

Coronavirus: incertidumbre y crecimiento psicológico

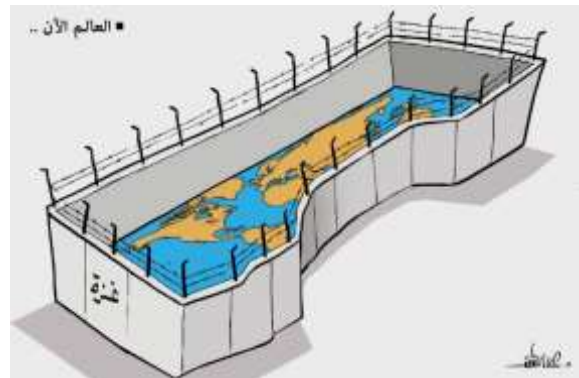
María José Lera Rodríguez

Alcalá de Guadaíra, 19 de marzo de 2020

Estamos encerrados, confinados, sin poder salir por culpa del coronavirus. Una situación totalmente anómala, única para cada uno que la está viviendo, y que ocasiona sentimientos contradictorios. Por una parte positivos, la sensación de que por fin vamos a tener tiempo de estar en casa, arreglar los cajones, leer esos libros que no pudimos, gastar la comida congelada, o jugar sin fin; pero también tenemos sensaciones negativas, cuando pensamos en cómo lo estarán viviendo los más vulnerables, quien tiene muchos menores, quien no tiene espacio, o techo o comida; y no queremos ni pensar en cuanto va a durar, ni como estaremos cuando esto termine, ni la crisis económica que se avecina. Esta falta de poder predecir provoca una incertidumbre que puede generar ansiedad. Nos tranquilizan las noticias de que todo está controlado, que hay suficientes fondos para que nadie “se quede atrás”, ese es el mensaje, pero nos sigue quedando la incertidumbre.

Para combatirla lo mejor es conocer situaciones similares y analizar qué ha pasado. Lo más cercano que tenemos a esta situación de confinamiento es un “toque de queda”, el sitio de un lugar. Hay un territorio que es experto en estar confinado, con las entradas y salidas controladas cuando no prohibidas (las fronteras en España se están controlando ahora), y con muchos toques de queda que pueden durar desde horas hasta 50 días. Este territorio es Palestina.

En Palestina y más específicamente en Gaza, estos periodos de confinamiento están acompañados de bombardeos indiscriminados sobre casas, ausencia de agua y electricidad, y ser testigo de miles de muertes. Estas situaciones traumáticas tienen un efecto negativo en la sociedad que es el llamado estrés postraumático, y un efecto positivo, la emergencia de comportamientos que ayudan a sobreponerse o resiliencia.



Diferentes investigaciones realizadas en Palestina confirman que muestran niveles muy altos de resiliencia, es decir, capacidad de superar el trauma¹, y más aún en [Gaza](#), que además hay crecimiento psicológico². Estos altos niveles de capacidad de sobreponerse a la adversidad tienen su explicación en los comportamientos que se observan en los periodos de confinamiento. Las investigaciones señalan que estilos centrados en las

¹ Lera, M.-J., & Abu-Tawahina, A. (2018). Trauma, necesidades psicológicas básicas y resiliencia: un estudio con adolescentes en Gaza. *Apuntes de Psicología*, 35(3), 187-193.

² Lera, M. J. (2019). Gaza, ¿crecimiento ante la adversidad? *INFOCOP ONLINE*. Retrieved from http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8127

[Escriba aquí]

buenas relaciones, la ayuda a los demás, el afecto, la solidaridad, la justicia, los niños y niñas superaban sin traumas la situación³.

La explicación de esta relación entre adversidad y crecimiento psicológico la proporciona la teoría de las necesidades psicológicas básicas⁴, que nos demuestra que cuando nos sentimos competentes, bien relacionados y autónomos, nos hacemos fuertes, resilientes y podemos sobreponernos a la adversidad, e incluso crecer con esta vivencia.

Las situaciones de confinamiento son retantes, y en nuestro caso, no son tan negativas como en el caso del pueblo palestino, puesto que las necesidades básicas de energía, comida, agua, techo están cubiertas. Se trata ahora de crear entornos teniendo en cuenta la satisfacción de nuestras necesidades psicológicas básicas. Para sentirnos más competentes es fundamental sentirnos útiles; acciones tan básicas como dar apoyo, hacer cosas pequeñas, creativas, arreglar algo estropeado, ordenar, limpiar, cocinar, leer, pintar, cantar, jugar, nos hará sentir competentes. La disposición a ayudar a los demás, estar en contacto, preocuparnos, compartir, hacer chistes, nos hace estar más unidos, sentirnos parte de una comunidad. Si nuestras acciones están gestionadas desde nuestra autonomía, desde nuestra plena decisión, por nuestra elección y si además colaboramos en alguna acción justa, el sentimiento que inunda es de plenitud, fluidez y de bienestar psicológico⁵. Cuando nos sentimos plenos estamos bien, de buen humor, con alegría, y con buena percepción de nosotros mismos. Crear un entorno para que todos sus integrantes se sientan competentes, bien relacionados y autónomos hará que el confinamiento puede resultar enriquecedor a nivel psicológico.

Nos queda la incertidumbre sobre qué pasará después; y, siguiendo el análisis de Palestina, -que se quedaba arruinada económicamente y con toda su infraestructura totalmente devastada-, pues lo cierto es que se recupera; poco, pues sigue bloqueada, pero se llegan a soluciones, mejora la situación y además siguen luchando. Nuestro confinamiento cuando termine no exige reconstrucción de nada, pues ninguna infraestructura ha sido destruida; nuestro reto será poner todo en marcha otra vez, con nuestra nueva experiencia tras el encierro. La teoría y la investigación nos sugieren que si satisfacemos las tres necesidades psicológicas básicas durante el confinamiento saldremos fortalecidos, y con más capacidad de convertir la vivencia de esta crisis en el inicio de una sociedad mejor, más justa, más solidaria y más humana.

³ Quota, S., Punamäki, R., Montgomery, E., & El Sarraj, E. (2007). Predictors of psychological distress and positive resources among Palestinian adolescents: trauma, child, and mothering characteristics. *Child Abuse and neglect*, 31, 699-717.

⁴ Abualkibash, S. K., & Lera, M.-J. (2017). Resilience and basic psychological needs among Palestinian school students. *Bioscience Biotechnology Research Communications*, 10(3), 346-353. doi:10.21786/bbrc/10.3/2

⁵ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guildford: Guildford Press.

[Escriba aquí]