

# escribamos juntos

Compilación de reflexiones personales entorno a la  
pandemia del Covid-19



Varios Autores







# **Escribamos Juntos**

**Compilación de reflexiones personales entorno a la  
pandemia del Covid-19**

**Varios Autores**

© VARIOS AUTORES  
ESCRIBAMOS JUNTOS.

Impreso en Guatemala  
Editado por Juan Francisco Rodríguez Rodríguez.

Este es un libro de distribución gratuita. Se permite hacer uso de él y reproducirlo, siempre y cuando no se lucre por su reproducción y distribución. Se recomienda citar al escritor de cada capítulo, para dar créditos por su colaboración en la producción de este libro.



*Dedicatoria*

*A todas las personas que están atravesando esta pandemia a nivel mundial.  
Les deseo mucho amor, compasión y comprensión.*

# Prólogo

Este, más que ser un libro en donde puedas leer teorías y conocimiento académico, es un libro que ha servido como terapia. Como dijera el psicólogo clínico y logoterapeuta uruguayo Alejandro De Barbari, en su artículo “La cura por la palabra escrita”, la escritura posee las ventajas de comprometernos con nuestro propio proceso, nos hace ser participantes activos, expresar nuestros sentimientos, favorece la derreflexión y nos ayuda a autodistanciarnos para poder vernos mejor.

Este libro surge como una necesidad de expresar lo que sentimos. Durante esta cuarentena que estamos atravesando debido a la pandemia por el Covid-19, he realizado algunos grupos de acompañamiento y los sentimientos comunes en las personas son la incertidumbre, la impotencia y frustración por no poder hacer algo para cambiar la situación. La escritura nos ayuda a ponerle palabras a lo que estamos sintiendo, nos permite expresar y no estallar como una bomba. Nos permite acomodar los pensamientos y actualizarlos.

Este libro, surgió como una invitación en los grupos de Facebook para que todo aquel que quisiera escribir alguna reflexión personal respecto a lo que está ocurriendo con el Covid-19 lo hiciera. Cada uno de los capítulos está escrito por las personas que respondieron al llamado.

Cabe señalar que los que aquí escribimos no somos escritores ni nada por el estilo. Solo somos personas que hemos decidido arriesgarnos a abrir nuestro corazón para expresar lo que estamos sintiendo y como estamos entendiendo esto.

Por eso podrán notar que no hemos editado la redacción, ni el contenido. Hemos respetado, así como enviaron sus artículos. Todos son respetados y valorados. El lector podrá estar de acuerdo o no, con lo escrito en este libro. Pero nos gustaría animarlo a buscar algo bueno, algo que le sirva en cada uno de los capítulos. Si así lo hace, seguro que encontrará algo valioso.

Para finalizar quisiera agradecer a todos los que se tomaron el tiempo para escribir y compartirse con todos nosotros. Deseo que la vida les dé comprensión y compasión.

Juan Francisco Rodríguez Rodríguez



# Índice

¿LUGAR SEGURO? .....	13
CONCEPTTIS .....	17
CUARENTENA GLOBAL.....	23
DESPERTANDO DE UN CUENTO.....	28
LA IMPORTANCIA DEL SILENCIO.....	37
NO QUIERO DEJAR DE CULTIVAR ESE JARDÍN .....	46
TIPS PARA LA TRANQUILIDAD EN TIEMPOS DE CUARENTENA .....	55



## ¿LUGAR SEGURO?

Nestor de León  
Guatemala | Maestrando en Prevención y Atención Integral  
a Conductas Adictivas (USAC), docente de diversificado.  
[tetodeleonventura@gmail.com](mailto:tetodeleonventura@gmail.com)

*“La forma en que le hablamos a nuestros hijos  
se convierte en su voz interior”*  
(Anónimo)

Al inicio del Estado de Calamidad, publique en mis redes sociales lo siguiente: *“¿Cómo el COVID-19 alarmó al planeta tierra? ¿Qué ha pasado con los prejuicios, estereotipos, discriminación? ¡Que también matan! ¿Qué hacemos con el desempleo, calentamiento global? En estos dos días he escuchado y leído de publicaciones de alumnos y alumnas que no les parece la idea de pasar 21 días en su casa. ¿Por qué no se sienten bien en su casa? ¡Hay muchos que no se sienten amados, ni aceptados por sus familias! ¿Esto no es de alarma*

*nacional también?”*. Me quiero enfocar en el afrontamiento que están viviendo muchos de nuestros niños, niñas y adolescentes ante este problema de salud mundial, ante esta nueva experiencia del toque de queda, Estado de Calamidad o cuarentena.

Para muchos de los estudiantes su “hogar” no es un lugar seguro, como docentes nos damos cuenta la carga emocional negativa que nuestros alumnos llevan al colegio o escuela. Algunos enfrentan violencia intrafamiliar, infidelidad, alcoholismo, violencia sexual, violencia verbal, pobreza, entre muchas otras cosas más. Para muchos es el colegio o escuela donde encuentran atención, escucha, aceptación y alegría. Ante este estado de emergencia de la pandemia del Coronavirus, nuestros alumnos generan mucho malestar emocional y cognitivo, como resultado del ambiente que se vive en los “hogares”. El miedo, la incertidumbre, la desesperación o la soledad se presentan en ellas y ellos.

Es en el hogar donde se debe experimentar el lenguaje del amor, que incluye: confianza, escucha atenta sin juzgar, acuerdos en lugar de reglas, afecto, aceptación, solidari-

dad y respeto. ¿Qué pasa cuando se dedica tiempo a los hijos? Se establecen vínculos emocionales positivos, se sienten amados, generan empatía con otras personas, refuerzan su seguridad y autoestima, aprenden a compartir su tiempo y su espacio, se fomenta el hábito de la convivencia y reduce el estrés y ansiedad.

¿Distanciamiento Social? Esto no es nuevo, lo hemos experimentado desde siempre. Las clases sociales es el resultado de un distanciamiento social provocado por nosotros mismos. Los prejuicios, estereotipos y la discriminación nos han mantenido alejados del otro. El distanciamiento social también se ha experimentado en muchos “hogares”, los niños, niñas o adolescentes pasan solos mucho tiempo, no encuentran apoyo en sus seres más cercanos, en muchos hogares hay temas tabús donde no se pueden discutir porque se criminaliza a la persona y así se va dividiendo la familia.

Esta pandemia del COVID-19 puede ser la mejor excusa para aprovechar el tiempo y educar despacio y en el detalle a nuestros hijos, esta situación tan especial nos per-

mite dedicarles tiempo a actividades que antes, con el ajetreo diario eran impensables.

