

## **Diez cosas buenas que ha traído la COVID-19**

Publicado: Jueves, 19 Agosto 2021 09:52

Escrito por Alicia Mateos Palma

---

*«Sin duda, esta pandemia nos ha cambiado la vida, pero como en una moneda también tiene otra cara»*

La COVID-19 lleva más de un año marcando nuestras vidas y la ha cambiado de forma radical. La coach de personas y salud, Marga Almarcha, señala que «ha pasado un año y si giramos la vista atrás, muchas son las cosas que han pasado y que nos han hecho sufrir».

Sin embargo, asegura que las crisis también son oportunidades, de las que se pueden extraer cosas positivas. «Sin duda, esta pandemia nos ha cambiado la vida tanto a nivel económico, social como emocional, pero como en una moneda también tiene otra cara. Esa cara es la esperanza generada por los muchos cambios que se han experimentado y que aún pareciendo imperceptibles, se pueden traducir en beneficios derivados del COVID-19».

1. «Que parara el mundo ha provocado un descenso en la contaminación ambiental por CO2, derivado del gran descenso en el transporte aéreo y terrestre que se ha traducido en un mejor clima del planeta. Hemos podido respirar un aire más puro, menos contaminado. Sin duda, ha sido un respiro histórico y sin precedentes. Quizá, el hito esté en invertir en nuevas alternativas energéticas que sean más sostenibles y ecológicas para el planeta».

2. «A nivel personal, hemos experimentado un cambio en nuestra forma de afrontar las cosas. Este nuevo afrontamiento viene de la mano de nuevas respuestas cognitivas, emocionales y de conducta para poder gestionar la situación que estábamos viviendo».

3. «Ha habido un cambio en muchos aspectos familiares, generándose nuevos espacios de conexión tanto de padres a hijos como de hijos a padres. Nos hemos dado cuenta de la importancia de llegar a acuerdos para un buen funcionamiento de la unidad familiar. Además se ha puesto de relieve la importancia de la figura de los abuelos por su papel en la estructura familiar y por su gran vulnerabilidad ante situaciones como la que hemos vivido».

4. «Esta adaptación familiar, unido al cierre de restaurantes, ha producido un aumento en las actividades al aire libre, favoreciendo el contacto con la naturaleza».

5. «Se ha generado un nuevo cambio de rutinas, implementando el ejercicio físico como algo diario en muchos casos u otras disciplinas como el yoga. Que duda cabe, que ambas disciplinas nos aportan un gran beneficio no solo a nivel físico, sino como medio para canalizar el estrés y conseguir un mayor bienestar».

## **Diez cosas buenas que ha traído la COVID-19**

Publicado: Jueves, 19 Agosto 2021 09:52

Escrito por Alicia Mateos Palma

---

6. «Se han incorporado de nuevo viejos hábitos como la lectura que por falta de tiempo se había perdido».

7. «Estos cambios han favorecido una nueva y mejor organización del tiempo, para dar cabida a todas aquellas actividades que anteriormente no se estaban realizando».

8. «Nos hemos dado cuenta de la importancia que tiene la higiene personal y, sobre todo el lavado de manos continuo como factor primordial para evitar infecciones. Es más, hemos tomado conciencia de la necesidad de hacerlo extensible a comercios, restaurantes y lugares de trabajo».

9. «A un nivel más social, hemos sentido de cerca a nuestros vecinos, generándose un clima de solidaridad y de ayuda, el cual se ha extendido dando lugar a asociaciones sin ánimo de lucro que ayudan y atienden a personas en situación de pobreza y exclusión social generado por la pandemia».

10. «La pandemia nos ha traído una nueva forma de vivir, de entender la vida desde otro lugar donde la empatía ocupa un lugar destacado, ya que a todos nos ha tocado vivir su cara menos amable. Y, a pesar de ello, hemos sido capaces de ponernos delante de ese gran espejo y ver lo que realmente somos: personas con recursos, personas resilientes que han hecho de este momento vital su medio para superarse y, en muchos casos, reinventarse».

**Alicia Mateos Palma, en [ultimahora.es/](https://ultimahora.es/)**