

LA VIDA

en tiempos de Covid



LA VIDA

en tiempos de Covid

Autor:
Renato Erazo

Las citas bíblicas han sido tomadas de
la Biblia Reina Valera Contemporánea,
© 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

¡ATENCIÓN!

El contenido de este e-book no sustituye el tratamiento médico. Si usted siente que necesita ayuda de parte de un profesional de la salud, como un psicólogo y psiquiatra, no deje de buscarla hoy mismo. Si usted ya está en tratamiento, siga todas las recomendaciones médicas que le han asignado y continúe tomando la medicación que el especialista prescribió.

Una publicación de



Derechos reservados:
Lutheran Hour Ministries
Cristo Para Todas las Naciones

Presentación

Los cambios son parte del día a día de nuestra vida, en especial en estos tiempos en que debemos adaptarnos a vivir con una nueva normalidad. En los últimos meses hemos vivido muchos cambios radicales en muchas de las áreas importantes de nuestra vida: la salud, los salarios, el trabajo, el estudio, las relaciones sociales, entre muchas otras.

Pero a pesar del dolor y la incertidumbre que estamos viviendo, es posible mantener la paz y armonía en todas las áreas de nuestra vida, especialmente cuando reconocemos que Dios está con nosotros y que Él nunca nos dejará ni abandonará.

Este folleto ofrece sugerencias para desarrollar las habilidades necesarias para seguir adaptándonos a las nuevas situaciones y circunstancias que se nos presenten, manteniendo la paz y armonía en todas las áreas de nuestra vida.

Introducción

Ya ha pasado bastante tiempo desde que comenzó la pandemia del COVID-19. Si alguien nos hubiera dicho que iba a durar tanto, le hubiéramos dicho que estaba loco; pero acá está instalada y con pocas ganas de irse. En todo este tiempo han habido muchos cambios, muchas limitaciones y dificultades, y hemos tenido que aprender o transformar muchas cosas, en medio de la incertidumbre ante el futuro desconocido que provocó un descontrol general.

Al principio todos pensamos que sería algo pasajero, que en cuestión de unos meses todo volvería a la normalidad, pero de a poco los días se convirtieron en semanas y las semanas en meses. De pronto se empezó a hablar de una “nueva normalidad”, en la cual algunos de los cambios que tuvimos que hacer se volverían permanentes.

La pandemia no solo cambió muchas cosas, sino que también nos quitó otras: de pronto se terminaron las salidas y las relaciones sociales, se redujo drásticamente el contacto físico, tuvimos que acostumbrarnos a vivir con parte del rostro cubierto y resignarnos a estar distanciados de nuestros seres queridos.

No ha sido fácil, pues nos ha movido y sacado a todos de nuestra zona de confort, creando problemas y crisis. El filósofo Heráclito decía que los cambios son

parte de la vida y sostenía que el cambio es vida y que nada es estable. "Lo único que no cambia es el cambio."

Algunos de los cambios que más nos han afectado y nos han hecho reevaluar la vida y dar giros drásticos en ella, han sido:

1. Las relaciones sociales y el contacto humano.
2. El cuidado de quienes amamos.
3. La tecnología y el esparcimiento.
4. El teletrabajo y la sobrecarga de trabajo en casa.
5. La paternidad y sus necesidades.
6. La economía y la falta de trabajo.
7. Las reacciones "normales".

Las relaciones sociales y el contacto humano

El COVID cambió la forma en que nos relacionamos entre nosotros, nos llevó a separarnos de los seres queridos y a tener que aislarnos para cuidarnos. Nos obligó a poner una mascarilla en nuestra boca, a no poder ver los gestos de lo demás y las sonrisas que son muy contagiosas. Por ende, la interpretación de la comunicación se ha dificultado, pues los gestos son muy importantes para la misma.

Ya no podemos expresar el amor tan efusiva y cariñosamente, pues están prohibidos los abrazos, los

besos y otras demostraciones de cariño antes aceptables. Ahora, en general, el amor se expresa desde lejos.

