

GUÍA PARA AFRONTAR CON GARANTÍAS LA CRISIS DEL COVID-19

La crisis del covid-19 está teniendo un impacto sobre nuestra sociedad y nuestro estilo de vida que quizá no se había visto en los últimos 80 años. En apenas dos meses, se ha pasado de la normalidad del día a día, yendo al trabajo mientras escuchabas noticias sobre casos de neumonía localizados en el lejano Oriente, a una pandemia mundial que ahora mismo pone contra las cuerdas al Sistema Nacional de Salud.

Si en un primer momento se hizo un seguimiento algo tibio de las primeras recomendaciones de la OMS para contener la propagación del virus, ante el creciente número de casos, tras las primeras víctimas en territorio nacional, con la instauración de medidas restrictivas a nivel autonómico, y, sobre todo, a partir de la declaración de pandemia mundial por parte de la OMS, el Gobierno decreta el Estado de Alarma.

Significó esto, entre otras directrices, la limitación de la circulación de las personas por la vía pública salvo en supuestos muy determinados: adquisición de alimentos, medicamentos y productos de primera necesidad; asistencia a centros sanitarios; asistencia al lugar de trabajo y retorno a casa; asistencia y cuidados de población de riesgo; y desplazamientos a entidades financieras, añadiendo también motivos de causa mayor para abandonar el hogar. Es decir, se pidió el confinamiento de la población en sus casas con el objetivo de ralentizar la propagación del virus y evitar así el colapso del sistema sanitario.

Los resultados no están siendo los esperados. El número de casos detectados y el número de fallecidos han seguido creciendo de forma alarmante día tras día; los médicos y sanitarios apenas disponen de recursos materiales para tratar a los enfermos y salvaguardar a la vez su propia salud; y determinados sectores de la prensa y la opinión pública, así como partidos políticos de la oposición, ponen en duda la gestión del Gobierno y su capacidad de liderazgo.

La situación es compleja y complicada. Vista la evolución tan negativa, se anunció la prórroga del confinamiento hasta el 11 de abril. Se redobla el sacrificio solicitado a la población y se tensa la cuerda un poco más. Se pone aún más a prueba los cimientos de la sociedad y su capacidad de adaptación ante un hecho tan poco esperado como difícil de aceptar. Un peligro invisible propio de un guión de *blockbuster* hollywoodiense, o algo que solo ocurría y se quedaba en lejanos países y que poco relacionábamos con nuestra realidad.

CÓMO NOS PUEDE AFECTAR ESTA CRISIS

Es esperable que una crisis como esta afecte a nuestras emociones y a nuestro bienestar psicológico. Esta amenaza, hasta ahora desconocida, funciona como estímulo para activar el estado de alerta que nos permitirá hacerle frente. Aunque esto es un mecanismo adaptativo que ha permitido que sobrevivamos y evolucionemos como especie desde hace cientos de miles de años, también puede ser que, en ocasiones, provoque sensaciones y estados difíciles de sobrellevar.

Algunas de las emociones desagradables que podemos experimentar en esta situación son:

