

## El perro negro de Churchill late en el confinamiento: 4 claves para la lucha

*Gustavo Peña Torbay*

Es doctor en Psicología, investigador y docente Universitario en el área de metodología y estadística aplicada. Fue director del Centro de Investigación y Evaluación Institucional (2007-2015), director del Doctorado en Psicología (2005-2014), dirigió el área de Humanidades y Educación de los Estudios de Postgrado (2005-2007), director del Postgrado en Metodología de las ciencias del Comportamiento (2002-2014), director de la Escuela de Psicología (1999-2005), dirigió los Estudios de Postgrado (1992-1993) y también contribuyó con la Oficina de Planificación del Sector Universitario (OPSU) en el desarrollo de la prueba de admisión.

Vicerrector Académico de la Universidad Católica Andrés Bello en el periodo 2015-2019. Comenzó su relación con la universidad en 1978, cuando inició sus estudios de Psicología. Ocupó varios cargos administrativos, mientras se desempeñaba como profesor. Además es autor de diversas publicaciones en el área de la Psicología y en el campo de la Estadística.

Como es bien sabido, Winston Churchill era un sujeto melancólico, materialmente depresivo, algunos dicen que bipolar, quien había identificado su condición mediante una imagen particular, un *perro negro*, una figura que en alguna medida se ha hecho un ícono de la condición depresiva.

En estos días ese can parece renacer de una forma más amplia, como el virus parece haber mutado y latir en el confinamiento, asumiendo otras modalidades, tomando forma de un racimo de pesadeces, que atentan contra todos. Su presencia agota y agobia.

¿Cuáles son los elementos del racimo? Según Prabha (2020), el paquete contiene, fundamentalmente: **estrés**, que podemos considerar el proceso psico-fisiológico que se desencadena cuando percibimos una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de nuestros recursos; **ansiedad**, un estado caracterizado por inquietud, excitación e inseguridad; **humor depresivo**, una forma de ánimo calado de negrura pesimista, zozobra con un halo de tristeza; **miedo a la quiebra económica**, porque, como dicen algunos, “la recesión que vamos a vivir será terrible, el guantazo en el empleo va a ser astronómico y la economía doméstica vivirá tiempos agitados”.

Todos estos elementos se conjugan y crean una presión mental que actúa como un obstáculo que debemos aprender a sortear y tratar de manejar en nuestro beneficio. La fortaleza mental permite justamente disminuir o suprimir las consecuencias negativas de la presión. Pero, ¿cómo hacerlo?

*Pa bachaco chivo*, a las conductas se les combate con más conductas, las conductas correctas dan pie a los sentimientos convenientes:

- Manténgase en contacto, no se aisle, permanezca en actividad física, mental y social. Abra las ventanas, que la luz invada su cotidianidad; no se encierre, haga ejercicio físico, lea, escriba, medite: *la clave es mantenerse en movimiento y en contacto, físico e intelectual.*
- Tenga una perspectiva positiva, la esperanza en un mejor futuro es esencial, tenga confianza en que la normalidad ha de volver, tenga paciencia activa, no **seje** en el empeño de avizorar un futuro mejor: *la clave es un optimismo combativo.*
- Aplique las 4C, sea comprensivo, considerado, cariñoso y colaborador: *la clave es ser compasivo.*
- Acate las medidas sanitarias, mantenga la distancia social, no corra riesgos innecesarios, use el tapaboca, lávese las manos, etc.: *la clave es ser un buen ciudadano.*

Finalmente, como todo deportista sabe, en la práctica está el secreto del éxito, entrenar continuamente hace que cada vez sea más fácil la gestión y mayor la satisfacción.

*No te rindas que la vida es eso, continuar el viaje, perseguir tus sueños, destrabar el tiempo, correr los escombros y destapar el cielo. (Mario Benedetti)*