

# Amigos que se sostienen ante el coronavirus

En Italia, el coronavirus ha causado muchos daños. Aunque no es el más grave, el aburrimiento es uno de ellos. Por eso, algunos jóvenes se están poniendo de acuerdo a distancia para ayudarse mutuamente en estas circunstancias excepcionales.

13/03/2020

*“C’è una emozione che si ripete molto in questi giorni: la noia... Un sentimiento nos invade estos días a todos: el aburrimiento, un aburrimiento absurdo, morimos de aburrimiento...”*. Así empieza un audio que Lorenzo, un joven de Roma, envió hace dos días a sus amigos.

Desde que las autoridades nacionales lo aconsejaron, miles de jóvenes italianos se han quedado en sus casas, sin ir al colegio o a la universidad, y sin salir a la calle, para evitar contagiarse y difundir el COVID-19, también conocido como coronavirus.

Junto a tantos daños a la salud, este virus tiene otros efectos: perder el ritmo de estudio, interrumpir el contacto con los amigos, abandonarse más fácilmente a la pereza.

“Tenemos tanto tiempo en nuestras manos y no sabemos cómo llenar nuestro día –seguía Lorenzo–. ¿Por qué no hacemos todas esas actividades que siempre hemos soñado hacer?: aprender a tocar la guitarra, atreverse con un nuevo idioma, leer ese *maldito* libro, el que hemos estado diciendo durante años que leeremos, pero nunca leemos...”.

“El problema, como siempre, es la falta de voluntad –admite Lorenzo–. No podemos hacerlo solos. Necesitamos a alguien que nos apoye y nos anime...”. Así ha surgido la iniciativa *Proyecto Rey Midas*, gracias a la que los jóvenes que frecuentan un centro de formación cristiana del Opus Dei de Roma se ayudan mutuamente por *Whatsapp* para lograr sus objetivos.

El funcionamiento es sencillo. Cada uno decide qué actividades quiere hacer: acabar un libro, aprender una

canción con el piano, hacer una serie de ejercicios físicos o comenzar un blog, son algunos ejemplos. Luego, cada chico escoge a otro amigo para que se convierta en su entrenador, y por internet le siga a diario, le ayude a fijarse los objetivos del día, le dé algún consejo y valore su esfuerzo con una puntuación.

“Marco –explica Giacomo– me ha sugerido distribuir mejor el tiempo de estudio y el tiempo de ocio, porque de lo contrario me canso. Cambiando con frecuencia de actividad, uno se aburre menos. Por eso, además del estudio, he decidido escribir una obra de teatro”.

“Cuando sabes que no estás solo, que hay otras personas que esperan que des lo mejor de ti, es más fácil no abandonarse, no dejarse llevar”, afirma Filippo.

**En Génova, *Band of brothers***

También en Génova, otro grupo de jóvenes que frecuenta un centro del Opus Dei se ha puesto de acuerdo para no tirar estos días por la ventana. Por *Whatsapp*, han elaborado juntos un horario, para que cada uno lo pueda seguir al mismo tiempo desde su casa.

El horario sugiere levantarse a las 8, desayunar, arreglarse y dedicar unos minutos a la oración; luego se estudia; a mitad de mañana, quien quiere puede hacer unas flexiones o llamar a algún amigo; después de comer, se lee un libro... y así va adelante el día. Por la noche, hacen una video llamada todos juntos para comentar la jornada

A este plan le han llamado *Band of Brothers*, usando la famosa expresión de Shakespeare que dio nombre a una famosa serie de televisión: “Porque no abandonamos a nadie: queremos vivir la comunión

de los santos en la distancia”, propone Pietro.

## **Cuidar la vida espiritual**

“¿Estáis ya conectados? ¿Empezamos?”. Luca se sienta estos días delante del ordenador a las 15.15 puntualmente. Pero no lo hace para navegar o jugar al Fornite, sino para realizar una actividad: rezar el rosario junto con otros amigos.

“Estamos seguros de que la oración a la Virgen nos ayuda a nosotros, pero también nos ayuda a rezar por tantas personas que están sufriendo la enfermedad del coronavirus, que experimentan la soledad de la cuarentena o que tienen miedo. No queremos dejarles solos”, explica Luca.

En Milán, en cambio, el jueves por la tarde tuvieron una meditación que podía seguirse telemáticamente. La Conferencia Episcopal Italiana ha

suprimido las misas y no es sencillo ir a orar a las iglesias, pero siempre es posible rezar desde casa, y con más motivo en estas circunstancias excepcionales.

“Comenzamos nuestra oración de hoy”, señala don Armando. Con un ordenador, registra su predicación en el oratorio, y veinte jóvenes siguen sus palabras desde sus casas. Rezan juntos por los afectados por el coronavirus. Luego, por su cuenta, leerán un libro espiritual y meditarán sobre lo escuchado y leído.

Es una situación totalmente inusual que requiere medidas excepcionales. El aburrimiento es un virus que es necesario combatir. Hacerlo con los amigos es, sin duda, mucho más fácil.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde <https://opusdei.org/es-co/article/amigos-que-se-sostienen-ante-el-coronavirus/>  
(07/02/2026)