

CORONA VIRUS: EL DETONANTE SOCIOEMOCIONAL DEL MILENIO

CORONA VIRUS: THE SOCIO-EMOTIONAL DETONATING OF THE MILLENNIUM

María Fátima De Pontes

fatimapontes17@hotmail.com

ORCID 0000- 00024185-0015

Departamento Formación Integral del Hombre. Facultad de Odontología. Universidad de Carabobo. Valencia, Venezuela

Alejandro Rodríguez Goncalves

alerod20@gmail.com

ORCID 0000- 0001-7633-4865

Departamento de Orientación. Facultad Ciencias de la Educación. Universidad de Carabobo. Valencia, Venezuela

Marina Martínez

marinamartinez8@gmail.com

ORCID 0000-0002- 8151-645X

Departamento de Orientación. Facultad Ciencias de la Educación. Universidad de Carabobo. Valencia, Venezuela

Recibido: 30/03/2022 - Aprobado: 27/05/2022

Resumen

La educación constituye el proceso más importante del hombre. Aun en momentos de crisis sus intencionalidades de formación, transformación y socialización del ser humano supone la atención integral vinculada a todas las dimensiones que lo conforman. Por lo tanto, comprender la necesidad de mantener un equilibrio entre éstas, es fundamental porque todas tienen su importancia y están interconectadas. El propósito de este artículo, es aportar algunas ideas vinculadas al manejo de las habilidades emocionales, tras la experiencia de lo vivido durante la pandemia, que facilite la comprensión fenomenológica de este hecho mundial, que dé cuenta de algunos aspectos socioemocionales de afrontamiento de los seres humanos y que se consideran como parte de los aprendizajes ante la realidad actual crítica y cambiante.

Palabras clave: Pandemia mundial, habilidades socioemocionales, prevención, autoconciencia.

Abstract

Education is the most important process of man. Even in moments of crisis, its intentions of formation, transformation and socialization of the human being supposes the integral attention linked to all the dimensions that comprise it. Therefore, understanding the need to maintain a balance between these is essential because they all have their importance and are interconnected. The purpose of this article, is to contribute some ideas related to the management of emotional skills, after the experience of what was lived during the pandemic which facilitates the phenomenological understanding of this world fact, which accounts for some socio-emotional aspects of coping of human beings and that are considered as part of the learning in the face of the current critical and changing reality.

Keywords: Global pandemic, socio-emotional skills, prevention, self-awareness.

Introducción

La educación integral desde una perspectiva holista, no separa en ningún momento las dimensiones constitutivas del ser (biológica, psicológica, emocional, social y espiritual) al contrario; las integra en un todo, dado que considera a la persona un ser único, una totalidad. Lo que sucede en una de ellas impacta en cualquiera de las otras. Ningún ser humano está exento de vivir experiencias dolorosas que alteran su comportamiento y las relaciones interpersonales. Sin embargo, conviene conocer nuestras reacciones y acciones para aprender a identificar las emociones dañinas, bloqueadoras y transformarlas en acciones constructivas o positivas, es decir, desaprender reacciones emocionales destructivas perjudiciales y limitantes.

Situaciones como la aparición y diseminación del Coronavirus pueden considerarse un activador del encuentro con las dimensiones socio-emocional impactando otras dimensiones del ser, manifestándose a nivel de la salud integral por tratarse de un factor de riesgo mortal. Aceptar esta realidad y ser consciente en el acatamiento de medidas preventivas emanadas por Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS) y otros organismos estatales son parte de la responsabilidad que debemos asumir para el cuidado de nuestra salud mental y social.

Para lo cual, se hace necesario adoptar una actitud hacia valores positivos como la solidaridad, atención, colaboración, amor, espiritualidad, valores que actúan como factores de protección que facilitan el fortalecimiento humano para prevenir o afrontar situaciones. Conocer y reconocer que las emociones

negativas ante un hecho como el de la pandemia mundial, “... *hacen que las condiciones adversas y las frustraciones empeoren e impiden resolver el problema o la causa del malestar...*” (Muñoz, 2005, p.7.)

El propósito de este artículo es aportar algunas ideas vinculadas al manejo de las habilidades emocionales basadas en las experiencias perjudiciales e inusitadas como en el caso de la pandemia mundial considerado el estímulo detonante de un cambio radical en nuestra vida cotidiana, que nos lleva por caminos inesperados y de aprendizajes reflexivos, para aceptar y afrontar este mal que azota a millones de personas en el mundo y que ha ocasionado familiar del cual debemos aprender a compartir y convivir, son aspectos que sin duda inciden a nivel de nuestras emociones.

No obstante, no podemos separar esta dimensión humana de las otras y en particular por todo lo que hemos de tratar en este artículo, el mundo contemporáneo precisa de una nueva espiritualidad, no ligada a una religión y es que como refiere San Miguel de Pablos (2015); el ser humano debe estar abierto a la reconciliación con su planeta, y las consecuencias de semejante cosa tendrá numerosas manifestaciones desde lo global, hasta personal y cotidiano.

