

# La familia en tiempos de COVID



CRISTO PARA TODAS LAS NACIONES

# La familia en tiempos de COVID

*Julissa Reynoso-Díaz*

*Julissa Reynoso es psicóloga clínica con un posgrado en Evaluación del Desarrollo Infantil, un diplomado en Programación Neurolingüística y una licenciatura en Consejería Bíblica Familiar. Julissa disfruta mucho escribir, especialmente poesía, cocinar y practicar danza oriental, así como compartir tiempo y juegos con su esposo Omar, sus hijos Alejandra y Andrés y sus dos perritas Cookie y Candie.*



CRISTO PARA TODAS  
LAS NACIONES  
[www.paraelcamino.com](http://www.paraelcamino.com)

© 2021 CPTLN

Todos los derechos reservados.

A menos que se indique de otra manera,  
las citas bíblicas han sido tomadas  
de la Biblia Reina Valera Contemporánea,  
Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

En el hogar es donde se desarrolla el ciclo vital de la familia, o sea, el curso de nuestra existencia. Con excepciones, la mayoría de nosotros experimentamos allí el noviazgo, matrimonio, la llegada de los hijos, su crianza, el nido vacío, el reencuentro y la muerte. Cada una de estas etapas conlleva ciertas expectativas que se van cumpliendo en diferentes grados de satisfacción.

Como la constante en las familias son los cambios, las relaciones familiares son muy sofisticadas: lo que ocurre en el ámbito emocional en uno de sus miembros, en realidad les ocurre a todos. La diferencia es que suele haber alguien que representa sintomáticamente al resto de los demás. Cuando esas relaciones se lastiman o rompen, por lo general se altera el equilibrio no solo de los principales afectados, sino también del resto del núcleo familiar.

La familia es el campo de entrenamiento donde desarrollamos las destrezas que nos ayudan a enfrentarnos a los desafíos que la vida nos presenta. Allí es donde aprendemos a comunicar o a reprimir nuestras emociones, a reconocer carencias y a compensarlas, a recibir heridas afectivas y a resolverlas. Los ideales por lograr en cada uno de los roles son la armonía y trascendencia, pero no siempre se logran. Y, como ya dijimos, lo que ocurre en el desarrollo de cada individuo influye en todo el grupo familiar.

## Los efectos de esta pandemia

*“Siempre sonreía, siempre estaba contento ... ahora está retraído, sólo con su celular.”*

*“Al principio nos adaptamos bien a estar encerrados todos en casa. Pero con el paso del tiempo se me está haciendo cuesta arriba. Antes trabajaba todo el día afuera y ahora que lo hago desde casa, me cuesta aguantar a mi mujer y a los chicos.”*

*“Simplemente, ¡no puedo más! ¿Qué, además de todo tengo que enseñarles a mis hijos a multiplicar?”*

*“¡No soporto tener a mi hermano todo el tiempo encima de mí!”*

*“Tantos años viviendo juntos, y recién ahora me doy cuenta de que es un desconocido.”*

Estas son apenas algunas de las quejas escuchadas en sesiones de terapia en los últimos tiempos. La pandemia ha hecho evidente lo que ya existía, pero que no habíamos tenido oportunidad de darnos cuenta.

Al comienzo de la pandemia la convivencia fue, en general, llevadera o aceptable. Pero después de tantos meses de restricciones y convivencia forzada, son muchos los que sienten que, de una manera u otra, el COVID les ha arrancado el futuro dejando a su paso incertidumbre, angustia y una extraña inmovilización.

En general, hay un reconocimiento de que la familia es un espacio de bienestar, calma

y protección ante los desasosiegos de la sociedad. Sin embargo, en esta larguísima cuarentena, la convivencia impuesta ha generado todo tipo de situaciones, algunas muy lamentables. El Dr. Norberto Abdala, especialista en psiquiatría, hace interesantes reflexiones en su espacio en un periódico digital. Él escribe:

*“La cuarentena genera una convivencia que impone de alguna manera conocerse de manera distinta, ya que no está la posibilidad de respiro o de evasión que permitía tomar distancia al salir y funcionar varias horas en el exterior... Aun en familias armónicas, que se ven obligadas a convivir las 24 horas los siete días de la semana, se incrementa el nivel de estrés y, más aún, si se convive en espacios reducidos ...”.*

Siempre han existido tanto familias sanas como tóxicas, diferenciándose entre ellas el amor sincero y el interés por el bien común. Pero cuando las dificultades aumentan, como lo han hecho ahora, aumenta también la tensión debido al modo en que ellas afectan a cada individuo. El estrés personal dobla cualquier temperamento, dando paso a conductas agresivas que provocan otras aún más. Comprender lo que nos sucede como individuos puede ser de utilidad para encontrar maneras de mejorar.

