

Auto-observación: ¿cómo estoy atravesando esta pandemia?

Estimados colaboradores:

Algo que ha quedado en evidencia durante esta crisis sanitaria es la enorme interconexión e interdependencia que tenemos como especie humana, se hace claro que nuestros destinos se encuentran entrelazados de múltiples maneras. Muestra de esto es que un virus que aparece en un mercado de animales de China, tardó solo meses en aparecer en el otro extremo del mundo, sin distinguir nacionalidades, religiones, etnias, ni condición social.

Esto nos permite observar que nuestro destino como humanos se entreteje entre todas las personas que habitan este planeta y requiere que nos hagamos conscientes de los hilos conectores que nos unen como especie.



(Ilustración de Yuval Noah Harari)

Yuval Noah Harari, el autor del libro Sapiens ha planteado que la especie humana ha dominado el planeta no por las características particulares de uno u otro individuo, sino por la capacidad que tenemos de cooperar, de hacer cosas en conjunto y en grandes números. Según el historiador, eso ha dado lugar a maravillosas creaciones de la humanidad, así como también a grandes atrocidades. La base es la misma: hombres y mujeres mancomunados para construir juntos siguiendo algún ideal. Nos congregamos en torno a ciertas creencias que nos dan la energía para obrar colectivamente para bien o para mal.

Harari plantea que, en el caso de la presente crisis sanitaria, la humanidad puede seguir la ruta del odio, la codicia y la ignorancia, por ejemplo, atacando agresivamente a ciertos grupos como portadores de la enfermedad, buscando ganancias económicas al explotar las necesidades de las personas, entre otras. Si se sigue esta senda, será mucho más difícil vencer la pandemia.

Por el contrario, si surge la cooperación, el encuentro, la solidaridad entre pueblos, la capacidad de compartir estrategias, tecnología y recursos, será más fácil vencerla.

Ese es un capítulo de la historia humana que se está escribiendo ahora. La gran pregunta es: ¿Cómo saldremos de la pandemia? ¿Más confiados en los otros? ¿Valorando más la cooperación? ¿Desilusionados y hartos de los demás? o ¿Felices de haber logrado algo en conjunto?

Lo que describimos anteriormente será la GRAN historia. Así como los libros de textos recogen lo que ocurrió con los países, los dirigentes, las naciones, de cara a la "gripe española" u otras pandemias que han azotado el mundo, recogerán en el futuro cómo nosotros vivimos esta pandemia del año 2020. Será un capítulo más de la historia de la humanidad.

Esa sería La Historia, la que queda consignada luego en los libros de texto para las futuras generaciones. Lo que no consignan estos libros son las pequeñas historias personales que transcurren en paralelo, los pequeños afluentes individuales de la gran corriente principal. Esas son las historias en las que participamos las personas "de a pie" como se les ha dado en llamar.

Cada crisis presenta muchas opciones de acción individual. En la segunda guerra, hubo los que denunciaron a sus vecinos por pertenecer a un determinado grupo perseguido por los nazis, pero también hubo aquellos que los acogieron y escondieron sin esperar nada a cambio.

Esta crisis ha mostrado la valentía y el oficio del personal de salud que ha estado al lado de los enfermos. Estos han sido aplaudidos y reconocidos en muchos países del mundo: a una determinada hora los ciudadanos se conciertan para aplaudir y agradecer a aquellos que arriesgan su salud para mantener activa la atención a los enfermos.

Asimismo, ha mostrado acciones de solidaridad tales como el voluntariado de jóvenes para comprar elementos básicos a los ancianos de modo de protegerles y que no tengan que salir de sus casas. Otros, se han ofrecido como voluntarios para hacer llamadas telefónicas a personas que están solas y aisladas con el único propósito de subirles el ánimo. Grupos de niños se han organizado para enviar mensajes y dibujos a pacientes de COVID que se encuentran internados y no pueden recibir visitas.

En muchos barrios y comunidades de diverso tipo se recolecta dinero y alimentos para ir en apoyo de las ollas comunes y de vecinos que atraviesan dificultades. También es posible ver a los artistas liberar sus creaciones filmicas, musicales o escritas para que lleguen a grupos amplios de la población en tiempos de cuarentena.