Para todas aquellas personas que experimentan la soledad en estos momentos de crisis, Sri Sri Ravi Shankar tiene una frase de motivación: *“Cuando sientas que son tiempos difíciles, recuerda que no estás solo. Hay un poder divino invisible trabajando para ti. Esos tiempos difíciles pasarán. Mantente paciente”*.

# CONCEPTITIS

Mashallah Salcedo  
Perú | Buscador  
mashallahsalcedo@gmail.com

“Todos los problemas del mundo se resolverían  
Si la gente pudiera quedarse en casa sin hacer nada”.

Claudio Naranjo

De niño solía recorrer los mercados, era una experiencia muy rica visitar sobretodo el mercado mayorista de Huancayo, contemplaba maravillado las papas de incontables tamaños, colores, formas; las merluzas fritas empanizadas con maíz amarillo acompañadas con papa Huayro recién sancochada y una ensalada de lechuga y tomates fresquísima, de la chacra a la mesa. Frutas de la selva y de la sierra, truchas brillantes de carne roja, corderos aún tibios porque recién habían sido beneficiados, especias y ajíes sin límites para preparar las más deliciosas comidas.

Pero había algo raro en el ambiente, algo ensombrecido en los autobuses, en las calles y en los pasadizos camino al mercado. Observaba la expresión de angustia o amargura de la gente, es como si todos anduvieran como criaturas infelices, como zombis sin alma que querían hacer todo rápido y pasar a otra cosa sin más, sin disfrutar nada a su alrededor. No podía comprender por qué. Me entristecía y no podía entender la razón de ello.

Así pasaron los años y hoy con cuarenta y uno aún valoro muchísimo las visitas a los mercados ahora es el Mercado Grau de la Ciudad de Tacna el que me da la bienvenida, con su caleidoscopio de fragancias, formas, colores, el regateo, la negociación, etc., nunca es igual, y siempre trae la promesa de los mejores ingredientes para nutrirnos con amor.

Hoy comprendo que esas caras de sufrimiento son comunes a todos los humanos, comprendo que las emociones negativas son lamentablemente el motor de la existencia

en esta nave espacial llamada Tierra. Sin embargo, esta comprensión trae consigo la posibilidad de la redención.

Se nos dio muchas veces la posibilidad de comprender nuestros actos, carentes de amor hacia la Tierra y hacia nosotros mismos, criaturas nefastas que toman, pero no devuelven nada, ni al mar, ni al cielo, ni a la tierra, que acumulan cuando ninguna criatura conoce lo que es la acumulación, y es la Tierra que se dio cuenta que si no controla al parásito será su fin. Y envió su sagrado virus para contener la locura, sagrado virus porque en pocos días, obligados a detener el frenesí de la actividad, comenzó a purificar todos los espacios.

No se trata de “El Hombre”, se trata de mí también, que nunca asumo la responsabilidad de mis actos y que por ser un individuo parece que hago poco daño, pero ser menos malo no es ser bueno y en el balance final estamos haciendo insostenible la vida en el planeta.

“Calla, para, detente, guarda silencio, detén tu locura, mira tu interior, afuera no hay nada, si insistes en realizarte afuera seguirás destruyendo tu hogar, si miras adentro tenemos una posibilidad. Sino iremos a otra madre, en otro tiempo, en otro lugar, en mejores condiciones”, parece decir la Vida.

Nunca existieron problemas, los problemas per se no existen, si hay un problema es que interpretamos los hechos y les damos un atributo negativo según sean nuestros intereses o conveniencias.

¿Qué hacer?, si sufrimos de algo que suelo llamar “Conceptitis”, que quiere decir que la vida nos duele, nos inflama, nos da fiebre o escalofríos, etc. porque ella no se ajusta a los conceptos mentales que tenemos, a las ideas que tenemos de cómo debería de ser la vida, y ciertamente no existe nada que nos pueda satisfacer plenamente, ni persona ni cosa alguna.

La vida se percibe afuera, pero se experimenta dentro, ¿por qué entonces la locura de querer que lo externo se ajuste a nuestros conceptos?

Por ciertos conceptos que adoptamos con suma ligereza, sin saber de dónde vienen, sin cuestionarlos y que damos por sentado, le añadimos sufrimiento innecesario a nuestra existencia.

Cuenta una historia que estaba un joven activista protestando contra las bombas nucleares, su letrero decía “Basta... Las bombas matan a las personas”, cayó en la cuenta que no era tan cierto y lo cambió: “Basta...las personas matan a las personas”, luego de repente le vino una epifanía y escribió “Basta...las ideas matan a las personas”

Ideas de progreso, ideas de territorio, ideas del amor, ideas de espiritualidad, etc. Que nunca han ayudado a nadie, por el contrario, solo han servido para separarnos cada vez más sin darnos cuenta que solo el Silencio nos sana que solo la quietud nos une.

Hoy que la Tierra nos ha revelado que las fronteras son solo ideas, que vivimos en esta maravillosa nave común que surca el espacio, que nos ha exigido hacer una pausa de la vorágine del hacer, del mercantilismo sin sentido y reflexionar si luego de este retiro obligado aún queremos seguir siendo esclavos laborales, esclavos financieros, o esclavos de las emociones negativas, y seguir obligando al mundo a girar a ritmo de máquina sin dirección, sin propósito, pero sobre todo sin alma.

Tomemos esta maravillosa oportunidad para valorar lo Real, en nombre de todos aquellos que añoramos siquiera un abrazo de quienes amamos y no podemos, en nombre de quienes están arriesgando su vida por los demás, en nombre de todos quienes sufren y démosle un sentido elevado a este virus-reflexión que nos ha enviado la Vida.

Abrazo.

# CUARENTENA GLOBAL

Violeta Bailly  
Perú | Agente De Viajes Y Web Developer  
siete19studio@Yahoo.Com

Arresto domiciliario por todo el globo planetario, así lo han dicho, y lo repiten en todas partes, que es mundial y mandatorio. ¿La causa? Algunos dicen que son los chinos, aquellos en Asia, que andan comiendo sopas raras de murciélagos y bichos sucios que nos traen ahora un virus nuevo. O quizás sea, como dicen por ahí, el nuevo invento de Bill Gates. Hacía ahí se fueron los de ciencia, que, por andar sin conciencia, vendieron su alma a los millones verdes. Traicionando a la humanidad, con el fin de empujarnos una vacuna, vinieron ahora inyectando en el aire sus fallidas piruetas. Que, a consecuencia del pavor a la mortalidad, nos quitaron libertades, sin violencia ni escopeta.

