

## 28. Coronavirus: una oportunidad para conectar con lo esencial

Nicole Christa Fuentes Krafczyk

Vivir esta pandemia es para mí como entrar poco a poco en un mundo surrealista con realidades alternativas. Las noticias llegan, sin ponerse de acuerdo, atropellándose unas a otras. Es difícil distinguir lo que es cierto de lo que no. El aire está lleno de rumores, pronósticos, incertidumbre.

Suenan voces pesimistas; también las optimistas que hacen contrapeso. Llegan ondas de ansiedad que viajan desde todos los destinos. Regresan a mi mente las palabras de Viktor Frankl...

“Cuando no podemos cambiar la situación, tenemos el reto de cambiarnos a nosotros mismos”.

Y otra más...“Entre estímulo y reacción hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para cambiar nuestra respuesta.”

Podemos elegir nuestra actitud ante cualquier circunstancia. De frente a esta crisis sanitaria global podemos elegir entrar en pánico -con todo lo que eso significa- o la calma. Podemos reaccionar impulsivamente o detenernos un momento para pensar y actuar asertivamente.

Este arresto domiciliario es una oportunidad para bajar las revoluciones, dejar de correr a toda velocidad en piloto automático. Conectar con nuestra familia, conectar con nuestro interior. Volver a lo sencillo y a lo esencial.

Podemos aprovechar esta pausa obligatoria para practicar la gratitud. Apreciar la salud, valor los momentos en que todo va bien. Practiquemos la bondad, cuidémonos los unos a los otros, no compremos lo que de momento no necesitamos para que quienes sí lo necesiten, lo encuentren.

Seamos pacientes y muy prudentes. Sigamos las recomendaciones preventivas pensando no sólo en nosotros, sino en todos los demás.

Que este virus que tiene a nuestro mundo de cabeza saque nuestra mejor versión y nos conecte con el corazón de nuestra humanidad compartida.

---

Estudió Economía en la Universidad de las Américas-Puebla y Métodos Cuantitativos para las Ciencias Sociales en la Universidad de Columbia en Nueva York. Es graduada del Certificado en Psicología Positiva del Whole Being Institute y el Instituto de Bienestar Integral. Durante los últimos 18 años, ha realizado trabajos de investigación en el tema de bienestar y felicidad.

Publicado en Bienestar con Ciencia el 17 de marzo del 2020

**DEPARTAMENTO  
DE ESPIRITUALIDAD  
UNIVERSITARIA  
PARA EL SERVICIO  
UNIVERSIDAD  
DE MONTERREY**

*La Universidad de Monterrey, promueve la búsqueda de la verdad y, para ello, es importante la escucha atenta y el diálogo respetuoso y abierto que contribuyan al intercambio de ideas y al desarrollo del pensamiento crítico.*

*DEUS promueve la lectura de distintos autores para la reflexión y abordaje de distintas temáticas. Las opiniones expresadas en este artículo son propias de cada autor, el cual, no necesariamente representan la postura de la Universidad de Monterrey ni del departamento. Hagamos de este un espacio de construcción de diálogo e intercambio que contribuya a la formación integral de todos.*