



CORONAPANIA-19 EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

Una mirada sistémica del COVID-19

DR. ANIBAL PEREZ PEÑARANDA

@dranibalperez

Web: dranibalperez

anibal@usal.es

(PhD UNIVERSIDAD DE SALAMANCA/PROFESOR UNIVERSITARIO/CONSTELADOR
FAMILIAR)

INTRODUCCION

El planeta está en modo de “pausa”. ¿Pausa para qué? Para repensarse y para que los humanos revisamos que es lo que estamos haciendo con nuestra vida. Nos encontramos, además, con algo que ya estaba hace mucho tiempo aquí, nuestra incertidumbre, lo cual es inherente a los seres con mañana como nosotros. Nadie sabe qué ocurrirá mañana, solo disponemos del eco de nuestro pasado y con base a ello solo podemos predecir con algún grado de aproximación la posibilidad de ocurrencia de algún evento.

La emoción más recurrente en los actuales momentos es el miedo, es tan elevado que nos hemos contagiado todos, creo que el miedo es el virus más potente que puede matar a más gente que el propio coronavirus. Podemos elegir vivir con el miedo o vivir con la incertidumbre. Si vivimos con el miedo nos paralizamos, salimos huyendo o luchamos contra la amenaza. Si vivimos con la incertidumbre podremos disponer de muchos recursos, pues nos activa la resiliencia en la movilización de los recursos para gestionar nuestra vida y podremos crecer.

En chino la palabra crisis significa dos cosas, amenaza y oportunidad, los invito a quedarnos con la segunda acepción. Debemos aprender a planificar, no lo que controlamos, sino lo que se escapa a nuestro control como lo es la incertidumbre. Planificar aquí significa poner al servicio de la vida nuestros recursos posibilitadores de mayor creación como seres trascendentes. Sobre lo imprevisible no disponemos de algún control, pero si podemos asentir a la incertidumbre, tendremos la posibilidad de aprender con ella; el presente que estamos viviendo con la pandemia nos invita a abrirnos a nuestra capacidad de ser cocreadores de nuestra vida en lo incierto.

Sentir miedo por lo que está ocurriendo es natural. Sin embargo, debemos ser muy observadores con nosotros mismos, pues el miedo al coronavirus puede ser un disparador de miedos pasados. Por ejemplo, pueden movilizarse de manera inconsciente los miedos de nuestra infancia y sobre todo los miedos de nuestros ancestros. Según la Epigenética, en nuestras células subyacen las memorias como ecos que resuenan las hambrunas de nuestros antepasados y las carencias de nuestros ancestros. Por ejemplo, en Venezuela el acaparamiento de productos podría considerarse como una conducta colectiva fruto de una economía paupérrima desde hace muchos años, pero España en donde desde hace varias décadas goza de mucha salud económica, se observaron grandes movimientos humanos desocupando grandes superficies de supermercados por el miedo a una hambruna en el contexto actual de coronavirus.

Ante el miedo transgeneracional se requiere honrar a nuestros ancestros. Por lo tanto, debemos distinguir el origen del miedo para que se vuelva más manejable por nosotros, pues los miedos del inconsciente colectivo pueden potenciar el actual y no nos permitir poner la situación actual en perspectiva de trascendencia. Debemos elegir entre tener miedo o que el miedo nos tenga a nosotros. Cuando asumimos la primera actitud podremos fluir con el miedo y sentirlo con mayor nivel de asertividad. Esto nos permite estar en contacto con nosotros mismo, pues es la mayor enseñanza que podremos sacar de los actuales momentos. Con lo cual, es necesario plantearnos tres actitudes, la primera generar un mayor acercamiento a nosotros mismos, realizando un trabajo hacia adentro profundo

con nuestro guía interno que todos tenemos. Segundo, establecer un contacto con la familia y ser factores de solución en lugar de gestores de mayor crisis y tercero, colocarnos al servicio de la comunidad con los recursos que disponemos. Como mensaje importante en los actuales momentos es que se nos plantea el desafío de actualizarnos todos y de actualizar nuestra vida.

¿Cómo lo estás haciendo?