Para los seres humanos las relaciones sociales son muy importantes. Las buscamos y respondemos a ellas ya desde antes de nacer: lo vemos en la interacción del feto en el útero cuando la madre o el padre le hablan y también en el deseo y necesidad del recién nacido de estar cerca de su madre, sintiéndose calmado al poder hacerlo. Todo eso denota que fuimos creados para vivir en relación y contacto con otros.

Ya desde el comienzo de la creación podemos ver esto. Después de crear al hombre, Dios dice que Adán no tiene una ayuda idónea y crea a Eva para que sea su compañía, mostrando no solamente el amor de pareja, sino en especial que el ser humano ha sido creado como un ser social que necesita la relación con otros (Génesis 2).

En nuestra normativa anterior a la pandemia, la necesidad del contacto físico la satisfacíamos reuniéndonos para celebrar en grupos, con familiares, tíos, amigos y hermanos entre muchos otros. El contacto físico estaba a la orden del día. Pero ahora todo eso está prohibido, pues es un riesgo a la salud personal y de los que amamos. En muchos países los repuntes de contagios se han dado debido al

incumplimiento de estas normas, afectando la vida de muchos seres queridos.

Con estas nuevas medidas, o “nueva normalidad”, hemos tenido que redefinir nuestro código social respecto a las muestras afectivas para protegernos y proteger a los demás, debiendo cambiar el contacto físico por otra clase de manifestaciones afectivas. Así, las palabras han tenido que sustituir lo que se daba por sentado en un abrazo o en un beso, y los detalles se han convertido en formas de trascender al contacto físico.

Cuando la pandemia apenas había comenzado, una persona contaba cómo su hijo había amanecido muy triste porque no podía tener su fiesta de cumpleaños, ni ver a sus seres queridos, ni mucho menos pasar tiempo con sus amigos. Sin embargo, y a pesar de no poder celebrarlo como era costumbre, sin planearlo se fue creando una nueva forma de celebración. En el correr del día se fueron sumando, de forma poco convencional, amigos y familiares quienes, a través de regalos, dulces y pancartas, fueron a mostrarle su cariño. Y, para su sorpresa, de pronto apareció delante de su casa un desfile de automóviles... todo para que ese niño, que había pensado que ese sería el peor cumpleaños de su vida, se sintiera amado, apreciado y valorado.

Dios nos está dando oportunidades de reinventar el amor y la forma en que hemos dado por sentado cómo lo demostramos. Él nos está invitando a ser

amorosos de formas creativas, así como él fue creativo al hacerse hombre en la persona de Jesucristo para venir a nuestro mundo a rescatarnos y salvarnos.

La pandemia nos ha ayudado a valorar a las personas que están con nosotros y a las que, por diferentes situaciones, están lejos. Nos ha enseñado a mantener el contacto cercano con quienes amamos, sabiendo que no podemos estar juntos y que, de un día para otro, podríamos perderles. El uso de la tecnología nos ha ayudado a disminuir la distancia, e incluso ha ayudado a mejorar las relaciones familiares. Hay muchos casos de familias que, a raíz de la pandemia, comenzaron a reunirse de manera virtual, retomando el contacto y compartiendo las situaciones por las que están pasando.

Cuando confiamos en los demás, nuestras cargas se aminoran y nos sentimos acompañados. En su gran sabiduría, Dios nos recuerda esto a través de las palabras de Eclesiastés: *"Dos son mejor que uno, porque sacan más provecho de sus afanes. Si uno de ellos se tropieza, el otro lo levanta. ¡Pero ay de aquel que tropieza y no hay quien lo levante!"* (Eclesiastés 4:9-10)

Lamentablemente, para algunas personas no ha sido tan amable y agradable este tiempo de confinamiento, ya sea porque les ha faltado contacto con otros, porque no pudieron mejorar la relación con sus familiares o porque simplemente están solos, sin

ningún familiar. Podemos pensar en la vecina viuda, la madre soltera que vive sola con sus hijos, el anciano a quien sus hijos no visitan.

