

# ATRAVESANDO EL TÚNEL EN EL TREN DE LA VIDA COTIDIANA

**Consuelo Martín Fernández**

*Centro de Estudios Demográficos (CEDEM). Universidad de La Habana.*

**Maricela Perera Pérez**

*Instituto Cubano de Investigación Cultural “Juan Marinello”.*

**Jany Barcenás Alfonso**

*Facultad de Psicología. Universidad de La Habana.*

## Resumen

La idea del presente artículo surge a partir de las diversas experiencias profesionales de orientación psicológica ofrecida por dos de las autoras durante esta etapa de afrontamiento a la covid 19 y la puesta en práctica de muchos de los contenidos que imparten las tres profesoras de la asignatura psicología social y vida cotidiana en la Universidad de La Habana. La vida cotidiana en el actual contexto de crisis por la pandemia, supone un cuestionamiento y una ruptura de la familiaridad acrítica ante la desestructuración de las rutinas cotidianas. El objetivo es caracterizar la situación de crisis vivida y sus impactos en la subjetividad cotidiana; así como describir las diferentes respuestas individuales. Esta propuesta pretende presentar la crisis como oportunidad y las correspondientes respuestas y actitudes activas para el bienestar en la vida cotidiana.

**Palabras claves:** Crisis, vida cotidiana, pandemia covid 19

## Abstract

*The idea of this article comes from the diverse professional experiences of psychological orientation offers during by two of the authors during this period of affronting covid 19 and the practice of most of the contents about Social Psychology and Daily Life, which the three professors teach at the University of Havana. Daily life in the actual context of crisis by the pandemic, suppose a questioning and the rupture of the acritical familiarity because of the de-structuration of the quotidian routines. The objective is to characterize the different situation crisis lived, and its impacts in quotidian subjectivity, and to describe different individual responses. This proposal pretends to see the crisis as an opportunity, and the correspondent's responses and active attitudes toward the wellbeing in daily life.*

**Key words:** Crisis, Daily life, covid 19 Pandemic

El tren de la vida no se detiene, atraviesa túneles y continúa.  
Cómo piensas, sientes y actúas durante el trayecto.  
Si tú quieres, puedes decidir vivir.

La vida transcurre como un largo tren de muchos vagones en marcha. Cuando en el camino de nuestro tren de la vida ocurre una contingencia, un hecho inesperado y abrupto, el tren se conmociona, se sacude y, cual mecanismo de un reloj cuando sucede algo con una de sus piezas, deja de funcionar como lo hacía hasta ese momento y necesita revisión y ajustes para continuar la marcha. La actual situación de la pandemia por la covid 19, más que una contingencia a nivel mundial, ha sido una crisis en el viaje cotidiano donde se ha atravesado

un túnel contagioso y, con las protecciones necesarias, se ha continuado en el tren de la vida. Más o menos conscientes, todos continuamos el trayecto, pero el cómo vivir es nuestra decisión y una vida responsable propicia el bienestar saludable. Este escrito se propone hacer un análisis teórico-práctico de esa situación de crisis por la pandemia y sus expresiones en la subjetividad cotidiana actual, a partir de las experiencias vividas en nuestro país.

#### Desde lo teórico

Para la psicología social, la propuesta de entender la vida cotidiana como escenario y concepto básico de procesos psicológicos, tiene su antecedente directo en la Escuela de Pichon Rivière, en Argentina (Rivière, 1985; Quiroga & Racedo, 1988; Sorín, 1989). Otros autores también nutren los antecedentes teóricos esenciales para nuestra propuesta de un enfoque psicosocial de la vida cotidiana (Heller, 1985; Castro, 1995; Fuentes, 1995). Todos ellos se integran en muchos de los contenidos que se imparten en la asignatura psicología social y vida cotidiana,<sup>1</sup> los cuales son aplicados a la situación actual de la pandemia y algunos han sido publicados durante esta etapa en la página de Facebook de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana.

