



# Guía para superar el impacto emocional del coronavirus



Debemos afrontar la situación con una **mentalidad positiva**. Para eso necesitamos conocer las etapas a las que nos vamos a enfrentar.



El coronavirus nos ha superado a todos. Nos enfrentamos a emociones incómodas, nos agobia el miedo, nos estremece escuchar a los médicos informando de las situaciones que viven, y no parece que las cosas vayan a mejorar en el corto plazo. Sin embargo, existe una verdad incuestionable: **todo pasa**.

Para eso necesitamos conocer las etapas y las emociones a las que nos vamos a enfrentar. Reconocerlas nos ayudará a afrontarlas de un modo más amable. A desarrollar una mentalidad positiva a pesar de las circunstancias. Esta posición nos permitirá entender que, en todo cambio, por difícil que sea, siempre existen oportunidades para seguir aprendiendo y avanzar como personas y como sociedad.

Las investigaciones en las que basé mi libro **Héroes cotidianos** sirven para entender de manera sencilla qué emociones vamos a vivir estos días. Las detallo en esta página en voz y con ejercicios prácticos.



■ Como ha sucedido con otras pandemias o en otras situaciones difíciles que hemos vivido. Debemos afrontar el problema con una **mentalidad positiva**

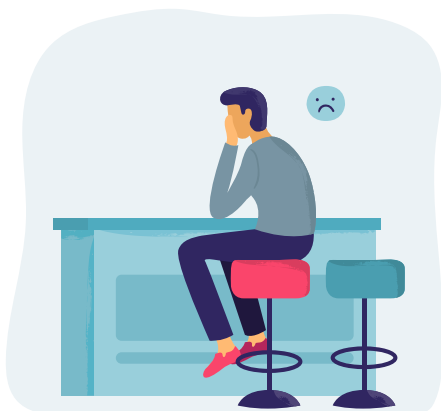
# Etapas:

1

**Llamada: “Hay un virus en China”.** Ese fue el comienzo. Toda llamada a la aventura puede ser de dos tipos, como dice paradójicamente la medicina tradicional china: llamada del cielo, cuando es algo deseado, o llamada del trueno, cuando no lo buscamos y rompe nuestros esquemas. **El coronavirus pertenece a las llamadas del trueno para la mayor parte de los mortales.** Pocos esperaban que sucediera.

2

**Negación: “Esto no va a ocurrir aquí”.** La negación es una fase habitual en casi todos los cambios no deseados. Se trata de la más difícil de asimilar. Nunca creemos que nos vaya a afectar a nosotros. Nos llenamos de excusas, como que China está muy lejos o que solo es una gripe más, y nos olvidamos de las evidencias: de que el mundo está globalizado, incluso hasta para las enfermedades, o que estas pueden resultar tan contagiosas que pueden colapsar el propio sistema. Durante el periodo de negación, cuando nos damos cuenta de que sí nos puede afectar, podemos desarrollar una variante: la ira o la rabia.



Nos enfadamos con el sistema, con la falta de medidas que toman las autoridades, con los eventos deportivos, manifestaciones o reuniones que nos han expuesto al contagio. **El enfado hay que pasarlo, tengamos razón o no.** Si nos quedamos en esta fase, estamos perdidos, porque desaprovecharemos la oportunidad de aprendizaje que existe ante cualquier crisis.

# 4

**Travesía por el desierto: “Estoy triste y soy vulnerable”.** Ya no hay miedo ni rabia, solo desazón y tristeza en estado puro. Estamos abatidos por las cifras de enfermos y fallecidos, conocemos personas afectadas o lo estamos nosotros mismos. Es un momento de aceptación pura de la realidad. En la crisis del coronavirus, la travesía por el desierto hay que afrontarla. La mentalidad positiva sin tocar el desierto es falsa y temporal (excepto para quien vive en el positivismo artificial constante o tiene problemas con la empatía, que no deja de ser negación). La buena noticia es que los desiertos también se abandonan.



**Nos podemos quedar atascados en la rabia o en la negación, pero la mayoría de las personas, tarde o temprano, conseguimos remontar la tristeza.**



# 5

**Nuevos hábitos y confianza. Una vez aceptada la realidad comienzan los nuevos hábitos y la confianza en nosotros mismos.** Normalizamos la realidad. Si estamos reclusos, encontramos los aspectos positivos. Nos ofrecemos a ayudar a otros desde la serenidad y no desde el miedo; nos reímos de la situación y, lo más importante, nos abrimos al aprendizaje. Cuanto más nos esforcemos en ver qué aspectos quiere enseñarnos esta nueva crisis, más rápido podremos atravesar la curva del cambio.

# 6

**Fin de la aventura. El coronavirus ha pasado y soy más fuerte.** Esta crisis será historia, como todas. Vendrán otras, nuevos problemas, y eso significa que estamos vivos. Si hemos sido conscientes del proceso y hemos aprendido como personas y como sociedad, habrá valido la pena, a pesar de las numerosas pérdidas que hayamos tenido en el camino.



**Las fases descritas no son lineales, pero sí progresivas.** Es decir, podemos estar en el desierto y regresar por momentos a sentir rabia o miedo. Casi siempre sucede, pero no hay que sentirse culpable por ello. Cuanta más conciencia pongamos, más sinceros seamos con nosotros mismos, más rápido podremos atravesarlas y más capacidad tendremos para despertar el valor que cada uno de nosotros llevamos dentro. En la épica personal también hay espacio para el optimismo.



Fuente: El País