## ¿Qué nos ha pasado?

Cuando era niña me divertía con los amigos de la cuadra jugando “Stop”, también conocido como “Semáforo” o “Estatuas”. Este juego consistía en que el líder se ubicaba a unos 30 a 50 metros de distancia de los demás y el

primero en llegar a tocarlo ganaba y pasaba a ser el nuevo líder. Para lograrlo, el líder nos daba la espalda mientras todos corríamos hacia él. Pero después de unos pocos segundos se daba vuelta y gritaba: “stop!”. Entonces todos nos deteníamos en la posición en que estábamos, como si fuésemos estatuas. Si alguno pretendía continuar perdía, regresando a la línea de arranque. Por su parte, el líder trataba de hacer mover a los jugadores con gestos, risas o algún movimiento, para regresarlos a la base. Muchos regresaban, pero los que resistían continuaban el juego desde el lugar al que habían logrado llegar, con más posibilidades de tocar al líder.

Los adultos nos hemos dejado arrastrar por un torbellino de actividades que, si bien estimulan nuestro interés, nos desvían del camino principal provocando nuevos anhelos y modificando nuestros objetivos. Por su parte, los niños cada vez quieren más de todo lo que les rodea, mientras que los jóvenes comienzan a cortar sus vínculos familiares más fácilmente.

Tanto es así, que en algunos lugares las familias han perdido su fuerza nuclear, considerándose solo como *una estación de la vida*, presente solo hasta que se logra la autosuficiencia. Los lazos familiares se han ido difuminando o complicando con el tiempo, haciéndose cada vez más desechables o ambiguos, y ese mismo ritmo acelerado en el que vamos viviendo ha ido favoreciendo tal situación.

En medio de esa realidad, de pronto nos llega la pandemia con un gran “¡STOP!” que nos paraliza y nos confina, revelando poco a poco la verdadera situación de cada ser. Para ilustrar mejor cómo nos ha afectado la pandemia en

nuestras relaciones, principalmente en las familiares, nos vamos a basar en la teoría sobre la *psicología del desarrollo* promulgada por el psicoanalista Erik Erikson.

Esta teoría se basa en que la persona tiene a su alcance una serie de mecanismos, ya sean físicos, afectivos y/o cognitivos, que la ayudan a adaptar y resolver las circunstancias que va enfrentando durante su crecimiento. Esto conlleva una serie de *crisis* necesarias en las que su personalidad va adquiriendo cambios o se va estableciendo, ya sea que se sumen, resten o acentúen nuevos rasgos que, en su momento, los irá transmitiendo a sus descendientes.

Erikson sostiene que desde muy pequeños hasta el fin de nuestros días estamos en un continuo proceso de socialización, con determinados desafíos en ciertas edades, agrupados en las siguientes etapas:

1. Confianza vs desconfianza
2. Autonomía vs vergüenza y duda
3. Iniciativa vs culpa
4. Laboriosidad vs inferioridad
5. Identidad vs confusión de roles
6. Intimidad vs aislamiento
7. Generatividad vs estancamiento
8. Integridad vs desesperación

### **Etapa 1: Confianza vs desconfianza (0 a 18 meses)**

- El niño comienza a dejar que la madre salga de su campo de visión sin ansiedad y rabia, porque para él ya se ha convertido en una certeza interior que ella está cerca o va a volver pronto.



- El grado de confianza o desconfianza dependerá en gran medida de la calidad de la relación materna. Si la madre rechaza al niño, no lo atiende y observa una conducta incongruente, el infante desarrollará una actitud de desconfianza y será suspicaz, miedoso y ansioso.

## **Etapa 2: Autonomía vs vergüenza y duda (18 meses a 3 años)**

- El niño empieza su desarrollo cognitivo y muscular, controlando y ejercitando los músculos que se relacionan con su propio cuerpo (control de esfínteres). El niño es capaz de decidir por primera vez.
- Quiere intentar hacer las cosas sin ayuda, por lo que se molesta si hay insistencia en ayudarlo. Esta frustración puede hacer que el niño se sienta incapaz o con dudas, y esto lo lleva a la vergüenza.
- En esta etapa es cuando se aconseja fomentar el sentido de autonomía en el niño, modificándolo según va avanzando. La fortaleza básica que se obtiene con la autonomía es la voluntad, que implica la decisión de ejercer el libre albedrío.

## **Etapa 3: Iniciativa vs culpa (3 a 5 años)**

- La iniciativa se suma a la autonomía (de la etapa anterior) para lograr un objetivo, planificando y mostrándose activo en su consecución.
- Su desarrollo físico e intelectual es rápido, se muestra muy curioso y también aumenta su interés por relacionarse con otros niños, poniendo a prueba sus habilidades y capacidades.