Comenzamos entonces por compartir una categoría científica central para este trabajo, lo que nos permite anclar el referente teórico de partida para todos los análisis posteriores que aquí se presentan. Así, definimos que la “vida cotidiana es la expresión inmediata en un tiempo, espacio y ritmo concretos, del conjunto de actividades y relaciones sociales que, mediadas por la subjetividad, regulan la vida de la persona, en una formación económico-social determinada, es decir, en un contexto histórico social concreto” (Martín, 2000).

Sucede que en la vida cotidiana es necesaria la reiteración de un conjunto de acciones vitales, en distribuciones de ritmos constantes de espacios y tiempos, que son articulados para la satisfacción de las necesidades. Se reconocen esos ritmos concretos para la familia, el trabajo o estudio, el tiempo libre y la actividad sociopolítica (referida a las actividades relacionadas con las instituciones sociales y políticas de nuestra realidad cotidiana). Cada persona lo vive de manera particular y según contextos concretos como el barrio, la comunidad o el lugar donde vivimos. Las tradiciones, la cultura, la historia personal, familiar y social, condicionan las formas de pensar, sentir y actuar, a su vez determinadas por modelos de aprendizaje adquiridos en la cotidianidad.

El modo de vivir la repetición de acciones cotidianas, puede convertirse en un mecanismo irreflexivo, sobre el que no pensamos mucho mientras vivimos cada día. Si se repite siempre igual lo que hacemos de manera natural, se genera una vivencia que puede alejarse de las rutinas activas, productivas, gratificantes y conducir a la monotonía, al conformismo y hasta la infelicidad. Muchas veces son procesos que ocurren en el transcurrir de la vida sin darnos cuenta debido al fenómeno psicológico de acostumbamiento, naturalización y obviedades, conocido como familiaridad acrítica (Martín, 2004). Aquello que resulta familiar es así y debe ser así, por tanto, no requiere de análisis ni cuestionamiento alguno, al contrario, se vive como única forma posible en que lo habitual estructura el equilibrio de mi vida como la vida.

#### Desde la aplicación a lo práctico

---

<sup>1</sup> Asignatura de la carrera de Psicología de la Universidad de La Habana, impartida desde el curso 1993-1994, por Consuelo Martín Fernández y Maricela Perera Pérez, junto a otras profesoras que se han formado y compartido la docencia, como lo es Jany Barcenás Alfonso, desde 2014 y hasta la actualidad.

Entonces ocurren situaciones que desestructuran esa reiteración de actividades y empezamos a pensar en la cotidianidad porque ya nada es como era antes. La actual covid 19 demanda detenernos temporalmente, la primera acción contradictoria es la necesidad de quedarnos en casa y mantener distanciamiento físico, lo que implica reflexionar sobre lo que antes se hacía de forma automática porque lo que era obvio ahora no funciona.

Ahora bien, es pertinente atender las siguientes interrogantes ¿Por qué la covid 19 constituye una CRISIS en la cotidianidad? ¿Cuáles son los impactos subjetivos de esta crisis?

PORQUE se produce de manera imprevista una enfermedad que se transmite de forma rápida entre las personas, entre países hasta convertirse en una pandemia mundial, trasciende de personas a comunidades y países del mundo.

EXIGE tomar decisiones que atañen a toda la población, son indispensables para controlar el contagio y las muertes que provoca la enfermedad.

A nivel de la persona se ha fracturado el equilibrio con el que se vivía la cotidianidad, lo que provoca repercusiones de diverso tipo. Desata emociones diversas, muchas veces negativas, fuertes, dolorosas, detiene modos habituales de hacer las cosas, nuestros hábitos, rutinas, sentimientos, formas de ver la realidad, dejan de ser efectivos ante situaciones que demandan nuevas actividades, modos de pensar y en consecuencia emociones y sentimientos diferentes con los que normalmente asumimos la realidad: angustia, incertidumbre, ansiedad, miedo, por solo mencionar algunos de naturaleza negativa.