Nos lanzaron en la cara, en las pantallas de nuestra sala, minúsculos acelerados índices de mortandad, y por eso: que te

quedes en casa -nos dijeron. Reyes y redes lo impusieron, y así los trabajos y viajantes, arquitectos y cantantes detuvieron sus caminos. Una crisis se engendró, empezó a crecer un feto de retraso y deuda. El mundo entero paró, cinco, diez, veinte días, ¿Cuánto más con esta tontería? ¿Acaso por cuidar tu inmunidad se puede tragar al olvido mi libertad? Será una selección natural dicen unos, así parece. Los débiles no siguen, el mundo se sacude su propio virus, y la humanidad se queda sin goce laboral – nos asustamos de las noticias. Cada día hay más muertos, saca tu máscara, lávate las manos, no beses a tu hermano y en psicosis nos encerramos, enfermamos y separamos, acumulando la tienda y reseteando la vivienda, estresados hasta los huesos, imaginando escenarios inciertos de carencia y necesidad.

Apocalíptica realidad que nos sorprende o qué tal si mejor nos relajamos y mejor no pensamos. Ni entendemos que hay un plan macabro, sino entendemos la historia detrás de la historia, esa de la que nadie quiere hablar. Mejor sigamos pensando que ya va a pasar y en estas vacaciones, felices hay que estar, bien cómodos en casa.

¡Alerta, basta mundo! alguien está lucrando con esta locura, sus almas negras ríen a carcajadas, viéndonos temblar en casa, cuando nos pasan las estadísticas minúsculas, de muerte y enfermedad y ahora de remate el caos policial. ¿Qué quieren ahora? ¿Quieren ahora, ponernos la etiqueta de la identidad de las vacunas, la marca del control? La calle en silencio cuenta la historia de las leyes mandatorios con militares reforzando un encierro por un virus mundial –dicen-creación de alguna mutación animal. O acaso será entonces del laboratorio de las élites malignas, como plan de control poblacional, para deshacerse de aquellos débiles que no aportan. Se sabe que la verdad siempre triunfa, se demora, pero sale a flote. La mentira, tiene patas cortas.

El efecto positivo de todo este truco de química barata, es que la tierra entera se lleva un respiro de su real enfermedad: nosotros, el humano egoísta y codicioso, que arrasa con todo. Por simple gozo no respeta animal, árbol o mar y a todo con su industria ataca. Hoy se vio frenada su maquinaria. Esto se trata de paciencia y cordura, para los que estamos en medio de ciudades, dependiendo de la industria y abrazados

a la naturaleza. ¿Nos dará tiempo para huir al campo? Esperemos abundancia al sol y tierra verde, es momento de activarse.

Y estate alerta a quien nos traiga la vacuna. Es su costumbre, ya comprobada, idear un problema para luego vendernos la solución. Que no te registren en una lista, ni introduzcan pieza digital ajena a tu carne y alma, que, así como llegaste a este planeta, así puedas regresar el envase. No tengas miedo a la muerte, no tengas miedo al control, ama, ama a este planeta y ama a tu fe de amor, de saber que triunfará la bondad y la verdad en este planeta. Nadie nos puede obligar a usar ningún tipo de cura o prevención. Cuidado con esta nueva biotecnología química, ya sea una vacuna, una ficha, un chip, un número, de ahí saldría su intención, con toda esta mundial infección, querrían así tratar de bloquear alguna visión. No dejes que nadie inyecte ningún veneno, ningún agente que cambie tu ADN o tu independencia. Vigila ahora tus pensamientos, tus alimentos, tu cuerpo, sobrevive si te toca, y sigue natural como llegaste a este planeta libre y sano, no te dejes marcar ni manipular, no caigas en miedos que debili-

tan tu inteligencia, nada es eterno, todos volveremos a casa en el momento que nos toque. No será cuando alguien lo quiera sino cuando tu retorno sea preciso. Fe y paciencia, despierta y enciende el resto de tu existencia.

La historia continua, esto es solo el fin de un capitulo, quizás el comienzo de un final, pero lo único que tenemos que tener muy claro es que esta energía maligna respira con nuestros miedos, y se atora y asfixia con amor y paz. Démosle eso, démosle este compartir a nuestra familia en nuestras casas, creámonos el cuento de la cuarentena. Todo sea por la sanación del planeta, pero de ahí que salga la verdad y si no sale esto no puede extenderse. Alertas todos a la reacción futura, esta infección no es natural y no nos debe encerrar por más de unos días más. Así sea, y que sea todo parte del plan mayor.

# DESPERTANDO DE UN CUENTO

Sandra Solís  
Guatemala | Psicóloga  
sanbella335@yahoo.es

Había una vez un acontecimiento que sacudió el planeta, pero no desde la tierra, este era más bien invisible, pero pegaba más fuerte que un misil a tal punto de paralizar a todos los habitantes a nivel mundial.

La realidad muchas veces supera la ficción, dicen que ya había sido pronosticado hace cientos de años. “En el año de los gemelos una reina surgirá desde el oriente con una plaga, con los seres de la noche, hacia la tierra de las siete colinas se dirigirá y transformará en polvo a los hombres del crepúsculo y culminará en la sombra de la ruindad”. Nostradamus 1555. Y tiene como símbolo el signo del coronavirus.

¿Eso me hace reflexionar si esas predicciones han sido el pretexto para maquinar una de las más horrendas acciones contra la humanidad luego del Holocausto? Al igual que las Torres Gemelas.

El año nuevo comenzaba como otro año normal, sin imaginar que en la China empezaba el comienzo de lo que hoy muchos creen será el fin, lo que, si se percibir que habrá un gran cambio a nivel mundial, hacia la madre tierra, hacia las finanzas de los pequeños empresarios, las potencias mundiales crecerán aún más, por la manipulación que se evidencia tras sembrar el pánico en los corazones de las personas, que están automatizadas a solo reaccionar e imitar lo que escuchan y ven.

Despertar, muchos despertamos de un solo ramplón, otros lo hacemos sin saber sin imaginar, otros vivirán en una vida muerta sin nunca haber despertado, en fin, habrá de todo en este hermoso jardín de fractales llamados humanos; cada quien ha tomado la noticia de una forma diferente, pero en la mayoría de las personas, cunde el pánico, es evidente, y luego los medios de comunicación bombardeando con sus noticias amarillistas; anuncian una pandemia que esta arrasando con todo el que respira, hay que usar mascarillas, no abrazarse, no saludar de mano, menos de beso, guardar un metro de distancia, resguardarse en las casas, entre otras muchas recomendaciones de higiene, cosas que más sacan la

obsesión en las personas, yo como trabajadora de la salud mental percibo cosas más allá, que otros no pueden ver pero las hacen más paranoicas, muchas personas ya presentan en las manos evidencia de un excesivo uso de químicos que les están irritando, pero seguirán acatando todo al pie de la letra, sin pensar, ni razonar mucho menos analizar cuál será el origen, porque se creen que los gel en jabón y alcohol cada 20 no los dejen enfermar, pero lo que no les dicen que nada en exceso es bueno.