El encuentro con el segundo decenio del siglo XXI

Presenciamos la llegada de la segunda década del siglo XXI con un desarrollo tecno-científico de impresionantes creaciones. Los avances en este campo han traído beneficios para facilitar la vida, sin embargo, como dice Beck (2015),

vivimos en una sociedad de riesgos donde persisten las inseguridades, el incremento de males como la pobreza, la discriminación en todos sus sentidos, las guerras, el racismo exacerbado, las injusticias, desigualdad material y humana, incremento de enfermedades, desnutrición. La tecnología con sus maravillas tiene también sus debilidades por lo que generalmente es empleada para desinformar, sobrecargar, influyendo en los estados emocionales, crear modas perjudiciales, resaltar valores negativos que esconden intereses particulares y corporativos, en fin, distorsionar la realidad impactando en los sistemas de creencias y actitudes del hombre.

Es innegable obviar las fortalezas de los avances impactantes que tiene la tecnología como medio de comunicación, que permite en estos momentos de pandemia, el que no nos sintamos tan aislados, sin embargo, se observa la necesidad de ampliar y promover el conocimiento para ayudar a las personas a afrontar y enfrentar lo que se oculta detrás de tanto sufrimiento y dolor humano que causan acontecimientos planificados y otros inesperados como el que actualmente experimenta la sociedad mundial con la pandemia del siglo XXI: el Coronavirus.

La prioridad del poder de los avances tecnológicos sobre bienes materiales ha hecho olvidarnos del poder espiritual, una dimensión poco tratada y que hoy reclama su espacio y valor como componente de la integralidad humana. Es evidente, observar y escuchar reacciones que exhiben bajo una explosión emocional y social por las medidas tomadas como las únicas respuestas por ahora ante la acelerada diseminación de este virus y las consecuencias que

acarrea asumir un comportamiento indiferente, de ansiedad, depresión y miedo.

En este artículo destacaremos algunos riesgos socioemocionales que la sociedad mundial experimenta a raíz de un evento inusitado como lo es la aparición de la pandemia. Sin dudas, que este suceso ha producido diversas reacciones y formas de enfrentarla por el alto riesgo de transmisión que acarrea a los humanos.

Lo que genera crisis socioemocional en la población

Una enfermedad que comenzó por un malestar asociado con síntomas de gripe y que hoy se ha convertido en una amenaza global afectando y destruyendo la salud de miles de personas en el mundo sin mirar clase social, país, sistema político y poder alguno, ha develado la fragilidad de los sistemas públicos de salud. También las grandes desigualdades, que se establecen desde las posiciones personales de los líderes políticos que gobiernan las naciones que, al considerar al virus, como un hecho insignificante, más que ayudar a resolver la crisis, contribuyeron a incrementar la problemática social, en la que se comprometió perjudicialmente la dignidad de la vida de la población.

Todo esto hace patente la carencia de humanidad hacia el otro. Y es que precisamente como señalan González et al., (2013) de la existencia de evidencias científicas que demuestran “...*la fuerte relación entre nuestros pensamientos, actitudes y emociones y nuestra salud física y mental*” (p. 83).

La realidad mundial ha quedado develada, pues en ella se muestran realidades ignoradas, creencias infundadas de los países llamados desarrollados, los que supuestamente tienen el privilegio de tener los mejores servicios para la atención de la salud, al parecer se escapó de las manos el control de tan dañino virus lo que demuestra enormes debilidades en los sistemas de salud de países, donde no hay acceso para la mayoría de sus habitantes pues están exclusivamente privatizados.

Lo cual, supone que privan los intereses económicos ante la vida del ser humano, ésta en una de las causas de la crisis de valores que vivimos, imperando el materialismo ante el humanismo. La ciencia se encuentra de manos atadas por las consecuencias y secuelas del devastador virus, la incertidumbre de no encontrar una vacuna que erradique tan riesgoso mal. Por supuesto que, todo este contexto en que se desarrolla la pandemia ha generado alteraciones a nivel emocional y social las cuales debemos atender con nuestras actitudes y valores.

En consecuencia, surgen las siguientes interrogantes como: ¿qué debo hacer para transformar nuestras convivencias?, ¿qué aprendizaje podemos obtener y compartir con otros, en relación a la vivencia de afrontar una crisis mundial? Estamos ante un momento de reflexión y aprendizaje del valor de la vida, del ser humano y la educación para la vida sostenible.