EL COVID-19 COMO METAFORA DEL SISTEMA

En principio me gustaría añadir algún contenido agregado al ya existente sobre el significado que para el planeta tiene esta nueva pandemia con alcance mundial. Según mi comprensión y en aras de mirar más allá de la incidencia clínica contenida en el covid-19, me permito plantear que esta afección, dirigida a impactar de muerte al sistema respiratorio y en consecuencia al individuo, es un movimiento compensatorio del sistema social mundial que persigue restituir el equilibrio. Para entender este concepto hay que plantear primero que el ser humano en su esencia es sistémico en su carácter tanto filogénico como ontogénico.

La pandemia se ha convertido en un gran campo mórfico de resonancia, convirtiéndose en un gran atractor para toda la humanidad. Todos estamos tomados por esa memoria colectiva que nos hace gregariamente leales a los mismos efectos. Los estilos de vida de la población mundial definitivamente han cambiado, las características psicosociales de los vínculos humanos se han transformado indefectiblemente debido a la adaptación y readaptación a la pandemia y al confinamiento instalado.

El modelo de familia ha cambiado, los ámbitos laborales, escolares y los estamentos sociales regulados por las dinámicas diarias e intercambio social se han reducidos a las dinámicas de espacios domésticos. Unos países más que otros han visto intempestivamente transformado su estándar de relación social. Todo este proceso ha ocasionado en las personas un movimiento repentino de adaptación, creando a su vez un movimiento emocional de gran calado, siendo normal el estrés y la angustia de este tipo de ajustes en

los vínculos humanos. Nuestros espacios extendidos al intercambio social se han visto achicados a “quédateencasa” y dentro de ese espacio comienza una nueva dinámica caracterizada por el “alejamiento social”. A corto plazo se han visto afectados los espacios de convivencia social: restaurantes, cafeterías, bares, discotecas, gimnasios, hoteles, teatros, cines, galerías de arte, centros comerciales, ferias de artesanía, museos, músicos y otros artistas, centros deportivos (y equipos deportivos), lugares de conferencias (y organizadores de las mismas), cruceros, aerolíneas, transporte público, escuelas privadas, guarderías. Por no hablar de las tensiones que los padres tendrán para educar a sus hijos en casa, de las personas que cuidan a sus parientes de edad avanzada para no exponerlos al virus, de las personas atrapadas en relaciones abusivas y de cualquiera sin ahorros para lidiar con los cambios en sus ingresos. Pero el ser humano posee recurso de mucha resiliencia y podrá adaptarse a los nuevos tiempos, siempre y cuando utilice sus recursos desde el ser y menos en el tener. Sin embargo, ya estamos presenciando la precarización de la vida social. Los trabajadores autónomos, por ejemplo, desde conductores hasta fontaneros y vendedores ambulantes verán que sus trabajos se precarizan aún más. Los inmigrantes venezolanos volverán a su lugar de origen porque ya no habrá un mundo mejor desde el punto de vista económico, los refugiados, los indocumentados y los expresidarios se enfrentarán a otro obstáculo para hacerse un espacio en la sociedad.

El sistema familiar como espacio de gestión del amor será nuevamente vigente como elemento organizador de la vida a través de la singularización de los patrones de relación, serán más estrechos o lejanos dependiendo del tipo de vinculación previa. Las familias ingresan a raíz del confinamiento a un espacio de sobrevivencia, en donde se escenifican de manera exacerbada sus conflictos latentes o potencialidades, sus vulnerabilidades y fortalezas, todo en un solo coctel en donde se pone a prueba la tolerancia en la convivencia estrecha. La familia comienza a establecer un equilibrio tenso muchas veces y armónico otras, la homeostasis familiar se remueve así misma en una especie de torbellino vincular de sinergias y desencuentros, los miembros de la familia se muestran en su propia naturaleza con sus fortalezas y virtudes, pero también con sus sombras y vulnerabilidades. Lo que une y desune está a la orden del día en coyunturas de normalidad familiar, pero en

contextos críticos como el actual, estas dimensiones con mayor fuerza se activan. Pregúntate en ¿qué estado estas en este momento dentro de tu familia?, ¿es como una cárcel?, ¿es como un hotel?, estas comiendo mucho?, ¿limpiando mucho?, ¿durmiendo mucho? o esperando algo. La familia y su contexto es digno de su análisis y comprensión en la actual crisis; su mapa afectivo y comunicacional es la columna vertebral de interacción y convivencia en la toma de decisiones. Los límites, normas y tareas en la organización de la vida familiar pueden determinar el mundo de las actitudes y comportamientos haciéndolos más rígidos o tolerantes. Cada miembro expone sus necesidades muchas veces de manera silente o abierta, de manera manipulativa o comprensiva, sus movimientos de poder se activan en su propio universo doméstico de interacción.

