

UNA MIRADA DISTINTA DEL CORONAVIRUS

La vivencia actual de cada panameño con el coronavirus es invaluable, dado que, sin negar los riesgos para la salud física que el virus implica, nos permite poner en acción nuestros mejores recursos personales para cuidarnos a nosotros mismos en primer plano, para que posteriormente ello signifique una consecuencia de salvación y buena salud general para los otros. Condición tal que, evidentemente, nos hace ir escalando en nuestra pirámide de crecimiento y evolución como seres humanos, espirituales y de ciencia.

Panamá como sociedad aprende a desprenderse de cosas materiales y de momentos sociales, para beneficio propio y de todos los ciudadanos del país, lo que pone en evidencia las palabras del Papa Francisco durante la anterior Jornada Mundial de la Juventud celebrada en nuestro país: “...puedo describir a Panamá como un pueblo noble...” Yo añadiría, a su vez, que vamos madurando como sociedad, ser capaces de hacer un alto para preocuparnos por nuestro aseo personal, por los componentes que van dentro de nuestros alimentos, por la higiene de las viviendas, por la salud de los vecinos, del país, del mundo...en fin por salvar nuestra vida y la de otros ante una pandemia, es un momento importante que guardar en nuestro valioso álbum mental de recuerdos como personas y como Panamá.

Las crisis nos pueden hacer más fuertes, o nos puede hacer caer más profundo, para afrontarla y superarla de modo efectivo debemos estar dispuestos a ir de frente ante las dificultades, atravesar la adversidad nos fortalecerá, nos hará desarrollar nuevas capacidades. Para emerger fortalecidos de la crisis actual podemos: procurar una actitud optimista, buscar proactivamente soluciones, dar una nueva mirada a las cosas y buscar distraernos en otras actividades, todo ello puede minimizar nuestra ansiedad y angustia.

El panameño posiblemente experimentará durante este período, que lo que les ocurre los enseña a ser más fuertes y que cuentan con habilidades que no sabían que poseían, por ende, la imagen que uno tiene de sí mismo puede modificarse, siendo este momento de angustias una vía para que a corto plazo, se logre una vida plena y satisfactoria.

El estar confinados a la casa y al aislamiento, inevitable e indudablemente, refuerza y profundiza nuestros lazos de amor, cariño, protección y amor familiar. Lazos que nos equipan para enfrentar de modo más saludable las siguientes adversidades que se puedan presentar a lo largo de nuestras vidas.

Ante esta nueva situación reenfocamos nuestras prioridades, nuestro enfoque del presente, valoramos el hoy. Aparece una ventana hacia el cambio, *para atrás ni para tomar impulso*, los errores pasados, es muy probable que no los volvamos a cometer. Superamos nuestra resistencia al cambio y nos abrimos a la novedad. *Hagamos de la crisis del coronavirus, una oportunidad para reinventarnos a nosotros mismos, de una forma que creamos se adecua más a lo que queremos de nuestras vidas.*