Si conoces a alguien en esas circunstancias, puedes hacer una diferencia en su vida mostrándole otra forma de amar que tal vez tú has aprendido. Piensa cómo te sentirías si estuvieras tú en esa posición, y recuerda: *"Así que, todo lo que quieran que la gente haga con ustedes, eso mismo hagan ustedes con ellos, porque en esto se resumen la ley y los profetas"* (Mateo 7:12). A veces una simple llamada o un simple gesto de atención puede cambiar el día y la vida de las personas, haciendo que se sientan amadas y valoradas.

La pandemia nos ha enseñado a vivir con desconfianza y en un permanente estado de alerta, cuidándonos de todos por no saber quién podría infectarnos o cómo podría pasar. Esta situación de vida causa un estrés terrible. Es cierto que debemos cuidarnos en la calle, pero en lugar de mantener este estrés que es tan insano, sería bueno aplicar la frase de Mafalda: **Comienza tu día con una sonrisa y verás qué divertido es ir por ahí desentonando con todo el mundo.**

A pesar de que tengamos un cubrebocas, una sonrisa no sólo en la cara sino también en el alma llevará alegría (aunque sea lejana) a los demás. Las palabras amables son la mejor forma de quitarnos ese estrés de

encima. Palabras simples como “buenos días”, “qué lindo cubrebocas” o “espero que te sientas mejor”, podrían hacer la diferencia en la vida de muchos.

El cuidado de quienes amamos

El Covid nos ha hecho repensar prioridades. Cuando antes para muchas personas lo más importante era lo económico, la pandemia nos ha recordado que las personas mayores, nuestros padres y abuelos, quienes están en más alto riesgo, son lo más importante. Entonces nos cuidamos nosotros para cuidar a nuestros seres queridos, entendiéndolos y ocupándonos de ellos. De la misma forma, también se ha convertido en prioridad el tener especial cuidado por nuestros familiares con enfermedades crónicas.

Cuando hablamos de *cuidado* no solo nos referimos a cuidar del contagio de Covid, sino también de la salud mental. Al principio de la pandemia vimos en las redes sociales videos de adultos mayores que buscaban formas de “escaparse” de sus casas, porque estaban cansados del encierro y de pasar tanto tiempo en casa. Para algunos de ellos salir a caminar, hacer diligencias o comprar víveres, era la forma normal de vivir. El seguir sintiéndose independientes los mantenía vivos y productivos. Pero las restricciones impuestas por la pandemia han llevado a muchos a una depresión.

A continuación hay algunos consejos para ayudar a vivir mejor durante este tiempo a los adultos mayores que están cerca de nosotros:¹

- Si la persona padece alguna enfermedad, asegúrate de que tenga acceso a todos los medicamentos que requiera.
- Activa a todos los contactos sociales que la persona tenga para que, de ser necesario, le brinden ayuda.
- Prepáralo de antemano dónde y cómo obtener ayuda si la necesita, cómo llamar a un taxi, recibir comida o solicitar atención médica.
- Enséñale ejercicios físicos simples que pueda realizar a diario en su casa para mantener la movilidad y reducir el aburrimiento.
- Anímalo a que, en la medida de lo posible, mantenga rutinas y horarios habituales o desarrolle nuevas rutinas u horarios, incluyendo ejercicio regular, limpieza, tareas domésticas diarias y otras actividades como cantar y bailar.
- Mantén contacto regular a través de los medios que tenga disponible.
- Alienta a sus familiares o amigos a llamarlo con regularidad.
- Enséñale a utilizar los equipos de protección personal como el tapabocas.
- Escúchalo, aunque sean quejas o problemas que ya has escuchado una y otra vez.

¹ <https://www.paho.org/es/documentos/covid-19-salud-mental-mensajes-clave>

- Ten paciencia y explícale de manera clara las cosas que están pasando y cómo debe cuidarse.
- De ser posible, llévalo a dar un paseo.

La tecnología y la diversión

Antes de la pandemia, para muchos de nosotros la tecnología era importante en nuestra vida, pero ahora se ha vuelto casi por completo parte de nuestro diario vivir. Ahora es usada como nuestra forma de diversión, de relación, de reunión, de hacer compras, de pedir comida y hasta la forma en que manejamos el dinero o hacemos pagos. La pandemia ha hecho que la tecnología se haya vuelto imprescindible en casi todas las áreas de nuestra vida.