A veces creo que estoy viviendo una pesadilla, nos están obligando a vivir como esclavos de un régimen estructurado y diseñado para convertirnos en autómatas, aun sabiendo que ese estilo de vida nos hace daño, nos enferma el cuerpo, nos bloquea la mente y nos aleja del espíritu, lo aceptamos; su objetivo primordial, que ahora está cobrando sus primeras consecuencias de una forma evidente, tener el control; sentir el poderío, esto no es creado por la naturaleza o el azar, estaba planificado con fines maquiavélicos, sin importar los daños colaterales, todas las personas que están muriendo en los países más afectados por la pandemia, los están cremando porque son demasiados, Europa está siendo

el punto de ataque frontal; Italia, España, Francia, Alemania con miles de infectados y muertos.

Hoy en mi país hay toque de queda, no se puede salir después de las 4, no se puede creer lo que se está viviendo, las personas inventándose noticias por la psicosis, que afecta, si claro que afecta, aunque tenga todas las estrategias para poder afrontar una crisis, soy humana, mi cuerpo reacciona, pero también soy consciente que no le puedo dar rienda suelta a esos pensamientos destructivos que me pueden enfermar, como quisiera transmitir a las demás personas tantas cosas, pero me doy cuenta que lo importante solo es estar allí, escucharlas, comprenderlas y tratar de apoyarlas con palabras de aceptación y afecto para tranquilizarlas.

Hoy desperté de un sueño en el cual hubiera querido continuar, soñé que el mundo era otro, abrí los ojos y vi al cielo, sentía detrás de mí una humedad tan acogedora, estaba acostada en la grama de un valle inmensamente verde y soplabla el aire fresco, escuchaba el cantar de los pájaros, seguía observando el cielo, quería cerrar los ojos, pero no quería

despertar ¿cómo se puede hacer para quedarte eternamente en tu sueño?

¿Estaba soñando despierta? Sera que lo que había vivido antes solo fue una pesadilla.

Estaba confundida, no entendía en que dimensión estaba, cuando oí una vos que me decía:

“La sanación vendrá, pero no la busquen en el camino equivocado, no es el camino que están tomando, allí nunca la encontraran”.

“Buscad en la naturaleza, en la tierra y en lo que nace de ella, allí la encontraran, la respuesta no está en el origen sino en el fin, buscad la verdad y los llevara a la luz que les mostrara el camino.

Los necios quedaran descubiertos y destruidos, aléjate del cautiverio, buscad en lo simple.

La cura está en lo que están destruyendo, no saben que ustedes también morirán si la matan, ella no depende de ustedes, pero ustedes si dependen de ella, nútranla, cultíven-

la, aliméntenla con amor regándola; y ella le devolverá a la vida. Yo soy una parte de ella, y ella es una parte de mí, la materia no se destruye solo se transforma, la energía del amor no se destruye, pero todo principio tendrá su fin.

En estos momentos están destruyendo algo con lo que el ser humano ha construido, saben que están consumiendo cosas dañinas, pero por querer ser prácticos lo siguen haciendo, es tiempo de parar y dar un giro.

Todo lo contrario, a lo natural, lo que es apariencia, obsesión y causa de los miedos, los tiene ciegos, el miedo a la muerte los está llevando inevitablemente a ella.

Cada uno construya un jardín en su casa, constrúyanlo con mucho amor, con esperanza, cuando estén plantando su jardín, empezara a despertar el gigante dormido que llevan dentro, cada uno tiene un camino trazado, no busquen fuera lo que solo dentro pueden descubrir, en cada uno, cada uno forma parte de mí, desde el espíritu que llevan dentro, yo soy el alfa y el omega, y no quiero morir dentro de ustedes, aunque la vida que llevan los está alejando, vuelvan a lo simple, despierten, porque todo lo he construido para que

vivan en libertad, he creado cosas hermosas para ustedes, pero lo están destruyendo, no lo permitan, en sus manos esta.

La enfermedad es el desequilibrio que los alejara de su verdadera naturaleza, busquen sanar conectándose a lo verdadero, desde los elementos que los contienen, como parte de la madre tierra, observen y hallaran la respuesta, porque quien busca encuentra, quien escucha entiende; solo te pido que te esfuerces, yo te acompañare y te guiare desde el lenguaje del corazón, escuchen sus palpitations y aprendan a distinguir las, desde allí les mostrare el camino.

Después todo se convirtió en silencio, pero me sentía en paz, esa voz me trajo esperanza.

¿Qué está pasando?

Volví a abrir los ojos, como quien abre las ventanas del alma y vi un techo blanco, estaba en mi habitación, mi corazón palpitaba fuerte y rápido, estaba sudando, comencé a temblar del miedo, me tomé la temperatura, pero no tenía fiebre, esa sensación de paz seguía conmigo, cerraba los ojos y

en mi mente se aparecía ese paisaje de mis sueños y que me lleno de un sentimiento de plenitud, donde sería ese lugar a donde me transporte, sentía mi cuerpo extraño.

Me levante al baño, todo estaba en silencio, ¿estaba en otro sueño? O ahora sí estaba en mi realidad, no sabía que pensar, solo me sentía suspendida en un espacio sin tiempo, me volví a acostar, daba vueltas en la cama hasta que me quedé dormida.

Me desperté por la luz que daba en la ventana, se escuchaba canto de pájaros en la calle, cerré mis ojos para escucharlos con el corazón, nunca me había dado cuenta de eso, estaba en mi cama, en mi cuarto, no estaba soñando, pero esa sensación del canto de los pájaros hacía que mi corazón me palpitara más fuerte, llore de felicidad, me sentía entre dos mundos, me levante, caminaba por la casa, pero no era yo, me sentía otra.

Salí al patio, pero mis ojos todo lo miraban diferente, las plantas que allí estaban me parecían tan hermosas, tan llenas de vida, se movían con el viento y sentía la frescura del aire en mi rostro, cerraba los ojos y respiraba y en cada

respiro sentía que me llenaba de vida, de salud, sentía como todo mi cuerpo se llenaba de ese aire fresco, lleno de vida; reía y lloraba al mismo tiempo, alzaba mis manos y danzaba, me sentía como una niña, por un rato me olvide de todo, solo estaba allí en ese preciso instante, solo vivía lo que sentía, mis oídos se agudizaron, mis nariz se volvió más sensible a los olores, mis ojos veían otros tonos de colores que antes me habían pasado desapercibidos, no sé cuánto tiempo estuve allí, pero sé que desde ese día, ya no sería la misma.