Cabalga sobre la familia lo que sucede a nivel social. La ansiedad ante la pandemia, por ejemplo, es global y contagiosa para todos los humanos, es el efecto de ese gran campo mórfico. Pero, asimismo, cuando muchas personas se alinean en sinergia colectiva con el aprendizaje que genera dicha pandemia, configuramos un campo mórfico de resonancia de imitación y con una gran masa crítica elevamos el campo de energía global de trascendencia.

El ser humano es un producto no acabado del vínculo social; es decir, de interacción como ser gregario que es. Somos sistemas en esencia. Es un sello de origen que nos asegura la sobrevivencia como especie, a través del mecanismo férreo sistémico del derecho a la pertenencia al grupo social. En este sentido, el sistema tiene sus leyes que aseguran el equilibrio, en cuya compensación se activa un movimiento de regulación cada vez que ingresa en dinámicas que amenazan su existencia como sistema.

En las últimas décadas, el planeta ha manifestado desajustes naturales de gran calado (daños en la capa de ozono, contaminación ambiental etc.), así como también, conocemos cifras alarmantes de decesos infantiles, 6.3 millones en el 2017 según la OMS, UNU y Unicef, muy superiores, si las comparamos con los más de 63 mil fallecidos a nivel mundial por COVID-19, diariamente estos acontecimientos pasan desapercibidos por todos.

Se añade a ello, la carrera desenfrenada de una cultura estructurada a través del desarrollo material de las personas, obviando la importancia de toda manifestación humana del ser fundado en su reencuentro consigo mismo.

En consecuencia, la pandemia como metáfora es una fuerza que nos detiene, es un movimiento que nos empuja a la pausa, al confinamiento y conlleva como objetivo producir nuevos espacios de reflexión. Es una señal articulada como signo de los tiempos, que nos obliga a revisar como vamos y sobre todo para donde vamos. Desde la mirada sistémica fenoménica de la vida, el covid-19 es un movimiento cuántico del espíritu que nos **“ENCIERRA PARA LIBERARNOS”**, esa es la gran paradoja en su sentido más amplio. ¿Liberarnos de qué?: de la dictadura de no tener tiempo para nosotros, de la dictadura del trabajo, del tener más, que del ser.

Creo que el planeta ha perdido la fuerza para mantener a los humanos en equilibrio, el hombre ha violentado las leyes que lo sustentaban en plena realización. **Los sistemas se rigen por tres leyes fundamentales: Pertenencia, orden y equilibrio.** Cuando alguna de esas leyes se transgrede el sistema se resiente y acaba pasando factura, **con el objetivo de que el “problema» sea visto.** La solución pasa por, de alguna manera, para reestablecer las condiciones idóneas del sistema; o sea, que se tengan en cuenta esas tres leyes de las que hablo. De lo contrario volverá a surgir un «problema» o «síntoma» para generar otra oportunidad de reparar el sistema.

La pandemia ocurre desde lo fenoménico, fue un como un movimiento inesperado, hipertraumático para muchas personas y muchos sectores de la vida planetaria, está siendo vivido en soledad por muchas personas en el mundo, una soledad que incluso se vive en compañía en los espacios familiares. Cada ser humano ha respondido desde su mundo y desde su contexto al aislamiento. El termino proviene de *Quaranta* giorni en italiano, que a su vez proviene de la palabra quadraginta en latín traduciéndose como cuatro veces diez, cuyo origen es religioso y se empezó a usar en el sentido médico del término con el aislamiento de 40 días, el cual se le aplicaba a las personas y bienes sospechosos de portar la peste bubónica durante la pandemia de peste negra en Venecia en el siglo XIV.

El covid-19 nos ha igualado a todos en el planeta desde nuestra vulnerabilidad a la enfermedad, nos ha recordado que somos vulnerables sin distingo alguno. Nos convoca a que todos somos uno dentro de un movimiento de re incluir todo aquello que hemos venido separando, nos invita a mirar lo excluido, a mirarlo y sobre todo a recordarles que también pertenecen al sistema. De igual manera, nos recuerda que hay un orden en la existencia, nos recuerda que existe una jerarquía, nos señala que primero está la vida y luego todo lo demás. Sin vida no hay economía, no es un movimiento azaroso que en la economía más poderosa del planeta (China) se haya paralizado y que además la gran manzana (New York) ahora esté sumergida en el silencio. Estos acontecimientos nos colocan frente a una jerarquía de la existencia que habíamos olvidado.

