



En busca de la resiliencia social

Comunicación, 21/01/2021



El Dr. César Garcés Carranza PhD ha señalado que la actual pandemia de coronavirus también tiene efectos negativos en la salud mental, creando cuadros de ansiedad, depresión y angustia. Definitivamente,

hoy más que nunca vemos la necesidad y relevancia de la educación emocional de las personas, desde la infancia, niñez y adolescencia, con la finalidad de forjar su carácter y personalidad, así como cimentar valores éticos y humanos, reforzando la resiliencia o capacidad para enfrentar las situaciones adversas.

En los últimos años, varios especialistas han señalado la importancia de la "educación emocional", así como la formación del carácter y la personalidad de los niños, así como la estabilidad psicológica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que «la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

El bienestar de la persona, su adecuado manejo emocional, el control de su carácter, la ecuanimidad y serenidad, sin perder el espíritu crítico y de aprendizaje vivencial, son la base del bienestar social que actualmente está severamente afectado.

En su libro *Inteligencia emocional*, Daniel Goleman (1995) define la inteligencia emocional como "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones con los demás". Asimismo, "resiliencia" implica la capacidad para la autorreflexión e identificación de las propias emociones con la finalidad de regularlas de forma apropiada. En ese sentido, opina que la inteligencia emocional es más importante que el coeficiente intelectual del individuo.

Si las emociones son clave en la vida, definitivamente en el Perú no estamos tomando en cuenta esta premisa, debido a que –según lo plantea Goleman–, "el cerebro emocional responde a un acontecimiento más rápido que el cerebro racional".

En el contexto de la pandemia, los esfuerzos para implementar las vacunas contra el coronavirus y las predicciones de cuándo

la mayor parte de la población las recibirá, parece haber una luz al final del largo y angustioso túnel pandémico. Sin embargo, dado que los riesgos físicos se manejan mejor con vacunas, lo que probablemente aún permanecerá es el impacto indeleble de la pandemia que pesa sobre la psiquis colectiva.

También debemos señalar que existe un rechazo a las vacunas contra la covid-19 que se ha disparado en el Perú. La principal razón que exponen los ciudadanos antivacunas representados en un 52% del total es que "aun no se conocen todos los efectos secundarios que podría tener la vacuna en el organismo". Y sorprendentemente el 48% de los encuestados asegura que no se vacunaría si pudiese hacerlo hoy en día, frente a un 48% que sí se inmunizaría contra el coronavirus indica la más reciente encuesta de Ipsos.

La Comisión Permanente del Congreso de la República por unanimidad (26 votos a favor), aprobó el dictamen que declara de necesidad e interés nacional, priorizar como política de Estado, el fortalecimiento y desarrollo de los servicios de promoción, prevención, tratamiento y recuperación de la salud mental.

La presente ley tiene por objeto priorizar la salud mental a fin de fortalecer, proteger la salud y el desarrollo de los servicios de promoción, prevención, tratamiento y recuperación de la salud mental, así como el bienestar de la persona, su medio familiar y de la ciudadanía en general.

Es necesario que el Estado peruano y la sociedad se preocupen en desarrollar estrategias para la formación de la "inteligencia emocional" de las personas sin distinción alguna, con la finalidad de que los individuos desarrollen "resiliencia", es decir adaptación a situaciones adversas o frustrantes, para que logren salud mental y equilibrio emocional y sean personas que puedan aportar al desarrollo de la sociedad.

Lima Gris, 17-01-2021