A nivel social trae inestabilidad y múltiples impactos en todos los niveles sociales simultáneos. Evidencia urgencias y desigualdades que atender en las diferentes sociedades. Es un punto de giro para realizar acciones de transformación en el presente, desde una gestión de gobierno y responsabilidad colectiva para mayor bienestar personal, familiar y social.

Covid 19 y los impactos de la crisis en la subjetividad cotidiana (Anexo 1)

Por la pandemia se crea una situación de crisis que desestructura las rutinas diarias, lo que significa una ruptura entre las necesidades y las formas conocidas que ya no están disponibles para satisfacerlas. Los impactos en la subjetividad cotidiana son múltiples y se producen simultáneos en tres dimensiones.

IMPACTO COGNITIVO: pérdida de esquemas de referencia para hacer las cosas habituales, las situaciones tienen carácter inédito y es difícil saber qué y cómo hacer desde el pensamiento cotidiano, de sentido común, con más o menos percepción de riesgo. Es necesaria la información científica y las orientaciones formales para satisfacer las necesidades y prevenir contagios por el virus.

IMPACTO AFECTIVO: emociones diversas, ansiedad, frustración, inestabilidad, desequilibrio, contradicciones, conflictos, incertidumbre, miedo a lo desconocido, resistencias al cambio. Es necesaria la actitud serena, identificar cómo nos sentimos y buscar apoyo psicológico si fuera necesario, tener confianza, cuidarnos y cuidar a otros.

IMPACTO CONDUCTUAL: múltiples y diversos comportamientos se complementan o se oponen a las nuevas condiciones, contradictorios, conflictivos, adaptativos, más o menos responsables. Nuevas prácticas como quedarse en casa, asumir actividades correspondientes a la escuela, salir para trabajar con el riesgo que implica. Es necesaria la articulación de las actividades posibles a realizar en cada situación, asumir conductas responsables y desarrollar buenas prácticas para preservar la vida personal, familiar y social.

Definitivamente es una situación de emergencia en el país y en el mundo. Pero cómo verla: ¿Pérdida u oportunidad? ¿Dejarse aplastar por las circunstancias o renovarse y reinventarse? Partiendo de la etimología de la palabra, CRISIS<sup>2</sup> de origen griego “*Krisis*” significa decisión, situación de cambio súbito (inesperado, imprevisto, repentino) (para bien o para mal). Mientras que en las culturas orientales tiene significados muy interesantes, en China se traduce como “*Wei Ji*” y en Japón como “*KiKi*”; se asocia con peligro, temor o riesgo “*Wei*” y “*Ki*”, y con oportunidad o surgir “*Ji*” y “*ki*”, refiere un punto crucial de cambio y algo que comienza. Por lo tanto, puede ser percibida como pérdida, peligro, involución, dejar de tener o hacer lo conocido, hundirse o resistirse a los cambios... o ser vista como oportunidad para la transformación, para explorar alternativas y encontrar que aun así la vida continúa, para hacer cosas nuevas, creativas, inventar, desarrollarse y crecer en cada situación por difícil que sea. Muchas veces depende del punto de vista que acompaña a esa realidad imprevista e impactante y sus formas de expresión en el pensamiento cotidiano.

¿Cada persona se ha puesto a pensar cuántas cosas hace diariamente sin valorar si puede hacerlas de otro modo? ¿Cuántas cosas le alejaban de lo que realmente deseaba hacer? ¿Cuántas puede hacer y se cuestionaba si era capaz de hacerlas, esas que también pueden hacerle sentir bien, aun por diferentes y nuevas que sean? ¿Qué gana dejándose llevar por pensamientos negativos? ¿Qué consigue al alterar su bienestar emocional con esos pensamientos que se resisten a explorar lo nuevo por desconocido? Tal vez la próxima vez que le “asalten” esos tipos de pensamientos, pueda preguntarse, ¿a dónde lo lleva aferrarse a sus obviedades, a los modos habituales de actuar, a colmarse de pensamientos estrechos y emociones negativas?

