

Todavía hay mucho que cambiar. Los sentimientos y las emociones, su importancia e influencia en nuestra vida diaria

Julieta Quiroz Delgado*

Resumen:

Entender y comprender las emociones son condiciones necesarias para una sana convivencia. El confinamiento que se vivió durante la pandemia alteró la cotidianeidad en la que vivíamos y produjo un cambio en el pensamiento individual y colectivo acerca de cómo se percibe a las emociones. Debido a este suceso la salud mental ha adquirido una importancia que antes no tenía.

Palabras clave: salud mental, pandemia, cambio, pensamiento.

Hoy en día y con lo que ha pasado alrededor de la pandemia, las personas hemos tomado un poco de conciencia acerca de la salud mental y cómo cada una de nuestras emociones afectan nuestro actuar y nuestras relaciones con las personas que nos rodean. Por ello es que entender, comprender y darles importancia a nuestras emociones es vital para la sana convivencia con los otros y con nosotros mismos.

Con el inicio de la pandemia y el confinamiento la mayoría de las personas pasamos por un aislamiento que nos alejó de nuestros amigos, las actividades cotidianas

* Estudiante de la Licenciatura en
Ciencias de la Comunicación en el Centro
Interdisciplinario de Investigación
en Humanidades del Instituto
de Investigación en Humanidades
y Ciencias Sociales, Universidad
Nacional Autónoma del Estado
de Morelos.



como ir a la escuela, las fiestas; la vida dio un giro de ciento ochenta grados, cambiando por completo nuestras rutinas y lo que alguna vez llamamos vida cotidiana. Pasar por cambios tan repentinos y bruscos trajeron un revuelco en nuestras emociones y sentimientos, poco a poco la soledad se apoderó de nuestras mentes, la ansiedad nos atormentaba, el miedo, la tristeza y la agonía hacían acto de presencia en cada uno de esos interminables días.

Ante tales hechos las personas comenzaron a cuestionarse y a preocuparse por su sentir, asimismo, comenzaron a compartir dicha preocupación en las redes sociales, generando un cambio en nuestro pensamiento individual y colectivo, incentivando la importancia de la salud mental, abriendo un diálogo interno y externo sobre lo que sentimos, dando la importancia que se merecen cada una de nuestras emociones y no dejándolas a un lado como solíamos hacerlo antes.

Es precisamente hoy que nos damos cuenta, haciendo un contraste entre un antes y un después de la pandemia, que apartábamos nuestros sentimientos y emociones. Durante mucho tiempo nos enseñaron a reprimirlas e ignorarlas, por lo que al llegar a un punto de crisis no sabemos realmente cómo actuar, como fue al enfrentarnos a las adversidades o hechos tan complejos como la llegada del covid-19; entramos en un estado de confusión con nuestras emociones y nos encontramos sumergidos en un limbo del que es casi imposible escapar.

Cada una de nuestras emociones están ahí por una razón y no debemos ignorarlas o reprimirlas, tenemos que aprender a sentirlas, reconocerlas y entenderlas para que no se conviertan en un problema que afecte nuestro día a día. Está bien y es totalmente válido sentir y distinguir cada una de nuestras emociones porque son parte esencial de quienes somos, nos hacen sentir vivos y son aquella chispa interna que poseemos de la misma manera en que no sólo debemos abrazar y comprender las emociones que hemos determinado como “buenas”. Por ejemplo, muchos rechazan la idea de tener miedo, la sociedad nos ha hecho creer que sólo los cobardes tienen miedo, sin embargo, esta idea está totalmente alejada de la realidad, porque la valentía se consigue después de tener miedo, todos y cada uno de nosotros hemos sentido miedo, pero al comprender y entender las razones de dicho miedo es cuando lo enfrentamos y surge esa valentía.

Si no logramos entablar una buena relación con nuestros sentimientos y emociones podemos entrar en un gra-

Cada una de nuestras emociones están ahí por una razón y no debemos ignorarlas o reprimirlas, tenemos que aprender a sentirlas, reconocerlas y entenderlas.

ve conflicto, poco a poco se puede convertir en un caos que afecta a los demás, a nuestras actividades y a nosotros. Aislar nuestro sentir y no externarlo puede resultar catastrófico al momento de tomar decisiones importantes que pueden definir por completo el rumbo de nuestra vida. Estar en conflicto con nuestros sentimientos y emociones también afecta nuestras relaciones de amistad, amorosas y familiares debido a que todo el caos interno no sólo nos derrumbará a nosotros, sino que también a los que nos rodean, por lo que una decisión sana es la de comenzar a sanar cada una de nuestras heridas antes de comenzar una nueva relación o formar algún vínculo.

Tomar conciencia y dialogar acerca de nuestra salud mental es sin duda alguna una de las mejores cosas que podemos hacer para mejorar nuestra vida, es momento de cambiar aquellas ideas erróneas de reprimir lo que sentimos y de no darle la importancia que se merece nuestro sentir, tal y como nos inculcaron durante años, ante una sociedad que no le interesaba o importaba hablar sobre estos temas. Es momento de aprender a entender y comprender lo que sentimos para saber como reaccionar ante eso, poner en práctica sanar internamente y dar ese paso de acudir con un especialista de la salud mental, expresarnos a través del deporte o el arte, para entender y curar lo que alguna vez se rompió, lo que nos afecta e interrumpe en nuestra vida, para sentirnos libres, en paz y preparados para comenzar a formar vínculos sanos con las personas que nos rodean y sobre todo con la persona más importante en nuestra vida: nosotros mismos.

Bibliografía

- Camhaji, Elías. "Estigma, tabú y falta de recursos: el laberinto de la salud mental en México". *El País*, 29 de agosto de 2018. s/p. Web.
- Espinosa, Magali, Jimena Zavaleta, y Damián Mendoza. "La importancia de la salud mental". *Gaceta UNAM*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, 10 de octubre de 2018. s/p. Web.
- Mayo Clinic. "COVID-19 y tu salud mental". *Mayo Clinic*, 13 de diciembre de 2022. s/p. Web.
- Unifec para cada infancia. "6 efectos de la pandemia en la salud mental de adolescentes y jóvenes". *Unicef para cada infancia*, s/f, 2021. s/p. Web.