia, decidió acabar con su vida, se suicidó, y el psiquiatra al salir escribe un libro al que llama: "El hombre en busca de sentido", en el que explica que aquello que le daba fuerza vital, mientras estaba encerrado y le permitió sobrevivir era, fijarse en las pocas cosas positivas del presente, no en el pasado, ni tampoco en el futuro.

Ahora, las recomendaciones para salir de este trauma:

1. Cada vez que opinas creas un oponente contrario, cuida lo que dices y verifica la información. "Si no construye, mejor callo."
2. Reconoce tus emociones, si son emociones elásticas, eso quiere decir que duran mucho tiempo que son desproporcionadas, busca apoyo psicológico, habla con alguien de lo que sientes o escríbelo.
3. Evita pensamientos catastróficos. Controla tu mente, si hay mucha basura mental haz algo para detener tu mente como: meditar, orar, leer un libro, escuchar una canción con un mensaje positivo, repetir una frase positiva.
4. Cuídate y cuida a los tuyos, a nivel físico: la higiene, alimentación, ejercicio.
5. Respeta la cuarentena, no salgas.
6. Establece rutinas dentro del hogar. Fíjate una meta diaria, como: arreglar el clóset, sembrar hortalizas, hacer una manualidad, leer un libro.
7. Socializa, a pesar de la cuarentena o de estar solo, trata de relacionarte virtualmente, mantener comunicación con tus seres queridos, aceptar que es un tiempo en que la familia probablemente está separada.

Karla Barrera Rodas M.A.
Psicóloga Clínica
Especialista en trauma, género y
Nuevas Constelaciones Familiares

Correo electrónico:
karlabarrerarodas@gmail.com
FB: Casa Shanti

MUJERES MAYAS KAQLA
Red de sanadoras y Terapeutas
Sociales

Correo: mujereskaqla@gmail.com
Página web: www.kaqla.org
FB: Mujeres Kaqla Mujeres Arcoíris



8. Haz ejercicio, está comprobado que el ejercicio físico ayuda a regenerar el cuerpo, produce aumento de energía y se activan componentes importantes a nivel cerebral, que provocan bienestar y alegría.
9. Se positivo y realista, motívate, motiva a la familia inventa juegos, comparte.
10. Pregúntate ¿qué me está enseñando este momento?
11. Mantente en el aquí y el ahora. Lo único que está sucediendo en tu vida es el momento presente. Estar en la casa, ver a la persona que tienes enfrente, tu pareja, tus hijos, tu mascota. Ese es tu presente.
12. Si en este momento no puedes trabajar, toma este tiempo para inventar algo nuevo, un producto, una receta, una alternativa de ingreso económico, algo que tal vez puedas vender luego y mientras tanto economiza, cuida cada centavo.
13. En este tiempo aprende algo nuevo. (un idioma, cocina, computación)
14. En momentos críticos o importantes, a veces toca elegir y elegir es renunciar. Ahora probablemente la decisión es el dinero o la vida, comemos o no comemos, vivimos o morimos.
15. Filtra la información. Elige y trata de tener el discernimiento correcto para elegir sólo la información real, y toda información falsa descártala y no la compartas.
16. Se solidario ante las necesidades de los demás, comparte.
17. Cada vez que te quejas pierdes energía, y eso de lo que te quejas o a lo que te resistes, se agranda, es decir empeora. Se humilde.
18. Agradece, agradece estar vivo, tener un techo, una familia, tener vida. Es un tiempo para valorar el don de la vida.

Karla Barrera Rodas M.A.
Psicóloga Clínica
Especialista en trauma, género y
Nuevas Constelaciones Familiares

Correo electrónico:
karlabarrerarodas@gmail.com
FB. Casa Shanti

MUJERES MAYAS KAQLA
Red de sanadoras y Terapeutas
Sociales

Correo: mujereskaqla@gmail.com
Página web: www.kaqla.org
FB: Mujeres Kaqla Mujeres Arcoíris



19. Respeta el espacio privado de los demás, no sólo entre vecinos, también dentro de tu propia casa. Cada persona tiene intimidad.
20. Juzga menos, ama más, la vida da vueltas, lo que más rechazo es lo que más está en mí, los otros son mi espejo.
21. Elige una actividad diaria que te divierta, que te haga contactar con la alegría
22. Refuerza tu sistema inmunológico con plantas medicinales, infusiones y respiraciones. Respira.

Para finalizar, tomar en cuenta que en todas las tradiciones espirituales, el sufrimiento se contempla como una puerta hacia el despertar. Así lo vemos en la historia de Job. Un evento traumático está al servicio de un movimiento de amor, de reconciliación. Buda enseñó a sus discípulos que el sufrimiento forma parte de la condición humana. O la historia de Jun Ajpú e Ixb'alamke en el Pop Wuj. Si sólo deseamos evitar confrontar las experiencias dolorosas, no hay manera de emprender el proceso de sanación. También aquí hay dos caminos, o prolongamos el sufrimiento o promovemos condiciones para generar un cambio.

Si logras tener el coraje de mirar profundamente, con claridad y valentía tu sufrimiento, sabiendo que surge de un suceso traumático del pasado, lograrás salir de él.

La verdad más profunda es que nuestro sufrimiento es el resultado de cómo lidiamos en el presente con el efecto de lo que sucedió en nuestra historia personal, familiar o de nuestra comunidad.

Un acto de fe nos puede recuperar del trauma, confiar que el sufrimiento puede ser transformado y sanado nos puede llevar a otro lugar, a un mejor lugar.

Una vez que identificamos la causa de nuestro sufrimiento, nuestra voluntad nos hará encontrar el camino para salir de él.

Esto que estamos viviendo, pasará. Ojalá después de esto, estemos "MÁS VIVAS! ... MÁS DESPIERTAS"

Karla Barrera Rodas M.A.
Psicóloga Clínica
Especialista en trauma, género y
Nuevas Constelaciones Familiares

Correo electrónico:
karlabarrerarodas@gmail.com
FB. Casa Shanti

MUJERES MAYAS KAQLA
Red de sanadoras y Terapeutas
Sociales

Correo: mujereskaqla@gmail.com
Página web: www.kaqla.org
FB: Mujeres Kaqla Mujeres Arcoíris