Consecuencias emocionales y estilos de vida: lo que éramos, lo que somos y lo que seremos después de la pandemia COVID-19

Sin dudas que, vivenciamos la entrada de un cambio de época, de estilo de vida y de la impostergable transformación del pensamiento, lo que nos ha de conducir a encontrar estrategias para aceptar y asumir un cambio que implica la adaptación ante lo que parece inminente. El proceso histórico del devenir de la vida no ha sido, ni es inmutable y como dijo el filósofo griego Heráclito de Éfeso, nada es permanente, todo cambia. Asimismo, lo refería Lavoissier en su famosa frase: nada se pierde, todo se transforma para referirse a la energía que nos circunda. Llegó el momento de valorar nuestras fortalezas y de ser creativos para cambiar lo que hay que cambiar, mejorar lo que hay que mejorar de nosotros mismos y del entorno. La vida humana ha transitado por distintas épocas impulsadas por crisis paradigmáticas y de valores, ésta no es la excepción, hay que aceptarlo.

Desde esta perspectiva, nos encontramos en una fase de sucesión de una época en que se han derribado paradigmas dominados por el capitalismo neoliberal impuesto a nivel mundial a partir de sus valores (o antivalores) del poder y del tener, que han impregnado por todos los medios a disposición exaltando el consumismo exacerbado, los yoismos, el tener más y más en detrimento de la esencia holística del ser humano en su condición biopsicosocial y perjudicando de manera impactante la calidad de la vida misma. De nada servirá al hombre atesorar riquezas, si estas no se traducen en contribuir en la transformación de las grandes desigualdades e inequidades que aún someten a gran parte de la población mundial.

La humanidad transita por momentos difíciles, de pérdidas de seres humanos, en los cuales se exhiben acciones de indiferencia de ciertos sistemas políticos por la vida de los otros y que han develado serias debilidades en la atención de la salud de sus ciudadanos, manifestando la falta de solidaridad, el individualismo, el racismo, la desvalorización del otro, es decir, la no valoración de los derechos humanos, observándose injusticias y actuaciones inhumanas. Ante el panorama mundial causado por la pandemia del Coronavirus que se ha expandido por el mundo con resultados desastrosos, dado el alto grado de propagación e infección en las personas de los países más afectados.

Este escenario de riesgo para la salud mental ha generado diversas reacciones a nivel de los países y los ciudadanos, dado las reacciones ante las medidas preventivas y los períodos de cuarentena que se han tenido que adoptar en la mayoría de los ciudadanos del mundo, implican cambios drásticos de la vida cotidiana. La vida ha dado un vuelco inesperado lo que sin duda ha afectado el sistema emocional y social. Las crisis épicas y existenciales son eventos de los cuales no estamos exentos; afrontarlas y aceptarlas es la primera orientación que debemos tomar por difícil que sea.

Es necesario que la sociedad y los seres humanos que interactuamos en las mismas podamos mirar toda crisis, como una oportunidad que supone un encuentro entre la conciencia individual y colectiva que favorece el crecimiento personal, espiritual y emocional. Espiritualizarse ayuda a dar fortaleza o más valor a lo esencial que lo accesorio, mediante el silencio y la contemplación e

identificarse con su dimensión más elevada, aminora el dolor, el sufrimiento para seguir delante de manera creativa.

Lichfield (2020), parece confirmar lo anteriormente expuesto cuando señala que: “Todos queremos volver a la normalidad como antes”. *No obstante, asegura que muchos no somos conscientes de que nada será como antes, ni siquiera de unos meses. “Algunas cosas nunca volverán a ser como antes”.* Esto implica, la adopción de nuevas actitudes, pensamientos y acciones. Todos los países deben imponer el alejamiento o distanciamiento social, ingeniar otras formas para mantener o sostener las relaciones sociales. Por ahora, señala el mismo autor; hasta que se descubra una vacuna que podría puede tardar años.

Cómo nos percibimos ahora y después...

Percibirse interiormente implica conectarse con las emociones que se experimentan y el entorno que nos rodea. Tal vez no se tenía ese hábito, pero es la oportunidad de hacerlo como persona responsable del cuidado de sí y de los otros. Hurgar en nuestra interioridad significa acercarse al autoconocimiento de lo que ahora se siente, se piensa y hacemos, además como transformar todo lo que nos rodea para apoyar a los otros. Adoptar cambios en la vida no es tarea fácil pero el mundo no permanece estático, está siempre en un proceso de devenir y debemos aceptar porque es algo inexorable. La adaptación ante eventos inusitados como la pandemia del Coronavirus, ha obligado a tomar medidas preventivas a nivel socioemocional. Ante lo imprevisto se observan diferentes reacciones emocionales como:

angustia, incertidumbre, miedo, rabia, malestar, inseguridad. Debemos conocer y aprender sobre nuestras emociones, la importancia de cómo gestionarlas, así como de los efectos que producen a nivel de nuestros estados de ánimo y el pensamiento.