Desperté.

# LA IMPORTANCIA DEL SILENCIO

Juan Francisco Rodríguez  
Guatemala | Psicólogo y Psicoterapeuta Gestáltico  
en Formación  
[Paco.2014.jfrr@gmail.com](mailto:Paco.2014.jfrr@gmail.com)

Ahora que ei siento a escribir, estoy escuchando el canto de los pájaros. Su canto es hermoso, pareciera que estuvieran en un concierto. Me doy cuenta también, que el viento sopla y mueve las hojas de los árboles, como si las invitara a bailar. No hay ruido de los automóviles, ni de camiones. Parece extraño porque mis vecinos están en silencio, no hay música a todo volumen, como a veces la ponen. Creo que escuchan música a todo volumen para ocultar su sufrimiento, porque cuando se apaga la música, se escuchan sus pleitos.

Que importante es el silencio, pero que incómodo es también. El silencio es importante porque nos permite ver las cosas como son. Pero es incómodo, porque muchas de esas cosas no son agradables. Así que preferimos esconder-

las detrás del bullicio. Creo que esta es una forma de engañarnos a nosotros mismos.

Para mí, guardar silencio, también significa dejar de hacer. Si hay algo que nos es difícil como sociedad es el dejar de hacer. En nuestra sociedad nos enseñan a hacer, pero no sabemos ser. Confundimos lo que somos con lo que hacemos y nos perdemos, porque pensamos que cuando dejamos de hacer, entonces también dejaremos de ser.

Nuestra sociedad, nos enseña que debemos ser productivos, es decir, debemos hacer. Entre más hagamos, seremos mucho mejor. Cuando dejamos de hacer, nos sentimos improductivos, incómodos. El hacer nos lleva a tener. Es decir, si producimos mucho, debemos consumir mucho, para seguir produciendo más y así se vuelve un círculo vicioso.

Los seres humanos estamos produciendo más de lo que necesitamos, y nos estamos acabando nuestros recursos. Sin embargo, seguimos creyendo que todavía no tenemos lo suficiente. Conozco a una mujer que tiene casi 50 pares de zapatos, quizás un poco más, y el otro día la escuché decir

con tristeza, que no tenía zapatos que ponerse y necesitaba unos nuevos.

Queremos cubrir nuestro sufrimiento adquiriendo cosas nuevas y haciendo cosas. Pensamos que teniendo más cosas, nuestro sufrimiento desaparecerá. Por eso muchas personas comen más de lo que deberían para olvidar su sufrimiento, otros consumen alcohol, fuman tabaco, ingieren drogas, y todo esto con la finalidad de callar el sufrimiento. Otros quieren viajar para olvidar el sufrimiento que viven en sus trabajos. Trabajan en lo que no les gusta, pero lo hacen porque ganan más dinero y así estar en el mismo nivel que su círculo social. Prefieren soportar el sufrimiento que les genera sus trabajos que nos los hace felices, más que tener lo suficiente y ser felices. Recuerdo que el pastor de la iglesia a la que asistía antes, contó que cuando murió su hijo primogénito de un cáncer, él y su esposa estaban devastados, puesto que era su primer y único hijo en ese momento. Ellos estaban solos en su casa viéndose a la cara, muy tristes. A ambos se les ocurrió la idea de irse a Disney para distraerse y olvidar el dolor que llevaban en ese momento. Después se dieron cuenta que lo que querían era ocultar el dolor que

sentían y que este no se quedaría en casa, iría con ellos a donde sea que fuesen. Lo que tenían que hacer era dejar que el dolor estuviera ahí y en silencio poder verlo.

Cuando estamos en situaciones difíciles, buscamos escapar del sufrimiento, haciendo cosas o adquiriendo cosas, pero con esto lo que logramos es que el sufrimiento se intensifique. Por más difícil que nos parezca necesitamos parar a esta locura en la que vivimos, en la que el bullicio, no nos permite ver con claridad las cosas. Necesitamos quedarnos en silencio para poder observar las cosas como son. La solución no es hacer más, no es tener más, es dejar de hacer y observar lo que hacemos.

Buscamos en nuestra mente respuestas, pero nuestra mente no puede darnos las respuestas, porque está enferma también. Nuestra mente también está en caos. Surgen muchos pensamientos y más pensamientos, pero no son claros, son turbios.

Recuerdo que cuando era pequeño vivíamos en una casa que tenía un patio muy grande y para época de invierno se hacían pozas de agua de la lluvia. Cuando llovía, el agua se

volvía muy turbia porque se mezclaba con el lodo, pero al día siguiente, cuando ya había parado de llover, el lodo bajaba hasta el fondo y el agua se volvía muy clara. Podíamos ver con claridad y hasta reflejaba las nubes del cielo y el sol.

Nuestra mente es igual, cuando los pensamientos están revueltos, no podemos ver con claridad. Las soluciones que proponemos son soluciones distorsionadas, porque provienen de una mente distorsionada. Necesitamos parar, dejar de hacer, quedarnos en silencio y dejar que el lodo baje y ya luego podremos ver con mayor claridad las cosas y entonces accionar.

Muchas veces reaccionamos, en lugar de actuar. Es decir, reaccionamos ante el miedo, en lugar de actuar desde la libertad. El miedo nos controla y no nos permite actuar con libertad. Hacemos cosas controlados por nuestros miedos de las que luego nos arrepentimos. El miedo activa nuestros pensamientos, y hace que se produzcan muchos, inclusive más de los que necesitamos en ese momento. Pensamos en el futuro, pero lo hacemos de manera distorsionada y catastrófica. Esto lo que hace es que se nuestro miedo

se intensifique. Comenzamos a movernos y hacer cosas para sentirnos más seguros, pero estas cosas nos producen más sufrimiento a nosotros y a los que nos rodean.

Cuando se comenzó a propagar la noticia de que se declaraba estado de calamidad e iba a haber cuarentena, muchas personas entraron en pánico, se comenzaron a angustiar y fueron a los supermercados y compraron como locos, de tal manera, que dejaron vacíos los supermercados. Muchas personas se quedaron sin poder comprar debido a que ya no había comida. Lo mismo pasó con los productos de limpieza y mascarillas.

Las mentes de estas personas que entraron en pánico es muy similar al agua turbia que les conté, sus pensamientos estaban descontrolados y no podían ver con claridad. Antes que actuar, reaccionaron ante el miedo que les producía sus pensamientos. Esto falta de consciencia y claridad provocó mucho daño, pues no les permitió a otras personas comprar lo que necesitaban.

