

# **20 claves para mantener el bienestar emocional durante la crisis del COVID-19<sup>1</sup>**

AUTOR: José Carrascosa<sup>2</sup>

De repente el coronavirus Covid-19, se ha metido en nuestras vidas casi por sorpresa. Nos toca quedarnos en casa para protegernos, proteger a los nuestros y a los demás. Está siendo un cambio radical para todos en el estilo de vida. No parece que vaya a ser para unos pocos días, puede que dure más de lo que quisiéramos. Se hará largo, seguro. Somos mediterráneos: necesitamos ver el sol, estamos acostumbrados a vivir en la calle, necesitamos sentir la proximidad de nuestra gente, tocarnos, abrazarnos, hablar, conversar, compartir, celebrar juntos... No sabemos vivir en casa, sin salir, sin contacto cercano, sin tocar, sin hablar fuerte, sin reírnos con nuestras bromas.

## **Es necesario hacer por estar y mantenerse bien a nivel anímico**

No debemos dejarnos llevar por preocupaciones y temores, aunque puedan parecer lógicos. Nuestro organismo es nuestra mejor medicina. Nuestro sistema inmunológico, nuestras defensas, trabajan de forma más activa contra el virus cuando el estado de ánimo es bueno. Si nos asustamos y nos preocupamos en exceso, si hacemos que decaiga nuestro ánimo, haremos que nuestro organismo se inhiba, esté más perezoso, y luche con

---

<sup>1</sup> Disponible en red: <https://sabercompetir.com/coronavirus-covid-bienestar-emocional/>

<sup>2</sup> Pionero de la psicología del deporte en España, ha trabajado durante más de 25 años con deportistas, entrenadores y equipos profesionales de primer nivel, ha colaborado en logros deportivos de sus clientes (ascensos, títulos nacionales y europeos, marcas europeas y mundiales, medallas olímpicas). Ha ayudado a que haya cambiado la percepción sobre las emociones y el alto rendimiento, desde "echarle gñevos" a "competir", desde el desconocimiento a la toma de conciencia del papel de las emociones sobre el rendimiento y el bienestar. Se considera un "artesano" de la educación y desarrollo emocional.

menos energías para combatir el virus. Estas orientaciones son para todos, para los que no han contraído el virus, para los que han dado positivo y para los que lo puedan contraer en próximos días.

### **Saberse ayudar uno mismo**

Esta es una situación nueva que ha pillado por sorpresa a todos. Ante un panorama de improvisación y cierto colapso en la gestión de la situación, no se puede esperar que nos den seguridad y tranquilidad. La información cambiante en días, poco coherente y en diferentes direcciones, genera dudas, desconfianza, temor. Somos nosotros quienes debemos encontrar claves que nos ayuden a mantenernos tranquilos, firmes, seguros, para lo cual sugiero un plan de acción a nivel emocional.

### **Aceptar la realidad**

Conocer la realidad y aceptarla como viene es la mejor forma de prepararse y estar preparado. Es un virus que será contraído por la mayoría de las personas y lo superarán casi todas tras unos días de estar en casa. Algunas personas, mayores y con patologías asociadas, pueden encontrar alguna dificultad en superarlo.

### **Dar normalidad**

Es el momento que nos toca vivir. No es una desgracia. Es un problema de salud ante el que hay que tomar precauciones o medidas. Es algo imprevisto, pero los imprevistos ocurren en la vida. La sociedad del bienestar nos ha acostumbrado mal, a vivir protegidos y seguros. Esta situación nos viene a recordar que los imprevistos y las dificultades viven a la vuelta de la esquina. Hemos de saber convivir con imprevistos, dificultades e incertidumbre.

### **Vivir la situación como un desafío**

Entendiendo y aceptando el riesgo que supone la llegada de este coronavirus, hay que vivir la situación no como una amenaza, sino como un

desafío, aunque siempre de forma responsable. Un desafío es un objetivo que se quiere conseguir y que tiene interés en sí mismo. Superar la situación es un desafío que moviliza el comportamiento para ir a por él y hacerlo realidad. En cambio, vivirlo como una amenaza asusta, deprime y paraliza el comportamiento.