Este proceso nos lleva a el desafío de invertir nuestra concepción de la vida y del mundo: hemos pensado que la naturaleza, la tierra y la vida misma estaban a nuestro servicio, cuando en realidad es todo lo contrario, nosotros estamos al servicio de la especie y desde ese movimiento alcanzamos la fuerza para trascender y expandir nuestra conciencia. Los humanos somos los últimos en llegar al planeta y esa naturaleza, nos ha permitido que nosotros existamos. Hemos sufrido un desorden como sistema de prioridades; hemos pensado erróneamente que somos el centro del universo y que esa creación está para servirnos, nos falta humildad para reconocernos dentro de esa gran dimensión de la existencia.

Con la pandemia las cosas retoman su orden, por ejemplo, las redes sociales se originaron para estar al servicio de colectivo y no espacios para mercadear solamente, ahora han regresado a su verdadera razón de ser, estar al servicio de las personas. Y así todas las cosas vuelven a su orden. Comenzamos a salir de una sociedad basada en la distopia (sinónimo de mal lugar) para acercarla a un lugar más humano. Ahora parece que muchas cosas están volviendo al origen: volvemos a casa, a comunicarnos, a valorar la vida y la salud, la amistad; a estar mucho más en el presente de lo que hemos estado, quizás en nuestra vida. La metáfora de “quédateencasa” es volver al origen, y volver al origen es volver a la paz. La casa significa tu vida, tu cuerpo, tu guía interno, tu yo cuántico.

IMPACTO EMOCIONAL EN EL SISTEMA FAMILIAR: LA CORONAPANIA

La pandemia nos ha expuesto a un estado emocional de coronapania, le he llamado así al clima emocional que genera en las personas. Es un síndrome por la cantidad de signos y síntomas que genera debido a elevadas dosis de información a la cual estamos expuestos. Es decir, el síndrome de ansiedad por la hiperconexión, convirtiéndose en un virus añadido al que existe. He observado 4 variables asociadas al virus de coronapania:

1. Ansiedad por abstinencia: se refiere a la sensación de angustia debido al distanciamiento de la persona al aparato que lo conecta a la red social como el celular, también llamado nomofobia (anglicismo que proviene de "*no mobile phone phobia*"). La adicción al celular nos ha llevado a una nueva esclavitud como lo es revisar compulsivamente el celular a cada momento y cada vez el rango de tiempo es más corto. Las redes sociales nos acercan, pero en exceso ocasionan caos. La adicción virtual nos ha desvirtuado de nuestro contexto presente y nos ha expropiado de nuestros vínculos más cercanos, quedándonos vacíos del contacto directo. Como todo en nuestra sociedad se medicaliza, no tardara el día en que se venda un medicamento que se llame "antinomofóbico", una especie de alprazolam para personas con depresión post Smartphone.
2. Ansiedad de expectativa: estado emocional de esperar de manera continua noticias o información sobre el "estado de la cuestión", en este caso el estado de la cuestión sería las noticias referidas a la pandemia. En el primer caso, la ansiedad de abstinencia es cuando me falta el medio de información, aquí es cuando espero la información. Es una angustia instalada en nuestro plexo solar (epigastrio) que se activa en la espera de noticias sobre el tema, por ejemplo, que tan cerca de mí está el virus, ¿algunos de los míos, que se encuentran lejos, está en riesgo?
3. Paradoja de ocurrencia: Espero que a mí no me ocurra el virus, y tengo tanta ansiedad que comienzo a presentar síntomas parecidos, por ejemplo, tos, fiebre, estornudo, resfriado etc. Es decir, son estados de somatización derivados de la ansiedad a que no me ocurra la enfermedad. En este caso, la persona puede

exagerar las medidas de protección. Por ejemplo, una señora me comunicó por teléfono que no podía abrir las ventanas de su casa por temor a que el virus entrara sin darse cuenta.

