

EL COVID COMO RETO

La pandemia del coronavirus ha obligado a decretar, en casi todos los países, el confinamiento y el aislamiento social. Está resultando una experiencia frustrante y desagradable para la mayoría de la población, reflejándose en un aumento de peso, depresión, pérdida de la actividad física y mental, insomnio, etc.

Por otra parte el Covid-19 ha supuesto una mejora ambiental por la disminución de los gases contaminantes, además está fomentando la creatividad de algunos sectores, para poder llevar a cabo su trabajo y garantizar unas medidas sanitarias adecuadas.

Retomar la rutina va a ser una tarea enrevesada, ya que el confinamiento, el aislamiento social ha tenido como resultado ciertos problemas psicológicos que solo pueden solucionarse con el tiempo.

La soledad está considerada como algo malo, la gente tiene la idea de que hacer cosas solo es porque no tiene amigos o porque no es normal, sin embargo, muchos científicos en sus estudios afirman que la única forma de conocerte a ti mismo es estando a solas.

Si desde un principio se enseñaran los valores de la independencia y la soledad como un momento de reflexión, estar solo haciendo algo que te guste, los resultados de esta pandemia hubieran sido muy diferentes, las personas hubieran sido capaces de aprovechar el aislamiento para preocuparse más por ellos.

A nivel social, si todos aprendieran a ser independientes, las relaciones sociales y de pareja mejorarían, ya que el sentimiento de pertenencia se perdería junto con los prejuicios sociales a estar solo.

Personalmente he decidido enfocar este reto de la independencia y soledad, ya que opino que son beneficiosos, que deben enseñarse como valores positivos, siempre que al estar solo en ciertos momentos, sea por voluntad propia y no impuestos, o bien en situaciones especiales, como la que está pasando en todo el mundo.

Finalista Narrativa: ***Miguela Nomdedeu***