

Felicidad ante Pandemia Covid-19

Happiness Faced with Covid-19 Pandemic

Juan Manuel Chávez Escobedo & Juan Guadalupe Martínez Macías

Resumen. La pandemia de covid 19 ha impactado a la sociedad en general en diversos ámbitos como lo económico, lo político, la salud y el equilibrio de un sistema de vida social, las relaciones personales han cambiado, se pide sana distancia, trabajo a distancia, permanecer en la medida de lo posible en casa, todo ello afecta también la felicidad y bienestar de las personas que enfrentan todos estos y más cambios en el estilo de vida.

Palabras Clave. Felicidad, Covid19, cambio, bienestar.

Abstract. The covid 19 pandemic has impacted society in general in various areas such as economic, political, health and the balance of a social life system, personal relationships have changed, healthy distance is requested, distance work, stay as much as possible at home, all of this also affects the happiness and well-being of people facing all these and more lifestyle changes.

Key Words. Happiness, Covid19, change, wellness

Introducción

Debido a la pandemia de covid 19 que aun afecta a la población en el planeta es trascendental hablar de la felicidad en temporada de pandemia, ya que los seres humanos asociamos la felicidad con bienestar, equilibrio, gozo y alegría entre otros conceptos, y en estos momentos es muy difícil para gran parte de la población pensar, sentir y vivir la felicidad debido a todos los cambios que se han provocado en la vida, sin embargo hay cosas positivas que se pueden rescatar de las medidas sanitarias y de prevención de riesgos que se han tomado como lo es el trabajo en casa que permite convivir más con la familia y estar pendiente de las necesidades de los miembros ya que no se invierte tiempo en traslados laborales que a veces suman 4 horas del día entre ida y vuelta al hogar, así mismo los miembros de la

familia que estudian también se ahorran tiempo en traslados a los centros de estudio, cuando existe armonía familiar esto es algo que puede producir “felicidad”.

Ante situaciones adversas el ser humano se centra en lo primordial, y la tensión que se genera puede disminuir un estado de equilibrio y felicidad, en el presente trabajo se pretende analizar las actitudes y posiciones negativas y positivas de enfrentar la pandemia del covid 19 y lo que conllevan las acciones para resguardarse y procurar mantener la salud.

Objetivo

Generar un artículo científico-académico dentro del paradigma cualitativo que proporcione información útil para los lectores del mismo.

Metodología

El presente artículo se basa en el paradigma cualitativo, que como lo menciona Tamayo (2014), es un método de carácter flexible que se usa en contextos sociales como grupos, comunidades, escuelas. Se hace uso de análisis reflexivo y revisión de literatura.

Desarrollo

El Covid-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto recientemente.

Este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la

COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo. (Organización Mundial de Salud, s.f.)

Cuando ocurre una crisis catastrófica o una crisis mundial, impresionantemente suceden cosas positivas. Por ejemplo dos meses después de los ataques terroristas al World Trade Center en el 2001, una encuesta que llevó a cabo University of Pennsylvania con más de 4,000 personas en el país descubrió que sentían más gratitud, esperanza, bondad y amor que antes del 11 de Septiembre. Y el efecto no fue temporal. En un estudio que State University of New York llevó a cabo durante tres años con 1,382 adultos, el 58% indicaron que continuaban viendo consecuencias positivas de los ataques. (Harrar, 2020)

Un brote infeccioso de consecuencias globales conlleva riesgos, tanto en salud pública como en la economía y la sociedad, a nivel poblacional e individual. Y aunque regularmente se obtienen avances científicos, poco se estudia de los alcances mentales y emocionales. Por lo que cobran alta importancia los expertos en salud mental, de tal forma que psiquiatras y psicólogos deben colaborar para disminuir o limitar el desgaste emocional del personal de salud y de los enfermos. (Castro Félix, 2020).

Es por ello que encontrar un sentido positivo en tiempo de crisis fortalece siendo posible cultivar emociones positivas, entre ellas la felicidad que ayuda de una gran manera a sobrellevar y manejar mejor los cambios que se van presentando debido a la crisis que actualmente se está viviendo. También es válido sentirse preocupado, inquieto e inclusive desesperado, ya que con toda crisis se pierden cosas, y más

ahora que es mundial, por ejemplo crisis económica, aumento en índices de la mortalidad, problemas psicológicos, aislamientos, pérdida de empleos, entre otras cosas.