La aceptación de medidas preventivas para evitar la propagación, estimular el cuidado de sí y de los otros es inevitable. El distanciamiento físico, quedarse en casa, habituarse a medidas de higiene corporal y del entorno son algunas de las medidas preventivas adoptadas por muchos países afectados, que parecen ser las más razonables. Son medidas limitativas de la “normalidad” a la que se estaba habituado y que inducen a cambios en los estilos de vida, de convivencia familiar y social. El cambio ha sido percibido de distintas maneras, hay quienes son disciplinados, otros no lo aceptan, algunos les parece exagerado, e incluso hay quienes no lo reconocen.

No se trata de lo que parece o no, se trata de procurar ser consciente. Lo más revelador es el comportamiento asumido por algunos sistemas de gobierno en el contexto mundial exhibiendo actitudes alejadas de los valores y derechos humanos, que han traído consecuencias nefastas para la salud de los ciudadanos del mundo, afectados al creer que se trataba de un insignificante virus. La realidad demostró fehacientemente que se trata de un terrible enemigo de la salud, altamente contagioso que se ha transformado en una pandemia mundial, develando realidades ignoradas, creencias infundadas de los países llamados desarrollados, que antes de la pandemia se les percibía como modelos de los mejores servicios de atención a la salud y que exhibieron también sus vulnerabilidades.

A nivel socioemocional, esta situación mundial, está afectando a la humanidad, generado angustias, estrés, un cambio radical de las actividades laborales debido a medidas preventivas como “Quedarse en casa” a fin de contrarrestar la propagación del contagio y proteger la vida. Niños, jóvenes, adultos, adultos mayores precisan entender la magnitud del riesgo a que se exponen y explicarles de acuerdo a su nivel o informarles las razones por las que se ha adoptado un período de cuarentena y la necesidad de su extensión.

Sin duda, que este virus del siglo XXI ha logrado imponerse convirtiéndose en el foco de atención que ha transformado radicalmente los hábitos y estilos de vida de las personas. Una dirección para lograr la adaptación deseada, un aprender a gestionar acciones y enseñar a los otros para resolver problemas. Para ello, los jóvenes y adultos deben habilitar las destrezas socioemocionales, es decir manejar las diversas reacciones manifestadas y nos afecta a todos. Pero, ¿qué genera tanta angustia, miedo y preocupación?, ¿cómo gestionar la dimensión socioemocional y colaborar con los otros? Definitivamente, estas interrogantes están vinculadas a lo que escuchamos, vemos, a la no autoconciencia de nuestras reacciones y la intensidad de las mismas.

Cabe destacar que, la educación no está exenta de las crisis y la necesidad de adoptar cambios. Lo cual se ha intensificado con el empleo de la tecnología en sus aspectos positivos aun cuando de alguna manera incide en el componente socioemocional del docente y la familia al tener que aceptar y asumir la corresponsabilidad educativa que exige la carta magna venezolana. Esto constituye uno de los retos del presente siglo vinculado a nuevas

experiencias de aprendizaje y gestión de la actividad laboral, social y emocional.

De acuerdo con Business Review Harvard (2019), en expresiones de Goleman, la autoconciencia es el componente más importante de la inteligencia emocional porque implica tener un conocimiento profundo de nuestras emociones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos, así como de nuestros valores e impacto que genera en los otros. Ese es el aprendizaje más relevante que podemos adquirir en estos tiempos. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Tal vez por eso muchos no atendieron a las medidas preventivas sugeridas. En el otro extremo, si la emoción es muy intensa puede generar disfunciones intelectuales o trastornos emocionales como fobia, estrés, depresión.

Dentro de este marco de ideas, es relevante asumir *el cuidado de sí*, concepto foucaultiano para referirse a la actitud sobre sí mismo, con respecto a los otros y con el mundo, es una manera de atención, una perspectiva, una mirada. "Preocuparse de sí mismo implica convertir la mirada y llevarla de exterior al interior, implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa y lo que sucede en el pensamiento. También *"...designa una serie de, acciones que no ejerce sobre sí mismo, por las que uno se hace cargo de sí mismo, se modifica, se purifica, transforma y se transfigura"*. (Lanz, 2012, p. 40).

Lo cual supone autoconocimiento, indica hacerse responsable de sí, cuidarse en todos los sentidos, prestar atención a las señales que el cuerpo demanda, particularmente cuidar las emociones, las circunstancias perjudiciales de la

pandemia del COVID-19, ha de servir para buscarle un sentido a lo que está pasando en el cosmos, y como habitantes en él, hemos de aprender a gestionar los cambios inesperados en nuestras vidas, actitudes, valores, creencias, gestionar las emociones, mirar las cosas desde otros puntos de vista buscando el significado pero también el sentido y alternativa saludables.