- **Miedo:** a enfermar, a padecer consecuencias físicas, a sufrir, y, por supuesto, a morir. Puede estar orientado a uno mismo o a familiares y personas cercanas.
- **Frustración:** como sensación de verse impedido para hacer lo que uno quiere, de pérdida de la libertad, obstaculizado por las condiciones u obligado a dejar de lado proyectos y objetivos.
- **Rabia:** al interpretar esta situación como una injusticia, buscando culpables y facilitando la aparición, a modo de reacción, de conductas irresponsables que pueden provocar conflictos con nuestro entorno.
- **Contradicción:** en el sentido de pensamientos y emociones opuestas, como por ejemplo, sentir alivio por estar en casa y, a la vez, emociones como rabia, frustración o preocupaciones.
- **Desorganización:** con la ruptura de las rutinas que estructuraban y ordenaban nuestro día a día se puede desarrollar una sensación de desorden y caos, de falta de referentes y de pérdida de control.
- **Apatía:** debido a la falta de estímulos y a la sensación de que se está viviendo en bucle un mismo día que se repite una y otra vez. Se puede traducir en dudas, indecisiones, pereza, hastío, aburrimiento, inactividad, dejadez, falta de iniciativa y de motivación.
- **Tristeza:** por verse involucrado en una situación difícil, dolorosa y que nadie ha elegido. Se puede caer en el abatimiento, en la desesperanza, en la indefensión, en la idea de sentirse totalmente sobrepasado, impotente o considerarse víctima de las circunstancias.
- **Soledad:** como consecuencia directa del confinamiento, sobre todo en aquellos que viven solos, que se han visto separados de seres queridos, que en su vida habitual no han establecido una red social amplia, o que los lazos de vinculación con los demás no son lo suficientemente fuertes. Además, puede aparecer la preocupación por no tener claro a quien pedir ayuda en caso de emergencia.
- **Aislamiento:** romper de esta manera con las rutinas habituales, y con las dinámicas que construyen nuestra sociedad, puede generar sensaciones de reclusión y la idea de haber sido apartado y alejado del resto de personas.
- **Ansiedad:** producto de la incertidumbre que esta situación genera. El no tener claro hacia dónde nos dirigimos puede convertirse en nuestro peor enemigo. Se han roto las hojas de ruta de nuestros objetivos vitales, tanto profesionales como personales. Ahora mismo hay demasiadas dudas como para volverlos a marcar. No se pueden establecer nuevos rumbos que nos lleven hasta donde queremos estar. Todo ha quedado en pausa supeditado a la mera supervivencia de nuestra sociedad. No hay

garantías suficientes a las que aferrarse para creer que nuestro estilo de vida, tanto colectivo como individual, saldrá intacto de este golpe. Quien más y quien menos verá su vida afectada de alguna manera, ya sea de forma directa o indirecta. Las consecuencias de cualquier tipo son difíciles de prever. Esta sociedad basada en el control y la seguridad se desmorona (otra vez) y eso es algo que no solemos llevar muy bien.

ACTITUD PARA AFRONTAR LA CRISIS

El afrontar la crisis provocada por el covid-19, así como el confinamiento derivado del decreto del Estado de Alarma, debe contemplar dos objetivos íntimamente relacionados: lograr como colectivo un funcionamiento adecuado que no interfiera en el desarrollo de la atención sanitaria, la convivencia y el civismo; y gestionar de forma favorable el impacto emocional que como individuos estamos padeciendo.

Para lograr estos objetivos se requiere un nivel óptimo de **compromiso social**. Y este compromiso solo se logrará a partir de una actitud adecuada de protección individual. Conocer las medidas higiénicas y sociales promovidas para interrumpir el contagio masivo, así como los protocolos y formas de actuación en el caso de enfermar, ya sea por covid-19 u otra patología, determinará la evolución de esta crisis. Ser plenamente consciente y estar informado de lo que implica esta pandemia global, así como del Estado de Alarma, será la base para identificar los nuevos referentes que necesitamos para reorientar nuestra vida.

El grado de colaboración con los demás, la interpretación personal de esta situación y nuestro comportamiento como individuo influirán y marcarán el funcionamiento global de la sociedad. Aceptar las difíciles consecuencias que implica el confinamiento no es algo sencillo. Requiere sacrificio y capacidad para soportar cierto grado de sufrimiento. Es el precio que hay que pagar para reconducir entre todos esta situación.

La habilidad para establecer y consolidar tendencias positivas en el día a día, la reducción de los efectos negativos de esta crisis, la creencia en nuestra capacidad de superación, así como la convicción de que esta situación acabará algún día, aunque ello implique un nuevo proceso de adaptación a las nuevas condiciones derivadas de las decisiones políticas y sociales que se están tomando actualmente, son las mejores herramientas para lograr una adaptación adecuada a esta nueva realidad.

