



La pandemia ha impactado contundentemente en las formas en las que nos relacionamos

Cuando la pandemia comenzó, las personas nos distribuimos a lo largo de un eje emocional que iba desde el extremo de las emociones negativas como el miedo hasta la subestimación de la probabilidad de contraer el virus. A esto último, los expertos lo llaman el [sesgo optimista](#)

Aquel estado emocional resultante y latente, sumado a la cantidad abrumadora de información disponible, evidenció cómo las emociones sentidas podían hacernos más sensibles al tipo de información que queríamos recibir. Aquellas personas con emociones negativas eran más sensibles a buscar información congruente con el estado emocional que estaban experimentado.

Reacción ante el miedo

En un contexto de máxima incertidumbre, en donde aquellos encargados de tomar decisiones no tenían del todo claro lo que debía hacerse, la sociedad tomó decisiones y así continúa haciéndolo actualmente.

Pero ¿cómo lo hace? Autores como [Kim Witte](#) consideran que cuando las personas sienten miedo y perciben que pueden reaccionar, su comportamiento se orienta a enfrentar la amenaza; pero si se sienten poco eficaces o incompetentes, se incrementan las reacciones defensivas.

Costes y beneficios de una acción individual

Es frecuente que los individuos, al momento de optimizar sus decisiones, busquen información precisa y clara en relación a los [costes y beneficios de su actuación individual y social](#). Por ejemplo, a la hora de planificar las vacaciones en este verano de “covidnormalidad”. Las personas han tenido que tomar decisiones con poca o mucha información y esto ha llevado a entender el impacto de la responsabilidad individual sobre el conjunto en el marco de la incertidumbre, cada vez mejor tolerada y, por momentos, olvidada al habituarse a ella.

Esta pandemia ha influido individual y socialmente porque ha permitido entender que, aunque exista incertidumbre, las personas pueden, en el descontrol, tomar la decisión de mantener el control, aunque se tengan pocos elementos que permitan mantenerlo.

A pesar de que algunos suelen reaccionar de modo defensivo, otros deciden ejercer comportamientos de autocuidado: se protegen y así protegen a los suyos y a los desconocidos, adaptándose de esta forma a las nuevas condiciones. La gente se dio cuenta de la función de cada parte de la sociedad justo en el momento en que todo se había desordenado.

¿Acabará la vida frenética?

La pandemia ha impactado contundentemente en las formas en las que nos relacionamos. [Algunos sociólogos](#) consideran que la cuarentena nos ha llevado a pensar en la inviabilidad de la vida frenética que llevábamos y nos ha enlentecido.

Contrariamente, posturas como la del filósofo coreano [Byung-Chul Han](#) consideran que tendremos mayor presión e ímpetu para producir ante la competencia abrumante, lo cual acelerará hasta la [desaparición de nuestros ritos](#).

La pandemia podría acelerar la [eliminación de algunos de ellos](#), otros los modificará a las nuevas condiciones y otros se solidificarán porque han sido el resultado de años acompañando a la humanidad. Seremos más conscientes de la existencia de los tiempos en plural y olvidaremos la concepción del tiempo en singular. Los tiempos estarán

determinados por el espacio en donde interactuemos.

Los tiempos presenciales son diferentes a los virtuales. Por ejemplo, llegar diez minutos tarde a una reunión online implica mayor desesperación para nuestro receptor. También ocurre con las clases: deben hacerse en un menor tiempo, y como consecuencia el conocimiento se transmite en forma de vídeo-píldoras.

Un cambio en la percepción de la intimidad

Pero no solo la pandemia ha influido en percibir los tiempos, sino en la forma de entender la intimidad y en la construcción de la confianza entre personas. En esta línea, la gente ahora tolera mejor el hecho de que desconocidos perciban a través de la cámara del ordenador actividades propias de su intimidad: escuchamos y vemos a los niños gritando o deambulando por la casa de nuestros profesores, jefes, ejecutivos, etc.

La intimidad se está estableciendo en el marco de nuevos linderos en donde las personas se reúnen de manera *online* en breves espacios de tiempo, y se adaptan a rituales propios en el cara a cara, cambiando formas de saludar, usando las mascarillas y exacerbando sus microexpresiones para dejar claro lo que se quiere decir.

Otro cambio significativo es el modo en el que se establece la confianza. En estos meses, algunos afortunados se han reincorporado al trabajo, mientras el riesgo de contagio todavía está latente. En la medida que estos vean que los de alrededor han adquirido hábitos de autocuidado, la confianza que tenían en ellos se verá fortalecida, y será un aspecto más a tener presente en el caso de establecer nuevas relaciones.

Sin embargo, la confianza se traslada también a una dimensión mayor. Este julio, mes en el que comienzan las primeras movilizaciones a segundas residencias y destinos vacacionales nacionales e internacionales, España se enfrenta al reto, no solo económico, de salvar esta temporada al turismo, sino también de fortalecer la marca España.

En este contexto, mantener el [equilibrio psicológico](#) es fundamental, así como pensar que no existe una única receta para estar mejor y que probablemente la mejor forma de estarlo empieza por hacer conciencia de que se está mal.

Esto implica reconocer y aceptar el estado emocional que se tiene y hacerlo puede facilitar un plan de mejora. La meditación y la atención plena pueden ser una estrategia para algunas personas. Para otras

puede implicar pensar en exceso sobre la situación compleja. En este caso, probablemente sea mejor permitirse realizar una distracción para reducir o activar su estado fisiológico.

Expectativas sobre nuestras emociones

Por otro lado, replantear la situación es clave. Si uno cree que debe mantenerse bien durante la pandemia, sus expectativas son absolutistas e incitan a las sobregeneralizaciones: “yo nunca he podido”, “no podré”, etc. Esto facilita emociones de culpa, vergüenza o ira.

Es muy positivo centrarse en las conductas de autocuidado y en las cosas pequeñas del día que le hacen ser feliz a la persona y a los suyos. Obsesionarse con ser positivo o feliz puede llevar a un efecto indeseado de centrarnos en nuestra propia felicidad y no en la felicidad de las personas cercanas, facilitando la desconexión de las relaciones interpersonales, y desarrollar estados de frustración al ver que se tiene que ser feliz y no se puede.

Frente al miedo a los rebrotes

Finalmente, frente al miedo por un posible rebrote, es necesario reflexionar sobre cómo hemos reaccionado durante esta cuarentena, cuáles han sido esos pequeños o grandes éxitos e implementarlos hasta percibir una cierta ilusión de control. En nuestra historia, primero nos alertamos, preparamos y luego ejecutamos.

Recordemos que en la medida en que la gente tenga información más clara sobre la supervivencia del virus en diferentes superficies, posibles tratamientos o la vacuna, las personas serán más tolerantes al riesgo potencial de contagio.

Elkin Luis es profesor de la Facultad de Educación y Psicología, Universidad de Navarra

Fuente: theconversation.com.