- Si los padres reaccionan negativamente a las demandas de información y ayuda del niño, es probable que le generen culpa y ansiedad.

#### **Etapa 4: Laboriosidad vs inferioridad (6/7 a los 12 años)**

- En esta etapa se van reemplazando gradualmente los deseos de juego y caprichos para ser más productivos y alcanzar objetivos, por ejemplo, en la escuela.
- Muestran un mayor interés por el funcionamiento de las cosas e intentan llevar a cabo las actividades por sí mismos, con su propio esfuerzo y haciendo uso de sus conocimientos y habilidades.
- En esta etapa es muy importante la estimulación positiva en la familia, la escuela o el grupo de iguales. Los compañeros empiezan a tener una gran importancia en su vida social y de aprendizaje.
- Si en el desarrollo de esta etapa el niño no cuenta con suficiente reconocimiento, puede aparecer una cierta sensación de inferioridad que le hará sentirse inseguro frente a los demás.

#### **Etapa 5: Identidad vs confusión de roles (adolescencia hasta los 20 aprox.)**

- El adolescente diseña su apariencia y forma de actuar de acuerdo con lo que observa de los demás. Prueba y deshecha.
- Es cada vez más independiente y se va distanciando de los padres para pasar más tiempo con los amigos.

- Empieza a pensar en el futuro: qué estudiar, en qué trabajar, dónde vivir, etc.
- Comienza a afianzar su propia identidad basándose en sus experiencias. No es extraño que en esta etapa tenga dudas y confusión sobre su rol y su identidad.

### **Etapa 6: Intimidad vs aislamiento (20 a 40 años)**

- El adulto busca lograr una intimidad satisfactoria, reconociendo el valor del compromiso en la fusión con otro ser.
- Empieza la verdadera reciprocidad sexual, el dar y recibir tanto a nivel físico como emocional: apoyo, amor, confianza y todos los demás elementos que normalmente se asocian con las relaciones adultas sanas, propicias para la formación de un hogar.
- El aislamiento, por el contrario, significa sentirse excluidos de las experiencias de la intimidad en pareja, el apareamiento y las relaciones de mutuo amor. Esto lógicamente se caracteriza por sentimientos de soledad que pueden conducir a problemas de carácter y personalidad.

### **Etapa 7: Generatividad vs estancamiento (40 a 60 años)**

- Surge la necesidad de participar activamente en la enseñanza y orientación de las generaciones futuras, independientemente de si se trata de los hijos propios o no.
- Los resultados positivos de esta etapa de crisis dependen de contribuir positivamente y sin condiciones a la familia y la sociedad, aunque también podemos ver esto como un fin de interés personal.

- Tener hijos no es un requisito previo para la generatividad, al igual que ser padre no es ninguna garantía de que se logrará generatividad. El anhelo por trascender es el principal motivador de esta etapa.
- En esta etapa el riesgo es el estancamiento, el cual es una extensión del aislamiento. Cuando esto sucede la persona se vuelca hacia sí misma, resultando en sentimientos de egoísmo, autoindulgencia, codicia, falta de interés en los jóvenes y el resto del mundo.

### **Etapa 8: Integridad vs desesperación (60 años hasta la muerte)**

- En esta etapa el individuo lleva a cabo un inventario de su vida, evaluando el grado de satisfacción y aceptación de los daños.
- La desesperación puede surgir como resultado de la falta de perdón o resignación por los errores cometidos, de la resistencia a su propia muerte, así como de la pérdida de amigos y seres queridos ... y de su propia autosuficiencia.

## **Las consecuencias de esta pandemia**

Las etapas de desarrollo han sido alteradas por la imposibilidad del curso natural en la convivencia humana producido por la pandemia. La incertidumbre está dejando ya su huella en la personalidad de nuestros hijos. Si bien comienzan a vislumbrarse cambios para bien, tanto en nosotros como en nuestros hijos, en realidad, mientras estemos en período de confinamiento, esos cambios solo estarán en

gestación. El impacto se evidenciará cuando “retornemos a la vida normal”.

Mientras tanto ... ¿cuáles son los cambios que se han manifestado?

En las **etapas 1 y 2** el niño tiene todo su mundo en la familia nuclear. El proceso de desarrollo de este período, que abarca hasta los 3 años, puede estar relativamente inalterado por no requerir más elementos en la vida del pequeño que a mamá, papá, hermanos y/o quien conforma su núcleo social inicial de vida.

La presencia constante de quienes constituyen su mundo puede nutrir y estimular su vida psíquica, permitiendo la formación de un “yo” fuerte y logrando buenas bases para su confianza y autonomía.