MEDIDAS CONCRETAS

1. Seguir las recomendaciones de **higiene y protección** contra el covid-19

Las recomendaciones de higiene y protección para evitar la propagación del covid-19 son sencillas y claras: lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica, mantener una distancia prudencial (entre 1,5m y 2m) en la vía pública, taparse boca y nariz con un pañuelo de un solo uso o la parte interna del codo al toser o estornudar, y evitar compartir pañuelos, vasos, tenedores, cucharas, cuchillos y otros utensilios de cocina.

A evitar: tomar más precauciones de las estrictamente necesarias. Este exceso puede incrementar la sensación de alarma o, por el contrario, puede propiciar conductas de riesgo, dar una falsa sensación de seguridad o facilitar una actitud demasiado confiada o imprudente.

2. Estar **bien informado**

Es esencial estar bien informado para poder afrontar con garantías esta pandemia, así como también conocer las medidas adoptadas y los diferentes recursos que el gobierno central y los gobiernos autonómicos ponen a disposición de la ciudadanía.

Tanto las televisiones, y especialmente las redes sociales, pueden tergiversar la información o directamente caer en la propagación de bulos. Por ello es importante contrastar información para no ser partícipes de ello y tener referentes informativos fiables.

A evitar: la sobreinformación. La saturación y la sobreexposición a la evolución del covid-19 pueden provocar un efecto contrario a lo que se pretende. Son más útiles las píldoras y resúmenes informativos que no las tertulias de *opinólogos* de dudoso conocimiento. Lo mismo ocurre con las largas horas de búsqueda de información, que tan solo elevarán la ansiedad y pueden llegar a confundir.

3. Atención a **colectivos vulnerables**

3.1 Niños

Al igual que los adultos, los niños merecen una explicación sobre lo que está ocurriendo, y las medidas que se están adoptando, con información adecuada a su edad y nivel de comprensión. Es necesario adoptar una actitud abierta, comunicativa y sincera; responder a sus dudas y preguntas a medida que vayan apareciendo; y, si es menester, corregir la información que les pueda llegar por otros canales.

El objetivo es ofrecer un entorno con los elementos necesarios para que puedan construir su propia seguridad y confianza en esta situación de crisis.

A evitar: la sobreprotección, las mentiras, el alarmismo, la minimización, el exceso de información o la falta de la misma, subestimar sus capacidades de intuición, comprensión y

entendimiento de conversaciones de adultos, así como transmitirles actitudes irresponsables o inadecuadas.

3.2. Ancianos

Las personas mayores constituyen el grueso de la población de riesgo que puede caer víctima del COVID-19, sin dejar de lado la probabilidad de padecer otras patologías y problemas de salud. Por ello, las medidas higiénicas y de protección se deben extremar.

Implica esto tener un especial cuidado si la persona mayor vive sola o en un centro residencial. Es recomendable reducir las visitas presenciales, pero también se ha de prevenir el aislamiento y la soledad, ya que son factores vinculados a la mala salud, a la discapacidad y a la muerte prematura. Se ha de fomentar el uso regular de llamadas telefónicas, videollamadas y redes sociales, a través de las cuales transmitir apoyo, compañía y afecto.

Al ser un colectivo especialmente vulnerable, merecen un mayor grado de atención y ayuda. Por lo tanto, es también recomendable facilitarles el abastecimiento de productos, proporcionarles referentes a quienes contactar en caso de necesidad, y reducir así, en la medida de lo posible, la incertidumbre, la ansiedad y la indefensión que esta situación puede provocar.

A *evitar*: sentirse culpable o con la sensación de estar abandonando a un familiar vulnerable. Las medidas de prevención marcan la mejor manera de atender a esa persona mayor. No tener presente estas medidas significaría ir en contra de un colectivo con el que el COVID-19 se ha ensañado ampliamente.