4. Ansiedad de dependencia al drama: Es un estado permanente de alarma. Cuando la persona se siente amenazada (en este caso por la pandemia), activa de manera automática una programación de estrés disponible por su cerebro para hacerle frente al peligro. Es de corta duración y de elevada eficacia por las reacciones activadas. Cada uno de nosotros y acuerdo con la personalidad puede huir, luchar o paralizarse. Pero existen personas que por su historia de vida tienen la tendencia a “dramatizar” todo lo que viven y hacen dependencia a todas las señales que se les presenta como amenazantes a sus vidas. Lo que yo le llamo el “riesgo imaginario”. Los cerebros de estas personas producen elevados niveles de adrenalina y ya sabemos por el conocimiento científico que podemos ser dependientes a la adrenalina. Elevados niveles de esta hormona ocasionan la producción de corticoesteroides a nivel de la glándula supra renal para aumentar el metabolismo y obedecer así a la emergencia. Para el cerebro no existe diferencia entre tener un tigre real de frente o imaginario, estas personas mantienen un tigre imaginario todo el tiempo y hacen una programación de estrés permanente con lo cual se inmunosuprimen. En estas personas la enfermedad psicósomática es frecuente, tales como problemas gástricos, hipertensión esencial, problemas de piel, etc. ¿Cómo funciona este sistema?, cuando activamos el sistema de recompensa, es decir cuando esperamos algo, lo hacemos con un esfuerzo inmenso, a tal punto que puede llevarnos a extremos que el cuerpo se resiente y desfleca posteriormente presentando síntomas por la cantidad de encefalinas que se liberan en nuestro sistema.
5. Síndrome de la comadreja; ante cualquier problema que se les presenta se llenan de ansiedad, se agitan hacen aspavientos, se quejan, elevan la voz, hacen como que hacen, pero no hacen para resolver, además contagian al grupo familiar con el que

habitan, frecuentemente se llenan de trabajo en casa permaneciendo varias horas continuas en la computadora sin parar.

6. Ansiedad gregaria: son personas que se quejan todo el tiempo, dramatizan hasta el cansancio cualquier situación por pequeño que sea, son obsesivas con la limpieza y el orden, se mantienen en campaña permanente riñendo todo el tiempo. Se caracteriza este estado por su poder de contagio, es el virus más rápido de contagiar, su nivel energético vibratorio es tan negativo que impregnan de un clima tenso pero silente en el hogar, por donde pasan dejan una estela de malestar, los demás miembros de la familiar tienden a encerrarse en sus cuartos para evitar a este tipo de personas. Es la dictadura de la persecución. Es un clima familiar de guerra no declarada, los reclamos por tonterías están a la orden del día. Estas personas se creen perfectas y se victimizan si alguien les reclama algo. Tienden a descompensarse puesto todo el día están en movimiento fiscalizando todos los espacios de la casa, se queja de que los demás no ayudan a mantener el orden o las tareas.

Los anteriores estados emocionales nos pueden orientar, en parte, en la ubicación y reconocimiento de cierto nivel de impacto del confinamiento en nosotros y sobre todo en nuestro núcleo familiar. Sin embargo, a nivel individual se manifiestan otro tipo de actitudes y conductas que de ser reconocidas nos podrían suministrar información que a su vez servirán como herramientas de trabajo personal en la toma de conciencia del efecto de la cuarentena en nosotros: Gran parte del problema que nos aqueja es no disponer de conocimientos de lo que nos pasa, luego no saber que hacer con lo que nos pasa y posteriormente vivir de forma crónica con lo que nos pasa. Se requiere fuerza para tomar decisiones y actuar de ser necesario, pero tenemos dudas de las situaciones que vivimos y la duda nos lleva al miedo que nos petrifica con un halo de pánico, pues pensamos que lo que nos sucede es lo peor, cuando en realidad todo en la vida es aprendizaje para trascender y ser creadores de nuestra existencia. A continuación, les especifico algunos de esos estados o comportamientos que nos puede estar sucediendo.

Estados existenciales de la coronapania.