Para muchos, el que la vida se haya vuelto digital les ha traído cosas buenas: evita colas en los bancos, aglomeraciones y esperas en los lugares de comida, alivia en muchos sentidos. Para otros, los más sociables, ha causado una pérdida de actividades personales como el cine, las salidas en la naturaleza o en espacios abiertos.

El entretenimiento se ha vuelto digital. En el año 2020, la plataforma Netflix llegó a más de 200 millones de miembros pagos, lo que significa un aumento del 30% en comparación con el año 2019. Durante este tiempo también han crecido otras plataformas y aparecido nuevas. Muchas de ellas han optado por estrenos de

películas exclusivamente en línea, y en otros casos de manera simultánea con los cines.

Las vacaciones y los paseos prácticamente han dejado de existir. Esos lugares turísticos especiales a los que nos gustaba viajar, ahora nos parecen lejanos e inalcanzables. La falta de vacaciones y descansos especiales, sumada al encierro prolongado y el escaso contacto social, han hecho que sea muy difícil la convivencia en el hogar.

Las actividades físicas se han visto disminuidas grandemente. En algunos casos la casa se ha convertido en el gimnasio, y en muchos otros simplemente se dejaron de lado las actividades físicas y muchos se volcaron al ocio y a las actividades sedentarias. En este último caso a muchos este encierro les pasó factura en sus cuerpos agregándoles unos kilos más, y causando dolores en la espalda y articulaciones por pasar tantas horas sentados o en mala posición al trabajar desde el hogar.

Por consiguiente, es importante tomar en cuenta los cambios que se han dado en el área tecnológica y de la diversión, analizarlos y moderarlos si creemos que pueden afectarnos. Sabemos que este estilo de vida ha venido para quedarse, por lo que debemos evaluar qué cosas nos están haciendo bien y qué cosas debemos tratar de retomar con un enfoque adaptativo.

Los dispositivos electrónicos no pueden ocupar la mayor parte de nuestro tiempo. Es necesario que retomemos la actividad física, no solo por el bien de nuestro cuerpo y para bajar los kilos de más, sino también porque el ejercicio produce hormonas y sustancias que nos ayudan a mantener un buen ánimo y a tener pensamientos positivos. Por otra parte, si antes de la pandemia no hacíamos ejercicio, ahora podría ser un buen tiempo para que lo hagamos, tomando siempre las medidas necesarias para evitar las posibilidades de contagio.

El teletrabajo y la sobrecarga de trabajo en casa

Otras dos áreas que se han visto sumamente afectadas son el trabajo (especialmente el trabajo de oficina) y la educación, que de pronto tuvieron que mudarse a la casa. La sala del hogar se convirtió entonces en oficina y el comedor en salón de clase para los hijos, mientras que parte del dormitorio se convirtió en una segunda oficina. Desde entonces, las reuniones de trabajo virtuales son parte del diario vivir.

Al principio de la pandemia tuvimos que buscar la forma de usar la tecnología para lograr cumplir con nuestras responsabilidades laborales. Muchas empresas no sabían cómo realizar este cambio y algunos empleados no sabían cómo usar la tecnología y adaptarse a ella, por lo que tuvieron que aprender

cosas nuevas. Incluso para los que comprendían más de tecnología ha sido todo un reto.

En muchos casos, la jornada laboral se extendió de ocho a diez o doce horas diarias, trabajando incluso los fines de semana porque el trabajo creció y se acumuló y porque ya no había límites de tiempo. Cuando trabajábamos en la oficina, al llegar la hora de salida dejábamos de lado el trabajo para irnos a casa. Ahora dejamos de lado los quehaceres de la casa para terminar el trabajo. En tan poco tiempo se nos han mezclado tanto las cosas, que no hemos sido capaces de poner límites entre el trabajo y las tareas del hogar y los hijos.

Esta sobrecarga laboral, ya sea impuesta por los jefes o por uno mismo, ha empeorado la calidad de vida para algunas personas, llevándolas a padecer más estrés, ataques de ansiedad, problemas para dormir y otras dificultades más. Para poder estar bien es importante poner límites a nuestras actividades y no sobrecargarnos. Aunque estemos en casa todo el día, necesitamos aprender a desconectarnos de las actividades de la casa para poder cumplir con nuestro trabajo, y también desconectarnos del trabajo para poder compartir con nuestra familia o para tener un tiempo de recreación y esparcimiento.