Hay quienes subjetivamente reaccionan y expresan que se encuentran aislados, lo cual no es cierto porque están con su familia, en realidad se trata de evitar el contacto físico, y en lo social, la comunicación con los otros persiste por otros medios y no directamente. Lo que razonablemente está justificado al tratarse de un virus que se propaga de persona a persona. Se trata entonces de cambios en nuestras relaciones sociales para darle énfasis a las familiares, de cambiar nuestras percepciones, usar la lógica, de cuidar de sí mismos y a los otros, de aprender todos.

De manera que, si realmente valoramos nuestra salud y el bienestar de todos debemos colaborar, ser solidarios, potenciar emociones, vinculadas a la solidaridad, el interés, la alegría, el humor, el ejercicio físico, la meditación, la lectura nutritiva, es decir, conductas saludables, además seguir las orientaciones de los organismos nacionales e internacionales de salud mental y hacer uso de la creatividad y del pensamiento crítico, reconocer la necesidad de cambiar nuestro entorno y pensamientos, a fin de prepararnos y responder ante las circunstancias inesperadas como medidas preventivas en el resguardo de la salud emocional procurando el bienestar de todos.

Se observa que, a nivel emocional se siente preocupación, angustia, estrés porque se ha producido un cambio radical en el ritmo de vida. El riesgo de la pandemia conlleva a la necesidad de asumir y adoptar nuevas actitudes, valores y transformación del estilo de vida en el entorno laboral, familiar y social, no es tarea fácil. Hemos llegado al límite de lo que hacíamos y éramos, para entrar en una experiencia de transformación humana, de conciencia, de valores del ser antes que el tener.

Pero, ¿quién no se ve afectado emocionalmente ante una amenaza mortal que ha alterado el ritmo normal de vida de los ciudadanos del mundo? Se trata de un nuevo aprendizaje. “Quedarse en casa” que es nuestro refugio, significa convivir con nuestra familia, situación que no es tan funcional para muchos, debido a hábitos creados, valores encontrados, inadecuado manejo de los conflictos y otros problemas que alteran el estado emocional de los que conviven. Pero debemos tratar de aprender a convivir, ser creativos. Ciertamente, sentirse encerrado, limitado, estar todos juntos, aumenta el estrés. Esto es parte del aprendizaje y debemos aprender a ser más solidarios e ingeniosos, buscando respuestas adaptativas.

Ante circunstancias que implican peligro, amenaza, daño, debemos aprender que una de las funciones de las emociones es la de prepararnos o alertarnos para poder dar una respuesta adaptativa ante cualquier circunstancia por muy adversa que sea. Esto significa introducir cambios en nuestras rutinas y un aprendizaje para todos. Priorizar las necesidades si queremos lograr el cuidado de la salud, ver que podemos hacer por el otro y practicar valores como ser solidario, cooperar, dar una palabra de aliento, encontrarse con uno

mismo, escuchar nuestra voz interna, buscando cómo fortalecernos emocional, espiritual y psicológicamente, evitando informaciones y emociones tóxicas, aceptar la realidad socioemocional sin caer en un callejón sin salida.

En razón de esto, es conveniente la autoobservación de nuestras reacciones emocionales y como afectan a los otros, positiva o negativamente según las actitudes que la persona asuma. Esto crea la posibilidad de desarrollar y poner en práctica estrategias, habilidades que implican transformar nuestro sistema de creencias, actitudes, valores y es un aprendizaje en nuestras vidas para responder con acciones concretas ante cualquier amenaza de nuestro bienestar emocional, físico, social, espiritual y psicológico, sentirse útil, capaz de ayudar a los otros con acciones solidarias, de corresponsabilidad, amor, desprendimiento.

Debemos ver en la pandemia un factor de alto riesgo para nuestra salud social, emocional y espiritual pero también la oportunidad de aprender que el ser humano tiene necesidades que son prioritarias, que debemos atender, y aprender a enfrentar las adversidades con solidaridad, cooperación, amor y esperanza. Esto es valorar al ser que somos antes que el tener para ostentar poder, inhumanidad, valorar nuestro planeta y los otros seres vivos que habitan en ella, los recursos que la naturaleza nos ha dado y que pasamos desapercibidos atendiendo a lo material sin conciencia social, ni equilibrio emocional y espiritual, satisfaciendo las artificialidades de la vida.

Las reacciones emocionales son propias de la naturaleza humana. Se justifican cuando su intencionalidad es expresarnos, comunicar estados de

ánimo, afectivos, fomentando una conducta prosocial. Son necesarias ya que, mantienen un estado motivador orientado hacia algo positivo, significativo que incide en el desarrollo del ser.

Lo que vivimos y aprendemos

Hay muchas cosas que debemos aprender de esta realidad generada por la pandemia mundial del siglo XXI. Ciertamente ha sido un episodio negativo, perjudicial. No obstante, debemos enfocarnos a un pensamiento transformador de lo que nos ha tocado vivir social y emocionalmente. Se trata de volcarnos a los valores del ser humano la solidaridad, a la compasión, la cooperación internacional y nacional, mirar nuestras actitudes, sentimientos, afectos y acercarnos a la dimensión espiritual tan desarraigada de nuestro ser como persona.

