

Quiero proponerte que primero mires esta imagen:



Esta infografía sobre el impacto emocional del coronavirus que escribió la empresaria, conferencista y escritora Pilar Jericó describe muy bien las **fases acerca de lo que nos puede estar pasando** y nos ayuda a entender en qué momento podemos estar, qué emociones estamos sintiendo y cómo podemos transitarlas.

Es muy importante saber que todas las emociones tienen una función, que es ayudarnos a adaptarnos mejor al contexto. Por eso **no hay emociones buenas ni malas. Todas son buenas. La clave es lo que hacemos con ellas.**

## Las 6 fases de este proceso que podríamos estar transitando

### 1. La llamada

"Hay un nuevo virus en China", surge lo inesperado. **Estamos programados neurológicamente para evitar lo inesperado**, preferimos siempre lo conocido y al cerebro no le gusta la incertidumbre.

### 2. Negación

"Esto no va a ocurrir acá", "esto no va a llegar". Nunca creemos que nos va a pasar a nosotros. Podemos sentir ira o rabia, y **hay que pasar el enojo, tengamos razón o no.**

### 3. Miedo: "¿qué nos va a pasar?"

El miedo es la emoción más normal, profunda y humana, pero también puede ser la más paralizante. La función del miedo es aumentar las probabilidades de supervivencia. **Hay un miedo sano que nos ayuda a ser prudentes y otro miedo que nos puede paralizar** o hacer tomar acciones que no nos conviene. El miedo se combate con la acción, siendo asertivos.

#### **4. Travesía por el desierto**

“Estoy triste y soy vulnerable”. Es el momento en el que tocamos fondo. Sentir tristeza o vulnerabilidad en estos tiempos es ineludible ya que lo que pasó nos tomó a todos por sorpresa. Para esto es de gran ayuda entrenarnos en **resiliencia, que es la capacidad de rebotar y salir fortalecido**. Y así generar nuevas oportunidades.

#### **5. Nuevos hábitos y confianza en nosotros mismos**

Una vez aceptada y normalizada la realidad, comienza esta etapa, en la que se encuentran las “oportunidades escondidas” a lo que nos está sucediendo. **Nos abrimos al aprendizaje**, aprendemos a barajar y dar de nuevo, a estar encerrados, a trabajar de manera remota, a rediseñarnos, a buscar nuevos proyectos o a generar nuevas oportunidades, a comunicarnos de otra manera, aprovechamos el tiempo de manera distinta, nos conectamos con la creatividad, nos ofrecemos a ayudar a otros y hasta nos podemos reír de la situación.

**Cuanto más nos esforcemos en ver qué aspectos nos quiere enseñar esta nueva crisis, más rápido podremos atravesar la curva del cambio.**

#### **6. El coronavirus pasa: “aprendí y soy más fuerte”**

Esta crisis será historia, vendrán otras y nuevos desafíos, y eso significa que estamos vivos. Esta crisis nos interpela y nos iguala a todos. Nunca seremos los mismos. **Hoy, más que nunca, tenemos que revalorizar lo humano, la simpleza y volver a las bases**. Todos estamos en la misma, improvisando sobre la marcha, aprendiendo individualmente y colectivamente. Cuidémonos y seamos solidarios.

**Superintendencia de servicios de Salud  
0800-222-72583-  
www.sssalud.gob.ar**