Sin embargo, si los adultos o niños mayores que conforman el mundo del niño en estas dos etapas se ven afectados emocionalmente y crean un ambiente hostil, pueden generarle incertidumbre y angustia inhibiendo su proceso de socialización. El impacto de la pandemia en los más pequeños va a depender, entonces, del impacto que la misma haya tenido en las personas que conviven con él.

Las crisis por vencer en esta etapa son la desconfianza o la vergüenza. Entonces, si el ambiente familiar que el niño respira es de alguna manera negativo, y esto es normalizado en su día a día, tendremos a un niño huraño, de escasa sonrisa, rebelde o apático a la convivencia, con una apegada dependencia a alguien o a algo.

Los niños de esta etapa pueden ser el oasis del hogar. Nutrir sus vidas emocionales significa cultivar la esperanza para todos. Es a través de ellos que podemos significar aún más los momentos que se viven, por muy difíciles que estos sean. Son ellos el receso oportuno en medio de las inquietudes de los demás.

En la **etapa 3** comienza la curiosidad y el interés por otros niños. Es a través de su iniciativa que el niño logra asentar su autonomía, recién descubierta en su fase anterior, y su acercamiento a otros niños estimula este rasgo.

Este es un período en que el temor a la vergüenza es lo de menos (a menos que no le haya ido bien en la etapa 2). Por tal razón, su iniciativa es notoria: hace amistades muy fácilmente sin importar con quién; si se le reprime, se siente muy fácilmente culpable, aunque pareciera que no tiene que ver con él. ¿Por qué sucede esto? Porque su egocentrismo (percibe el mundo con él como centro) ha alcanzado un desarrollo muy evidente y forma parte de su desarrollo mental.

Con esta muy breve explicación podemos comprender cómo afecta el COVID a niños de 3 a 5 años: la frustración de no poder convivir con otros niños hace que sus pruebas de ensayo y error para socializar no surtan el efecto de aprendizaje social. Por lo tanto, dependen completamente de lo que dispongan en casa, por lo que se gesta un retraso en este proceso psicosocial.

Por otro lado, si los demás miembros de la familia manifiestan los efectos negativos del confinamiento en diferencias y hostilidades entre ellos, el niño en la etapa 3 tenderá a

sentirse culpable, y las relaciones tensas de los miembros de su familia serán su principal preocupación.

Comprender que el niño necesita ser estimulado a tener iniciativas, mostrando receptividad cuando estas llegan a suceder, puede ayudar a resolver las crisis particulares de esta etapa. La convivencia social pobre, sin embargo, deja en nivel de fantasía las posibilidades de un mundo en el exterior. Cultivar la esperanza es, sin duda, un antídoto para la ansiedad que se pudiera presentar por las limitaciones de convivencia.

Un niño de **etapa 4** (6-7 a 12 años) necesita la convivencia con sus iguales. Sus ideas, creatividad, necesidad de aceptación y pertenencia, lo impulsan a buscar la compañía de los niños de su edad. Por tal motivo, el confinamiento le causa desaliento, pues el niño teme ser olvidado por sus amigos.

Esta es una edad de ideas nacientes que requieren ser compartidas y corroboradas por el pensamiento de otros niños. Por lo tanto, cuando el impulso laborioso de su etapa es frustrado, surgen complejos de inferioridad, inseguridades que terminan manifestándose a través de molestar a otros niños, que en este caso, podrían ser sus hermanos.

La **etapa 5** abarca a los púberes y adolescentes y quizás a algunos adultos muy jóvenes, a quienes la búsqueda y afirmación de su identidad los empuja a cuestionar todos los principios aprendidos. Su crisis existencial les hace destacar contradicciones y confusiones hasta encontrar sus propias convicciones.

La pandemia suele afectar de un modo más contundente a este grupo, sin que esto signifique subestimar a los demás. El tipo de crisis que se vive a esta edad implica una gran sacudida existencial que se puede manifestar tanto en una gran ansiedad por las teorías conspirativas, como en una depresión por sentirse solos e incomprendidos.

En la medida de sus posibilidades, estos jóvenes encontrarán refugio en el contacto con otras personas a través de las redes sociales o juegos de vídeo. Incentivar el diálogo profundo con ellos puede ser un catalizador del ímpetu de su espíritu inquieto, abatido y resentido por las limitaciones de convivencia que la pandemia les impone.

Las personas que atraviesan la **etapa 6** están en la búsqueda de con quién conformar y establecer su vida, o bien ya están en el proceso de la crianza de hijos, es decir, están viviendo su propio ciclo vital. El impacto de la pandemia será proporcional a la responsabilidad que tengan del cuidado de otras personas, ya que lo que les causa ansiedad es la incertidumbre de poder lograr el bienestar de los suyos.

