

Consejos de un astronauta para soportar el confinamiento

29/03/2020

El entrenamiento del astronauta alemán Matthias Maurer le ha preparado para enfrentarse a situaciones de soledad, confinamiento y estrés, que ahora le sirven para aconsejar a las personas que, debido a las medidas para frenar el avance del coronavirus, se encuentran en sus casas.

En una entrevista con la agencia de noticias Efe, el astronauta de la Agencia Espacial Europea (ESA) ha explicado que muchos de los consejos que los psicólogos les dan para pasar su entrenamiento se pueden aplicar a la situación excepcional que el mundo está viviendo.

«Estar preparado para el aislamiento forma parte de nuestro entrenamiento», ha explicado Maurer, que actualmente trabaja en el desarrollo de un nuevo equipo para próximos viajes de la ESA a la Luna, aunque desde su casa.

También ha formado parte de la campaña del organismo, «#SpaceConnectsUs», que el pasado 26 de marzo reunió virtualmente a varios de sus astronautas para aconsejar a las personas en sus hogares.

Entre las recomendaciones más importantes, el tener buena comunicación con las personas con las que vivimos. «Es importante hablar bien de todos los problemas que hay antes de la discusión», ha destacado Maurer, que ha recordado bromeando un encuentro con un compañero de oficina.

«Él odia oler las bananas, yo no lo sabía y cada día me comía uno, y él estaba sufriendo», ha explicado, «un día me lo dijo, y si me lo dicen así de bien y de manera amable para mí es muy

fácil evitar este conflicto».

LA IMPORTANCIA DE LLEVAR UNA RUTINA

El astronauta también ha destacado la importancia de llevar una rutina, un plan para cada día. «No puedes empezar el día sin saber qué vas a hacer, todos los días tienen que tener un plan», ha recomendado.

«Hay que tener un proyecto, algo que te llene y digas 'hoy he hecho esto, y si lo logro estoy contento y feliz'». Para él, además de trabajar, uno de estos proyectos es continuar aprendiendo ruso.

«También hacer un poco de deporte», ha añadido, aunque sabe que «que para la gente que está en casa y que no puede salir es súper difícil». El astronauta tiene familia política española que, cuenta «tienen un piso sin balcón, y me dicen que van a correr por el pasillo».

Ha reconocido que es «un caso un poco extremo», pero «uno puede inventar muchas cosas para hacer deporte en una habitación, porque es importante poner un poco de ejercicio físico».

LA OBSESIÓN DE COMPRAR PAPEL HIGIÉNICO

De forma más distendida ha confesado que no entiende la obsesión de la gente con comprar papel higiénico, y ha detallado su cálculo para saber cuánto comprar de este material, que vuela de las estanterías de los supermercados también en Alemania.

«Yo hago el plan para este tiempo de coronavirus igual que me preparo para una misión espacial. Cuando vlemos a la Luna, dentro de pocos años, el viaje será de tres semanas», ha explicado.

«Para tres semanas no puedo llevarme cien rollos de papel, no me quedaría sitio para los experimentos ni para comida. Así

que yo he calculado que dos rollos son suficientes para tres semanas», ha afirmado, añadiendo que él no comprará más para «dejar a la gente que tiene más miedo que yo».

LA SITUACIÓN EN EL ESPACIO, SIMILAR A LA DE LA TIERRA

Maurer todavía no ha tenido oportunidad de viajar a la Estación Espacial Internacional (EEI), pero está preparado para lo que pasará cuando le asignen su primera misión allí, una situación sorprendentemente similar a la actual en España y otros países con sus ciudadanos confinados en casa.

«En el espacio estamos seis meses, y hay diferentes remedios para mantener el espíritu. Podemos hablar con nuestra familia por videollamada o llamar por teléfono», ha relatado el astronauta. Desde sus casas, muchas personas están recurriendo a las llamadas, ya sea de voz o a través de vídeo, para mantener el contacto.

Tanto es así que el tráfico en las redes ha aumentado casi un 40 %, y el uso de teléfonos móviles un 40 % en llamadas y un 25 % en el gasto de datos desde que se decretó el Estado de Alarma en España, según un comunicado conjunto de los principales operadores de red del país el 18 de marzo.

«También cada dos semanas tenemos una llamada obligatoria con un psicólogo», ha añadido Maurer: «es preventivo, para que nos ayude a mejorar la situación». Este cuidado de la salud mental es también muy importante durante este periodo, y por eso comunidades, como la de Madrid entre otras, han habilitado teléfonos gratuitos para atender psicológicamente a los ciudadanos que lo necesiten.

Además, tanto en el espacio como en la Tierra es importante, ha destacado el astronauta, «hacer cosas juntos». «Comer juntos es muy importante», ha explicado, «nosotros tenemos cuatro horas de trabajo por la mañana y después comemos juntos, y por la tarde también cenamos juntos».

Para concluir, Maurer ha comparado una vez más estas dos experiencias, muy similares también en el hecho de ponerse en manos de expertos y tener que confiar en ellos. «Los astronautas volamos al espacio y ahí claro que hay un alto riesgo, pero yo tengo mucha confianza y fe en el trabajo de los demás», ha afirmado.

Los ingenieros, ha explicado, «hacen un trabajo estupendo, y sin tener esta confianza en ellos claro que tendría miedo». «Yo sé que todos trabajan de la mejor forma posible», ha continuado, «y eso también nos puede ayudar ahora».

«Nosotros tenemos a los políticos que toman las decisiones, a los médicos, a los virólogos... Son todos especialistas, tenemos que confiar en que ellos van a decidir lo mejor posible para todo el país», ha añadido.

Maurer, que trabajó durante varios años como conductor de ambulancias, entiende «un poco más el trabajo duro que toda la gente que trabaja en los hospitales hace, y agradezco no sólo la gente en las clínicas, sino los que trabajan en los supermercados, o los que limpian las calles».

«Ellos son la gente esencial, y yo quiero hacer lo mejor posible para no contribuir a que haya más casos enfermos. Por eso me quedo en casa y pido a todos que también se queden en casa», ha finalizado.