

Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento del sacerdote

Armando De León Rodríguez*

Resumen

El confinamiento de los sacerdotes en la parroquia, el cierre de los templos, las no actividades pastorales y sacramentales son una situación sin precedentes recientes en nuestros países, y es previsible que tenga un importante impacto en el bienestar físico y psicológico del presbítero.

Durante el confinamiento, los tres factores que más afectan al bienestar físico y psicológico del sacerdote son la pérdida de hábitos y rutinas, las relaciones interpersonales y el estrés psicosocial.

Muchos estudios revelan que después de una emergencia, como esta que estamos viviendo, en las sociedades se viene una segunda pandemia, que es la pandemia de la salud mental.

Palabras Clave: Sacerdote - Bienestar Psicológico; Tiempo de Pandemia; Estrés psicosocial; Soledad; Acción Pastoral.

* Sacerdote de la Arquidiócesis de Monterrey – México, Doctor en Psicología por la Pontificia Universidad Salesiana, es Director del Centro Sacerdotal de Desarrollo Humano de su Arquidiócesis y encargado nacional de la Formación Humana Sacerdotal en México. Correo electrónico: deleon2000@libero.it.



The psychological consequences of COVID-19 and the isolation of priests

Summary

The isolation of priests in the parish house, the shutting of temples, pastoral and sacramental inactivity are unprecedented in our countries, which are expected to have an important impact on the physical and psychological well-being of the priest.

During isolation, the three factors that most affect the physical and psychological well-being of a priest are loss of habits and routines, interpersonal relationships and psychosocial stress.

Many studies reveal that after an emergency, like the one we are experiencing, a second pandemic follows, which is the pandemic of mental health.

Key words: Priest - Psychological Welfare; Pandemic Time; Psychosocial stress; Loneliness; Pastoral Action.



INTRODUCCIÓN

El confinamiento de los sacerdotes en la parroquia, el cierre de los templos, las no actividades pastorales y sacramentales son una situación sin precedentes recientes en nuestros países, y es previsible que tenga un importante impacto en el bienestar físico y psicológico del presbítero. La actividad económica, el cierre de parroquias, de centros educativos, de centros de entretenimiento, del comercio y el confinamiento de toda la población durante semanas han supuesto una situación extraordinaria con múltiples estímulos generadores de estrés. Presentamos a continuación, algunas consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento del sacerdote y algunas acciones que puede realizar el sacerdote para realizar mejor su ministerio sacerdotal.

DESARROLLO DEL TEMA

Durante el confinamiento, los tres factores que más afectan al bienestar físico y psicológico del sacerdote son la pérdida de hábitos y rutinas, las relaciones interpersonales y el estrés psicosocial, de acuerdo al primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19 en China. La interrupción de hábitos durante el confinamiento y la instauración de otros poco saludables: malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y mayor uso de las computadoras o de la televisión, pueden derivar en problemas físicos y psicológicos.

Las condiciones que acompañan a una pandemia incluyen distintas fuentes de estrés para las personas. Los estudios sobre situa-



ciones de estrés y emergencias permiten resumir las principales variables implicadas en el impacto psicológico como las siguientes: el miedo a la infección por virus y enfermedades, la manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, no poder cubrir las necesidades básicas y económicas del personal que labora en la parroquia, no poder ayudar al necesitado por la falta de recursos y no disponer de información y pautas de actuación claras o la presencia de problemas de salud mental previos o problemas económicos. También el estigma y rechazo social en el caso de personas infectadas o expuestas a la enfermedad puede ser un desencadenante de una difícil adaptación.

Podemos deducir que algunas consecuencias psicológicas derivadas de la epidemia son:

- a) A nivel emocional: miedo a la infección, ansiedad, miedo a la pérdida, miedo a alcanzar a cubrir las necesidades económicas del personal que trabaja en la parroquia y de la misma parroquia, irritabilidad, ira, dificultades relacionales con el párroco o el vicario, con el personal que trabaja en la parroquia, con los coordinadores de los grupos apostólicos o con los fieles de la comunidad parroquial, ansiedad por la salud, estados de ánimo negativos.
- b) A nivel cognitivo: pensamientos recurrentes sobre qué hacer o cómo hacer para que las actividades funcionen en la parroquia, cómo dar apoyo social a quien lo necesite con la consecuente ausencia de bienes para ayudar a las personas necesitadas, aumento de percepción de vulnerabilidad, pérdida de control percibido, miedo ante el futuro.
- c) A nivel conductual: incremento de rituales de protección, cambios en los hábitos alimentarios, la cantidad y calidad del sueño, aumento de conductas de abuso de sustancias (principalmente el alcohol), aumento del sedentarismo, problemas de convivencia, uso desmedido de los MCS, parálisis ante la situación que vivimos, ideación suicida, entre otros.