Es paradójico que estando en aparente “receso” se sientan tan cansados, pero es la misma tensión emocional lo que los hace sentir agobiados. El estrés puede afectar su carácter haciéndolos impacientes, demandantes y rígidos, o bien, al llegar a su límite y no lograr resolver todas sus preocupaciones, distantes.

Este es el grupo que tiende a liderar a los otros, pues es el que está en el centro dinámico de la productividad y tiene responsabilidades más evidentes. Pero, por estar en pleno proceso



de crianza, esto se resiente en su nivel de ansiedad. Es posible disminuir la intensidad del estado emocional si se proponen enfocar el rumbo hacia una mira que fortalezca su mente y su espíritu.

Aunque durante las **etapas 7 y 8** las personas enfrentan diferentes crisis psicosociales, algo que por lo general tienen en común es que han pasado la etapa de mayor responsabilidad en la crianza de los hijos y hasta sus intereses están nuevamente más orientados a sí mismos, pero en esta ocasión con propósitos de trascendencia.

Aun así, al verse impotentes a la hora de enfrentar el COVID, los temores pueden volcarse en angustia. La soledad, el miedo y la depresión, amenazan con atrapar su mente y corazón. Sienten cómo este mal que afecta nuestro mundo los señala principalmente a ellos, y algunos hasta se rebelan oponiéndose a sentirse confinados o desolados, desafiando todas las medidas de precaución.

## Los cambios producidos por la Pandemia

*“La adversidad tiene el don de despertar talentos que en la prosperidad hubiesen permanecido dormidos”* – Quinto Horacio Flaco

Ha pasado ya bastante tiempo desde que salíamos de casa y disfrutábamos del mundo en compañía de amigos, familiares y personas nuevas. Teníamos un abanico de opciones a elegir, tantas cosas por hacer y compromisos por cumplir. Nuestra vida social era tan

demandante que, ocasionalmente, llegábamos a desear detener el tiempo y frenar las presiones. Ahora toda esa agitación que nos pesaba, para muchos se ha convertido en un sueño perdido. ¡Vaya paradoja!

Todos extrañamos cosas que hacíamos antes de la pandemia ...

Los niños reclusos en sus hogares extrañan corretear en los patios de su escuela, escuchar de viva voz a su maestra, compartir el lunch con sus compañeros, reír de los chistes de sus amigos, disfrutar de una salida escolar.

Los jóvenes añoran las bromas con los compañeros, las confianzas, las complicidades y los paseos con sus amistades, el flirtear, el debatir con sus profesores, sentir la competencia en la piel, ya sea por deportes, conocimiento, conquistas o popularidad. Ahí en casa parece que se han vuelto invisibles, preguntándose si hay alguien que los extraña, si aún se acuerdan de ellos ...

Los más grandes probablemente añoren salir con los amigos, compartir un partido de fútbol o béisbol, el café con las amigas, las clases en el gimnasio, un rato de fiesta, disfrutar de unas palomitas viendo el último estreno en el cine, besar, abrazar, abrazar mucho.

La verdad es que hay mucho que añorar, porque mucho del mundo personal ha estado allá afuera... y eso habla de nuestras carencias.

Al comienzo de este capítulo de nuestra vida en tiempos de COVID, cuando todos tuvimos que confinarnos en nuestro hogar, evitar el contacto directo con nuestros seres queridos

y limitar todo lo que significara interacción interpersonal directa, nuestra reacción general fue de perplejidad. De acuerdo a los matices de personalidad de cada quien, hubo quienes desconfiaron de la información y de la existencia del mismo virus, mientras otros comenzaron a tener crisis de pánico y se alteraron ante cualquier síntoma en su cuerpo.

Con el tiempo, y a medida que fuimos asumiendo una nueva rutina, sucedió que en los hogares las personas se volvieron a conocer. Las fases de las que hablamos anteriormente fueron atravesadas y, en muchos casos, resueltas de manera favorable. Pero es claro que las medidas tomadas para protegernos de la pandemia afectan de manera distinta, según la situación psicológica de cada uno.

La tolerancia a la presión y a la frustración que tiene cada persona está relacionada a la fortaleza psicológica que cada quien haya adquirido de acuerdo a sus vivencias. De acuerdo con expertos en salud mental de Latinoamérica, España y Estados Unidos, en el primer semestre de la pandemia y como consecuencia del aislamiento, el 40% de la población ha experimentado síntomas leves de ansiedad y el 23% de depresión.

Por otro lado, es curioso que algunos estudiantes hayan sentido un gran alivio al tener que dejar de asistir a sus escuelas pues eran víctimas de acoso escolar, o bien porque el desenvolvimiento interpersonal les generaba un gran estrés, encontrando por lo tanto, en el confinamiento, un refugio.