Se puede tomar por ejemplo la llamada visión de túnel y reflexionar sobre lo que sucede desde el pensamiento cotidiano. Un túnel recorta la realidad del camino, es decir, deja ver un poco las paredes, pero oculta el resto y solo se nota aquello en lo que uno se enfoca. De toda la situación, quien enfoca su realidad con esa distorsión, es como quien mira usando un lente de un solo cristal o monocular, solo es capaz de ver uno o pocos de los elementos de la situación, dejando de lado el resto. Si ese túnel es inesperado en el camino habitual de la vida, pueden tomarse en cuenta solo lo que no nos gusta y enfocarse más, o únicamente, en las partes negativas de lo que acontece, dejando de percibir y valorar todo el conjunto, donde también hay espacio para lo positivo. Entre quienes asumen la visión de túnel y exaltan lo negativo, es común escuchar este tipo de frases: Esta situación es horrorosa. No puedo resistirlo. Hoy ha sido un día totalmente frustrante. Esto es un desastre, no tiene fin. No hay nada más desagradable. Esto no hay quien lo soporte.

Sigamos con esta reflexión: mis pensamientos y creencias sobre un evento o una persona, crean mis sentimientos sobre ese evento. En nuestra relación con la realidad cotidiana y en los vínculos con otras personas, es posible transformar la visión de túnel, o lo que es lo mismo, ese modo estrecho de ver las cosas. Podemos plantearnos una manera de pensar flexible y creativa, cuestionarnos nuestras formas habituales de pensar y ver las nuevas circunstancias como oportunidad de ser más proactivos que reactivos al organizar nuestra vida, sobre todo aprovechar las contingencias que le abren paso a la reflexión.

A partir de comprender que las dificultades actuales están asociadas a las condiciones de una emergencia sanitaria temporal, es posible entender como legítimo lo que estamos

---

<sup>2</sup> Estas referencias fueron tomadas de: *Etimología-origen de la palabra. Crisis* ver <https://etimologia.com>; significado en chino, ver [www.addseco.com](http://www.addseco.com); significado en japonés, ver [www.kirainet.com](http://www.kirainet.com)

sintiendo. Y, al mismo tiempo, al reconocer que es válido el sentirnos mal, estamos dando el primer paso para lograr transformar esos pensamientos negativos, realizar nuevas acciones, ajustar planes y llegar a sentirnos bien, acorde a la situación que estamos viviendo. Es tener las riendas de la situación, es tomar nuestra autoridad en el manejo de las emociones, es identificar que si necesitamos ayuda podemos buscarla. En esta situación no estamos solos, otras personas también viven esta experiencia, con visiones más o menos estrechas o amplias para afrontar la emergencia. Por ello, solicitar o recibir/ofrecer orientación psicológica es una alternativa posible, la carga emocional se hace menos pesada cuando es compartida.<sup>3</sup>

A la vez, y como el tren de la vida no puede detenerse, la realidad nos exige generar formas diferentes de afrontar las nuevas situaciones para seguir adelante. Entre los hábitos, tareas, relaciones que en el contexto de la covid 19 hemos asumido, hay diversos comportamientos poco usados o simplemente nuevos: quedarnos en casa, guardar una distancia física entre personas que previene del contagio, no besar, no abrazar a seres queridos, utilizar nasobuco o mascarilla, lavarnos las manos con más frecuencia, usar sustancias habitualmente no usadas como el hipoclorito, implementar determinados protocolos o procedimientos al salir de casa para hacer gestiones imprescindibles o a trabajar –quienes por la naturaleza de su labor deben continuar haciéndolo– y luego, al regresar debemos extremar cuidados para evitar enfermar y/o contagiar a otras personas; así como otros muchos hábitos que cada persona ha incorporado según sus particularidades.

#### Respuestas individuales a la crisis en la vida cotidiana (Anexo 2)

El modo de afrontar la crisis por cada persona es muy diverso. Las nuevas realidades traen aparejadas múltiples respuestas que pueden agruparse, con algunas de estas variantes.

