



TRIBUNA

CONFINAMIENTO MALO O BUENO

FERNANDO MULAS

Neuropediatra. <https://blogs.lasprovincias.es/mihijomellama/>

La necesidad de quedarse en casa por culpa de la pandemia está teniendo efectos sobre las personas. Hay que procurar extraer la parte positiva



ILUSTRACIÓN: EFE / CARLOS BARBA

Las situaciones de cambio ante rutinas establecidas conllevan respuestas y actitudes de distinta índole, que en primera instancia suelen ser de rechazo y asumidas como negativas. Pero el ser humano tiene recursos suficientes en su intelecto para reconducir modelos de adaptación, pudiendo saber encontrar vías de compensación positivas. Renovarse o morir.

La pandemia Covid-19 ha supuesto en el mundo un cambio en los hábitos de comportamiento y relación social, siendo imprevisible cuando volveremos a la situación que teníamos hace dos meses. Sin entrar en las agrias perspectivas económicas que los expertos auguran, planteamos en este foro la respuesta social inmediata frente al confinamiento. Muchos lo ven muy nefasto, pero también debemos esforzarnos en considerar aspectos positivos que animen los sentimientos. El dilema de siempre: la botella medio vacía o medio llena.

Fisiológicamente el organismo humano ante cualquier insulto o agresión responde de forma automática y proporcional mediante el Síndrome General de Adaptación (SGA) descrito por el médico Hans Selye (Viena, 1907-1982), que hace 70 años publicó su investigación más famosa sobre estrés y ansiedad. El SGA viene condicionado por la aparición de una respuesta neurohipofisaria al stress mediante la activación del eje hipotálamico-hipofisario-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo, liberándose adrenalina, corticotropina y corticoides en una fase de resistencia en la que el organismo trata de adaptarse al agente estresante.

Las noticias lejanas de China y la actitud inicial de nuestros gobernantes no crearon situaciones de estrés para la mayoría, pero la perspectiva personal de cada uno cambió con la abrupta instauración del estado de alarma y el confinamiento prolongado. La necesaria adaptabilidad forzada por el mismo ha provocado cambios y condicionado modificaciones sustanciales en los hábitos de conducta. La reacción inicial siempre es de rechazo y malestar por la pérdida de libertad de acción, considerando oportuno, aunque sea a contracorriente, analizar diversas actitudes desde una óptica positivista, ya que aunque vislumbremos la salida del túnel todavía queda un buen trecho.

La primera reacción positiva adoptada por los ciudadanos es haber tenido siempre muy presente y apreciado el esfuerzo abnegado de los médicos y todos los trabajadores sanitarios. Un 18% de los contagiados llegaron a ser sanitarios. En este entorno las muestras de solidaridad han sido muchas, como los aplausos diarios vespertinos o las celebraciones de algunas altas hospitalarias como auténticas batallas ganadas al virus.

En su confinamiento muchos han optado por desarrollar actividades innovadoras y creativas que nunca antes habrían pensado hacer. Personas que se propusieron un programa diario de actividades compaginando su trabajo telemático con la atención de los niños en sus casas y sin colegio, pero con la obligación del cumplimiento de sus deberes. Muchas familias han visto reforzada su unión, pues nunca habían estado tanto tiempo todos juntos y de forma tan continuada. Claro que habrá habido conflictos, pero hay que

saber saborear y recordar los buenos momentos solidarios que consolidan el futuro.

Los chistes y video clips se han prodiado mucho en las redes sociales sobre todo de carácter humorístico, pues el sarcasmo y el ingenio crecen ante los problemas serios. Los de contenido político han ido a la par, llenando de forma agobiante por parte de algunos las memorias de los móviles, lo que augura grandes controversias cuando finalice la pandemia. Mas interesantes han sido las grabaciones de carácter científico de todo tipo y pelaje, aunque algunas de dudoso contenido veraz.

Mucho tiempo encerrados en las casas ha estado dedicado a la televisión y a multitud de series que ayudaron a pasar las jornadas. Muy positivo ha sido quienes implementaron la lectura de libros, manifestando que no habían leído tanto en los últimos meses. También se han desarrollado, incluso grabado y enviado a los amigos, aficiones olvidadas como cantar o declamar poesía. Los cantos y actuaciones públicas desde los balcones suponen una desinhibición y la necesidad de compartir sentimientos y actividades. La cocina igualmente ha sido una ocupación relajante para quienes antes no la practicaban tanto. Han proliferado muchas grabaciones divertidas de platos bien cocinados y entretenidos.