4. En caso de **sospecha de contagio**

En el caso de presentar síntomas relacionados con el COVID-19 (tos, fiebre y dificultades respiratorias), se ha de informar rápidamente a las personas del entorno, especialmente a aquellas con las que se ha tenido contacto en las últimas 2 semanas. De la misma manera, hay que ponerse en contacto con los [servicios autonómicos de salud](#). Y, finalmente, prepararse para un aislamiento domiciliario, la duración del cual será determinada por los profesionales sanitarios.

La persona sospechosa de padecer COVID-19 deberá ser aislada en una habitación individual que permanecerá con la puerta siempre cerrada. Se le asignará también un lavabo de uso exclusivo. En caso de que no se pueda establecer esta medida, desinfectar con lejía tras cada uso. Las medidas de higiene y protección se extremarán, siendo obligatorios el uso de mascarillas y guantes desechables en los momentos de interacción con otra persona, siendo estos los estrictamente necesarios. Las rutinas de ventilación, higiene personal, limpieza del hogar y eliminación de residuos se han de llevar a cabo como mínimo una vez al día y cada vez que sea necesario. Promover la utilización del teléfono móvil para que la persona se pueda comunicar libremente.

A evitar: dejarse llevar por actitudes catastrofistas o sentimientos de culpabilidad. Los mensajes a transmitir deben estar orientados a conservar la calma y fomentar el apoyo tanto de la persona afectada como de su entorno.

5. Abastecimiento de **productos básicos**

Tener claro cuáles son los productos básicos necesarios para alargar la estancia en casa es fundamental. Se ha asegurado que no escasearán productos en los supermercados, pero también hay que evitar salidas innecesarias. Si de por sí es adecuado y cómodo tener una pequeña despensa con productos esenciales para nuestro día a día, ya sean comestibles o higiénicos, ahora mismo adquiere mayor importancia tener esta costumbre.

A evitar: acaparar productos, especialmente aquellos inadecuados, innecesarios o de corta vida. Todos hemos sido testigos de imágenes un tanto ridículas, sobre todo relacionadas con la compra masiva de papel higiénico, sin relación clara con la crisis actual ni lógica ni explicación fácil.

6. **Organización** diaria

Las rutinas habituales y los referentes del día a día se han visto alterados o temporalmente apartados. Por lo tanto, es necesario adaptarlos al momento que estamos viviendo, para que faciliten la convivencia y hagan más llevadero el periodo de confinamiento.

Se hace imprescindible no perder hábitos, tener una agenda conjunta y un reparto de tareas consensuado con aquellos con quienes se comparte el hogar. Los acuerdos, aceptados por todos los implicados, deben contemplar los usos del espacio en común, horarios, tareas del hogar, momentos de trabajo y ocio, tiempos de sueño y descanso, compras y cuidado de personas dependientes.

Para lograr un funcionamiento óptimo, se ha de fomentar un entorno de confianza en el que cada persona de esa casa pueda expresarse, proponer, escuchar, debatir, preguntar y obtener respuestas.

A evitar: decisiones unilaterales, lucha de poder, actitudes egoístas o falta de colaboración o comunicación. Cualquier pequeño conflicto se verá magnificado por esta situación. De la misma manera, tampoco hay que caer en idealizar esos encuentros. Cualquier toma de decisión en común conlleva cierta tensión que se deberá manejar de forma adecuada.

7. Estar **conectados**

Estar en confinamiento no debe significar estar completamente aislados. El siglo XXI se caracteriza por el desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Estas facilidades han de ser aprovechadas para complementar o sustituir cualquier aspecto de nuestra vida que se haya visto interrumpido por esta crisis.

Es clave el uso de las TIC para fomentar el trabajo desde casa, continuar con tareas académicas y de formación, mantenerse informado, hacer trámites y gestiones, llevar a cabo actividades de ocio, desarrollar y descubrir intereses, y, sobre todo, mantener la comunicación con familiares, allegados y personas cercanas.