Acaso, ¿la naturaleza viviente: animales, plantas, ríos intoxicados, ambiente contaminado, no sufren como los humanos la inclemencia de la falta de conciencia? Ellos son parte de nuestra vida, ¿qué haríamos sin ellos? Es necesario, mantener la convivencia armónica con todo lo que nos rodea, valorar la familia como punto de apoyo emocional, la naturaleza, una creación perfecta hecha para todos pero que tratamos de destruir. Es necesario buscarle el verdadero sentido a la vida.

Por otra parte, ante un hecho y la vivencia inusitada por la pandemia COVID-19, la vida de la población mundial se ha visto en la necesidad de atender a las medidas preventivas para resguardar lo más preciado que es la vida humana.

Se ha producido un quiebre de las actividades normales para ajustarse a las medidas preventivas en vista del poder del contenido infeccioso del virus y las lamentables consecuencias que hemos observado a nivel mundial.

La presencia del virus detonante socioemocional del siglo XXI, ha tocado en tejido social y humano, evidenciándose consecuencias de carácter psicosocial y emocional como elevados niveles de estrés y preocupación: miedo, angustia, incertidumbre, desesperación. ¿Cómo no sentirlas? La OMS, en 2020 emitió algunas consideraciones para apoyar el bienestar psicosocial y la salud mental. Hay circunstancias dentro de la vida de las personas que en una situación como estas pueden suponer mayores riesgos psicosociales tal como se enumeran en la Guía de apoyo ante la pandemia del Coronavirus:

- Personas de pendientes del alcohol y de sustancias adictivas.
- Situación de calle, sin techo.
- Movilidad reducida.
- Ausencia de recursos personales para el entretenimiento.
- Ausencia de vínculos con que mantener una comunicación activa.
- Convivencia en entornos de riesgos (ambiente de violencia o aislamiento).
- Precariedad económica y ausencia de apoyo.
- Obligación de acudir al centro de trabajo. O limitar la asistencia al trabajo.
- Soledad no deseada y ausencia de redes de apoyo.

Estos son algunas de los factores de riesgos que, sin duda, afectan la estabilidad emocional. Aun cuando no todas son aplicables a todos los países, se evidencia una brecha discriminatoria del valor de la salud y la falta de

humanidad de sistemas que anteponen intereses económicos por un minúsculo grupo ante la vida humana. Por otra parte, actitudes como estas, no miden los riesgos del personal sanitario, los riesgos de infección, las pérdidas humanas, falta de material, el estrés que conlleva el desbordamiento creciente o exponencial de infectados.

Todo lo anterior se suma, de acuerdo al trabajo anteriormente señalado en la Guía de apoyo ante la pandemia, las reacciones emocionales que viven las personas, sus niveles de angustia por falta de apoyo sanitario como: miedo a contagiarse o morir, temor a no poder trabajar o a que se les obligue a hacerlo, la no generación de ingresos, exclusión social, impotencia por no poder proteger a los familiares, temor ante la separación de seres queridos, sentimientos de impotencia, aburrimiento, soledad, tristeza. ¿Qué podemos aprender?

Que el ser humano es un ser social, necesitamos de los demás para la propia subsistencia, pero, si queremos resguardar ese vínculo tan esencial, debemos ser responsables de su mantenimiento en casos inusitados y cuidarlo, protegerlo, valorarlo, asumiendo actitudes razonables y positivas. El ser humano es también un ser emocional. Las emociones están presentes en nuestras vidas, son expresión de ella, mediante reacciones, actitudes y valores. Por tanto, constituyen una dimensión no desvinculada de lo social inherente a la experiencia humana. La verdad es que en cualquier contexto exhibimos el componente emocional que comprende la afectividad, las reacciones, los estados de ánimo de la persona las cuales exhibimos en las relaciones familiares, con las amistades, en las relaciones interpersonales, en la escuela,

la universidad, los juegos, las relaciones con los otros, la comunicación. “Las emociones son el origen y causa de nuestras acciones y reacciones” (Boixi, 2007 p.18). Desde el punto de vista biológico, según Maturana y Bloch (1996): *“Las emociones son las que constituyen el fundamento de lo que hacemos, incluso el razonar”* (p. 91).

