

PISTAS SICOLÓGICAS PARA EL AUTOCUIDADO DE LOS CATEQUISTAS¹

I. INTRODUCCIÓN



El Departamento de Catequesis del Arzobispado de Santiago ha adecuado una **guía sencilla con algunas orientaciones para el cuidado psicológico**, ofrecida por la Unidad Clínica de Psicología (UNINPSI) de la Universidad Pontificia Comillas de España, para reforzar el autocuidado de los catequistas de nuestra arquidiócesis.

Se las ofrecemos a continuación.

1. **Comprender de la forma más ajustada posible la realidad** que estás viviendo y adaptarte a ella resultará de gran utilidad. Es importante que reconozcas la situación –personal, familiar, social, eclesial– en la que te encuentras y lo hagas con seriedad y de forma sincera; pero sin generar dinámicas de alarma.
2. Mantenerte informado(a) es bueno y necesario, pero asegúrate que recibes información oficial, adecuada, suficiente y veraz.
3. La sobreinformación produce desasosiego, ansiedad, temor, sobrevalorizaciones, ideas irracionales, pensamientos negativos y otras reacciones emocionales que, a la postre, resultan contraproducentes.
4. **Evita saturarte y saturar**, sobre todo en lo relativo a datos y comentarios de dudosa fiabilidad.
5. Elige unos momentos concretos del día para informarte lo más veraz que puedas, sobre la actualidad de lo que se está viviendo.
6. Una vez cumplido el tiempo, pasa a realizar una actividad que te genere bienestar o que constituya una afición para ti.
7. **Sigue las recomendaciones de los organismos oficiales**, especialmente las de los organismos de Salud.
8. Presta atención si vives con alguna persona que presenta síntomas de infección, que haya resultado contagiada o que precise aislamiento. Sigue todas las instrucciones que recibas del personal de salud que le atienda.

¹ Adaptadas del comunicado del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: “Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de Coronavirus – COVID-19”.

II. LA VIDA EN FAMILIA



A lo largo de estas semanas estamos pasando más tiempo y compartimos más espacio con la familia. Por eso:

1. En primer lugar, recuerda que **no todos somos iguales** y no respondemos de la misma manera ante una situación de tensión o un momento de dificultad.
2. Trata de **comprender** las reacciones de los demás y **aceptar** las tuyas **sin culpabilizaciones** innecesarias.
3. Busca momentos de calma y serenidad para hablar –con madurez y de forma honesta– de lo que está ocurriendo.
4. **Genera conversaciones alternativas.** Son muchos y diversos los temas de los que se puede hablar. Detéctalos y dialógalos con tu familia, sin prisa. Es un buen momento, también, para la conversación espiritual.
5. Activen el sentido del humor. Es una ayuda de gran beneficio.
6. **Colabora en la planificación de la nueva situación de tu familia.** Es tiempo para la creatividad: organicen actividades celebrativas, de oración en común, de ocio compartido (películas, karaokes, juegos de mesa, lecturas, etc.) que favorezcan un espacio positivo y de distracción.
7. Compartir las actividades en la cocina y en otras tareas domésticas puede resultar de gran ayuda, especialmente, si hay niños en el hogar.
8. Una organización clara y accesible para toda la familia favorecerá la participación de niños, jóvenes, adultos, ancianos y será beneficiosa para todos.
9. La sensibilidad a los ruidos, a los sonidos, a las conversaciones elevadas, al uso de las zonas comunes, no es extraño que ocurra. Por eso **respetar los espacios comunes y los tiempos de silencio.**
10. Los mensajes y la información acerca de la pandemia, la cuarentena y lo relativo al COVID 19, recíbelos y transmítelos **con prudencia y de forma constructiva.**
11. Evita murmuraciones, rumores y comentarios únicos acerca del tema para no provocar tensiones innecesarias ni situaciones familiares de dificultad.
12. Hablar constantemente sobre este asunto puede hacer que crezca el temor y que te distancies de estados de mayor tranquilidad y sosiego.

III. LA VIDA PERSONAL



Aunque de forma distinta, la vida continúa; y es bueno que sea así. Entonces, para tu vida personal te puede ayudar lo siguiente:

1. **Elabora un horario personal** que te anime a mantener un cierto nivel de actividad. Reajústalo las veces que consideres necesario.
2. **Aprovecha el tiempo que estás viviendo.** Seguramente has tenido que reducir tareas personales, familiares y de tu misión catequística y tienes más tiempo libre que de costumbre. Empléalo en actividades que te ayuden a generar pensamientos y emociones positivas: lectura, profundización en algún tema de tu interés, reflexión, etc.
3. **Haz ejercicio físico en casa.** Existen aplicaciones y tutoriales que puedes adaptar a tus posibilidades. El deporte activa tu cuerpo, reduce los síntomas de tristeza o ansiedad y aumenta la sensación de bienestar. Los ejercicios de relajación, pueden resultar muy útiles.
4. Intenta recibir luz natural y mantener algún tipo de trabajo manual.
5. **Cuida tu alimentación:** la ansiedad va directo al estómago.
6. **Respeta el espacio y el tiempo personal.** Todos necesitamos, momentos para la soledad y el silencio. No todos funcionamos igual, cada uno tiene sus propias obligaciones y demandas: conócelas y no trates de forzar ni las tuyas ni las de los demás. Para algunas personas, un cierto nivel de aislamiento colabora al equilibrio mental.
7. **Es tiempo para la paz.** Los conflictos existen. También en nuestras familias. Ahora es tiempo para trabajar la comprensión, la amabilidad, la paciencia y el perdón. Y nos necesitamos. Es tiempo para salvar la relación con el prójimo y ayunar de rencores, envidias, rencillas, críticas y enemistades.
8. **Cuida de los más frágiles.** Si vives con gente mayor, personas enfermas o que requieren atención, ten presente que puede que se sientan vulnerables, temerosos, que minimicen su sentir – para no alarmar– y que tengan miedo a expresar su preocupación.
9. No es necesario atosigar pero sí estar pendiente y disponible, con humildad y discreción, para lo que puedan necesitar.
10. Si en algún momento eres tú quien se encuentra así, no tengas reparo en comunicarlo: seguro que tienes a alguien cerca deseando ayudar; además, es un gesto de responsabilidad hacia la gente con la que vives.

