Advierten expertos: Racionamiento eléctrico es una forma masiva de maltrato psicológico

¡Gracias a Dios no se fue la luz hoy! ¡Apúrate que en cualquier momento se va la electricidad y no tendremos cómo cocinar! Anoche no dormí nada, nos quitaron la luz por cuatro horas y los zancudos nos comieron a todos.

Estas frases forman parte del **pensamiento colectivo**. Tener acceso a **servicios públicos** se ha vuelto, literalmente, en una experiencia religiosa, pues ya no hay santo a quien rogarle para que **Corpoelec** haga su trabajo o **Hidrolara** se ocupe de llevar el agua a las comunidades.

Aunque los venezolanos han demostrado una **capacidad de adaptación fuera de serie**, una verdad inocultable es el impacto sobre las emociones que ha tenido este deterioro generalizado de los servicios públicos.

En este contexto, y a propósito del primer aniversario del mega apagón, la organización ciudadana, **Activos por la Luz**, organizó el foro denominado: **Impacto de la salud emocional por la precarización del servicio eléctrico**.

El evento contó con la participación de cuatro grandes profesionales del área de la psicología y la psiquiatría: el doctor Edgar Benítez y los psicólogos Pedro Torrellas, Mary Carmen Rivas y Cinthya Maza.

Este panel de lujo hizo un recorrido por los **factores emocionales que ha desencadenado la crisis** y abordó las medidas que se pueden adoptar para sobrellevar una realidad que supera la ficción.

Lo que no mata, fortalece

El doctor Edgar Benítez abordó la crisis psicosocial en Venezuela así como el desencadenamiento de enfermedades psiquiátricas a causa de los apagones. A su juicio, la gente experimentó una pérdida durante los cinco días de interrupción del **servicio eléctrico** y, posteriormente, desarrolló un miedo profundo a volver a vivir estos episodios.

En este sentido, explicó que el acceso a la alimentación, a la seguridad jurídica, el ejercicio de los derechos ciudadanos, vivienda, transporte y servicios públicos, forman parte de los soportes emocionales de todas las personas. “**La estabilidad en los servicios públicos son esenciales para la estabilidad emocional**. Esa sensación de seguridad es lo que llamamos calidad de vida”.

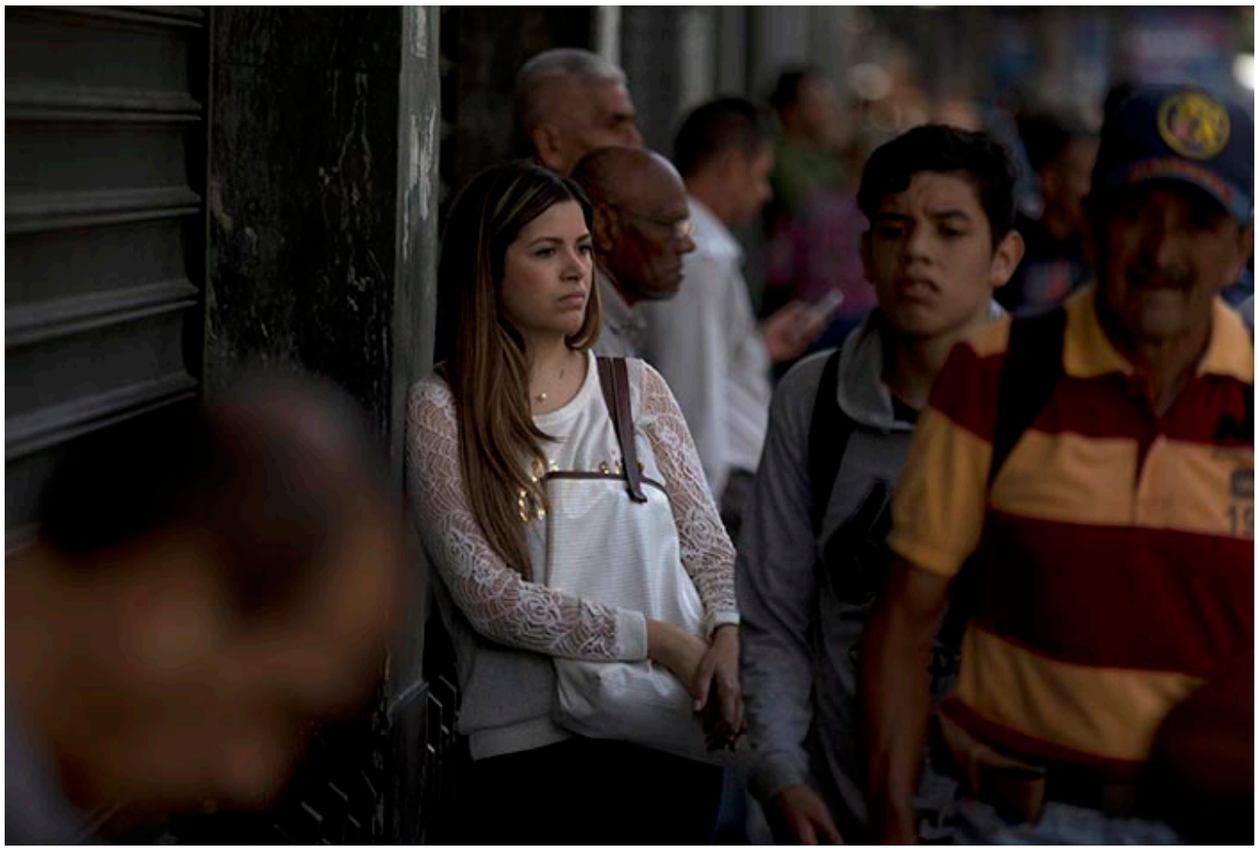
Toda crisis, agregó, es una media derrota pero también es una media oportunidad. Por ello, insistió en que “**lo que no mata, fortalece**“, y es justamente la gestión de las emociones y la búsqueda de herramientas, lo que le permitirá a la ciudadanía reponerse a tantas dificultades.