El confinamiento nos ha acercado a personas que teníamos distantes y un poco olvidadas, tanto familiares como amigos. Parecía como en fechas de Navidad que uno se acuerda de los más lejanos que apenas ve. Estas acciones de confraternidad han servido de entretenimiento y puesta al día, pero también para compartir la desazón y levantar los ánimos mutuamente ante la adversidad común del coronavirus.

La reacción ante las dificultades en la continuidad del quehacer y del trabajo diario ha sido en parte compensada por la actividad telemática que antes apenas se había desarrollado. Muchos se han visto en esa necesidad y eso cambiará los hábitos de algunas empresas. Otros han logrado iniciarse en el manejo informático de los ordenadores, compras on line, así como en las actividades de redes sociales. Estos comportamientos han venido para quedarse.

A nivel afectivo la ausencia de contacto físico con los familiares y amigos se han subsanado con videoconferencias. Hangouts o Zoom ya no suenan a chino. Mas que nunca se han visto diariamente familiares que antes no estaban tan en contacto. Uno no puede imaginarse las pandemias de otros tiempos, absolutamente confinados y desconectados de los familiares y del mundo. Ha sido un suerte que vivamos en esta era.

Este confinamiento ha supuesto también muchos aspectos negativos, qué duda cabe. Pero ha despertado nuevas sensaciones y planteamientos en la forma de ver la vida. El Síndrome General de Adaptación ha dado respuestas y siempre será mejor contemplarlas en positivo.

Como pregonaba Miguel de Unamuno, el progreso consiste en renovarse. Renovarse o morir. Aprovechemos estas semanas de confinamiento para renovar nuestros sentimientos interiores con planteamientos que nos ayuden a encarar el regreso progresivo a la normalidad con nuevos aires positivos. El confinamiento podemos verlo más bueno que malo. Saquemos el mejor provecho de lo vivido y disfrutemos mejor de la vida que viene cada día.

TRAZOS
IGNACIO GIL LÁZARO

Juego visto

Solo Abascal es ya la oposición real al Gobierno



Sánchez ha vuelto a conseguir otra prórroga del estado de alarma. El pasado miércoles el Congreso de los Diputados lo autorizó in extremis. Una victoria pírrica que pone de manifiesto la debilidad parlamentaria del Gobierno. Los separatistas catalanes de ERC –su socio externo preferente– le votaron en contra. Sánchez llegó incluso a usar como rehenes a los millones de trabajadores de los ERTE diciendo que si no obtenía la prórroga quedarían automáticamente sin ayudas. Un chantaje miserable. Al final, el apoyo de Ciudadanos resultó decisivo mientras el PP se abstenía tras un duro discurso de Casado. Incomprensible. Solo Abascal mantuvo posición coherente negándose otra vez a seguir dándoles a Sánchez e Iglesias un poder absoluto sobre los derechos y las libertades de los españoles y sobre el futuro de sus empleos y empresas. Así que tras lo ocurrido en el Congreso esta semana queda patente que solo Abascal es ya la oposición real al Gobierno. Un Gobierno extremista, mentiroso, inútil y mezquino. Un Gobierno que está utilizando la crisis para darle una puñalada por la espalda a la democracia sin importarle los miles de muertos y la ruina de España. ¿Cómo alguien es entonces capaz de avalar tamaño despropósito? ¿Cómo se puede decir que el apoyo a la prórroga del estado de alarma no significa dar un respaldo a Sánchez e Iglesias? ¿Cómo cabe explicar que el relato de la sangría nacional en la tribuna de oradores termine en una expresión de voto que ni es ni no a la continuidad dos semanas más de lo vivido hasta ahora? ¿Es que resulta lícito abstenerse ante tanto sectarismo y tanta manipulación? ¿Cuántos nuevos desmanes puede cometer el dúo gobernante de marras en este período añadido? ¿Quiénes entonces serán corresponsables de tales desafueros? ¿Con qué credibilidad podrán denunciarlos aquellos que por activa o por pasiva han permitido que todo siga igual otorgando un nuevo plazo extra para la vigencia del estado policial que Sánchez e Iglesias se han montado a su gusto? Es tiempo de rigor y valentía. No vale otra cosa. Arrimadas ha escogido ser comparsa. Casado anuncia rechazo diferido a quince días vista. ¿Se lo permitirán entonces los mismos que desde dentro de su partido hoy no se lo han consentido? Por eso Abascal es la única voz capaz de expresar nítidamente el clamor de un pueblo indignado que exige poner fin a este dramático dislate y actuar en consecuencia. Ciudadanos y PP se han ido por las ramas. Una a la misma que el Gobierno. El otro a esperar de momento. En suma, juego visto. Casado, Abascal y Arrimadas. Que España pues juzgue y decida. Según los hechos constatados. Sin excusas. A las claras.