IV. LA VIDA DE ORACIÓN

Acostumbrados a la rapidez y la urgencia este momento se impone como una parada forzada que nos acerca a una mayor interiorización de la vida y de lo que sucede en ella. Te puede ayudar lo que sigue.

1. Este tiempo puede ser de gran ayuda para mirar lo que está pasando con **profundos ojos de fe**.
2. En **cuarentena** también la oración, el ayuno y la penitencia son posibles y necesarios.
3. Tenemos una oportunidad para **la lectura espiritual, la vida de oración, la reflexión personal**, y profunda, de la situación que estamos viviendo.
4. Tiempo de oración personal, y con la familia, para encomendar con especial atención la vida de quienes están sufriendo la enfermedad; para pedir por sus familias y para orar por tantos profesionales –del mundo sanitario y de otros ámbitos– que dejan lo mejor de sí mismos por el bien común.
5. Aunque no se pueda participar comunitariamente de la eucaristía, o de otros sacramentos, es tiempo para orar en familia.
6. Aprovechar las plataformas digitales, ofrecidas desde distintos ámbitos e instituciones eclesiales, que pueden ayudar a vivir este momento a través de las redes sociales, especialmente para la celebración de nuestra fe.



IV. LA VIDA HACIA AFUERA



La situación de cuarentena que estamos viviendo no impide que podamos seguir participando en nuestro apostolado y misión catequística. Necesariamente tenemos que hacerlo de un modo distinto al acostumbrado. Considera que tu presencia –aunque sea virtual– puede resultar muy importante para quienes acompañas en la catequesis.

Aquí te ofrecemos unas sencillas pistas que deseamos te sean de mucha ayuda:

1. **Utiliza la tecnología para mantenerte unido** a tu gente más querida y más necesitada.
2. Es un buen momento para **seguir fortaleciendo conversaciones** con catequistas de la propia parroquia y/o de otras comunidades.
3. Puedes compartir situaciones y **generar una red de colaboración** para información útil y precisa del acontecer, de espacios virtuales de oración, formación, etc.
4. Si lo puedes hacer, **llama o envía un mensaje**, a quien pienses o sientas que lo necesite.
5. Envía un saludo a tu párroco o llámalo y pregúntale cómo se encuentra, ora por él; recuerda que también **necesita de tu apoyo fraterno**. Haz lo mismo, si puedes, con tu coordinador(a) parroquial y zonal.
6. **Conversa con ellos** sobre cómo están afrontando esta nueva realidad, cómo van viviendo este tiempo tan especial o qué hacen en el día a día. Esto puede ayudarlos a ellos y a ti.
7. **Evita** generar inquietud, miedos, pesimismo, incertidumbres y alarmismos innecesarios.
8. Realiza, dentro de lo posible, **videollamadas** en las que te veas con otros. Es una forma de compensar la ausencia de contacto físico, así como generar serenidad y calma.
9. **Continúa conectado con personas vulnerables**. Sobre todo con los mayores, que son en estos momentos los más frágiles, por su soledad y por su debilidad física.

CONCLUSIÓN

Hacemos nuestra las palabras de la Unidad Clínica de Psicología de la Universidad Pontificia Comillas de España:

Es posible también intuir, en medio de lo que nos pasa, la presencia –continua, misteriosa y desconcertante a la vez– de nuestro Dios, que no cierra sus puertas a nada ni a nadie. Muchas son las imágenes bíblicas que nos vienen a la cabeza y se hacen fuertes en nuestra oración: desierto, combate, sed, anhelo, pasión... Pero, sobre todo, queremos seguir teniendo la mirada puesta en Aquel en quien confiamos: el Señor Jesús, Crucificado y Resucitado por nosotros. Él es agua que calma nuestra sed, luz en medio de la perplejidad, vida que –en lo profundo del sinsentido– pugna por brotar.

Nosotros también necesitamos cuidarnos. Formamos parte de una Iglesia en la que cada uno –sacerdotes, miembros de institutos de vida consagrada y sociedades de vida apostólica, seminaristas, laicos, catequistas– tenemos una misión que procede de Dios. Queremos seguir nuestro compromiso de servicio y ayuda; y, al mismo tiempo, necesitamos aprender que no podemos hacerlo sin el cuidado de los demás.

Somos conscientes también de que las orientaciones que te ofrecemos no son capaces dar respuesta a todas las inquietudes que te pueden surgir en función de lo concreto de tu realidad. Pero ojalá sirvan de guía humilde que te aporte algo de luz. En eso confiamos.