1. Inercia del desanimo: es un estado de abulia, aburrimiento permanente con deambulaci3n por toda la casa buscando algo en que entretenerse. Vivir en el desorden f3sico y mental, no tener horario, pasarte el d3a de la mesa al sof3a, comer cualquier cosa, tener a tus hijos en su habitaci3n o delante de alguna m3quina, pasarte el d3a leyendo WhatsApp, no escribir ni la lista de la compra. Esta anarqu3a del desanimo contribuye a percibir que la cuarentena es un castigo. Este estado desaparece cuando alguien de la familia se enferma o muestra alguna enfermedad preexistente. En esta 3ltima situaci3n, las personas pasan a un estado de catastrofismo, victimismo o dramatismo, dependiendo de sus caracter3sticas de personalidad.
2. El confinamiento como espacio de oportunidad: es encontrarle un sentido a la cuarentena, es hacerse una pregunta fundamental ¿para qu3 estoy viviendo esta fase?, ¿podr3 aprender alguna lecci3n en mi vida, podre utilizarla como fuente de crecimiento.? Aplica la met3fora que te he se3alado: me confino para liberarme.
3. Catastrofismo: Las personas que sufren trastornos de ansiedad suelen utilizar un patr3n de pensamiento que en **psicolog3a** se denomina "**catastrofismo**" y que no hace, sino provocar, aumentar y mantener los s3ntomas de ansiedad. Son personas que se ahogan en un vaso de agua y siempre ven el vaso medio vac3o. El pensamiento catastr3fico o catastrofismo es un sesgo cognitivo que nos lleva a imaginar los peores escenarios posibles, lo cual nos conduce a alimentar una serie de creencias irracionales que terminan afectando nuestras actitudes, comportamientos y decisiones. Se trata de una creencia irracional porque suponemos que se producir3 un desastre, aunque no tengamos motivos razonables o pistas fiables que nos hagan pensar algo as3. Es como cuando una persona hipocondriaca se autodiagn3stico una enfermedad grave ante un peque3o dolor. Por ejemplo, una paciente me dec3a que le daba miedo asomarse a la ventana, porque sent3a que un virus se le met3a en la casa.

4. Dramatismo: a diferencia de la anterior, la persona que es dependiente del drama puede sentirse ofendida por cualquier cosa. Si quieres decirle algo importante pero que puede sonar mal, o incluso ofensivo, entonces lo mejor es que le des vuelta a la idea para hacerla más digerible. Una persona susceptible suele tomarse las críticas a título personal y cualquier cosa que digas puede ser interpretada como un ataque hacia a ella. Así que, si odias pedir disculpas y sueles decir las cosas sin filtro, entonces lo mejor es que no tengas gente dramática a tu alrededor. Ante la amenaza de sufrir el covid19, la persona dramática esta interpretando todo síntoma (fiebre, tos) como indicativa de la pandemia y pueden movilizar todos los recursos (ambulancia, medico, etc.).
5. Victimismo: Es muy similar la conducta a las dos anteriores, sin embargo, la persona en esta posición le cuenta a todo el mundo lo mal que esta, y siempre culpa a algo externo de su malestar. La persona en posición de víctima se siente dañada y vulnerada por una causa externa, en este caso el virus sería el culpable de todas sus desgracias.
6. Hiperquinética evasiva: Son personas que aumentan las actividades dentro del hogar, limpieza, trabajo virtual, u otro tipo de ocupación. Es una conducta evasiva que no permite el contacto consigo mismo.
7. Sobre adaptación: por el contrario, son personas que acuden a un pensamiento positivo, interpretan cada situación con la cuarentena como una señal del espacio sideral. **La sobre adaptación** es un mecanismo de defensa contra el miedo a la amenaza del virus: implica un sobreesfuerzo para intelectualizar la situación actual.

Las categorías que he descrito pueden servirte, en principio, para evaluar en qué situación te encuentras y tomar así las medidas que te parezcan más pertinente para salir fortalecido de esta situación. Sin embargo, me voy a permitir señalarte algunas acciones que puedes adaptar según sea tu caso: 1. Ubicar que situación emocional estoy viviendo en este momento. 2. Programar actividades gratificantes como juegos, pintar, escribir leer. 3. Gestionar las emociones y evaluar con qué respuesta estas manejando los niveles de estrés. Hay que recordar que un nivel de miedo cómo actitud de prudencia para cuidarte es necesaria en este momento, y que un alto nivel de negación de la situación nos expone a correr riesgo de contagio de manera rápida. 4. Realizar ejercicios, regular el sueño y la

alimentación es vital en los actuales momentos. 5. Regular el uso de las redes sociales, yo particularmente recomiendo una dieta de información y un ayuno de redes sociales. 6. Darle un sentido a la cuarentena y aplicarlo a mi vida y por último realizar ejercicios de arraigo.

Anibal Pérez Peñaranda, Maracay-Venezuela 15 de abril de 2020

Revisión de este artículo: Lic Dulayna Ávila Pernía