El profesorado como colectivo también ha hecho proezas. Se ha capacitado y ha aprendido en tiempo record a usar medios de conexión y de enseñanza que no estaban en su repertorio. Ha aprendido estrategias de enseñanza a distancia que ha incluido el trabajo virtual cooperativo, el uso de recursos audiovisuales y metodologías para motivar, mantener la atención y el gusto de los niños por aprender.



Otros profesores han ido más allá, buscando estrategias y recursos para construir y mantener la conexión y la contención emocional de los niños y niñas. En ese camino, han ideado modos de retroalimentar, de apoyar a niños, niñas y adolescentes que viven este período en estado de alarma y confusión. Algunos de ellos desprovistos de mayores respuestas y/o contención por parte de sus padres o cuidadores cercanos.

También, hay docentes que han buscado la manera de mantener verdaderas comunidades de cursos, ayudando a los niños y niñas a la conexión entre sí, ideando formas de trabajo cooperativo, proyectos colaborativos en que cada niño y niña pueda desarrollar su sentido de auto-eficacia y auto-estima, aportando a un colectivo sus mejores habilidades y competencias.

Otros han sugerido actividades a realizar en familia, de manera de apoyar a los padres, madres y cuidadores que se encuentran en una situación compleja, intentando trabajar, mantener la organización de los hogares y apoyar a los niños y niñas en su proceso de aprendizaje. Estas actividades van desde tareas y trabajos escolares situados en el contexto hogar, susceptibles de ser realizados en familia tales como seguir la germinación de un poroto, aprender aritmética con números derivados de las proporciones de una receta, leer cuentos en conjunto, entre otras; o simplemente la sugerencia de realizar reuniones de familia para encontrarse y evaluar en conjunto cómo cada quién se siente en la situación de pandemia.

Muchos docentes han sido un aporte para sus colegas, compartiendo experiencias, sugerencias y materiales, haciendo del trabajo en equipo una experiencia vívida y actual.

Todas estas acciones redundan en que nosotros mismos nos sintamos reconfortados, activando un círculo virtuoso en nuestro funcionamiento psicológico y en el de los demás.

En definitiva, esta pandemia nos da la oportunidad para que cada uno de nosotros escriba una historia personal significativa. **¿Nos hacemos parte de esta gran trama de experiencias positivas que probablemente no salga en los libros de historia o nos mantenemos en la estupefacción que nos provoca la inusual situación que nos ha tocado personalmente vivir? ¿Nos dejamos arrastrar por las emociones que legítimamente podemos sentir en esta situación de encierro, de aislamiento y separación física de muchos de nuestros vínculos queridos, de nuestros roles y hábitos o resignificamos el momento?**

La gran pregunta que sería interesante hacernos hoy es: **¿cómo estoy yo viviendo esta pandemia? ¿cuáles son las energías que estoy poniendo aquí?**

El hecho que este cuente como un período significativo en nuestras vidas y que en unos años más podamos mirar hacia atrás y verlo como difícil, pero satisfactorio, depende de decisiones que tomamos ahora en relación con los que nos rodean: nuestras familias, nuestros vecinos, nuestros estudiantes, nuestros apoderados, nuestros colegas. No importa si son pequeñas o grandes acciones. **Todo suma. Si decidió llamar a un estudiante que percibió que estaba con carita triste, suma. Si decidió enviar un mensaje a un apoderado que cree que lo está pasando mal, suma. Si decidió darle una vuelta más a esa tarea que hacerla a un estudiante, más suma, más relevante, cuenta. Si decidió hacer una sesión de cuentos on-line con sus estudiantes o probar una nueva metodología, cuenta también.** Ese es el tipo de cosas que nos harán mirar en retrospectiva esta situación y probablemente nos harán sentir satisfacción con nuestra pequeña historia. Parafraseando a Brecht, (con todo respeto) podríamos decir:



"Hay algunos que hacen una cosa por otros, un día y son buenos.
 Hay otros que hacen algunas cosas por otros, algunos días y son mejores.
 Hay quienes hacen muchas cosas por otros, muchos días y son muy buenos.
 Pero hay los que dedican la vida al servicio: esos son los imprescindibles."

¿Qué refuerzo con esto?

Reflexión - Resiliencia - Vínculos - Comunicación - Contención - Colaboración.