

Enrique Louffat: Salud personal en tiempos de pandemia

Ante las dificultades e incertidumbre del escenario actual, debemos cuidar nuestro bienestar espiritual, emocional, racional y fisiológico. ¿Tenemos claro en qué consiste cada uno de estos tipos de salud?

El contexto de vida en tiempos de pandemia, sin ninguna duda, trastocó los patrones y comportamientos a los que estábamos acostumbrados. Lo que al inicio se pensaba que duraría algunos meses se ha extendido a cerca de un año y no hay visos de que este panorama cambie a corto plazo. Algunos, incluso, pronostican que pasarán muchos años para recobrar cierta normalidad, pero lo concreto es que nada será como antes.

Resulta necesario que cada uno de nosotros intentemos replantear nuestras vidas. Es urgente una especie de reconversión y reposicionamiento que afecte lo menos posible nuestra salud personal.

¿Qué es la salud personal?

Podemos definir el término “salud” como ‘tener bienestar y vitalidad’. Es muy importante, porque nos permite mantener un equilibrio de vida para vivir en plenitud a nivel personal, familiar, amical, social, profesional, etc. La falta de

equilibrio significaría que nuestra normalidad se ha visto afectada, en mayor o menor complejidad, lo que produciría desequilibrios en nuestra salud.

Entre los problemas de mayor riesgo, que surgirían como consecuencia, destacan la ansiedad, el estrés e, incluso, enfermedades diversas que afectarían nuestro comportamiento a todo nivel y escala. No solo tendrían un fuerte impacto a nivel individual, sino que también afectarían a nuestros *stakeholders* personales, como los padres, cónyuge, hijos, familiares en general, amigos, colegas de trabajo, etc.

La salud personal debe cuidarse y administrarse a nivel espiritual, emocional, racional y fisiológico.

Salud espiritual

La salud espiritual se refiere, en sentido amplio, a la consolidación de nuestros valores, principios y filosofía de vida, los cuales rigen nuestra conducta y le dan sentido de trascendencia a la vida. Son la brújula que direcciona nuestros pasados, son nuestra conciencia plena y, con base en ellos, somos apreciados en la medida en que practiquemos conductas que hagan sentir bien al prójimo y a nosotros mismos.

Es indudable que la espiritualidad es algo fundamental para hacer posible que podamos sostenernos ante esta pandemia, que causa enfermedades graves y crónicas, muertes, desolación,

pena y tristeza. Ante ello, muchos solo se sostienen en la fe y la esperanza, y en el amor de Dios, para que les brinde protección.

Salud emocional

En el caso de la salud emocional, **se refiere a la capacidad de poner en práctica y compartir nuestros sentimientos con las demás personas de nuestro entorno, por medio de reacciones y acciones ante estímulos que el mundo nos ofrece.** Estos estímulos son captados por nuestros cinco sentidos, los cuales contribuyen a generar vínculos de energía positiva “en busca de la felicidad”.

Por ejemplo, compartir 24 horas con la familia representa una gran oportunidad de replantear las relaciones y demostraciones explícitas de afectos, cariño y amor con el cónyuge o hijos. En tiempo de prepandemia, quizás era más difícil que se diera esta situación, por el agitado ritmo de las ocupaciones de cada integrante.

Salir a trabajar en la mañana y regresar en la noche, luego de laborar, implicaba menores tiempos de contacto con la familia. En el contexto actual, el espacio físico del hogar se ha convertido de forma simultánea en el centro laboral de los padres o el centro de estudios de los hijos. La tarea es hacer compatibles estos dos ambientes de vida.

Salud racional

En cuanto a la salud racional, no solo se refiere a los aspectos cognitivos de la inteligencia humana o del coeficiente intelectual, sino que también integra la inteligencia emocional y la inteligencia espiritual, concepto que es debatido últimamente. Si pudiésemos integrar esas “tres inteligencias”, podríamos deducir que un término que las integra es el de “competencias”, es decir, la sumatoria de conocimientos, habilidades y actitudes.

En estos tiempos de pandemia, no cabe duda de que es necesario desarrollar algunas competencias exigidas por el contexto. **Entre las más importantes, podemos mencionar la resiliencia, las habilidades virtuales *online*, la productividad personal, el pensamiento crítico, y las metodologías ágiles y disruptivas.**

Salud fisiológica

En tanto, **la salud fisiológica consiste en el bienestar biopsicosocial de la persona.** Se refiere a la administración de la prevención y el cuidado ante eventuales accidentes y/o enfermedades que puedan surgir y producir desequilibrios en nuestras actividades cotidianas, además de tener que convivir con discapacidades orgánicas más complejas.

En este caso, existe una diversidad de medidas que podrían adoptarse, desde las más extrínsecas, como tener una silla

ergonómica, hasta las más intrínsecas, como sesiones de *mindfulness*, *coaching*, clases virtuales de baile o deportes.