

Hacer investigación en tiempos de crisis social

Mariela González

Psicólogo Clínico. Candidata a Doctor en Psicología en la Pontificia Universidad Católica de Chile. mgonzalez4@uc.cl

Cuando estamos inmersos en momentos de crisis social, es habitual pensar que solo debemos de hablar acerca de los efectos que esta crisis tiene sobre nuestros ámbitos no solo personal sino también profesional.

Emocionalmente nos podemos sentir estresados, ansiosos y deprimidos al estar en un estado de incertidumbre de vernos en el mismo lugar, a pesar de querer hacer y/o vivir algo diferente.

Esta desesperanza que aprendemos al tratar de hacer algo por cambiar la situación y no encontrar una solución, la podemos combatir "haciendo" algo por nosotros mismos, trabajando en función a un objetivo que nos lleve a que anímicamente podamos sentirnos mejor y en especial, que nos ayude a controlar nuestros pensamientos centrados en una crisis, en donde una sola persona no es suficiente para modificar una realidad en donde todos estamos viviendo.

Al referirme a trabajar, me refiero a que no dejemos a un lado aquello que como profesionales nos define y nos motiva; quienes estamos en el mundo de la investigación, no debemos de olvidar que es un trabajo que reconforta, al poder brindar o colaborar con un grano de arena en la contribución del conocimiento científico en nuestros respectivos campos profesionales. Constituye una herramienta muy útil para incluso, ser reconocidos y con eso poder salir de la misma crisis que podemos vivir personalmente. Así como es un instrumento con el que podemos motivar a otros a sumarse a seguirnos en este mismo camino.

No limitemos nuestro día a día a solo hablar de la crisis social en la que estamos, tratemos de recordar nuestros gustos por mostrar al mundo lo que sabemos y en especial, lo que somos capaces de hacer.

Aprovecha canales que te permitan ser escuchado y valorado como investigador científico y en especial, si eres investigador clínico, dado que tu trabajo tiene una simbiosis con tu actividad profesional diaria, que se traduce en la puesta en práctica de todas tus habilidades y conocimientos para poder brindar bienestar a tus pacientes.

Las revistas científicas son el aliado que quieres y están presente para acompañarte a salir de la crisis. Cada uno de nosotros, somos responsables de consolidar el conocimiento científico en estos tiempos, sigamos todos trabajando.