- Activa y creativamente se asumen los acontecimientos y se generan nuevas actividades, tareas indispensables para satisfacer las necesidades personales o familiares en la vida diaria, y que se instalan como efectivas, eficientes y ajustadas a las normas de convivencia en este modo de vivir en tiempos de crisis. Son varios los ejemplos, planificar actividades en casa que potencien la interacción y el bienestar familiar (estimular la participación de niños y ancianos); velar y proteger la salud física y mental de sí mismos y la de quienes están a su cargo, para lo cual es necesario compartir preocupaciones, miedos, inquietudes para apoyarnos unos a otros; buscar ayuda profesional en caso necesario; cumplir con las medidas de protección y explorar fortalezas de actividades como el teletrabajo o el autoestudio; desarrollar la creatividad para lidiar con una convivencia en casa saludable. Activos para tomar decisiones que permiten conducir el tren y atravesar el túnel con una visión amplia para construir y continuar.
- Pasivamente y con pocas reacciones, se produce como una parálisis ante lo nuevo y emocionalmente impactante. Se decide dejar que otros resuelvan las contingencias y necesidades; una especie de mirar desde lejos lo que acontece y, a veces, solo criticar o quejarse de lo que otros hacen o lo que sucede. Pasivos para tomar la decisión de no moverse y esperar que otra persona sea quien conduzca el tren de su vida, quedar parados, atemorizados y casi siempre, con una visión estrecha en el túnel.

---

<sup>3</sup> En particular, aquí se refiere a lo constatado en las experiencias compartidas por los miembros del Psicogrupo familia y migraciones, durante el servicio de orientación psicológica ofrecido *online* en WhatsApp, por Claudia Cancio-Bello Ayes, Jany Barcenás Alfonso y Consuelo Martín Fernández (45 sesiones, con 110 miembros promedio por sesión, entre los meses de marzo y julio, 2020).

- Se acude también a comportamientos que transgreden las normas instituidas y aquellas promulgadas para la convivencia en tiempos de pandemia, como salir de casa sin que verdaderamente sea necesario, no usar el nasobuco o mascarilla, no conservar la distancia en las colas, subestimar el peligro del contagio y exponer a los demás por su irresponsabilidad. En casos extremos, otros acuden a comportamientos claramente transgresores de la legalidad, dígase ceder a la corrupción, revender productos que escasean, robar, realizar negocios ilícitos; conductas que aparecen en el Código Penal como delitos que merecen penas diversas. Antisociales o delictivos para tomar decisiones inadecuadas –que de uno u otro expresan anomia social, de menor o mayor gravedad– y pretender esconderse en la oscuridad del túnel para desviar al tren de su curso, e ir por vías impropias hacia difíciles derroteros.
- La evasión ante una realidad que emocionalmente le desborda, es un modo de negar lo que acontece y su impacto es tal –como si no fuera posible asumir de alguna otra manera–, que solo las decisiones posibles son aquellas que permiten escapar de las presiones que genera la cotidianidad en crisis. Buscan comportamientos que eliminen las presiones y, de preferencia, desconocer, olvidar, dejar de lado todo, por tanto, se asocian a procesos autodestructivos como el alcoholismo, las drogas en cualquiera de sus formas, desde psicofármacos auto prescritos, hasta otro tipo de sustancias con las que buscan un alejamiento psicológico de la realidad. Evasivos para tomar la decisión de utilizar recursos escapistas de las situaciones emocionalmente perturbadoras, subjetivamente muy afectados y con una visión tan estrecha que se pretende colocar solo en el túnel para hacer el tren invisible y, por tanto, sin salida.