Las necesidades de los hijos

Para los niños no ha sido tan fácil como muchos creen, pues de un día a otro no pudieron asistir más a la escuela, dejaron de ver a sus compañeros y maestros, no tuvieron más actividades físicas y las clases se volvieron más difíciles de entender. Una de las realidades del aprendizaje es que no sucede en un vacío, sino en relación. Cuando hay conexiones y sentimientos el aprendizaje es mucho más significativo, porque la emoción y el aprendizaje van de la mano.

Para muchos niños este tiempo de confinamiento en el hogar ha sido difícil, pues algunos de los problemas que ya estaban presentes (discusiones constantes entre los padres, problemas económicos, etc.) se acrecentaron, complicando más aún el aprendizaje y el rendimiento escolar.

Para muchos padres la educación virtual de sus hijos ha creado un reto muy grande porque tienen más trabajo, no saben cómo enseñarles, no conocen los temas ni en muchos casos la tecnología. Por estas y otras razones, la paciencia para enseñar no siempre está presente. A esto se suman la falta de relaciones sociales y las muchas distracciones que hacen más difícil el aprendizaje.

El ayudar a los hijos brindándoles las herramientas necesarias para salir de estas dificultades es un gran

reto para padres y maestros. Pero es importante hacerlo para que puedan superarlas y para ayudarles a manejar sus emociones y a liberar la energía que se acumula por horas de sedentarismo.

Para los adolescentes y jóvenes ha sido particularmente difícil, pues en esta etapa de su vida necesitan relaciones sociales fuertes y positivas. A esta edad es necesario salir de casa para relacionarse con los compañeros, probar las normas que han sido válidas e importantes para así formar sus propias normas. El que las relaciones sociales se hayan vuelto cien por ciento virtuales, sin poder salir de casa, ha hecho que se vuelvan superficiales y sin profundidad.

Es importante, entonces, ayudar a los adolescentes a establecer relaciones más profundas, relaciones que no se limiten a los juegos, sino que sean significativas y en las cuales puedan tener aprendizajes de socialización y conversaciones sobre temas profundos y sobre sus emociones y sentimientos.

Uno de los Proverbios bíblicos nos dice: *"El hierro se pule con el hierro, y el hombre se pule en el trato con su prójimo"* (Proverbios 27:17). Es necesario, entonces, ayudar a los adolescentes a encontrar esas conexiones y relaciones sociales que van más allá de los videojuegos y de las actividades de ocio, sacándolos de la conformidad tecnológica y la superficialidad del tiempo, para que puedan sentirse apoyados.

La economía y falta de trabajo

Desde el comienzo de la pandemia supimos que la economía mundial se vería afectada, y así fue. Pero cuando hablamos de la *economía*, no siempre ponemos nombres ni vemos rostros. La pandemia afectó familias y personas con nombre y apellido quienes, tras perder sus trabajos y fuentes de ingreso, quedaron sin los medios para suplir sus necesidades básicas. ¡Cuántos negocios, grandes y pequeños, han tenido que cerrar sus puertas por causa de la pandemia!

Los sueños de muchas personas que buscaban superarse a través de un pequeño negocio se vieron interrumpidos, quizás para siempre, y muchos han quedado en peor situación económica que antes.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha publicado informes que muestran que, hasta abril del año 2021, a nivel mundial se han perdido más de medio millón de empleos, con una pérdida aproximada de 26 millones en la región de Latinoamérica y el Caribe y 22 millones en los Estados Unidos. Esto ha ocasionado que las brechas entre los estratos sociales se hayan agrandado, causando más pobreza en las clases bajas. Y si bien se espera una recuperación, por ahora esto es incierto y no sabremos cuánto tiempo llevará. Por lo tanto, es imperativo encontrar nuevas formas de ayudar y apoyar a las personas.