Pero más allá de los efectos negativos que esto ha traído, hemos sabido manejarlo y luchar contra esta gran pandemia. Al contrario de las consecuencias negativas, muchas personas han sentido que esta pandemia los ha hecho sentirse más unidos con sus familias, disfrutan y valoran más el día a día, así como también se han sentido inspirados a querer hacer cosas que antes no se animaban a realizar, inclusive los padres de familia ahora tienen más convivencia con sus hijos, los conocen más y juegan con ellos. El hacer este tipo de actividades dentro de un pésimo escenario nos ayuda a sentir un bienestar emocional, esto quiere decir, que nos sentimos plenos coadyuvando a la felicidad nuestra y de nuestros seres queridos, aun cuando estamos viviendo en plena pandemia.

Para llegar a estos estados emocionales es importante aprovechar el tiempo que se tiene ahora en casa y disfrutarlo al máximo, pensando en uno mismo, encontrando la manera de mejorar, ser buena persona y como ayudar a aquellos infectados del virus que necesitan de algún tipo de apoyo sin exponerse uno mismo, además alimentar el espíritu, establecer metas y cumplir los objetivos, por último y lo más importante apreciar nuestra vida y vivirla al máximo.

Es comprensible que en este tiempo hayamos tenidos varios pensamientos, ideas o muchas emociones, entre las más comunes son la tristeza, por el hecho de haber estado aislados y no estar con nuestros seres queridos, el miedo a la incertidumbre

y como es que vamos a salir de esta situación, impotencia porque aun cuando ya en este momento al mes de agosto del año en curso existen varias vacunas que dan esperanza en el combate del virus, todavía falta mucha población de recibir la vacuna por diversas causas como escasez de las vacunas, logística inadecuada, falta de personal aplicador, gran cantidad de personas a vacunar entre otras.

La forma de manejar nuestras emociones nos permite adaptarnos a las diferentes circunstancias o desafíos que se nos vayan presentando en nuestra vida, es por eso que es demasiado importante tener un gran control acerca de nuestras emociones, ya que si nos dejamos llevar por las emociones negativas es muy común que se nos hagan peores las situaciones de lo que son, pudiéndonos causar alguna depresión, ansiedad, entre otras enfermedades psicológicas. Al contrario si sabemos manejar nuestras emociones y nos damos la libertad de expresarnos y sentirnos como queremos pero de manera moderada, podemos llevar mejor las cosas, se debe recordar que lo que hace la diferencia es la actitud que tomemos ante una determinada situación.

En esta situación es un gran apoyo para todos aquellos que sufren, el poder tener al alcance asesoría profesional de psicólogos, sociólogos, médicos entre otros, esto es esencial para el manejo de situaciones para mantener un equilibrio en la vida ante tiempos de crisis.

En México existen diversos mecanismos para brindar apoyo y orientación como líneas telefónicas por parte de la secretaría de salud, escuelas y universidades, dependencias estatales y municipales para brindar apoyo a la sociedad en general.

Si las reacciones antes descritas, no son muy disruptivas y van disminuyendo paulatinamente, bastará con estar atentos a cómo vamos evolucionando. Por el contrario, si los síntomas son muy disruptivos, impidiéndonos llevar nuestra vida y cumplir con sus exigencias, por ejemplo, tristeza, desánimo o irritabilidad permanente, insomnio persistente o si los síntomas se mantienen estables en el tiempo en vez de disminuir, es un buen momento para consultar con profesionales.

Un error que regularmente se comete es pensar que nuestra felicidad depende de las cosas materiales, prestigio, de una persona, de algún amor, entre otras, cuando la realidad es que la única persona que puede hacerte feliz eres tú mismo, aprendiéndote a querer y valorarte por el ser humano que eres.

Compararnos con los demás puede generar estrés y no es la mejor manera de buscar la felicidad, se debe hacer una introspección, valorar lo que hemos vivido, gozado y aprendido y se debe ser consciente que el aprendizaje que proporciona la vida a veces no es placentero en el momento que sucede, sino hasta pasado algún tiempo.

En algunas ocasiones se subestima la vivencia cotidiana y esto es un error ya que lo cotidiano es parte de nuestra existencia y de nosotros depende que cada día sea especial, la experiencia que se vive es aprendizaje, en ocasiones se presta más atención a los obstáculos que se presentan en vez de ver todo lo bueno que se obtiene de todo el trayecto que se va recorriendo.