A evitar: pensar que todo nuestro entorno tiene acceso y sabe utilizar de forma eficaz estas tecnologías. Hay que ser consciente de que el acceso y el pleno aprovechamiento de las TIC no abarca el total de la población por diversos motivos: falta de recursos económicos para contratar una línea de conexión con las propiedades necesarias, falta de medios adecuados y herramientas para llevar a cabo rutinas y tareas, o simplemente falta de habituación en su uso. Está en la mano de aquellos que tienen pleno acceso y larga experiencia facilitar, en la medida de lo posible, que otros puedan beneficiarse de este tipo de tecnología y recursos.

8. Ocio, pasatiempos, aficiones, intereses y *hobbies*

Es necesario encontrar recursos para rebajar el nivel general de tensión y dejar un poco de lado los inconvenientes de estos momentos. Se trata de “cargar pilas” a través del ocio para continuar adelante.

Básicamente es adaptar lo que solíamos hacer en nuestro tiempo libre a un espacio limitado como es el hogar de cada uno. Aquellas personas que tienen algún *hobby* de interior lo tendrán sencillo, pero aquellos que han visto sus aficiones imposibilitadas por el confinamiento, o que directamente no tenían ningún interés particular por nada en concreto, se les presenta la oportunidad para desarrollar alguno.

Desarrollar un interés es una labor muy personal. Cada uno debe encontrar aquello que le sirve para dejar de lado el peso del día a día. Yoga, técnicas de meditación, actividad física, lectura, escritura, dibujo, cocina, cine y series, idiomas, comics, videojuegos, conciertos online, arte y cultura virtual, humor gráfico y visual... Las opciones son casi infinitas y las temáticas pueden ir desde las más, aparentemente, superficiales, hasta aquellas más complejas y profundas. Tan solo hace falta tener algo de tiempo, motivación para aprender, y ganas de poner a prueba habilidades y capacidad de comprensión.

Este tipo de intereses más intensos deben alternar con otros que utilizamos simplemente para jugar, disfrutar y rellenar horas muertas. Y, en momentos determinados, ambos deben poder ser compartidos con personas cercanas que disfrutan con temáticas similares. En caso de tener hijos, es necesario reservar tiempo conjunto de ocio, adaptado a su edad y que fomente su desarrollo, creatividad y aprendizaje.

Una de las funciones de las redes sociales es precisamente esta: descubrir nuevas opciones. Desde los primeros momentos del Estado de Alarma se pusieron en marcha iniciativas y actividades. Es bueno, de tanto en cuando, dejarse llevar en un ejercicio de exploración sin un objetivo concreto, movido tan solo por la curiosidad de ver qué hay más allá.

A *evitar*: confundir el confinamiento con tiempo libre o vacaciones. En caso de ver interrumpida la actividad laboral, es recomendable iniciar alguna formación que les permita desarrollar nuevas competencias aprovechables en su vuelta al trabajo.

9. Reconducir **un mal momento**

Una crisis como la que estamos atravesando pone a prueba de forma muy exigente las capacidades de cada uno. Esa exigencia conllevará un desgaste tanto físico como mental. Y esto es así a pesar de seguir directrices y tomar medidas. Siempre hay una pequeña brecha por la que se pueden colar el miedo, la incertidumbre, las dudas y la ansiedad.

Las medidas de autoprotección y cuidados están orientadas a minimizar la posibilidad de caer en esa brecha, a hacerla un poco más pequeña, pero no a cerrarla. De la misma manera, están pensadas para que te recuperes de forma más rápida y sencilla después de una caída.

Estas caídas son necesarias. No se puede pretender tener siempre la respuesta adecuada para cada momento, y menos cuando esta amenaza es totalmente nueva. Nunca antes nos habíamos visto obligados a abandonar la vida pública y recluirnos por una pandemia. La gestión de esos momentos de bajón es clave para lograr una buena adaptación a esta situación.