Guy Ryder, Director General de la OIT dijo: "Los indicios de recuperación que vemos son alentadores, pero son frágiles y muy inciertos, y cabe recordar que ningún país o grupo puede recuperarse por sus propios medios".² Vale resaltar lo importante que es permanecer juntos y ser solidarios, sabiendo que la situación actual no es fácil para nadie.

Dios dice: *"Cuando ... alguno de tus compatriotas se encuentre necesitado ... No dejes de darle, ni seas mezquino de corazón cuando le des, porque por ello el Señor tu Dios te bendecirá en todo lo que hagas y en todo lo que emprendas. En tu tierra nunca faltarán menesterosos; por eso yo te ordeno que abras tu mano y ayudes en tu tierra a tus compatriotas, y a los pobres y necesitados"* (Deuteronomio 15:7b, 10-11).

Cuando somos solidarios y ayudamos a los necesitados estamos mostrando el amor de Dios y compartiendo su bendición con ellos, a la vez que haciendo una gran diferencia en sus vidas.

Reacciones "normales"

Algunas de las reacciones que teníamos a las cosas se han potenciado o "exagerado", ayudándonos a expresar lo que sentimos. Aunque no sean las

² OIT: Después de una crisis sin precedentes en el mercado laboral, se espera una recuperación incierta y desigual, 25 de enero de 2021.

reacciones que “normalmente” tendríamos, nos están diciendo que algo necesita solucionarse.

Cuando alrededor nuestro hay cambios y estos nos estresan, nuestros sentidos y sensaciones se agudizan porque instintivamente nos preparamos para responder a cualquier amenaza que esté a nuestro alrededor. Así que, si nuestras reacciones están exacerbadas, aunque no sean las mejores, son naturales.

En muchas ocasiones, estas reacciones han causado dificultades, peleas y discusiones, afectando las relaciones. Esto sucede porque no sabemos qué nos pasa, no entendemos esas emociones y no sabemos cómo expresarlas. Cuando sentimos esas emociones incontrolables solo nos dejamos llevar por ellas, sin detenernos a analizar el daño que pueden ocasionar a quienes amamos.

Aun cuando nos adaptemos a la pandemia, es importante que sepamos que esto seguirá pasando: seguiremos sufriendo cambios inesperados que seguirán trayendo estrés a nuestra vida. Por esta razón, es importante tomar un tiempo para analizar nuestras respuestas y reacciones, y descubrir qué hace que nos salgamos de las casillas. Si pensamos en cómo eso nos hace sentir y analizamos cada detalle de las situaciones que lo provocan, encontraremos una manera mejor de resolverlas y expresarlas a los demás.

Cuando nos entendemos a nosotros mismos podemos ser más empáticos con lo que pasa con las demás personas. Podemos comprender y ser comprendidos y expresar lo que nos pasa. Recordemos lo que nos dice uno de los Proverbios bíblicos: *"No des lugar al enojo ni te dejes llevar por la ira; eso es lo peor que puedes hacer"* (Proverbios 25:28). Podremos manejar nuestras emociones y no dejarnos llevar por el enojo porque *"La respuesta amable calma la ira; la respuesta grosera aumenta el enojo"* (Proverbios 15:1).

Desde que comenzaron los cambios impuestos por la pandemia se ha reportado un considerable aumento en la ansiedad y depresión en la población a nivel mundial, cambios que para muchos han sido muy estresantes y han causado mucho temor y desconcierto, causando estrés y ansiedad como una respuesta al temor y una anticipación al futuro.

Es muy natural que sintamos ansiedad al enfrentar una crisis, en especial cuando produce un cambio repentino y trae algo desconocido. Es normal sentir la necesidad de tener seguridad, certeza, la búsqueda de algo predecible y control. La ansiedad es una reacción normal, es una forma en la que nos protegemos, sirve como una señal de nuestro cuerpo a algo que debemos prestar atención. La ansiedad nos pone en estado de alerta para estar preparados para un peligro externo, ya sea real o imaginario. Al final, el objetivo es ayudarnos a adaptarnos. Pero cuando la

ansiedad nos agobia o supera, en vez de ayudarnos nos perjudica.