Pero en otros hogares lo que debería ser su refugio se convirtió en una prisión y centro

de tortura, pues aquellas personas que resentían las limitaciones económicas y de espacio, descargaban su estrés sobre los que les rodeaban y no podían defenderse. Cuando una situación se vuelve infernal, quienes no tienen a dónde correr se vuelven víctimas, y algunos de ellos hasta suicidas. En definitiva, el Coronavirus es una enfermedad que ha terminado por enfermar a los sanos de ansiedad social.

## Las enseñanzas de esta Pandemia

*“Cada adversidad, cada fracaso, cada angustia, lleva consigo la semilla de un beneficio igual o mayor” – Napoleón Hill*

Todos, a lo largo de nuestro tiempo en este mundo, atravesamos fase tras fase, e incluso de manera simultánea pasamos por varios procesos de desarrollo. No es casualidad; hay un mensaje en esta realidad: todo tiene un orden. El tener una noción de la ruta que siguen los estadios de nuestra existencia nos permite alguna seguridad y la confianza de que es posible establecer metas y proyectos de vida.

La pandemia ha trastocado nuestro orden. Hemos vivido un impacto que ha afectado a la sociedad en todo el mundo. Sin importar la diferencia de raza, religión, cultura o nivel socioeconómico, hoy las familias tenemos las mismas inquietudes, desazones, añoranzas, angustias y compartimos los mismos motivos. Por fin algo nos ha unificado: el COVID-19.

Hemos tenido la oportunidad de conocernos mejor con los que normalmente convivimos. Dar por sentado que lo que sabemos del otro es suficiente nos hizo comprobar lo muy equivocados que estábamos. Acompañarnos unos a otros en el conocimiento de los límites de nuestra paciencia, la forma en que hemos ido aprendiendo a tolerarnos, a recuperarnos y a comprendernos, nos ha ayudado a mejorar la convivencia. En los hogares en los que aún no se han dado estos aprendizajes, las consecuencias derivarán en un estado de pérdida constante.

Si nos lo permitimos, una experiencia así puede darnos un crecimiento significativo para bien de todos. Desde el principio de la pandemia ha habido una constante como medida de precaución: la higiene. Si queríamos hacer despensa o comprar algún fármaco, en la entrada teníamos que untarnos gel antibacteriano y tomarnos la temperatura. Si lo visualizamos como una parábola a nuestra vida... ¡Qué gran mensaje en este simple hecho!

Es necesario continuar con estas medidas, pero de manera integral en nuestras personas: hacer una limpieza emocional, soltar las cosas de nuestro pasado que ensucian nuestra actitud en la vida, con el prójimo o con nosotros mismos, hacer cambios, reconsiderar nuestras prioridades, depurando todo aquello que ha ensuciado la relación con nuestros más allegados, ya sea porque hemos sido hoscos, incluso agresivos, o porque hay mucho que perdonar. Pero las heridas aún son frescas, o demasiado viejas ... limpiar es desinfectar y forma parte del sanar.

El cuidar la “temperatura” para que no haya variaciones es también muy significativo para la vida personal. La fortaleza interna nos ayuda a no darnos por derrotados, haciendo actos desesperados o dejando aflorar la peor parte de nuestro ser. Es cuando más requerimos de serenidad y esperanza, pero ¿cómo hacer para lograrlo?

Las siguientes sugerencias pueden ayudar a tener una mejor idea al respecto.

## Sugerencias

### Haz un inventario de tu realidad al día de hoy

Experimentar una crisis es inevitable, pero el modo en que nos enfrentamos a ella delata los fundamentos en los que hemos vivido.

- Haz un análisis de tus prioridades y valores profundos, de lo que practicas y lo que ignoras, y redirecciona tu rumbo.
- Decide cómo quieres que sea tu hogar y determina cuáles son las acciones que puedes hacer inmediatamente y cuáles deberás ir adecuando paulatinamente.

Hacer un inventario es una tarea sencilla de comenzar y desafiante de sostener, una tarea que implica fuerza de voluntad, comunicación, aliento y creencias que motiven el esfuerzo.

### Nutre tu fe y realinea tus convicciones

Muchas personas, incluso aquellas que no tienen ni pizca de inclinación religiosa, están diciendo: “¡Esto parece el Apocalipsis!” Muchos de pronto han comenzado a buscar a Dios y a

participar en cadenas de oración, intentando encontrar a ese Dios desconocido para tantos, como si fueran niños que buscan otra oportunidad porque se portaron mal.

Cuando hay remordimientos, es que en el fondo sabemos que hemos obrado mal. Y es que excluir a Dios de la mayor parte de las esferas de la vida en algún momento resquebraja la integridad del individuo, haciéndose notorio, primero que nada, en la convivencia familiar.