Me parece que este acontecimiento de la que toda la humanidad estamos siendo testigos, nos está obligando a

quedarnos quietos para encontrar el equilibrio que habíamos perdido por la falta de consciencia. En psicoterapia Gestalt hablamos de autorregulación organísmica, que es la capacidad que posee el organismo de equilibrarse. Fritz Perls (1947) a quien se considera el padre de la Psicoterapia Gestalt decía: “El organismo lucha por mantener un equilibrio que continuamente es alterado por sus necesidades y recuperado por su satisfacción o su eliminación”. Por ejemplo, cuando nosotros tenemos sed nuestro organismo se encuentra en un estado de desequilibrio, y necesitamos consumir agua para estar nuevamente en equilibrio. De igual forma, cuando tomamos mucha agua, necesitamos expulsarlo y lo hacemos por medio de la orina y así entramos en equilibrio nuevamente.

Considero que nuestro planeta, ha estado en un desequilibrio. Los seres humanos hemos consumido de manera inconsciente sus recursos, tálamos árboles, dañamos la capa de ozono, contaminamos los ríos y el aire, hemos extinguidos a muchas especies de la flora y la fauna. Creo que el planeta está cansado y necesita recuperar su equilibrio y lo ha decidido hacer encerrándonos en nuestros hogares.

Me parece muy interesante e impresionante, como muchos animales ahora pueden estar en libertad en su hábitat sin ser amenazados por los seres humanos. Ahora que las personas no han salido de sus casas, la cantidad de dióxido de nitrógeno, uno de los principales responsables de la contaminación del aire ha reducido hasta un 83% en algunas ciudades importantes del mundo.

Las familias están reunidas nuevamente, forzivamente. Nuestros ritmos de trabajo se han reducido, nos han sacado de nuestra rueda de hámster. Quizás ahora que estamos parados, podamos darnos cuenta de lo que pasa realmente.

Ojalá esto nos permita valorar más la vida, darnos cuenta de que no es el hacer y el tener lo más importante, sino el ser y estar. Ojalá y aprendamos a valorar más la vida humana que las cosas materiales. Que podamos ver que el dinero, no lo es todo. Que veamos lo frágiles que somos como seres humanos y que es esta fragilidad lo que nos conecta. Somos iguales en valor, por lo tanto, no hay que sentirnos superiores a los demás, ni menos que los otros.

Que esto que nos pasa, nos haga más compasivos y respetuosos. Que el silencio nos hable, que el estar callados nos permita entender sabiduría. Así como Eliú habló a Job, creo que el silencio nos dice a nosotros:

*Escucha, Job, y óyeme, calla que yo hablaré.*

*Si tienes algo que decir, respóndeme; habla, pues deseo darte la razón. De lo contrario, escúchame, calla y te enseñaré sabiduría.*

*(Job. 33:31-33)*

# NO QUIERO DEJAR DE CULTIVAR ESE JARDÍN

Silvia Nohemí Xicay  
Guatemala | Economísta y Psicóloga  
cols\_fr@hotmail.com

El video de un psiquiatra muy reconocido llamado: Claudio Naranjo, me recordó a uno de los tópicos más abordados en psicología: El sufrimiento.

En la coyuntura actual, no sólo se observan a muchas personas sufriendo: los infectados por el Covid-19, los familiares de los mismos, las personas que están experimentando crisis de angustia o de pánico ante lugares medianamente concurridos o cualquier persona que tosiendo o estornudando, simbolice ahora un peligro de contagio, personas que en la economía informal están perdiendo el sustento diario, personas que con su trabajo como único medio productivo están siendo suspendidos de su trabajo sin goce de sueldo, los comentarios negativos de unas personas hacia otras por

las perspectivas distintas ante un mismo evento, añoranza por lo que ahora no se tiene y antes se tenía (reflejada en imágenes con la frase: "... y no sabíamos que éramos felices", haciendo alusión al trabajo, al tráfico tan odiado, a las ventas que se tenían en los negocios informales, etc.); son todas ellas causas y efectos del sufrimiento, al que por mi parte, no puedo cerrar los ojos. Me afectan a veces positivamente y a veces negativamente, este último.

Terencio con su: "Nada de lo que es humano, me es ajeno", me hace tener presente que yo misma o cualquier otro, puede estar de los dos lados, del lado del que se aprovecha o del lado del que es víctima del aprovechamiento de otros. Del lado del justo e injusto. Por lo que es importante recordar, que las dos polaridades siempre han estado presentes. Sin embargo, Naranjo expone que la causa del sufrimiento es el estar ciegos, es la ignorancia, el no darse cuenta de lo que pasa.

Pero ¿Qué está pasando actualmente? ¿Es sólo la pandemia lo que nos hace sufrir? ¿Es la injusticia? ¿El miedo a morir? La respuesta sería un rotundo No. Lo que nos hace

sufrir es el estar ciegos ante el Aquí y ahora. Ya anterior al desatarse la pandemia, cada uno de nosotros traía un sufrimiento a cuestas, que ahora desvía nuestra atención a algo que vivimos en común como sociedad. Pero seguimos siendo libres. Libres para elegir a qué dar nuestra atención.

Luego de que pase la pandemia, el sufrimiento no resuelto seguirá estando allí, volverán a escucharse los asesinatos, las extorsiones, las sentencias, volveremos a sentir la desdicha por no tener tiempo para nosotros mismos, por las relaciones quebradas con nuestros padres, hermanos, tíos, abuelos, sobrinos, primos, amigos. Nuevamente comenzará el ciclo sin fin de un horario, levantarnos, desayunar, viajar, ir al trabajo, regreso a casa, limpieza o preparar la cena, descansar (no genuino, porque descansa el cuerpo, más no nos liberamos de las cargas emocionales), volveremos a ver los defectos en los demás y muchas cosas más.

A lo que pretendo llegar, es que experimentamos, quizá muchos de nosotros, el sentimiento de desesperación, aburrimiento y ansiedad ante una posible prolongación del encierro, viendo limitada nuestra libertad de experimentar

placer al hacer otras cosas. No existe algo inadecuado en el placer o en los sentimientos mismos de desesperación, aburrimiento y ansiedad. Lo realmente desadaptativo, es la respuesta que cada uno pueda darle a la situación, no respondiendo de una forma que pueda sentirse bien en el momento presente, no estando conscientes, el estar ciegos ante las otras posibilidades que se nos ofrecen, acumulando con ello, el sufrimiento presente y el futuro.

No nos damos pues, la posibilidad de entrar a nuestras oscuridades, de experimentar plenamente cada uno de nuestros sentires por evadirlas o posponerlas.