### **Abrirse a las oportunidades que la nueva situación ofrece**

Aunque nadie hubiera querido que llegase, el virus ha llegado. No debemos dejarnos llevar por la angustia. Desde la responsabilidad, hay que atender a lo que la nueva situación nos ofrece. Y sobre todo ofrece múltiples reflexiones y aprendizajes que todos podemos realizar si nos detenemos a hacerlo. Puede dar sentido a lo realmente importante, relativizar lo accesorio o menos importante, servir para revisar nuestros valores, reorganizar nuestros hábitos... ¡Seguro que ayuda a reordenar las prioridades de cada uno! De esta situación seguro que aprenderemos algo.

### **Dar sentido a la situación**

No cabe la perspectiva de susto, miedo, desastre... En este momento es necesario tener altitud de miras en lo personal. Debemos buscar motivaciones valiosas, motivos que nos den sentido a nosotros mismos, a lo que hacemos, a lo que perseguimos. Algunas de estas posibles motivaciones que ayudan a dar sentido son: superar la situación habiendo crecido en lo personal, ser un ejemplo para hijos y personas del propio entorno, transmitir equilibrio y control, ejercer como persona responsable y solidaria, ayudar a la pareja, ser más familia...

### **Poner límites a los miedos, no confundir posible y probable**

Una persona saludable no es una persona con patologías asociadas. La probabilidad de superar el virus es altísima en el caso de las personas saludables. No se puede dar más peso a lo que podría suceder que a lo que es en realidad. No todos se van a contagiar del virus y, en caso de

contagiarse, la inmensa mayoría de personas lo superarán sin apenas síntomas.

### **Tener una actitud proactiva: ir y no esperar**

En la vida se puede soñar, desear, desde una doble actitud: esperar a que suceda o tomar la iniciativa, ponerse en marcha y provocar lo que uno quiere que suceda. Los que esperan suelen quedarse esperando. Los que van y lo provocan suelen hacerlo realidad. Tener un buen día, aunque sea dentro de casa, depende de nosotros, de tener la iniciativa, organizar un día atractivo y hacer que así sea. La actitud contraria es quejarse, lamentarse, dejar que el aburrimiento y el tedio se apoderen, echar la culpa a la situación, enfadarse... Está en nuestras manos, nosotros decidimos.

### **Mantenerse activos**

Conviene organizar unas pequeñas rutinas que nos ayuden a mantenernos distraídos, relajados y a estar bien a nivel emocional. Esas rutinas pasan por realizar el plan de trabajo programado por la empresa en sus diferentes formas y por fomentar inquietudes individuales, como leer, ver series, jugar a videojuegos, jugar con los hijos/as, ayudarles en sus tareas escolares, cuidar las relaciones familiares, y las sociales solo de forma online...

### **Vivir al día, ir día a día**

Hay que organizarse el día nada más levantarse o después de desayunar, organizar las actividades que se van a realizar en casa, solo, con los hijos/as, con la pareja, en familia. No podemos dejarnos llevar, hemos de organizar lo que queremos que suceda para que así ocurra. En deporte estamos acostumbrados a ir partido a partido.

### **Vivir el instante presente, el aquí-ahora**

El bienestar emocional está muy relacionado con el disfrute intrínseco asociado al momento, tarea o actividad. La situación invita a pensar demasiado, a rumiarla... ¡no hay que dejarse llevar por esta tentación! Al

contrario: si se organiza una buena agenda para el día, el complemento perfecto es hacer una actividad, no varias a la vez, una detrás de otra, poner los cinco sentidos en ella, lograr una atención plena, estar concentrado y vivir lo que se hace, aunque pueda ser una tarea o actividad rutinaria. Lograr una atención plena limpia la mente, nos atrapa en lo que estamos haciendo de forma que somos lo que hacemos y nos ayuda a disfrutar de ello. No se puede renunciar a vivir con los cinco sentidos los diferentes momentos del día: leer, ver una serie, conversar, jugar con los hijos... porque se está recortando bienestar emocional.

### **Mantener el sentido del humor**

El sentido de la responsabilidad no está reñido con el sentido del humor. ¿Por qué proliferan los memes y las bromas sobre el coronavirus? El sentido del humor ayuda, activado por el instinto de supervivencia. Cuidarse y cuidar a los nuestros, ser responsable y solidario no está reñido con reírse.