Que el mundo no es estático, cambia, pero los valores permanecen, los valores no son una moda, son actitudes, normas con que debemos impregnar nuestros sentimientos y corazón. Hoy más que en otros tiempos es preciso rescatar y practicar los valores humanos y enfrentar los antivalores que desdibujan algunos sistemas de gobierno e instituciones internacionales mostrando insensibilidad y la ineffectividad de su existencia para la fraternidad y la humanidad del mundo. Para concluir debemos tener presente y despertar nuestras conciencias dormidas por un sistema globalizante, plagado de incertidumbres, e inseguridades que:

- La sensibilidad humana y el amor son indisolubles
- La vida se nutre de la autorreflexión y la conciencia
- Todos somos uno
- Los valores negativos como el egoísmo, el individualismo, la falta de humildad, la arrogancia, la indiferencia, la falta de solidaridad y cooperación son propios de conciencia dormidas, arrastradas por el materialismo y el hedonismo.
- La fraternidad es un valor universal como el amor, del cual derivan otros valores como la solidaridad, cooperación, la empatía, la comprensión, la humildad, el respeto a la vida humana y del planeta.
- Nadie es mejor ni más que otro por lo que tiene.

Sin duda, consideramos que el mundo tras los efectos y consecuencias de la pandemia reclama una educación que fortalezca la dimensión ética en el ser humano, que lo haga capaz de priorizar la convivencia en la diversidad cultural y social.

En este sentido, la educación debe promover cambios importantes que conduzcan al individuo a formarse como un ser humano, capaz de vivir y desenvolverse en una sociedad pluralista en la que pueda practicar ese vivir con valores humanos como la solidaridad, la honestidad, la justicia, el respeto a los derechos humanos y los valores que de ellos se derivan. Por su parte, Boixi (2007) mira la educación como un proceso para ser feliz y argumenta expresando: "Somos agentes activos del clima emocional que estamos viviendo" (p.24).

Pensamos que, dentro de la educación integral es fundamental el manejo de la dimensión emocional del individuo, poner énfasis en sus pensamientos, sentimientos, creencias e incorporarla a su desarrollo evolutivo y personal en un aprendizaje significativo con sentido de lo humano como señalan Maturana y Bloch (1996), y a las vivencias. Transformar es cambiar, supone prestar atención a la realidad emergente, aceptar y asumir que tenemos fortalezas para aprender a gestionar y manejar situaciones diversas del acontecer humano orientadas a la resolución de problemas, elevar el nivel de conciencia sobre el papel que cada uno le corresponde en beneficio de todos. Se considera que, la educación juega un papel esencial, lo que hemos aprendido, lo que falta por aprender y tomar conciencia de la importancia de utilizar el pensamiento, reconocer la importancia de las habilidades emocionales, de

adquirir conciencia social como factores que permiten afrontar y disminuir el estrés causado por las pérdidas humanas y procurarnos un estado de equilibrio emocional propio y ayudar a los otros.

Dejar atrás de la racionalidad económica es inviable con los antivalores que promueve y perjudican al ser de la persona. Hoy se hace imperativo dar cabida a lo verdaderamente humano, los sentimientos, las emociones, la espiritualidad, el amor universal manifestado mediante la fraternidad.

A las puertas de una nueva espiritualidad o destrucción de la humanidad

La educación resulta un factor esencial para la formación de la identidad, cuyo proceso se asienta sobre el reconocimiento de la dignidad humana, de allí lo considerado por García Roca (1998); “La Educación en el cambio del milenio” (p. 39). La realidad social a dos décadas del milenio ha develado la vulnerabilidad del ser humano, de que el hombre es sin ser de vínculos, no puede vivir aislado y desconectados de la naturaleza, de los otros seres vivos principalmente de las personas.

La experiencia vivida sobre un invisible pero peligroso virus ha desatado una serie de reacciones que pone de manifiesto las perspectivas sobre esa realidad que no discrimina razas, culturas, edad, riqueza, pobreza, fortaleza o debilidad, pero si muestra actitudes, valores por las que se ha conducido la sociedad en general. Las reacciones han sido variadas hasta el punto que muchos se preocupan por sus intereses personales y económicos, otros muestran incredulidad e indiferencia sobre los efectos mortales de un

enemigo invisible mientras ellos estén bien ¡que importan los otros! La ciencia y la tecnología se han visto de manos atadas ante inusitados acontecimientos que azotan la humanidad.

La Tierra, nuestro planeta y refugio está reclamando su espacio ante eventos inusitados o intencionados como la quema, el cambio climático, la contaminación inclemente por un estado de inconciencia súbita de mantener el poder, el tener antes del ser. Nuestro planeta ha perdido su equilibrio o le han sustraído su homeostasis y los efectos se hacen sentir en sus reacciones inundaciones, cambio climático, contaminación, tala y quema de las plantas, huracanes entre otros. Está buscando su equilibrio ante la intensa violencia a la que ha estado sometida durante años. No tenemos otra vía que cambiar.

