Pablo Silva López 2ºDAM

**“Sentimientos y emociones en el confinamiento ¿Cómo encarar con esperanza la pandemia?”**

Bajo mi punto de vista tanto los sentimientos como las emociones a nivel de personal de cada uno dependen de muchas cosas en el confinamiento. Lo primero que remarcaría es la salud de cada individuo, así como de sus familiares, si ningún integrante de la familia contrajo el virus o estuvo con dudas de ello pues es motivo para estar un poco más tranquilo, aun así, que ningún familiar tuviera el virus no es motivo para tomárselo a la ligera aun así era un motivo de preocupación simplemente la existencia del mismo y las precauciones que había que tomar.

Otro de los grandes puntos de cara al sentimiento personal de cada uno en el confinamiento, es algo muy físico y con esto me refiero al espacio de la casa de cada uno. No es lo mismo haber estado en cuarentena en un piso muy pequeño en el que al fin y al cabo todos los días ves lo mismo que a pasarla en una casa en la que se disponga de bastante espacio, patios, jardines etc.

Uno de los sentimientos a nivel personal que más ha abundado tanto en mi como en varios amigos, compañeros de clase, es la desmotivación personal a la hora de estudiar o trabajar, ya que la gran mayoría era por teletrabajo con lo cual todo es mucho más autodidacta y eso puede llegar a causar el sentimiento de no saber porque estás estudiando y se vio reflejado en las notas de muchas personas. Aunque en parte este punto también se le puede sacar su parte buena y es que en parte también hemos tenido que aprender a ser bastante más individualistas a la hora de formarnos, pero lo que se notó mucho fue el cambio.

A su vez otras de las mayores preocupaciones y emociones fue la preocupación, así como las grandes dudas de que pasará que por desgracia a día de hoy seguimos teniendo. Toda aquella familia que tenga una empresa, o aquellos que no tengan mucho dinero guardado todos hemos tenido la preocupación de no saber qué va a pasar con los trabajos, la economía del país, la crisis que va a generar y como eso va a afectar a la humanidad.

Y sobre todo desde mi punto de vista el peor sentimiento de todos es ser consciente de lo que se está viviendo, porque hay gente que se lo ha tomado más a la ligera, pero todo aquel que se haya parado a pensar en la situación vivida, levantarse todos los días sabiendo que hay miles de personas falleciendo por culpa del virus que la economía está cayendo en picado etc.

Creo que, para llevar el confinamiento de la mejor manera, el punto más importante fue las ganas de cada uno y la actitud. Por mucho que estuviéramos encerrados en casa si le ponías ganas, ese aburrimiento y esa duda de no saber qué hacer y esa sensación de repetición constante desaparecía. Con esto me refiero a buscar maneras de entretenimiento ya sea en familia o solo, tratar de no hacer lo mismo todos los días o entrar en la monotonía.

En mi caso particular es cierto que había días en los que no sabía que hacer o no me sentía del todo bien personalmente, vivir con las mismas personas todo el día juntos al final crea roces, pero a su vez también estrecha los lazos familiares. Pero también es verdad que el confinamiento me enseñó a pensar conmigo mismo, a dedicarme tiempo para mí, enriquecer tu cultura viendo películas que antes no tuviste tiempo de ver, así como leyendo libros o tratando de estudiar otras cosas que previamente habías dejado pasar. Y sobre todo buscar maneras de entretenerme ya sea jugando a videojuegos con mis amigos en línea, montando partidas de póker en mi casa, celebrar cumpleaños con más de 30 personas en llamadas, hacer días temáticos en casa como días de feria, semana santa etc.

Como conclusión sacaría que el confinamiento ha sido algo complicado, pero a la vez algo que siempre tenemos que mirar desde el punto positivo, desde el punto en el que veamos que ha sido todo lo que hemos aprendido en lugar de centrarnos en el tiempo que hemos tenido que estar en casa encerrados.

En una sola frase lo resumiría como saber aprovechar el tiempo individual de la mejor manera en una batalla contra uno mismo.

Es cierto que han sido unos meses complicados pero todos tenemos que saber que fue algo necesario y si se mira de esa forma todos deberíamos de sentirnos un poco orgullosos de la gente que lo cumplió totalmente bien ejerciendo su labor como buenos ciudadanos y aportando su granito de arena, así como agradecer a todas esas personas que estaban trabajando salvando vidas y dando todo lo que tenían en pos de la salud de las personas, y no solo médicos si no también todo el personal de los supermercados, farmacias, cuidadores etc.

Lo que nos queda es saber que ante la pandemia tenemos que ponerle de nuestra parte totalmente, poniéndole ganas, ilusión, así como también preocupación y cabeza por parte de todos. Todo es muy complicado, pero lo es para todo el mundo creo que lo mejor sería quejarse lo menos posible y mirar lo que se está avanzando en contra del bicho que aterroriza a todo el mundo, solo hay que remar todos en una misma dirección y tarde o temprano todo volverá a la normalidad, la esperanza es lo último que se pierde.