Síntomas de estrés y ansiedad

¿Cómo podemos saber si el estrés y la ansiedad nos están afectando? Pues en muchos casos pueden verse los siguientes episodios o síntomas:

- Tener sentimientos de: temor, enojo, tristeza, preocupación, frustración, sentir que la vida no sirve de nada.
- Cambios en el apetito, cambios en los niveles de energía e interés por las cosas.
- Preocupación constante, cansancio, irritabilidad, agitación y problemas para concentrarse y tomar decisiones.
- Falta de sueño o dificultad para dormir, pesadillas o sueño excesivo.
- Reacciones físicas como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales, sarpullidos, taquicardia, dificultad para respirar, tensión muscular, temblores, mareos, sudoración y diarrea.
- Enfocarse solo en malas noticias, hablar constantemente de estas cosas, no poder dejar de pensar en lo malo que está pasando alrededor.

Cuando lleguen estos episodios de estrés y ansiedad, debemos recordar lo que dice la palabra de Dios: "No

se preocupen por nada. Que sus peticiones sean conocidas delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias, Y que la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guarde sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús" (Filipenses 4:6-7).

Cuando ponemos nuestras cargas en manos de Dios, esto será de la mejor y más grande ayuda, Él ayudará a aliviar estos pesares y dificultades.

A continuación compartimos algunos consejos que pueden ayudar a mejorar:

- Tomar descansos y dejar de mirar, leer o escuchar las noticias, ya que estas nos hacen enfocar solo en lo negativo. Se pueden leer artículos científicos para informarse, pero hay que alejarse del sensacionalismo de los medios de comunicación.
- Cuidar el cuerpo, haciendo algún tipo de ejercicio regular y ejercicios de respiración.
- En la medida de lo posible, comer alimentos saludables y hacer comidas balanceadas.
- Dormir las horas necesarias, se aconsejan alrededor de siete por noche.
- Dedicar tiempo a la relajación haciendo actividades que uno disfrute y elija.
- Acercarse emocionalmente a los demás y comunicarse con las personas que uno ama.
- Cuando sea necesario, buscar apoyo profesional.

Grandes pérdidas, grandes oportunidades de cambio

Cada cambio trae consigo una pérdida. Para hacer algo nuevo, debemos desechar lo viejo. Por ejemplo, para hacer espacio para un nuevo sofá, tenemos que deshacernos del antiguo. En ocasiones debemos perder los patrones, las conductas y las formas en que vivíamos y hacíamos antes las cosas, para dar espacio a conductas y formas nuevas.

El cerebro del ser humano se acomoda y busca patrones para relajarse: cuando hay una rutina nuestro cerebro se relaja, pero cuando hay una tarea nueva que produce un cambio en esa rutina, el cerebro se estresa para estar atento y aprender lo que es nuevo. Es debido a esto que los cambios de los últimos meses nos ha causado todo el estrés que hemos sentido. Por eso es importante establecer nuevas rutinas.

Para el tiempo que vamos, poco a poco hemos aprendido cómo cuidarnos, como mantener nuestras relaciones sociales, el uso de la tecnología, las clases virtuales, el trabajo a distancia o en algunos casos presencial. Pero si aún no hemos logrado aprender muchas de estas cosas y nuestro cerebro no se ha podido adaptar, debemos tomar un tiempo para generar nuevas rutinas para poder adaptarnos a la vida.

En una conferencia hace algunos años, alguien explicaba que la palabra crisis en japonés *kiki*, está compuesta por los caracteres que significan *peligro* y *oportunidad*. Y cuán cierto es esto: toda crisis trae consigo peligro, pero también la oportunidad de crecer y mejorar.

Luego de meses de confinamiento, las reglas del juego se siguen cambiando y se abre otra vez la puerta para vivir la "nueva normalidad" que trae consigo nuevas oportunidades, pero también el temor a contagiarnos, los desafíos de las clases en línea y el trabajo desde la casa, entre muchos otros, creando otra nueva crisis.