Tal como afirma Barderi y contextualizando a lo que se quiere exponer: “Si te concentras en lo que no tienes, el vacío de lo que no te dan [*lo que no tienes o experimentas*]se convertirá en el principal protagonista de tu vida”, que se traduce en sufrimiento.

Como ser humano, también soy un ente sufriente. Pese a que la coyuntura social actual no me ha afectado a grandes proporciones, ha sido un interés primordial para mí, seguramente influida por la cultura hedonista, a reducir el

dolor. Lo anterior me ha llevado a explorar distintas herramientas y lecturas, encontrándome con el video del autor al principio mencionado.

Naranjo, expone que: “La cura para el dolor, es el desarrollo de la conciencia”. Pero ¿Cómo desarrollar la conciencia? Las respuestas pueden ser variadas y más funcionales para algunos que para otros. Lo importante, es que este tiempo en la coyuntura, nos permitamos explorarlas.

Para mí, desarrollar la conciencia, es comprender que no puedo ser más hedonista, no puedo evitar el dolor, sino darme el permiso de sentirlo, de saber con qué otras áreas de mí conectan, el darle la atención al dolor para saber qué aprendizaje quiere dejarme, hacia qué sentido me dirige el experimentarlo o a reestructurar mi sentido. Desarrollar la conciencia, no sólo es permitirme el dolor, sino también disfrutar, al igual que en años anteriores, el contemplar las estrellas y la luna, cuidar un pequeño jardín con desechos orgánicos que fertilizan nuevamente los árboles, proveyendo así un mejor fruto que también disfruto con plenitud. También ha sido, el darme cuenta de mi imperfección sin que me

cause tanto sufrimiento como antes, ser más comprensiva conmigo misma y con los demás.

Mis métodos han sido variados, llevándome posiblemente varios años. He experimentado complaciendo a los demás (algo muy pesado y de traición hacia uno mismo), con lecturas, expresarme a través de la escritura en un diario (no todo se puede compartir en un momento dado, sea por miedo a que no nos comprendan o ser temas delicados), religión, hacer nuevos amigos (de las que me he nutrido mucho, aunque no faltan las experiencias negativas), jugar fútbol y básquetbol en campeonatos, ser más genuina con otras personas sin importar si las conozco o no, ocuparme en aprender algo nuevo, entre otros, pero que las más actuales han sido: meditar, realizar unos minutos de yoga y ejercicio físico.

No soy un ser acabado, voy aprendiendo a prueba y error, pero me ha sido muy enriquecedor rodearme de personas sensibles, de personas que han llevado su propio proceso de sufrimiento y aprendizaje dispuestas a compartirlos, personas mayores que han aprendido de la vida, personas

que con su relato (en el trabajo psicoterapéutico) van dándose el permiso de expresarse y amigos muy queridos (que se han dado el permiso de confiar, a pesar de sus experiencias negativas).

Al principio del escrito, estaba escribiendo formalmente con las reglas de redacción, en las que te piden escribir en tercera persona. Pero pensaba que este no era un artículo científico o algo parecido. Cuando comencé a escribir, mi atención se dispersó hacia varios temas. Me sentí tentada a escribir una crítica hacia las decisiones gubernamentales que seguramente iban a favorecer a una minoría pudiente, por la otra a criticar las acciones de algunos pobladores cercanos que por miedo al contagio querían vedar el derecho a vender de personas que no eran de mi Municipio, hacer alusión a la población que estaba dando su mejor cara siendo solidarias con otras, pero no conseguía acabar alguno o seguir una línea de escritura. También me pregunté si eso no era una proyección más de aquello que no está resuelto en mí. Para evadir el tema, no tan conscientemente me había ocupado en otras cosas y postergando la finalización de este escrito.

Cuando me di el permiso de escribir en primera persona, los otros temas se esfumaron y la fluidez asomó, dándome motivos el compartir esta reflexión, con la esperanza de que te animes a escribir, a ti mismo o a otros, a acompañarte y darte el derecho de sentir.

Me he dado cuenta ahora, que así como hay un jardín dentro de mi casa, también hay un jardín dentro de mí, compuesto de pensamientos, sentimientos y emociones, que me permiten ser sensible para expresarme, ponerme en contacto contigo para recordarte que somos dinámicos y sólo seguiremos sintiendo más sufrimiento en la medida que nos concentremos en negarlo, en postergarlo, en no ser conscientes del mismo.

Este tiempo, esta coyuntura, es un regreso a nosotros mismos, un despertar a la conciencia de que somos seres con voluntad, que podemos explorar nuestras potencialidades. Pienso que, si supiéramos todo lo que somos capaces de ser y hacer, iríamos por ello y seríamos más felices. Solo conoceremos aquello que nos da felicidad, si nos damos el permiso de equivocarnos, de decidir cultivar ese jardín.

Yo también tengo un jardín y no dejaré de cultivarlo, porque quiero seguir viendo mariposas y tener la naturaleza cerca, que me hace sentir viva.

# TIPS PARA LA TRANQUILIDAD EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Diana Murillo  
Colombia-Perú | Psicóloga y Psicoterapeuta  
Integral y Transpersonal  
[dianamu.transpersonal@gmail.com](mailto:dianamu.transpersonal@gmail.com)

Cuando estamos en una situación desconocida, se dispara la reacción de alarma del organismo y quedamos en un funcionamiento básico, de supervivencia: listos para luchar o huir. Cuando no sabemos cómo resolver la dificultad o no tenemos el control de la situación, la tensión aumenta y es natural estar triste, enojado o confundido.

En la situación actual, no es viable huir a menos que sea un escape psicológico; lo que puede elevar el riesgo biológico y social para quien lo haga y para quienes le rodean. Por otra parte, luchar, para la mayoría, implica realizar actividades asociadas a la cotidianidad y al descanso, lo que genera confusión en la estructura habitual que tenemos. Ade-

más, aparentemente, no tenemos mayor control de lo que ocurre pues creemos que la lucha y el control son respuestas de acciones hacia afuera, pero la acción de lucha actual se dirige hacia dentro: quedarse dentro de la casa, mirar dentro de la propia mente y emoción, vivir con intensidad la dinámica dentro de la familia.

Si nos hacemos como si no pasara nada o asumimos que estamos en días de descanso, el cerebro, el corazón y otros órganos, junto con nuestras capacidades mentales y de reacción disminuyen su funcionamiento; y si mantenemos un elevado nivel de tensión, entramos en estrés y deterioro físico, mental y relacional. Necesitamos utilizar recursos individuales y colectivos de forma equilibrada, poco usual, para responder cuidando lo básico y a la vez, trascender nuestros hábitos comportamentales, mentales, emocionales, sociales y espirituales.