### **Dar ejemplo ante los hijos/as**

Los que tienen hijos/as tienen una responsabilidad añadida. Los niños viven una situación nueva para ellos, han dejado de ir al colegio, sus papás no van a trabajar o lo hacen desde casa, no salen de casa en todo el día, no ven a los amiguitos... Se harán preguntas y harán preguntas. Debéis atenderles y responder desde la comprensión que tiene un niño por su edad, pero siempre desde la normalidad y transmitiendo serenidad, calma... Los niños se contagian de las emociones de sus papás y mamás: si ven que están tranquilos, se mantienen tranquilos, si dan explicaciones lógicas, lo entienden y resuelven sus dudas o temores.

### **No hacer cábalas ni formular hipótesis de futuro**

Sabemos que vamos a estar un tiempo confinados, sin salir de casa, como lo está toda la sociedad. No tiene sentido hacerse preguntas para las que no se tiene respuesta. ¿Hasta cuándo?, ¿qué sucederá cuando termine?,

¿afectará al futuro profesional?, ¿nos vamos a contagiar?... Estas preguntas no tienen respuesta por el momento, habrá que dejar pasar los días e ir viendo cómo evoluciona la situación. El futuro está abierto. Hay que saber vivir con la incertidumbre. Pero seguro que lo esencial de nuestras vidas no se verá alterado.

### **Combatir el aburrimiento y la impaciencia**

Si el mayor problema es no saber qué hacer o la impaciencia de «que pase cuanto antes» es que no se tiene ningún problema. No tener nada que hacer puede ser un lujo para personas que conviven con el estrés de las ocupaciones y obligaciones diarias. Mantenerse activos y organizar pequeñas rutinas durante el día no está reñido con disfrutar de no tener nada que hacer.

### **Estar preparado, hasta para los imprevistos**

La situación es un campo de entrenamiento idóneo para desarrollar la resiliencia, la capacidad de gestionar y superar problemas y dificultades. Asustarse no es una opción. Pelear, dar la cara y superar la situación es la alternativa. Nuestra sociedad de la tecnología y del bienestar nos está acomodando y a la vez haciendo más vulnerables ante problemas, dificultades, adversidades, contratiempos... El rival es serio, entraña dificultad, pero lo vamos a superar: este partido contra el virus lo vamos a ganar.

### **Cuidar las relaciones sociales, solo de forma online**

Somos seres sociales por naturaleza, necesitamos a nuestra gente, saber de ellos, comentar, preguntar... Necesitamos al resto de familiares, a amigos y amigas, a compañeros. Podemos seguir en contacto con todos, solo de forma online. En una sociedad en la que falta tiempo para lo importante, parar nos da la oportunidad de cuidar nuestras relaciones

sociales. No me refiero a estar pendiente de las redes sociales, sino a interesarnos por nuestra gente, la que estimamos y nos quiere.

### **Expresar las emociones**

No es buena práctica ensimismarse, preocuparse, no hablar del virus por no preocupar... Es bueno hablar, ventilar las propias emociones, compartirlas con aquellas personas de más confianza.

### **Mantenerse unidos, SER EQUIPO**

Ningún partido lo gana un solo jugador. Los partidos tampoco los gana el entrenador organizando al equipo. Se necesita del equipo para ganar. Ganaremos en equipo. Nadie es tan bueno como todos juntos. Se puede dudar de nuestros líderes, pero no podemos dudar de nuestra capacidad de unirnos y trabajar juntos para vencer al virus. Cada uno desde la responsabilidad individual y desde su rol debe sumarse al esfuerzo colectivo. Es momento para ayudar, apoyar, colaborar, cooperar, animar, consolar, hablar, conversar, sumar esfuerzos y generar una inercia colectiva. Lo prioritario es ganar este partido. En pleno partido no caben reproches, levantarse los brazos, protestar, enfadarse con el compañero, bajar los brazos, querer ganar uno solo o ser el que marque el gol decisivo... El egoísmo mata al equipo, el único protagonista debe ser el equipo. Ya habrá tiempo analizar el partido cuando termine, sacar conclusiones y preparar nuevos partidos que habrán de jugarse en el futuro.

La autoridad no depende tanto del rol desempeñado, entrenador, como del reconocimiento de que es objeto por su buena gestión. Cuando termine el partido, cuando se haya ganado al virus, veremos quién o quiénes son dignos de la autoridad moral o reconocimiento general, que es la verdadera autoridad. De momento esa autoridad la tiene el personal sanitario, militares, fuerzas de seguridad y tantas las personas anónimas que siguen cuidando de todos nosotros.