Esto implica que necesitamos un nuevo tipo de relación con la naturaleza y la Tierra nuestro refugio distinto al modelo dominante. Se trata de cambiar el viejo y destructivo paradigma neoliberal por uno emergente en que todos podamos convivir y valorar la naturaleza, la tierra, las aguas, el aire puro. Implica nuevos valores que tengan por centro el ser humano, la humanidad, nuestro planeta, nuestro mundo. Otra forma de habitar nuestra casa común. Liberarnos del estrés, de las emociones irracionales y destructivas, de ambiciones particulares, del egoísmo, de la falta de humanidad y humildad. Reivindicar el respeto por la vida humana, y otros seres vivos, practicar la corresponsabilidad, el amor universal, es decir una transformación del pensamiento, desarrollar nuestra espiritualidad, sin olvidar que recogemos lo que sembramos.

La convivencia término que tiene diversas connotaciones sin embargo se puede decir que hace referencia a la vida en común con una o varias personas, en cualquier situación de la vida, considerando también el entorno, la relación con naturaleza lo cual implica aprender en armonía con los otros y con uno mismo, tratando así de desarrollar ese sentido de fraternidad y solidaridad como cualidades humanas que facilitan entregar y tomar lo mejor de cada uno. Esto significa que están conectados con los valores, normas y actitudes de las personas. La convivencia está vinculada a la formación personal, orienta el autodomínio de sí mismo, así como la construcción del clima emocional positivo.

Diversos autores plantean que la base de la convivencia la constituyen el respeto a los demás, el respeto y la aceptación de normas comunes. Por eso la convivencia es uno de los elementos pilares de la vida en sociedad, así como de las relaciones interpersonales en diversos aspectos, requiere una conciencia acerca de la dignidad y la igualdad (Fierro y Carvajal, 2019). Hay que reconocer que, como señala Fernández (1990), el mundo está cambiando a una velocidad cada vez mayor, las personas y las organizaciones deberán adaptarse a ese ritmo *“prestando mayor atención a los aspectos emocionales de la vida, como la autoestima, la sinceridad, entre las personas, la amistad, la comprensión y la colaboración mutua”* (p. 349). En este orden de ideas, es importante destacar que: *“Solo un nuevo ser humano puede salvar a la humanidad, a este planeta y a la hermosa vida que hay en él”* (Osho, 2014, pp. 14-15).

Finalmente, el desafío es de todos, la deconstrucción de la irracionalidad globalizante es evidente, nos toca el reto de la transformación del planeta de una nueva sociedad y un nuevo ser consustanciado con los valores universales de la fraternidad universal, el amor, el respeto por la vida y la sanación emocional y la necesaria conexión espiritual.

Referencias

- Beck, U. (2015). *Apuntes sobre las reflexiones Teóricas de Ulrich Beck*. México: Universidad Autónoma de México.
- Boixi, C. (2007). *Educación para ser felices. Una propuesta de educación emocional*. Barcelona: España. Ediciones CEAC.
- Business Review Harvad (2019). *Autoconciencia. Serie inteligencia emocional*. España: Editorial Reverté.
- Fernández, E. (1990). *El nuevo marco socioindustrial del siglo XXI*. España: Narcea, S.A.
- Fierro, C. y Carbajal, P. (2019). *Convivencia Escolar: Una revisión del concepto*. Chile: Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
- González, V. et al. (2013). *Tomando control de su salud: una guía para el manejo de las enfermedades*. Estados Unidos: Bull Publishing Company.
- Gracia Roca, J. (1998). *La Educación en el Cambio del Milenio*. España: Editorial Sal Terrae. Maliaño Cantabria.
- Lanz, C. (2012). El cuidado de sí y del otro en lo educativo. *Utopía y Praxis Latinoamericana*. (N° 56, p. 39 – 46). <https://produccioncientificaluz.org/index.php/utopia/article/view/2872/2871>
- Lichfield, G. (2020). *Aceptémoslo, el estilo de vida que conocíamos no va a volver nunca*. (A. Milutinovic, Trada.). Mit Technology Review. Sección Tecnología y sociedad. Documento disponible en: <https://www.technologyreview.es//s/12034/aceptemoslo-el-estilo-de-vida-que-conociamos-no-va-a-volver-nunca> [06/05/2020].
- Maturana, H. y Bloch, S. (1996). *Biología del emocionar y Alba Emoting*. Santiago, Chile: Dolmen Ediciones S.A.

- Muñoz, G. A. (2005). *Autoterapia: Guía para sanar las emociones*. Cepvi.com. México. Editorial Corona Borealis.
- Osho (2014). *El libro de la comprensión: Trazando tu propio camino hacia la libertad*. (G. Hernández Clark, Trad.). Debolsillo. <http://osholibros.blog.osho.com/wp-content/uploads/2014/03/libro-de-la-comprensi%C3%B3n-IndiceIntro.pdf>
- San Miguel de Pablos, J. L. (2015). *La Rebelión de la conciencia*. Documento disponible en: https://www.academia.edu/34100320/La_rebeli%C3%B3n_de_la_consciencia [06/05/2020].