Otras formas de potencializar la felicidad es conectándose con uno mismo y reflexionar, hacer algún tipo de actividad física para reducir el estrés y liberar

sustancias químicas cerebrales para sentirse bien, escuchar música, cantar, etc. Esto depende completamente de cada persona sus gustos y preferencias de las actividades por realizar.

Una Forma que permite calmar algún episodio de ansiedad en las personas consiste en 4 procesos útiles.

1. Controlar la respiración: la forma de respirar hace sentir de manera muy distinta, ya que se está oxigenando el cerebro, siendo la parte de exhalación la que produce relajación.
2. Cambiar los pensamientos negativos por otros más afines a la realidad visualizando lo positivo.
3. Darse auto instrucciones claras positivas y racionales.
4. Aceptar la emoción que se está experimentando, pensando que solo es un miedo que se está viviendo y quitarle el valor para ya no darle tanta importancia para así poder tranquilizarse.

Otro punto a destacar del Gobierno Estatal del Estado de Nuevo León es el apoyo que han estado brindando a estudiantes y trabajadores que por motivo de esta pandemia ha generado una crisis económica imposibilitando a muchos ciudadanos a seguir estudiando debido a que sus padres perdieron el trabajo porque las empresas ya no contaban con los ingresos para seguir soportando los gastos de los sueldos de sus empleados; es una manera positiva en la que nuestro Estado nos está apoyando y les da felicidad a la gente el saber que no están luchando solos en esta batalla.

De hecho se han lanzado campañas de apoyo a la sociedad, becas a estudiantes, mensajes positivos como la canción “Nos levantaremos” entre otras acciones.

Los grupos que trabajan en temas de salud y cuidado proponen guías de auto cuidado y prevención frente al COVID-19. Apoyando a gente enferma, a comunidades de bajos recursos, realizando pruebas de maneras gratuitas a todos aquellos que presenten síntomas, esto da un sentido de seguimiento y seguridad.

Es muy probable que no habrá una normalidad a la que volver, porque esta crisis dejara heridas y fracturas sociales muy profundas, pero también debemos entender que existirá una nueva normalidad en donde pese a las adversidades deberemos salir fortalecidos para seguir adelante, así como la humanidad ha superado diversas crisis sanitarias como la peste, la fiebre amarilla o crisis como el temblor del 85 en la ciudad de México, los huracanes “Gilberto y Alex” en nuevo león, “catrina” en la unión americana, o la catástrofe nuclear de Chernóbil, la humanidad afortunadamente se ha levantado y si habrá cicatrices pero se debe hacer uso de la ciencia para el bienestar de la población en el mundo y superar esas crisis para encontrar un nuevo equilibrio que nos permita ser felices.

No podemos evitar que esta situación actual nos duela y nos afecte, pero si somos empáticos y compasivos podremos obtener motivación social. Esto nos conduce a ser mejores formando grupos de ayuda y acompañamiento que nos haga sentirnos hermanarnos con nuestros semejantes.

Se menciona la clave del término “inteligencia emocional” que consiste en saber manejar de manera inteligente nuestras emociones y sentimientos acerca de un

suceso que está pasando. Esto va ligado con una etapa que llamamos supervivencia, actualmente la fase que estamos viviendo, para poder sobrevivir a esta crisis es mantener la calma y enfocarnos en aquello que si podemos controlar como lo es no salir para exponernos, evitar el mayor contacto posible con la gente, cuidarnos, cumplir con las medidas de higiene que se nos implementó y el uso del cubre bocas.

Actualmente la tecnología nos permite seguir conectados con el mundo exterior a pesar del distanciamiento social. Esto nos permite estar en contacto con nuestros familiares y amigos, nos ayuda pues a pesar de no poder estar reunidos físicamente, tenemos forma comunicarnos a través de dispositivos tecnológicos como teléfonos, celulares, computadoras, tabletas entre otros.

La pandemia no afecta a todas las personas por igual, pero eso no significa que las personas que pueden hacer cuarentena y pueden abastecerse lo estén pasando bien. Depende de la forma en que las personas miren y enfrenten lo que les toca vivir.