Ahora bien, convocamos a re-pensar, a buscar si conocemos personas y acciones que recuerdan una o varias de esas respuestas a la crisis en la cotidianidad, a analizar cuánto nos identificamos con cada uno de estos modos de afrontar la vida en estos momentos. ¿Qué hacemos en la práctica cada día? Retamos activamente las circunstancias para encontrar modos de satisfacer nuestras propias necesidades, al tiempo que aportamos a la salud, el equilibrio, la tranquilidad de los demás, no importa si son cercanos o desconocidos; asumimos comportamientos que nos dejan un balance placentero, sentimientos y vivencias positivas en nosotros y en los demás; nos alejamos y optamos por acciones que nos empobrecen como seres humanos, nos dañan físicamente o nos convierten en personas para quienes sus propias necesidades son las únicas que cuentan; “resolver” se convierte en la única opción al costo que sea y que afecte a quien sea; la ética del tener es lo que predomina en el modo de vida y, por tanto, el “vale todo” se instala como el mejor modelo y se aleja de la ética del ser. Pensar en lo que hacemos y cómo lo hacemos permite darnos cuenta de estas y otras posibles reflexiones, lo que contribuye a desarrollar la capacidad de discernir sobre el bienestar psicológico personal y social.

### **Conclusiones para continuar atravesando túneles en el tren de la vida**

Ante una pandemia mundial como la actual, están ocurriendo contingencias: una parada o alto en el camino, un cambio de rumbo en este viaje iniciado el día en que nacimos y que ahora, nos emplaza a re-definir hábitos, rutinas, costumbres, a re-plantearnos formas de vivir y a tomar decisiones, a re-pensar nuestras formas de actuar, a experimentar una amplitud de sentimientos y emociones. Pensemos que la salud emocional y el bienestar van de la mano de una “adaptación” activa, creativa, flexible ante una realidad compleja, que nos exige posponer, hacer un alto –temporalmente– en nuestros proyectos, nuestros habituales modos de vivir. Y sí, hagámoslo teniendo en cuenta nuestras necesidades al tiempo que reconocemos las de los demás, cercanos o desconocidos, todos tripulantes de este tren de la

vida, porque hoy tenemos la oportunidad de construir y aportar para que sea mejor nuestra vida cotidiana, en nuestro país y en el mundo, que sea posible ahora y siempre.

Podemos escoger vivir con la visión lo más completa posible de cada situación y potenciar en ella los pensamientos positivos. Tomando la metáfora del título de este artículo, proponemos enfocarnos en ver la luz al final del túnel, saberlo temporal y atravesarlo conduciendo el tren con actitudes y relaciones cada vez más humanas y solidarias. Afrontar las vicisitudes del camino como oportunidad que propicia nuevos aprendizajes para el bienestar físico, emocional y espiritual. Salir del túnel como mejores seres humanos para seguir el viaje en el tren de la vida y restablecer nuevos equilibrios con las nuevas prácticas cotidianas –activas, responsables, saludables–, será una experiencia creativa y enriquecedora a nivel personal y, más aún, será el placer de haber compartido nuestro esfuerzo por el bienestar de nuestras familias y de la sociedad toda.

La experiencia de esta etapa nos ha demostrado que es posible. Que así sea dependerá de nuestra responsabilidad personal y social, de actitudes creativas y activas, de pensamientos positivos, de una ética del ser plena y enriquecedora de ese ejercicio que es la vida misma. Lo que hacemos hoy es para cada día y así será un nuevo mañana, personal y colectivo, donde vamos a lograr construir de manera consciente nuevas prácticas cotidianas saludables en todos los niveles de la sociedad, en sus articulaciones objetivas y subjetivas, las que sin dudas tienen su esencia y expresión más genuina en el bienestar psicológico de cada ser humano y el despliegue de sus potencialidades en la sociedad.

En síntesis, la reflexión nos invita a vivir, que es buscar alternativas para estructurar nuevas rutinas en cada situación, durante la crisis y después. Y eso es posible al replantearnos formas de pensar, sentir y actuar. Vivir con bienestar va de la mano de una actitud activa, creativa, responsable y flexible ante la realidad cotidiana. Esas son las fortalezas para ir atravesando el túnel que significa la crisis por la covid 19, y con sus aprendizajes pasar por otros túneles en los vericuetos que depare el trayecto, en el indetenible tren de la vida cotidiana.

