

## **EL RITMO DE LA VIDA Y LA NUEVA NORMALIDAD**

Consuelo Martín Fernández<sup>1</sup>

Recibido: 15/06/2020

Aceptado: 30/06/2020

### **Resumen**

La idea desarrollada en este artículo, parte de la crisis sanitaria producida por la COVID-19 y las consecuencias psicológicas de los cambios producidos en el conocido y habitual ritmo de la vida. La recuperación del período de la pandemia requiere la comprensión de la necesidad de construir una nueva normalidad, porque no es posible volver atrás. Además, en el artículo se comparten recursos psicosociales para el análisis crítico de la vida cotidiana y para tomar la decisión del ejercicio de buenas prácticas para el bienestar y la prosperidad, personal y social.

**Palabras clave:** Vida cotidiana; crisis; nueva normalidad

## **THE PACE OF LIFE AND THE NEW NORMAL**

### **Abstract**

The idea developed in this article arises out of the health crisis produced by the COVID-19, and the psychological consequences of the changes in the familiar and routine rhythm of life. The recovery from the pandemic period requires understanding the need to build a new normal, because it is not possible to go back. In addition, the article contains psychosocial resources for a critical analysis of daily life, and undertake good practices for personal and social wellbeing and prosperity.

**Key words:** Daily life; crisis; new normal

---

<sup>1</sup> Doctora en Ciencias Psicológicas. Profesora Titular. Docente de Psicología Social y vida cotidiana, Facultad de Psicología. Coordinadora del Grupo Migraciones Internacionales, Centro de Estudios Demográficos. Universidad de La Habana, Cuba.

Presidenta de InterCreAcción, sección de la Sociedad Cubana de Psicología.

Email: [cmartin@rect.uh.cu](mailto:cmartin@rect.uh.cu) y [consuelomartinfernandez50@gmail.com](mailto:consuelomartinfernandez50@gmail.com)

(artículo escrito el 5 de mayo de 2020)

## **Vivir es más que respirar... sonríe, actúa, transforma... y bailarás al ritmo de la vida**

La vida, al menos la conocida hasta ahora, está llena de cosas “normales” con una cierta dosis de generalización no siempre válida, pero que nos hace sentir bien porque creemos que es así, es obvio, aunque en realidad ya no lo sea tanto. Entonces, nos llama a la puerta una nueva “normalidad”.

Sin previo aviso ni capacidad de anticipación, se presenta un virus desconocido con la pandemia de este siglo: la COVID-19. Una realidad que incide drásticamente en la organización de nuestras vidas y qué pasa con el ritmo. Ya no se puede bailar de la manera normal, conocida, segura... Aquí es necesario aclarar que era segura para algunos porque para otros, la inseguridad y la falta de bienestar era, y es peor aún hoy, lo que prevalecía en sus vidas, supuestamente normal.

Pero ahora, ha cambiado el ritmo de la vida. Esto es necesario durante la pandemia para poder afrontarla y evitar el contagio. Se ha enlentecido para unos o se ha vuelto muy agitado para otros, se ha llenado de nuevos aprendizajes para continuar vivos, se han aplazado planes o proyectos, se ha entristecido por no abrazarnos y se ha llenado de riesgos ante un enemigo invisible. La incertidumbre, ansiedad, frustración, temores y preocupaciones marcan otro ritmo en la vida cotidiana. Y aún en estas condiciones, es posible concebir una nueva normalidad con bienestar, si tomamos la idea de la crisis como oportunidad.

Efectivamente, este es un momento de crisis por la imposibilidad de repetir las actividades conocidas y es una puerta abierta a la oportunidad de reflexionar y transformar determinadas prácticas cotidianas. Desde una actitud activa, es importante comprender la situación actual como etapa de ruptura de ese equilibrio que nos hacía sentir como que todo estaba bien y por tanto era lo normal. Es cierto que dejan de ocurrir las cosas al ritmo en que habitualmente transcurría la vida, no logramos satisfacer nuestras necesidades en las formas cotidianas, y vivimos la situación de forma inédita, diferente a lo acostumbrado. Pero también es cierto que están apareciendo nuevas prácticas en las condiciones actuales para paliar la pandemia lo más saludables posible.

Hay un despertar al cuestionamiento y podemos tomar una decisión, nosotros somos los actores principales de nuestras vidas y la vivencia de la crisis puede girar hacia una u otra dirección. Cada persona tiene la capacidad de discernir en cada momento de su vida, sentir que es posible seguir adelante y realizar pequeñas acciones cotidianas, valorar y disfrutar los detalles, agradecer cada día estar vivos.