Ante la situación de la COVID-19, algunos sacerdotes han sufrido la falta/pérdida de motivación, han dejado de practicar deporte. Sentimientos respecto a cambios en alimentación, sueño y el consumo excesivo de sustancias tales como alcohol y tabaco, la narrativa, en algunas consultas o entrevistas de personas indica que fuman y/o beben más de lo que lo hacían antes del confinamiento. Ante estas situaciones el cuerpo del sacerdote tiende a acostumbrarse y ahora será necesario seguir una rutina que le beneficie en su salud física y psíquica y evite estas acciones.

Obviamente por la COVID-19, algunos sacerdotes no han podido participar en actividades pastorales, ni fomentarlas. Sería un buen momento, cuando las autoridades de nuestros países lo indiquen, recomenzar estas actividades pastorales, tomando en consideración todas las normas de higiene, la sana distancia y aquellas acciones que fomenten la salud de las personas. Tendríamos que acostumbrarnos a un nuevo estilo de vida pastoral. Conviene no forzar a nadie a realizar actividades o acciones pastorales, respetar la libertad de las personas respecto a esta situación. Y tener atenciones, cuidados y prescripciones especiales para las personas de la tercera edad, para los enfermos y para los niños.

Los especialistas en ciencias de la conducta humana hemos experimentado numerosos cambios emocionales y actitudinales en los sacerdotes, durante el confinamiento, respecto de su vida anterior que conviene que tomemos en consideración.

En cuanto a los estados de ánimo disfóricos: experiencias de malestar tipo tristeza-depresión, ansiedad, ira, sensación de irrealidad, incertidumbre, actitud crítica, irritabilidad, decaimiento, nerviosismo etc., y también eufóricos: estados de bienestar, júbilo, felicidad, etc. Es importante asociarlos a determinados contextos o analizar las razones en que se dieron. Si les parece bien, no quedarse en lo que sucedió, recordemos que el confinamiento que vivimos, nos hace tener menos tolerancia, estar más irritables, ser más susceptibles de estrés, hacer o decir cosas que en una circunstancia habitual no haríamos o diríamos. Por ello conviene tener capacidad de perdonar lo que el sacerdote haya hecho o dicho, no darle tanta



importancia a ello. Recordemos que una llave de la que podemos valernos es el perdón y que siempre será bueno ofrecer una nueva oportunidad a quien injustamente nos haya agredido, dicho alguna cosa o actuado de manera incorrecta.

Nuestras relaciones interpersonales han estado privadas o reducidas, aprovechemos este tiempo para restablecerlas y mejorarlas, es un buen momento para hablarles a los que nos rodean, a los que no les hemos hablado o con quien estamos molestos y para tratar más a aquellas personas que son importantes para nosotros.

La relación que el sacerdote tenga con los miembros de su familia será de vital importancia, por ello, no olvidemos a cada uno de los miembros que integran nuestra familia.

Es importante darle un espacio a los pasatiempos, a la televisión o a la computadora; pero cuidar que no sea un tiempo desmedido, hemos de poner los límites que consideremos necesarios para que esto no vaya en perjuicio de nuestro ministerio sacerdotal. En pocas palabras no ser esclavos de las redes sociales, ni de aquello que hacíamos cuando no teníamos casi actividades pastorales. Muchas veces la televisión o la computadora pueden minar nuestra moral y relajarla. Si en este tiempo de pandemia hemos caído en alguna dificultad de pornografía o de búsqueda de nuevas relaciones interpersonales con propuestas inadecuadas sin revelar nuestra identidad sacerdotal, buscar a un especialista que nos ayude a desestructurar este condicionamiento en el que lamentablemente hemos caído.

Algunos sacerdotes destacan lo positivo de hacer más vida fraterna sacerdotal durante el confinamiento, el haber incrementado la frecuencia y calidad afectiva de sus relaciones presbiterales. Es conveniente e importante no regresar al tipo de relación anterior en que vivíamos muy ocupados, con mucha actividad, casi aislados y en donde casi no convivíamos con los sacerdotes que viven en nuestras casas parroquiales. Será muy bueno convivir más con el párroco o el vicario, con los trabajadores de la parroquia y platicar más con ellos.

Durante este tiempo de confinamiento hemos hablado o tenido video llamadas con algunos sacerdotes amigos o solo conocidos, continuemos realizándolo y preocupándonos por ellos, es una acción agradable a los sacerdotes, solamente cuidemos que las llamadas no sean muy

Recordemos que todas las peleas o discusiones con el párroco, el vicario, el decano, el vicario episcopal, el obispado o las diferencias que hemos tenido, es conveniente que limemos las asperezas y no hagamos grandes los problemas, entre más pase el tiempo ante una dificultad y no lo hablemos, esta tiende a hacerse más grande.

Es importante cuidar que la información sea una herramienta útil para nuestro conocimiento y nuestras necesidades, no convertirnos en títeres que no toman decisiones y no son críticos o no piensan en la información recibida y los intereses que hay implicados en ella. Por lo tanto, después de esta pandemia ser críticos, reflexivos, inteligentes y orantes.