Si nutrimos nuestra espiritualidad, la posibilidad de que lo mejor de nosotros aflore y rinda frutos es muy elevada. Para este principio básico es oportuno el siguiente pasaje bíblico: *“Sin fe es imposible agradar a Dios, porque es necesario que el que se acerca a Dios crea que él existe, y que sabe recompensar a quienes lo buscan”* (Hebreos 11:6).

### Fomenta la comunicación

Es posible que la necesidad de privacidad y de un mayor espacio sea la respuesta a “¿por qué de pronto todos se aíslan en casa?” Somos seres sociales, pero la intimidad es una necesidad para volver a encontrar el balance, por lo que es necesaria.

Sin embargo, el confinamiento impone límites en muchos sentidos, y uno de ellos es el área que se dispone tanto para la convivencia como para la “soledad deseada”. Esto se puede resolver con respeto y acuerdos. Realizar reuniones ocasionales para tratar asuntos familiares es una herramienta que puede permitir identificar necesidades, compartir emociones, acordar soluciones, unificar objetivos, estrechar lazos.

- Convoca a una reunión familiar en la cual armen juntos las reglas para que estas reuniones se desarrollen en paz, justicia y armonía, y elijan ya fecha para la próxima.
- Después de la reunión, celebren con una rica merienda. La Biblia tiene consejos oportunos, he aquí uno de ellos: *“La respuesta amable calma la ira; la respuesta grosera aumenta el enojo”* (Proverbios 15:1).

### Expresa lo mejor de tus sentimientos

El amor es el vínculo perfecto, es el motor principal de la vida, la cura que cubre las carencias más profundas y al que no se le debe confinar al hermetismo o al silencio.

- Expresa tu amor con palabras.
- Cultiva tu amor con hechos, haciendo algo por otros: perdonando, pensando lo mejor a favor de quien amas o aceptando y teniendo paciencia.

Por supuesto, esto no debe significar quebrantar tu dignidad: el amor a ti mismo implica cuidarte y respetarte. En la Biblia hay un breve pasaje que dice: *“Así que, todo lo que quieran que la gente haga con ustedes, eso mismo hagan ustedes con ellos, porque en esto se resumen la ley y los profetas”* (Mateo 7:12).

### Ejerce el perdón

Estar en casa tanto tiempo sin posibilidades de elegir asegura la tensión emocional: tarde o temprano la frustración, el estrés y el desánimo se harán presentes. Es entonces cuando se presentarán discusiones, altercados violentos o comportamientos hirientes. En algún momento



sucedará, por el simple hecho de que la consistencia del carácter variará de acuerdo a las circunstancias y al estado anímico.

A veces nos herirán, a veces seremos nosotros los que heriremos, las posibilidades de que esto suceda son tan altas como el paso de las estaciones del año. Guardar resentimientos sólo incrementará la tensión, aunándose la angustia o la depresión y debilitando la condición física de nuestros cuerpos.

- Intenta perdonar. Perdonar implica una renuncia: asume que los hechos no cambiarán y muy posiblemente tampoco cambie la persona. No tiene caso esperar algo diferente.
- Reconoce el dolor y acepta a cada persona con sus limitaciones y sus diferencias. Lo demás ... déjalo ir. El descanso que se vive en este proceso es liberador y regenerador.

Sin duda, el perdón tiene una correlación muy estrecha con el amor, de ahí que podemos comprender con mayor facilidad las consecuencias de su falta. El perdón es un don sanador para quien lo otorga y para quien lo recibe.

La Biblia nos dice al respecto: *“Por eso te digo que sus muchos pecados le son perdonados, porque amó mucho. Pero a quien poco se le perdona, poco ama”* (Lucas 7:47).

### Organiza una rutina

Una rutina es predecible y metódica, por lo que en mediano plazo permite una sensación de seguridad y confianza, facilitando una “normalización” dentro de la situación tan singular en que vivimos.

- Programa objetivos y actividades para cada día de manera simplificada, ayudando así a despejar la tensión y aminorar el caos.
- No te desanimes si, aunque sea una buena idea, la disposición de todos no sea muy positiva al principio: es comprensible por causa de ese estrés general que prevalece por las circunstancias tan limitantes.
- Al hablarlo con todos y explicar sus ventajas, poco a poco la colaboración de los demás irá creciendo con naturalidad hasta adaptarse.

El siguiente texto bíblico puede servirte de aliento: *“Hermanos, les ruego por el nombre de nuestro Señor Jesucristo, que se pongan de acuerdo y que no haya divisiones entre ustedes, sino que estén perfectamente unidos en un mismo sentir y en un mismo parecer”* (1 Corintios 1:10).