Cómo superar esta crisis

No hay una receta que garantice la superación de esta crisis, pero sí hay algunas cosas que podemos hacer para superar muchos de estos cambios y con el tiempo encontrar una nueva normalidad. A continuación compartimos algunas de ellas:

- ***Establece un horario y mantén la rutina.*** Al cerebro le agrada la rutina y se relaja con las cosas predecibles. Ya que muchas veces el trabajo y las actividades de casa se mezclan, el día y la noche tienen ahora una línea poco marcada porque todo el tiempo se están haciendo cosas. Cuanto mejor organices tu tiempo, más fácil será poder

establecer rutinas de sueño y alimentación, de ejercicio, de tareas del hogar, de trabajo y de atención a los niños. Esto, a su vez, dará paz y tranquilidad a tu cerebro y provocará menos ansiedad en tu vida.

- ***Mantente en contacto con tus seres queridos.*** Las relaciones sociales son de suma importancia, por lo que llamar, escribir, enviar mensajes, hacer video llamadas o reuniones virtuales te recordará que no estás solo, te hará sentir feliz y le dará sentido a todo lo que haces. Esto, a su vez, estimulará tu sistema inmunológico y te hará menos propenso a enfermarte, a sufrir depresión y ansiedad.
- ***Busca nuevos pasatiempos o reconéctate con alguno que hayas dejado.*** Cuando tenemos mucho tiempo de ocio nos sentimos menos felices y productivos. Por eso es aconsejable retomar un pasatiempo o generar uno nuevo, puede ser una manualidad, música, jardinería, tejido, aprender un nuevo idioma o cualquier otra cosa que te guste. Aprovecha que hay muchos videos en línea con los que puedes aprender sin que te cueste dinero; solamente necesitas creatividad para ocupar tu tiempo libre.
- ***Mantente activo.*** Intenta hacer una rutina corta de ejercicios. El movimiento es natural para nuestro cuerpo, nos mantiene sanos, nos relaja, nos desestresa y nos hace sentir bien.

- ***Pide ayuda cuando la necesites.*** Recuerda que no estamos solos. Muchas veces creemos que debemos ser fuertes para todos los demás, protegerlos y cuidarlos, y nos guardamos lo que nos pesa y no nos gusta, los dolores y dificultades. Pero no tiene por qué ser así. Busca amigos o familiares con quienes puedas expresar y aliviar tus problemas.
- ***Aprende a reconocer tus emociones.*** Como ya mencionamos, es importante aprender a reconocer y expresar las emociones para poder manejarlas mejor y cambiarlas por emociones positivas que nos ayuden a salir de la situación en la que estamos.
- ***Busca el lado positivo de las cosas.*** Si solo nos enfocamos en las cosas que están mal, lo veremos todo mal. En cambio, si mantenemos la perspectiva en lo bueno y lo agradable, en salir adelante y en especial en Dios y en su amor y cuidado, será más fácil salir de todo esto. Como dice la Biblia: *"Pongan la mira en las cosas del cielo, y no en las de la tierra"* (Colosenses 3:2).
- ***Sigue las recomendaciones de los expertos.*** Hay muchas voces a nuestro alrededor: lo que dice nuestro vecino, nuestro hermano, nuestros padres, el cuñado, las noticias, lo que se comparte en las redes sociales. En vez de dejarte influenciar por ellas, presta atención a lo que dicen los expertos.
- ***La oración y la relación con Dios.*** Esto es algo que siempre nos hará falta en nuestra vida, que

siempre nos traerá paz y tranquilidad, porque sabemos que él nos cuida y protege en todo momento y circunstancia. Cuando dejamos nuestras cargas en manos de Dios, él nos da su paz que nos permite recargar nuestras pilas espirituales y renovar la esperanza.

Aunque no hayamos estado preparados para la pandemia y para todo lo que ella ha traído consigo, podemos estar seguros de que juntos saldremos de todo esto. Mientras tanto, es nuestra responsabilidad y privilegio el cuidarnos unos a otros, siendo responsables y acatando las normas de seguridad establecidas por las autoridades.

Poco a poco iremos saliendo adelante junto con nuestros seres queridos y la ayuda de Dios, quien a través del profeta Jeremías nos dice: *"Sólo yo sé los planes que tengo para ustedes. Son planes para su bien, y no para su mal, para que tengan un futuro lleno de esperanza"* (Jeremías 29:11).