

"O confinamento é unha ocasión única para estar máis tempo cos nosos fillos, para reflexionar sobre a vida"

O psiquiatra Luís Gutiérrez Rojas mantivo unha xuntanza online con familias do Club Familiar Rueiro da Coruña para falar sobre como manter o humor durante o estado de alarma.

16-05-2020

O estado de alarma que estamos vivindo pode ser un bo momento para preocuparnos pola xente que máis queremos, a que está máis preto de nós. Así o salentou o médico psiquiatra do Hospital PTS de Granada Luís Gutiérrez Rojas nunha xuntanza online con familias do Club Familiar Rueiro de A Coruña.

Gutiérrez Rojas amosou a cara máis positiva e práctica do confinamento, asegurando que é "unha ocasión única para estar máis tempo cos nosos fillos, para reflexionar sobre a vida que levamos e, sobre todo, para facernos máis fortes e aprender a valorar o mundo no que vivimos".

Para iso, o psiquiatra granadino propuxo que en lugar de preocuparnos "temos que

ocuparnos", tomar medidas e actuar diante desta situación pensando: "¿Que podo facer eu? ¿Cómo podo axudar as persoas que quero?". Esta é unha cuestión que tamén debe aplicarse a nosa tarefa profesional sabendo aproveitar as ferramentas que temos á man xa que, asegura Gutiérrez Rojas, "estar pendente de axudar a outros evítanos estar pendente da angustia vital".

Para sobreelevar a situación de confinamento de forma positiva, Gutiérrez Rojas recomenda "fuxir do chandalismo" seguindo un horario e unha rutina o máis semellante posible a da noso día a día normal. Deste xeito aproveitaremos o noso tempo para realizar tarefas produtivas que axudarán a sentírnos mellor e tamén a adaptarnos á volta á normalidade cando remate o confinamento: "O importante é que estes días non sexan unha bóla de neve de non facer nada".

Asemade aconsella evitar a sobreinformación para fuxir de bulos e mensaxes tóxicos, algo que "axudaranos a escapar do círculo autodestructivo do pesimismo".

Gutiérrez Rojas reconeceu que "o Coronavirus é un tema serio" pero sinala que "a inmensa maioría non está doente e quéixase coma se o estivera". Engade o psiquiatra que a dor e a dificultade da situación van conseguir que sexamos conscientes de que "non vivimos nun mundo idílico" polo que imos "aprender a valorar moito máis as cousas: viaxar, ir de bares, ... porque as cousas valóranse cando se perden". Asegura que con todo isto conseguiremos que "a nosa sociedade sexa máis forte do que pensamos".

A xuntanza de Gutiérrez Rojas coas familias chegou a contar con máis de 1.000 seguidores en directo, foi transmitida por o canal de Youtube

do Club Familiar Rueiro e pódese
seguir o audio neste enlace:

.....

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/gl-es/article/o-
confinamento-e-unha-ocasion-unica-
para-estar-mais-tempo-cos-nosos-fillos/](https://dev.opusdei.org/gl-es/article/o-confinamento-e-unha-ocasion-unica-para-estar-mais-tempo-cos-nosos-fillos/)
(08-08-2025)