

# Alegría, placebo ante el estrés

El estrés y ansiedad de la pandemia han aumentado la demanda de ayuda psicoemocional

El temor, ansiedad, distanciamiento social y la incertidumbre de qué pasará, pueden resultar abrumadores tanto en adultos como en niñas y niños, lo que provoca una sensación de soledad y, por ende, aumenta el estrés.

**A**legría, paz, equilibrio y bienestar son palabras que cada vez tienen mayor impacto en la población, gran parte de las tendencias en estilo de vida y salud están enfocadas en los conceptos mencionados. Diversos proyectos de emprendimiento se dirigen a generar alegría mientras se consume su producto o servicio, incluso, en el trabajo se habla de alegría y felicidad en el empleado, ya que esto impactará en mayor medida que un trabajador malhumorado e infeliz.

Sin embargo, la pandemia por Covid-19 vino a cambiar muchas dinámicas. Ya han transcurrido poco más de 5 meses que las calles del mundo se han visto vacías, se siente un ambiente desolador, mientras que en casa el aislamiento está generando cambios de humor y de ánimo que tienden a ser negativos debido al encierro; ligado a esto, se están generando crisis emocionales que se agravan con crisis económicas del hogar por aquellos a los que les ha tocado recorte de personal. Estos son sólo algunos de los factores que afectan el acontecer del día a día de las personas.

Por ello, ante esta situación, es importante mantener un buen estado emocional que ayude a la convivencia familiar, disfrutar al máximo ese sentimiento de alegría que provoca un buen ánimo, invita a sonreír y disfrutar.

El temor y la ansiedad respecto a dicha enfermedad, así como la incertidumbre de qué pasará, pueden resultar abrumadores tanto en adultos como en niños. El distanciamiento social favorece una sensación de soledad y, por ende, aumenta el estrés. De este modo, es importante encontrar actividades que ayuden a lidiar con estas situaciones de manera saludable para fortalecerse a sí mismo y a los seres queridos.

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos de Norteamérica, el estrés, como consecuencia del confinamiento, aumenta el temor y preocupación por su salud y de sus seres queridos; además, la pérdida de su ingreso económico y su rutina, suman a cambios en los patrones de sueño o alimentación, agrava problemas de salud crónicos e incrementan el consumo de alcohol y tabaco.

La respuesta de cada persona ante el estrés depende de diversos factores, tales como el apoyo de familiares o amigos, situación financiera, salud y antecedentes emocionales, la comunidad en la que vive; entre otros.

En tiempos de mayor distanciamiento social, las personas pueden seguir manteniendo contacto a través de llamadas o videollamadas, lo que ayudará a disminuir la sensación de soledad.

Para sobrellevar estas problemáticas, el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, propone acceder a un tratamiento y a otros recursos y servicios de apoyo, como consejería o terapia a través de los servicios de telemedicina; es importante cuidar el cuerpo, hacer respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento o meditación, comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas, hacer ejercicio regular, dormir bien, evitar el consumo excesivo de alcohol y drogas.

En este sentido, en el año 2010, el colombiano Alfonso Becerra, en un congreso en Chile de Gestión Cultural, promovió el 1 de agosto como el Día Internacional de la Alegría. Esta festividad empezó a celebrarse en países como Chile, Brasil y Argentina; ahora, poco a poco, se ha ido contagiando a otros rincones del mundo, entre ellos México.

El objetivo de esta celebración es hacer una reflexión sobre este sentimiento que, además de generar bienestar, influye directamente en la salud mental y física, ya que actúa como una sensación de satisfacción.

La alegría se considera uno de los factores básicos para mejorar la calidad de vida, no sólo físicamente, sino también a nivel psicoemocional.



El poder lo tenemos todos, el poder salir adelante. Ese es el verdadero poder, el llamar a los amigos que nos pueden ayudar a cambiar y transformar toda esta situación tan adversa que se vive”.

Dra. H. C. Catalina Mendoza Arredondo. Fundadora de Congregación Mariana Trinitaria.



¿Qué hace  
**feliz**  
a las  
personas?

- Una caricia, sonrisa o abrazo de un ser querido
- Un éxito en los estudios o en el trabajo
- Compartir tiempo con amigos o seres queridos
- Una buena comida o un postre riquísimo
- Jugar, correr, saltar, bailar o hacer deporte



- Superar una enfermedad o un reto difícil
- Estar en contacto con la naturaleza




## Mensaje CMT

En este tiempo, Congregación Mariana Trinitaria (CMT) refuerza sus objetivos y mejora sus lazos de ayuda, mismos que tienen el objetivo de incentivar a los gobiernos a que retomen las inversiones públicas que incidan favorablemente en la población, de modo que está desplegando financiamientos sin intereses y donaciones a fin de que se vuelvan a retomar actividades, siendo conscientes del cambio que se debe generar en temas del cuidado y prevención de la salud.

Con todas estas acciones, CMT busca generar conciencia ciudadana sobre la vulnerabilidad de los seres humanos y que, para salir avantes de esta situación, se deberán sumar esfuerzos y hechos, anteponiendo el bienestar social como lo ha demostrado esta institución oaxaqueña con más de 23 años de trayectoria.

Finalmente, Congregación Mariana Trinitaria (CMT) hace un llamado a las y los beneficiarios a seguir generando un cambio de paradigma en la sociedad, los esfuerzos que se realizan son enormes, siempre pensando en el bienestar de las y los mexicanos.

## Recomendaciones ante COVID-19 según la OMS

 Evitar contacto con personas enfermas	 Evitar tocarse ojos, nariz y boca	 Taparse la nariz y boca al estornudar o toser	 Lavarse las manos con frecuencia
 Al toser o estornudar hacerlo en la parte interna del codo	 Puede usar un pañuelo desechable si tose o estornuda	 Limpiar y desinfectar las superficies que se toquen constantemente	 Mantener una distancia de seguridad con otras personas