Por otro lado es de importancia buscar momentos alegres, no solo a pesar de la crisis, sino a propósito de ella, ya que la alegría es una emoción espontanea del aquí y ahora, para el cual es necesario integrar lo que estamos sintiendo sin forzar algún sentimiento para por fin poder aceptar y poder ver cómo se está en la realidad.

Tener mayor conciencia de nuestra vida, es realmente tener el control de la misma. Es oportuno mirar esta opción que nos presenta la neuropsicología positiva, en estos tiempos de crisis económica y muy fuerte a nivel emocional, procurar una

mayor consciencia nos puede deparar muchas gratificaciones, que yacen en situaciones diferentes a las que hemos buscado hasta ahora como los predictores de la felicidad.

La felicidad no es delegable en nadie, es una decisión personal. Vivimos tan acelerados por la vida, que nos estamos olvidando de vivirla. Ya lo dice John Lennon: “la vida es lo que sucede mientras hacemos otras cosas”. (Sánchez, 2020)

Comentarios finales

En estos momentos tan críticos que se están viviendo es importante realizar ejercicios mentales que permitan a nuestro existir matizarlo de colores, que nuestro cuerpo y mente estén en armonía, practicar el perdón para liberar “cargas” innecesarias y estar en paz con nosotros mismos y con los demás.

Coleccionar “momentos felices” que nos proporcionen motivación y que a través de ellos podamos obtener razones de valía para seguir adelante en nuestras acciones cotidianas de la mejor manera y que verdaderamente “hagamos de nuestra vida algo extraordinario” así podremos ser ejemplos para otras personas y tal vez seamos también motivo de la felicidad de alguien más.

No todo siempre es positivo o lo que uno espera, solo hay que tener fe y esperanza que gracias a los avances científicos y tecnológicos que existen en el mundo acelerarán el proceso para combatir la pandemia, además de que en el planeta existen muchas personas creyentes en Dios y que esta fe y esperanza en el ser supremo también ayuda al ser humano, existen estudios que se han realizado a los creyentes en Dios y en su mayoría revelan cuestiones positivas como la fe y la

esperanza, a través de la filosofía también se vislumbran virtudes como “el obrar bien” y esto según ciertas corrientes filosóficas “producen felicidad”.

La exhortación en este apartado es “trate de ser feliz en un marco de respeto, integridad y bienestar consigo mismo y con los demás”.

Bibliografía

Delgado, P. (25 de Marzo de 2020). Observatorio de Innovación Educativa. Recuperado el 02 de Octubre de 2020, de <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional-en-tiempos-de-pandemia>

Castro Félix, J. M. (2020). De pandemias, salud emocional y humanismo clínico. Revista Mexicana de Pediatría , 3-6.

Harrar, S. (16 de Junio de 2020). AARP. Recuperado el 01 de Octubre de 2020, de <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2020/encontrar-la-felicidad-en-tiempos-dificiles.html>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 01 de Octubre de 2020, de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Sánchez, R. (7 de Mayo de 2020). aDiarioCR. Recuperado el 2 de Octubre de 2020, de <https://adiariocr.com/opinion/como-ser-feliz-en-tiempo-de-covid-19/>

Tamayo Tamayo Mario. (2014). El Proceso de la Investigación Científica, México: Limusa. Fuente consultada el 19 de Agosto de 2021 disponible en: <https://www.mutual.cl/portal/wcm/connect/803b01ff-e7e2-4106-831b-3d062e3589e8/las-emociones-en-tiempos-de-covid-19->

Sobre los Autores

Juan Manuel Chavez Escobedo

Es Maestro Investigador en la Universidad Autónoma de Nuevo León, Doctor en Educación y Candidato a Doctor en Administración. Maestro en Relaciones Industriales y Maestro en Dirección de Instituciones Educativas. Licenciado en Administración, Licenciado en Educación Media con la Especialidad de Física y Química y Titulando de Ingeniería Comercial. Es Maestro Certificado por ANFECA en Administración, Cuenta con el Perfil Deseable Otorgado por la Secretaría de Educación Pública en México.

Juan Guadalupe Martínez Macías

Es Maestro Investigador en la Universidad Autónoma de Nuevo León, Maestro en Administración de Empresas, Licenciado en Administración Financiera y Doctorante en Dirección de Instituciones Educativas. Es Maestro Certificado por ANFECA en Administración, Cuenta con el Perfil Deseable Otorgado por la Secretaría de Educación Pública en México.