¿Alguna vez te has detenido a pensar en tus rutinas diarias? ¿Has valorado si podrías hacerlas de otro modo? ¿Cuántas quejas, protestas, conflictos, malestar, te alejan de lo que realmente puedes hacer para sentarte bien? Es hora de mirar nuestros modos de pensar, sentir y actuar en una nueva normalidad. Hemos aprendido nuevas cosas por la necesidad de estar a salvo y salvarnos, las personas, las familias –dentro y fuera del país-, la sociedad toda. Y de esos aprendizajes, ¿cuáles pueden quedarse como prácticas cotidianas de bienestar?

Articulemos el ritmo de la vida cotidiana en los nuevos tiempos. La percepción de riesgo adecuada a cada circunstancia que nos toca vivir, sin dudas es pertinente para la vida. Las prácticas para el autocuidado y el cuidado de los demás, genera sensaciones de bienestar físico, mental, emocional, espiritual. Los medios de protección durante la pandemia, no solo previenen el contagio, sino son buenas prácticas a mantener como hábitos de higiene ante cualquier catarro común y en determinados puestos de trabajo. Las formas de trabajo a distancia que han resultado eficientes, las articulaciones para un mejor transporte público, las búsquedas de soluciones público-privadas para satisfacer necesidades de la población, el comercio electrónico y la entrega a domicilio, las formas de comunicación del gobierno y la retroalimentación de la ciudadanía, el fortalecimiento del papel de las instituciones, los servicios profesionales y el ejercicio del arte, sin dudas son buenas prácticas de bienestar para estar-bien, en la nueva normalidad de nuestras vidas cotidianas. A un ritmo de progreso consciente seguiremos y trabajemos duro para lograrlo, porque -como dice Albert Einstein- *quien supera la crisis, se supera a sí mismo, sin quedar 'superado'*.

Por último, e igualmente importante, es compartir algunos recursos psicosociales para el análisis crítico de la vida cotidiana. Es posible reflexionar, discernir y actuar acorde con las buenas prácticas que queremos para la nueva normalidad en ciernes. ¿Qué podemos hacer? Emplear el diálogo y la escucha en positivo, lo que conduce a soluciones y no a problemas. Desear más el asumir desafíos que una vida sin conflictos, desarrolla la capacidad de resiliencia. Concebir las contradicciones como oportunidad, potencia la creatividad y el progreso. Entender la tolerancia como respeto a la expresión de las diferencias, forja bases sólidas para fortalecer la unidad. Asumir los roles como un ejercicio de autoridad más que de poder, acarrea la responsabilidad personal y social. Acordar con claridad las dimensiones de tiempo, tarea y territorio, favorece la eficiencia grupal, institucional, asociativa, gubernamental. Sentir que somos responsables de nuestra propia vida, irradia la convicción de ser agentes activos para la transformación personal, familiar y social. Tener el coraje de explorar y aplicar a la realidad interior, transfiere la innovación a la realidad exterior. Desatar toda forma de cooperación en los cimientos, inspira deseos de construir realidades diferentes. Puede lograrlo cada persona, podemos lograrlo como país.

Si tratas a los demás con cariño, exigencia y contención, ten por seguro que será amor lo que recibas de vuelta. Si te tratas a ti con respeto, los demás también te respetarán. Cuando ya sea posible reintegrarnos a las actividades –en la etapa poscovid-, al entrar a un sitio con una sonrisa, es muy probable que recibamos más de una mirada que asiente, agradece y comparte su alegría. La vida tendrá su ritmo y una nueva normalidad que advierte prosperidad.

## **Bibliografía**

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. Inédito

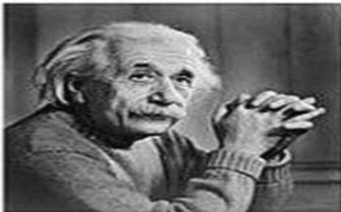
Martín, C. (2004) *Psicología Social y vida cotidiana*. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.

Martín, C. (2000) *Cuba: vida cotidiana, familia y emigración*. Tesis Doctoral en Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.

Pichón Riviére, E. (1985) *Psicología de la vida cotidiana*, Ed. Nueva Visión, Argentina.

Quiroga, A. P. de & J. Racedo (1988) *Crítica de la vida cotidiana*, Ediciones Cinco, Argentina.

## **La crisis según Albert Einstein.**



"No pretendamos que las cosas cambien, si siempre hacemos lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia, como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis, se supera a sí mismo sin quedar 'superado'.

Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones. La verdadera crisis, es la crisis de la incompetencia. El inconveniente de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia. Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de esto, trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora, que es la tragedia de no querer luchar por superarla."

*A. Einstein*