## Referencias bibliográficas

- Castro, G. (1995). "Veo, veo... ¿Qué vemos? Una 'mirada' sobre la vida cotidiana cubana". Facultad de Psicología, UH y Universidad Nacional de San Luis, Argentina.
- Fuentes, M. (1995). "Subjetividad y realidad social. Una aproximación socio-psicológica". *Revista Cubana de Psicología*, vol. XII, no. 1.
- Heller, A. (1985). *Historia y vida cotidiana*. México: Grijalbo, Colección Enlace.
- Martín, C. (2004). *Psicología Social y vida cotidiana*. La Habana: Félix Varela.
- \_\_\_\_\_. (2000) Cuba: vida cotidiana, familia y emigración. Tesis Doctoral en Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.
- Pichon Rivière, E. (1985). *Psicología de la vida cotidiana*, Argentina: Nueva Visión.
- Quiroga, A. P. de & J. Racedo (1988). *Crítica de la vida cotidiana*, Argentina: Cinco.
- Sorín, M. (1989). "Cultura y vida cotidiana", *Revista CASA*, no. 178, La Habana, Cuba.

## Anexo 1

### Infografía de Impactos de la crisis en la subjetividad cotidiana



FUENTE: elaboración propia de las autoras.  
DISEÑO GRÁFICO: Consuelo Martín Fernández



## Anexo 2

### Infografía de Respuestas individuales a la crisis en la vida cotidiana por la covid 19

**RESPUESTAS INDIVIDUALES  
A LA CRISIS EN LA VIDA  
COTIDIANA POR LA  
COVID-19**

**1 ACTIVA**



Asumir los acontecimientos y actuar acorde a la situación, seguir las orientaciones y buscar estrategias efectivas para satisfacer necesidades (potenciar interacción y bienestar familiar; compartir preocupaciones para apoyo mutuo; proteger nuestra salud física y mental; cumplir con las medidas de protección, explorar fortalezas de actividades como teletrabajo o autoestudio, generar nuevas rutinas en casa acorde a la infancia y la juventud, velar por el uso adecuado de las redes sociales, identificar y reajustar proyectos futuros)

**2 PASIVA**



Dejar de actuar, parar y esperar a ver qué pasa para cuando se posible continuar la vida (parálisis, ausencia de decisiones, dejar que otros resuelvan las contingencias y necesidades por miedo al contagio, dejarse aplastar por la situación o pensar que lo mejor es no hacer nada, a veces, criticar y quejarse)

**3 ANTISOCIAL**



Realizar acciones antisociales y que transgreden las normas, no respetar las orientaciones y actuar de manera irresponsable (salir de casa sin que verdaderamente sea necesario; no usar medidas de protección como el nasobuco y conservar la distancia en las colas; subestimar el peligro del contagio y exponer a otros; acaparar productos y revenderlos, otros comportamientos que constituyen delitos)

**4 EVASIVA**



Decidir olvidar las presiones de la realidad y desconocer las presiones que genera la situación, olvidar, dejar de lado, enajenarse o acudir a procesos autodestructivos como el alcoholismo y las drogas.

LOS MODOS DE ACTUAR DE CADA PERSONA PUEDEN ADOPTAR DIFERENTES MANERAS, CONTRADICTORIAS, COMPLEMENTARIAS. ES IMPORTANTE SER CONSCIENTES DE LAS VARIANTES QUE HEMOS ASUMIDO ANTE LA COVID-19 PORQUE NO EXCLUYENTES ENTRE SÍ. CADA DÍA PUEDE SER UN BUEN MOMENTO PARA DECIDIR CÓMO ACTUAR ANTE LA CRISIS. SACAR APRENDIZAJES DE LAS EXPERIENCIAS VIVIDAS Y TRANSFORMAR ACTIVA Y RESPONSABLEMENTE LO QUE HACEMOS CADA DÍA. EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO COMIENZA CON DECIDIR RESPONDER A LA CRISIS REALIZANDO BUENAS PRÁCTICAS COTIDIANAS.

SECCIÓN PSICOLOGÍA SOCIAL PARA TODOS. ESCRIBIR, PENSAR, HACER.  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNIVERSIDAD DE LA HABANA

FUENTE: elaboración propia de las autoras.  
DISEÑO GRÁFICO: Jany Barcenás Alfonso