Un protocolo sencillo para poder reconducir un mal momento puede ser el siguiente:

1. Reconoce las señales que te dicen que estás teniendo un momento de desequilibrio emocional.
2. Aceptar esa inestabilidad y esa reacción negativa.
3. Experimentar ese malestar emocional, siempre dentro de unos márgenes de seguridad.
4. En caso de padecer sensaciones físicas más o menos intensas (temblores, taquicardias, dificultad para respirar, sudoración), poner en práctica recursos sencillos para rebajar esa activación, como puede ser la respiración controlada o darse un golpe de agua en la cara o en la nuca.
5. Identificar los pensamientos que sostienen y alimentan esa emoción, tratando de ser lo más concreto posible. Anotarlos en una libreta.
6. Cuestionar esos pensamientos y desafiarlos. Anotar en la libreta cada aspecto puesto y ver cómo evoluciona al ponerlo en duda. El tenerlo anotado servirá también como ejemplo y antecedente por si vuelven a aparecer en un futuro.

El objetivo de este ejercicio es quitarle supuesta veracidad a esos pensamientos desmotivadores, y abrir espacio para crear una alternativa más útil, tranquilizadora y práctica. Para ello es necesario utilizar información objetiva, verificada, y, sobre todo, rechazar conjeturas no demostradas, divagaciones y manipulaciones.

7. Una vez rebajadas las consecuencias negativas de un momento de crisis, dedicarse a una actividad productiva, gratificante y que requiera cierto grado atención sostenida. Y, sobre todo, no echarse en cara el haber caído.

Lo ideal es poder compartir esas caídas con alguien cercano y de confianza, que tenga empatía y asertividad y sepa utilizarlas, capaz de escuchar y ofrecer apoyo sin juzgar ni cuestionar ni pretender solucionar por ti esas crisis.

A evitar: pensar que no se va a caer en un mal momento, que solo se dará una vez o que será fácil deshacerse de ello. Todos vamos a tener momentos difíciles y cuanto más se alargue esta situación, más probabilidad hay de caer. Requiere trabajo y esfuerzo no dejarse llevar por la negatividad cuando aparece. Si uno se acostumbra a gestionarla, ese proceso se automatiza y debilita la capacidad de absorción que esos pensamientos negativos pueden tener.

CASOS ESPECIALES

1. Trabajadores sanitarios

La agresividad de esta pandemia ha puesto en jaque a la sanidad pública. La falta de recursos materiales y humanos ha saturado la capacidad de hospitales y clínicas. Pero, sobre todo, ha tenido un gran impacto en los profesionales de la salud. Son los que ven en primera persona los estragos que el COVID-19 ha causado en población vulnerable, y no dudan en exponer su vida para tratar de salvar a todos los demás. En ocasiones, con fatales consecuencias.

Un profesional sanitario ha de estar preparados para hacer frente a retos que ponen en peligro la salud de la población. Están acostumbrados a momentos difíciles en los que se toman decisiones complicadas. Pero eso no quiere decir que sean inmunes a los efectos negativos que este tipo de experiencias pueden provocar.

La cantidad de víctimas, las condiciones en las que han de trabajar, las situaciones extremas de las que son testigos y las horas de dedicación continua sin apenas descanso son ingredientes suficientes para provocar un desgaste emocional y psicológico que puede derivar en una depresión o en un trastorno por estrés postraumático. Los autocuidados y las medidas de protección emocional toman una especial relevancia. Y serán aún más importantes cuando las cifras de infectados comiencen a descender, cuando el pico de trabajo no sea tan intenso y puedan comenzar a relajarse. Será entonces cuando salga a la superficie todo el sufrimiento psicológico.

Es por todo ello que iniciativas como las convocatorias diarias de aplausos desde balcones y ventanas a las 20:00h, en reconocimiento a su trabajo y dedicación, adquieren gran relevancia. Es una forma sencilla y efectiva de transmitir cercanía y apoyo.