### Fomenta la recreación conjunta

Seguramente el tiempo de ocio está presente: quizá miren TV, lean, jueguen con aparatos electrónicos, pero de manera aislada y en horas distintas. Esto no necesariamente está mal, y menos aún si ya se ha organizado una rutina. Respetar los espacios de esparcimiento personal es sano y refrescante. Pero de lo que aquí estamos hablando es de:

- Organizar esporádicamente tiempos de recreación en familia en donde puedan ver juntos una película, jugar juegos de mesa, hacer ejercicio juntos, o bien seguir la propuesta de cada miembro de la familia.
- Realizar cualquier actividad que contribuya a forjar recuerdos nuevos, en donde las bromas y las risas fluyan espontáneamente, nutriendo el tesoro de nuestra existencia.

La Biblia dice: *“No acumulen ustedes tesoros en la tierra, donde la polilla y el óxido corroen, y donde los ladrones minan y hurtan. Por el contrario, acumulen tesoros en el cielo, donde ni la polilla ni el óxido corroen, y donde los ladrones no minan ni hurtan. Pues donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón”* (Mateo 6:19-21).

Podemos vislumbrar que vale la pena tener como prioridad las cosas trascendentales, aquellas que sobrepasan el valor de la comodidad y el dinero. El modo en que usamos nuestro tiempo define el grado en que cuidamos la integridad de nuestro ser.

### Devocional familiar

Tener un tiempo para ofrecer a Dios unidos en familia, en el que todos puedan participar de una manera sencilla, es una experiencia muy reconfortante pues es la oportunidad de descargar preocupaciones, compartir anhelos y presentarlos ante quien nos comprende mejor que nadie. Quizá la participación sea tímida, pero será muy valiosa por formar parte de algo especial.

- Una actividad espiritual en familia de manera regular, eleva la calidad de pertenencia y la necesidad de lograr una mayor congruencia.
- Puede ser algo tan simple como compartir un pasaje bíblico, orar y cantar.
- La edificación lograda en una actividad como esta se traduce en la conformación de altos ideales y principios sólidos.

Texto bíblico clave: *“... busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas”* (Mateo 6:33).

## Conclusión

Hemos sido testigos de sucesos sorprendentes: un gran mal llegó a la humanidad en forma de virus despertando pánico, preocupación y deseos de nuevas oportunidades. Es interesante cómo hasta lo más insólito se vuelve común a nuestros ojos, acostumbrándonos hasta que algo diferente nos vuelve a perturbar.

Pero, en realidad, ese gran mal llegó a nosotros desde mucho antes: desde que codiciamos lo que Dios nos limitó en el Jardín del Edén, desconfiando de Él y siguiendo nuestros propios senderos.

Así es que nos llegan sacudidas, como en esta ocasión el COVID. Es entonces cuando tenemos la oportunidad de recuperar la sensibilidad y reordenar nuestras prioridades de acuerdo a la voluntad de Dios. En nosotros está el hacer de toda esta crítica experiencia una pérdida inútil de tiempo, o el motivo de nuestra renovación y de la construcción de una sociedad mejor.

Al final habremos crecido, seremos más sabios y mejores personas.

Cuando Dios está con nosotros, la paz sobrepasa cualquier entendimiento.

## REFERENCIAS

SHULTZ, Duane P. y SHULTZ, Sydney Ellen  
“Teorías de la Personalidad”: CENGAGE  
Learning, 2010.

“Introducción a la Salud Mental”, UAC Facultad  
de Medicina, 2010.

### Endnotes

<sup>1</sup> [https://www.clarin.com/viva/impacta-coronavirus-convivencia-familiar\\_0\\_K5fT7UYyx.html](https://www.clarin.com/viva/impacta-coronavirus-convivencia-familiar_0_K5fT7UYyx.html)



CRISTO PARA TODAS  
LAS NACIONES

Para hacernos llegar tus comentarios  
o recibir información sobre otros materiales,  
comunícate con nosotros a:

*tel.:* **1-800-972-5442**

*e-mail:* **camino@lhm.org**

*web:* **www.paraelcamino.com**

**LHM**

**660 Mason Ridge Center Dr.**

**St. Louis, MO 63141-8557**

*Impreso en EE.UU.*



El COVID ha cambiado nuestra vida para siempre. El impacto que ha causado ha afectado a la sociedad en todo el mundo, más allá de la raza, religión, cultura o nivel socioeconómico. Hoy todos tenemos las mismas inquietudes, desazones, añoranzas y angustias y compartimos los mismos motivos. ¿Cómo podemos salir vencedores de esta pandemia?



660 Mason Ridge Center Drive, St. Louis, MO 63141-8557  
1-800-972-5442