No olvidemos que somos una figura pública, por lo tanto será necesario dar seguridad e información veraz a nuestros fieles y a los trabajadores de la parroquia.

Será importante que el sacerdote mantenga el control sobre su propio bienestar, y concretamente sobre las acciones que dependen de él para mantenerse sano y servir mejor a su comunidad parroquial. Por lo tanto, ser muy prudente y no desencadenar en nosotros un deseo inconsciente de no valoración o de muerte en nuestra persona.

Ante la preocupación de cómo va a afectar la COVID-19 globalmente, a quedar contagiado, a contagiar a alguna persona, a tener dificultades económicas, relájese durante el día, mantenga pensamientos reales y positivos, haga oración, comente lo que le sucede a algún amigo sacerdote y no se deje agobiar por pensamientos pesimistas. Mantenga pensamientos de tranquilidad, serenidad y relajación.



Cuide el consumo de alimentos hipocalóricos, comer a sus horas y lo necesario, no se exceda en los alimentos, ni consuma alimentos a deshoras o por tentación.

Es conveniente que no se deje llevar por sentimientos de soledad, si percibe que casi no convive con los demás o siente resentimientos contra alguno a algunos que no se interesaron por usted durante la COVID-19, haga un esfuerzo grande por salir de sí mismo, comuníquese con los demás y conviva con ellos, no se mantenga aislado o separado de los demás sacerdotes.

Le proponemos que realice las siguientes acciones ante las consecuencias de la COVID-19 en la vida del sacerdote:

1. Manténgase bien informado, de manera realista. Toda la información que reciba, analícela críticamente. Utilice la inteligencia emocional, no tome decisiones viscerales, no se anticipe, recuerde que es de sabios no querer resolver las cosas inmediatamente. Observe que la información que reciba sea veraz, manténgase bien informado; pero que no sea en exceso o que esta sea la única acción que realice.
2. Lleve un buen hábito de dormir. Cuando se duerme la cantidad de horas necesarias, el cuerpo y la mente se mantienen en buen estado. Si durante la COVID-19 se acostaba tarde, tome un ritmo de vida que se acomode a sus necesidades y a sus exigencias pastorales. Además, si no descansa lo suficiente, estará más propenso a alterarse con mayor facilidad y a tener menos tolerancia.
3. Aprenda a relajarse. El antídoto natural del cuerpo ante una situación difícil, como la COVID-19, se llama respuesta de relajamiento. Esto crea una sensación de calma y bienestar. Los beneficios químicos de la respuesta de relajamiento pueden activarse simplemente relajándose. Eso le ayudará a ver los acontecimientos que viva con más serenidad y con mayor realismo.

4. Cuídese físicamente. Los expertos están de acuerdo en que ejercitarse nos dispone a estar mejor físicamente y a ser más tolerantes. Aliméntese bien para que su cuerpo funcione de la mejor forma posible, evite alimentos hipocalóricos. Algunas personas usan drogas para escapar de la tensión emocional. Aunque parezca que el alcohol y las drogas alivian la tensión emocional momentáneamente, la realidad es que depender de ellos causa más estrés porque afecta la habilidad natural del cuerpo para recuperarse.
5. Cuide lo que piensa. Sus actitudes y pensamientos influyen mucho en la manera en que percibe las situaciones. Sea optimista; pero realista. Recuerde que lo que pensamos, tiende a convertirse en un sentimiento y esto pide una acción determinada.
6. Haga oración y meditación. Los momentos de oración y meditación personal le dan sentido y profundidad a nuestro ministerio sacerdotal, y además, ayudan a nuestro sistema nervioso central a equilibrarse y encontrar tranquilidad.
7. Mantenga buenas relaciones interpersonales. Tenga amigos sacerdotes, conviva positivamente con su párroco o su vicario y hágalo también con el personal que trabaja en la parroquia, con los fieles de la parroquia y con el propio obispo.
8. Comience Actividades Pastorales. Cuando lo indiquen las autoridades de los diferentes países, empiece las actividades parroquiales en su comunidad. No conviene forzar a alguien para que lo haga, la idea es que sea una acción libre. Cuide todas las indicaciones sanitarias que dan nuestros gobiernos.

CONCLUSIÓN

Terminemos, nuestro estudio sobre las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento del Sacerdote, teniendo presentes estos recursos que pueden ayudar al sacerdote a vivir mejor.



Muchos estudios revelan que después de una emergencia, como esta que estamos viviendo, en las sociedades se viene una segunda pandemia, que es la pandemia de la salud mental.

El coronavirus no solo impacta al sistema respiratorio por la infección de la enfermedad en sí misma, también puede traer repercusiones en las esferas emocionales, mentales y de salud física de las personas.

No olvidemos que el establecimiento de rutinas, permitirán cumplir con horarios y hábitos que normalmente ejecutábamos. El solo hecho de levantarse temprano, arreglarse y hacer actividades, nos ayudará a que físicamente estemos mejor en nuestro sistema inmune para que nuestro organismo tenga mejores defensas.