2. La **pérdida** de alguien cercano

Las condiciones extraordinarias de esta crisis han roto con todo tipo de rutinas y costumbres. Uno de los rituales sociales que más se ha visto alterado es el proceso que se inicia cuando una persona cercana y querida fallece en estos días. La despedida, el entierro y el duelo pueden verse seriamente alterados. Es necesario encontrar alternativas que compensen, aunque sea mínimamente, las restricciones impuestas para llevar a cabo este proceso.

Debido a la dificultad de poder aplicar las medidas de contención y distanciamiento en este tipo de escenarios, la celebración de velatorios y ceremonias fúnebres han sido suspendidas. La comitiva presente en el entierro o cremación se ha reducido a tres personas. Por lo tanto, la gran mayoría de personas que hubieran asistido a tal evento para despedirse de la persona fallecida deben optar por otros medios.

Una ceremonia simbólica en casa es una buena alternativa, ya sea en solitario, compartida con aquellos con quien convives, o incluso con otras personas allegadas a través de videollamada. Elementos comunes a un funeral tradicional, como fotografías, anécdotas y vivencias con el fallecido, deben también utilizarse como apoyo en esta situación. Y siempre hay que tener

presente que tras esta crisis puede llevarse a cabo la ceremonia que la persona fallecida merece, aunque sea con semanas de atraso.

El objetivo es dejar un poco de lado la frustración que provoca esta dificultad añadida. De la misma manera, minimizar los efectos negativos que pueda tener sobre un proceso en sí complicado como es el duelo. Pensamientos intrusivos sobre la muerte, culpabilidad, bloqueo emocional, incapacidad para hablar sobre lo sucedido, y la dificultad para gestionar todo ello, son indicativos de que ese duelo está siendo más complejo de lo necesario.

Sin quitar importancia ni banalizar la grave crisis sanitaria que atravesamos, y las inevitables consecuencias laborales y económicas que tendrá sobre la población, no todo tiene por qué ser negativo en estos momentos. El parón obligatorio del confinamiento da la oportunidad de tomarse un tiempo para reflexionar y evaluar si, como individuos y como sociedad global, estamos en el camino adecuado para llegar allí a donde realmente queremos estar.

Es una gran ocasión para ser consciente de la forma en que uno se trata a sí mismo, los objetivos que se marca, su listado de prioridades, los valores en que sustenta las decisiones que va tomando en su día a día, aquello importante que hay en su vida, la forma de relacionarse con su entorno y con los demás, lo que aporta a los que tiene cerca, lo que aporta a la sociedad en general.

Se trata de identificar aquello que no acaba de convencer y generar alternativas, que algún día, más pronto que tarde, se puedan poner en práctica. Las crisis sirven para romper con aquello que no ha funcionado, que ha provocado el colapso, y reescribir nuevas normas y reglas de las enseñanzas de esos malos momentos que hemos dejado atrás.

No podemos dejar pasar la oportunidad de superar esta crisis y volver al mismo sitio en el que estábamos. No podemos quedarnos solo con el alivio de haber pasado este mal trago. No podemos quedarnos con el mal recuerdo de algo que pasó y ocultarlo entre el tráfico, los atascos, el estrés, los metros llenos y los autobuses que llegan tarde, con la normalidad del lunes a viernes, y el descanso y el ocio del fin de semana. Porque todo eso volverá de nuevo y olvidaremos cómo se ha llegado hasta aquí.

Numerosas iniciativas se están poniendo en práctica durante este confinamiento. Todas ellas basadas en la empatía, el altruismo y la solidaridad: redes vecinales; fabricación de material sanitario; recaudación de donativos; creación de contenidos formativos; atención y ayuda a la tercera edad y personas dependientes; campañas para donar sangre; apoyo emocional y psicológico online; envío de cartas a enfermos; y cualquier iniciativa que fomente el refuerzo de las redes comunitarias.

En nuestras manos está colaborar, aportar en la medida de lo posible, fomentar y mantener todo aquello positivo que se pueda extraer de esta mala experiencia, y, sobre todo, aprender y corregir todo lo que ha fallado y que nos ha llevado a esta situación.