

TÍTULO: Ante la pandemia, yo elijo sanar

SEUDÓNIMO: París

CICLO: Ciclo Formativo

La situación del COVID-19 deja a su paso una inmensurable huella de efectos y controversias tanto desde un punto de vista de salud física como mental, añadiéndole a toda esta compleja circunstancia los distintos tipos de vista moral frente a la necesidad de tomar medidas de seguridad para poder salir de esta situación, que si ya es difícil que dos personas se pongan de acuerdo, hacer que la población autonómica, estatal e incluso universal acojan estas medidas temporales no siempre es posible llevarlo a cabo de la mejor forma.

Por un lado, desde la perspectiva de la salud física, cabe destacar el incremento del interés social por el ejercicio, adaptándose al entorno de su hogar para poder desarrollar dichas actividades (llegando a agotar por meses el material vendido online) y saliendo a la calle a practicarlas cuando las restricciones y medidas legales así lo permitían. No obstante, otro sector de la población se ha vuelto más sedentario con el pretexto de no poder salir de sus casas. Estas circunstancias, combinadas con el aumento de las prácticas culinarias por la mayoría de la sociedad (que acabaron hasta con la levadura por un período largo de tiempo), ha podido provocar un aumento de la obesidad y, consecuentemente, un perjuicio para la salud física a la que se está haciendo referencia.

Por otro lado, si se observa el aspecto psicológico, es notable la existencia de un sentimiento generalizado de decaída, debido a la pérdida de familiares o allegados

(de los cuales ni siquiera se han podido despedir), pérdida también de parte de la libertad e incluso del trabajo y un largo etcétera. Todas estas circunstancias, sumadas a la estimulación de las redes sociales y uso de los medios digitales como entretenimiento y a la complejidad que puede llegar a presentar el fenómeno de la convivencia, han generado en la población ansiedad, depresión y falta de sueño entre otros síntomas. Hay que recordar que no es malo acudir a un psicólogo, pero hay gente que le tiene miedo o apuro y, si muchos han perdido su trabajo, ¿cómo se van a poder permitir pagar tan siquiera un par de sesiones?

En un tercer lugar, podemos reflexionar acerca de las discrepancias morales de las medidas legales adoptadas por el Estado (sin entrar en debatir la actuación ni filosofía de ningún partido político). En este caso hay opiniones muy diversas, pero al fin y al cabo hay que hacer una balanza entre los derechos de todos los ciudadanos y esas ventajas e inconvenientes físicos y psicológicos mencionados anteriormente, sin olvidar los sectores sociales con necesidades especiales, como se trató el caso de las personas con autismo por ejemplo.

Por tanto, mi opinión al respecto es que como siempre hay que hacer una balanza. Se han perdido millones de vidas. ¿Vale más darte dos besos con tus amigos que “matar” a tu padre?

Obviamente, esta situación es difícil para todos, pero creo que siempre hay que sacar el lado positivo a toda circunstancia, para lo cual me voy a apoyar en mi experiencia personal: a mí la cuarentena me sirvió para terminar mi TFG de la Universidad que durante tanto tiempo había pospuesto (realmente lo rehíce desde el principio), me centré en mí misma a nivel personal, empecé a hacer ejercicio de forma más

constante, a mejorar mi alimentación y a alejarme de esa gente que realmente ni yo quería en mi vida ni ellos a mí en la suya. Tuve ataques de ansiedad, pero saqué el coraje para buscar mi mejor versión y me di cuenta que aquel tópico era cierto: ya que no podemos elegir la circunstancia que nos rodea, pero sí nuestra actitud al afrontarla, yo elijo quedarme con lo positivo. En resumen, la pandemia me ha ayudado más que algunos profesionales a darme cuenta que me tengo a mí por encima de todo y con ello se deriva mi obligación de cuidarme, y darme cuenta que como sociedad valemos mucho, pero unidos.

Ya que he dejado varias cuestiones en el aire para la reflexión del lector, voy a responder otras que me parecen importantes a raíz de esta exposición:

¿Qué nos construye como personas?

Nos construye nuestra capacidad de aprendizaje, de levantarnos tras caernos. Nos construye la información, que nos da libertad. Nos construye el cariño recibido, aunque sea en la distancia o con una simple mirada.

¿Has descubierto qué es lo esencial en tu vida?

He descubierto lo esencial en mi vida, pero sobre todo mis límites.

A veces nos sentimos perdidos por no saber qué es lo que queremos, pero a veces es suficiente con saber qué es lo que NO queremos. Y eso, querido lector, lo he aprendido muy bien.

¿Hoy, más que nunca, cabe hablar de valores y responsabilidad social?

Sí, porque hemos visto la muerte muy de cerca y no de forma puntual, sino universal y eso asusta. Pero no vale con que sea temporal, debemos mantenerlo.

Porque como se suele decir, “la historia sirve para aprender del pasado” y esa es nuestra responsabilidad.

Por último y para concluir, me gustaría hacer referencia al progreso social de dar la importancia suprema a la salud, aunque haya personas que no ejerciten de la mejor forma su responsabilidad.

Y, sin más dilación, no podría terminar este texto sin darle las gracias a todas las personas que han ayudado a intentar salir de esta situación con buenas acciones (sean profesionales o no), igual que darle ánimos a todos aquellos que han perdido a algún ser querido o que lo han pasado mal por cualquier otra razón.

De esta salimos todos unidos.

Firmado: “Desde París, con amor”.