

Inteligencia emocional en tiempos de pandemia¹

Autora: Paulette Delgado

Tony Schwartz, dueño de *The Energy Project* y Emily Pines, directora gerente de desarrollo de contenido de la misma consultora, aseguran que las emociones negativas como el estrés, la fatiga, y el pánico pueden ser tan contagiosas como el nuevo coronavirus. Ellos explican que el ser humano cuenta con dos maneras de reaccionar: la infantil y la adulta. La parte infantil es aquella que es más indefensa y vulnerable, (una persona abrumada, por ejemplo), mientras que la adulta es aquella persona que mantiene la calma ante este tipo de situaciones, para poder tranquilizar a la parte infantil.

De acuerdo con Schartz y Pines, la clave para que la parte adulta pueda calmar a la infantil se encuentra en la **inteligencia emocional**. En situaciones atípicas o extremas que estamos experimentando todos ante la pandemia del coronavirus, es necesario aprender a saber cómo actuar ante la incertidumbre para no dejarse llevar por noticias falsas o el pánico. Tony y Emily describen esta etapa como de “supervivencia” y puede ser peligrosa porque no ayuda a resolver problemas complejos ya que lleva al ser humano a ser reactivo, más que deliberador.

Una opción para evitar caer en el modo de supervivencia es nombrar nuestras emociones, ya que tenerlas embotelladas pueden llevarnos a explotar de manera negativa. Una vez que se expresan los sentimientos, se

¹ Paulette Delgado. March 25, 2020. Edu News RSS.

vuelve más sencillo controlar las emociones e irlos normalizando. Es decir, observar las emociones y nombrarlas dando lugar a la parte adulta, en lugar de ser manejadas por ellas.

Otro aspecto importante para sobrellevar esta crisis es tratar de mantener la calma y enfocarse en lo que sí podemos controlar. Por ejemplo, abastecerse sin caer en compras de pánico, ya que esto puede ayudarnos a sentirnos más tranquilos y en control. Yasmin Anwar, escribe en *Futurity* que además de estar abastecido, enfocarse en actividades que se pueden hacer en el hogar como la jardinería o manualidades, ayudan controlar la ansiedad. La cuarentena es buen momento para aprender algo nuevo o realizar actividades pendientes como practicar un instrumento, terminar un libro o empezar un blog. Esto te ayudará a sentirte más en control y aprovechar mejor el tiempo. Lo mejor es que es fácil encontrar tutoriales en internet sobre todo tipo de cosas desde clases de piano, yoga, o aprender a tejer. Si tienes hijos, estas actividades pueden servir además para conectar y crear nuevas actividades familiares.

Estar en contacto regular con familiares y amigos, en tiempos de distanciamiento social, es fundamental ya que no hacerlo puede llevarnos a sentirnos aislados. Actualmente existen muchas aplicaciones y herramientas para hacerlo, desde Facebook y WhatsApp, hasta Zoom, Skype o Slack. Por otro lado, *The Guardian* recomienda no estar constantemente revisando las noticias, en particular si esto detona emociones negativas o contribuye a estar en modo de supervivencia. La inteligencia emocional nos permite evitar creer lo que dicen noticias falsas y evita caer en estrés y pánico. Para evitar estos sentimientos, es necesario revisar siempre la fuente de la información, ¿es de algún experto científico o médico, un representante de gobierno o de "amigo de un amigo"?

Usemos Google con discreción al buscar síntomas y “soluciones” para el coronavirus, de esta manera evitaremos autodiagnosticarnos y automedicarnos. En su lugar, Rhiannon Lucy Cosslett y Yasmin Anwar recomiendan meditar y hacer ejercicio, actividades que son sencillas de hacer en casa y nos ayudan a estar en mayor control de nuestras emociones.

En estos tiempos de incertidumbre, la mayoría de las personas estamos nerviosas, ansiosas, por lo que es importante **practicar la empatía**. El coronavirus y el distanciamiento social es algo que nos está afectando a todos de manera distinta, por lo que tener en cuenta que los demás pueden tomar esta situación de manera diferente puede ayudarnos a conectar mejor con los demás, ya sean nuestros compañeros de trabajo, amigos o familiares. También es importante recordar que cada persona maneja el estrés de manera distinta, tratar de entender al otro a través de la empatía, puede ayudarlos a manejar la situación mejor.

Por último, en estos momentos es importante aprender a mantener la calma. Actualmente la tecnología nos permite seguir conectados con el mundo exterior a pesar del distanciamiento social. Además de que internet es una gran herramienta para buscar tutoriales de meditación, respiración y relajación que nos ayudarán a sentirnos menos abrumados. En estos momentos de constante cambio e incertidumbre es de suma importancia mantener la calma, practicar la empatía, y buscar la manera de que esta crisis afecte lo menos posible nuestro día a día. Es necesario buscar reducir los niveles de ansiedad y enfocarse en lo que es realmente importante: la salud.