En esa misma sintonía, la psicóloga Mary Carmen Rivas, destacó el rol fundamental de los servicios públicos en la estructura emocional de las personas. “**Los servicios básicos son imprescindibles e irrevocables para la construcción emocional de la concepción de la calidad de vida**. La incertidumbre en Venezuela es el combustible de los trastornos de ansiedad”.

Lo malo está asociado a lo oscuro. Por ello, las consecuencias del racionamiento eléctrico incluyen: ansiedad, angustia, miedo intenso, pánico o depresión; heridas que no han sanado porque el estímulo agresor es continuado.

“Lo que comenzó como un problema eléctrico es ahora una forma masiva de maltrato psicológico. Con los apagones, hay ruptura de la capacidad de organización de la gente. Además, **observamos problemas de autoestima derivados a la imposibilidad de lograr productividad y autosustentabilidad**“.

La especialista reveló que hay un repunte en la asistencia de hombres a la consulta clínica, pues al no lograr sostener a sus familias se sienten agobiados y frustrados.



Salvemos a los niños

Cinthya Maza, psicólogo infantil, fue enfática al reflexionar sobre los efectos que este deterioro generalizado tiene sobre la psique de los niños.

La especialista recalcó el rol formador de los padres, quienes tienen el deber de educar a sus hijos para evitar que se acostumbren a vivir en decadencia. “**Tenemos una generación de relevo indefensa, los**

niños y adolescentes son más vulnerables emocionalmente“.

Según cifras expuestas en su intervención, 68,9% de los niños sufren factores de riesgo inherentes a denegación de recursos. 49.5% se encuentran separados de sus padres, mientras que 25% de las madres que están en Venezuela se encuentran deprimidas y 21% presenta ansiedad.

Este contexto de salud mental empobrecido genera alteración de las rutinas habituales que impiden el desenvolvimiento psicosocial del niño así como sus patrones de sueño, capacidad de aprendizaje, hábitos nutricionales y disminución de momentos de esparcimiento.

¿Qué hacer?

Los padres y cuidadores deben aprender a autorregularse y manejar sus emociones. Desnaturalizar la situación que vivimos, es decir, no normalizar las calamidades que se enfrentan.

Es importante la **validación y la contención emocional**, esto es, aceptar las emociones que manifiestan nuestros niños y adolescentes. “Crear rutinas que puedan cumplirse con o sin luz. **Brindar más apoyo, más afecto** es fundamental para mitigar el impacto emocional”.

Ante el caos, organización

Por su parte, el psicólogo Pedro Torrellas, culminó el encuentro dejando clara la actuación de los **maltratadores pasivos**. “Son personas que con su indiferencia, silencio o falta de atención te hacen vivir enfermos”.

Existen **tres tipos de violencia psicológica**: humillación, lavado de cerebro y aislamiento. “Una de las acciones del maltratador pasivo es disminuir las fuerzas físicas y psicológicas de la víctima, no permitiendo el descanso”.

Ante este panorama, **el reto es superar el dolor, reconocer la rabia, desarrollar mecanismos de autogestión y organización ciudadana** para reclamar la recuperación de los servicios públicos, así como dar aportes en función del mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos.

Con información de http://www.elimpulso.com