He organizado los Tips Para la Tranquilidad en cuatro áreas de nuestra vida, basándome en los cuadrantes de Ken Wilber (Wilber, 2007). En el mundo interno, enfocaré herramientas mentales, emocionales y espirituales. En el

mundo físico, hablaré de la salud y el uso del tiempo. El mundo cultural, tendrá un énfasis transgeneracional y de tradiciones colectivas. Por último, tocaré el mundo social, que incluye las relaciones con seres vivos y con el entorno.

Me he centrado en técnicas que ayudan a alimentar la tranquilidad en esta crisis, partiendo de aspectos más básicos a unos de consciencia más amplia; cabrían muchos más y un mayor despliegue de algunos puntos, pero escribí buscando brevedad y aplicación práctica.

En todos los casos, recuerda que, si lo necesitas, siempre hay formas de pedir ayuda para mejorar tu bienestar.

## **MUNDO INTERIOR**

### **Pensamientos**

1. Identifica *aquello que depende de ti y lo que no*, Actúa sobre lo que puedes atender. Vive el día a día, atiende lo que se va presentando en el momento.

2. *Autoregúlate.* Es uno de los grandes logros de las personas que han superado épocas difíciles. Usa tu voz interior para darte instrucciones de la manera en que tú sabes que las vas a seguir.
3. *Planea* actividades y gastos *para tiempo de austeridad.*
4. Ayuda a *generar soluciones* o aprende de quienes las están generando; evita las críticas vacías y desconsideradas. El planeta entero vive una situación nunca vista e inesperada, todos estamos aprendiendo, por eso los datos varían y hay incertidumbre.
5. *Tú decides* cómo calificar esta situación. Si usas términos fatalistas y de rechazo, aumentarás el malestar; si utilizas este tiempo como oportunidad, se te abrirán las posibilidades.
6. *Ábrete a lo nuevo, sé flexible.* Nutre tu mente con ideas útiles, divertidas, variadas, novedosas, creativas. Observa los cambios que se van dando y fluye con ellos. De pronto, el estilo de vida que tenías antes de la cuarentena, no vuelva jamás.
7. *Clasifica la información auditiva y visual que recibes,* es parte de tu alimento mental y emocional.

8. Mantente claramente informado y elige medios que den diferentes puntos de vista de la situación sin ser fatalistas ni dramáticos.
9. Abre espacio para la lógica y la racionalidad. Observa las estadísticas. Enfócate en las sugerencias para tener una vida organizada.
10. Recuerda que el adulto se hace cargo de atenderse a sí mismo y ayuda a otros que estén más vulnerables como menores de edad y adultos mayores.
11. Alimenta tus propósitos y proyectos. Esta época es una oportunidad para dedicar tiempo a lo importante y no sólo a lo urgente.
12. Medita. Es una práctica para enfocar la atención, no necesariamente es religiosa. Está comprobado que mejora las ondas cerebrales y el desempeño en casi todas las áreas de la vida, pues, frena los pensamientos repetitivos, las reacciones automáticas y te ayuda a conocer mejor tus motivaciones.
13. Aprende a estar contigo mismo o misma, en silencio y en soledad. Aprovecha para hacer una lista de los temas que

te perturban, así sabrás los pendientes que tienes por resolver.

14. Amplía tu perspectiva. Incluye varios puntos de vista y ábrete a la contradicción. La vida no es sólo lineal y detrás de lo lógico hay muchas interacciones, afectaciones, relaciones entre lo conocido y lo desconocido por tu mente.
15. Llevamos, como especie, siglos mirando sólo nuestras necesidades de seguridad, poder, éxito y reivindicación. Es una época para ampliar ese círculo, reconocer y proteger las necesidades personales, más las de los seres cercanos, las de los conocidos, las de los desconocidos, y las de seres no humanos. Estamos ante la oportunidad de crear nuevos estilos de vida.

## **Emoción**

1. Permite que las emociones surjan. Es natural que se presenten altibajos en épocas de crisis. Obsérvalas como algo que ocurre en tu cuerpo, pero no creas que tú eres ellas. Date unos minutos a solas y en silencio para identificar qué emociones tienes atrapadas sin expresar y dales un lugar.

Detecta cuál es el tipo de emoción que *más habitas*. Permanece en ella por un rato y observa qué ideas llegan, muchas son tus construcciones tuyas, asuntos por resolver o fantasías sobre el futuro, pero no son del momento presente. Detecta las contracciones emocionales y hazte cargo de ellas, sin esperar que otra persona te tranquilice.

2. Admite la vulnerabilidad. Te ennoblece como ser humano, te mejora la comprensión y la compasión.
3. Evita echarle la culpa de tu malestar, a otros. Ellos son responsables de sus acciones y tú, responsable de lo que haces y de tus emociones.
4. Protege tu equilibrio emocional. Cuida tu mundo personal, evita cargarte de responsabilidades ajenas, observa qué tipo de estímulos te bajan el ánimo y evítalos o transfórmalos.
5. Cada día, haz algo que te haga reír, te alegre, te apasione y algo que te mime.

## **Espíritu**

1. Agradece cada día. Por la vida, por lo vivido y por todo lo que otros hacen para que tu vida este menos caótica y

más confortable. Recuerda que nadie está obligado a hacer nada para ti, tienes mucho por agradecer, así estés con bajo ánimo.

2. Aclara tu *propósito de vida*, es diferente a las metas. Una pregunta que te puede ayudar es ¿Qué huella quieres dejar en la vida?
3. En lugar de *preguntar* por qué, pregunta *para qué*, vivimos esto. Recuerda que *nada es personal*. Esto no es contra ti o los tuyos. La vida no está en tu contra y no es un castigo.
4. Mantén una *práctica espiritual* que esté de acuerdo con tu tradición. Recuerda que evolucionas en la medida que tu práctica aviva tu amabilidad con más grupos de seres, incluso, los diferentes a ti.
5. Ten con la *divinidad, una relación libre de temor*, abierta a tu naturaleza humana y divina. Cuéntale tus experiencias, dudas y reflexiones a ese orden superior; reconociendo que Él/Ella no está para hacerte caso, aunque a veces te dé gusto, pues su comprensión es más amplia que la tuya.
6. Haz una oración, meditación o intención que sea *en beneficio de todos los implicados en esta crisis*.

7. Lo espiritual está en todo. Le mente ha aprendido a separar entre bueno y malo, a rechazar y creer que eres víctima de fenómenos como el dinero, el cuerpo, los medios, etc. Toma el timón de tu vida y haz que tu ser espiritual se revele a través de tus actos y la relación que creas con los fenómenos.

## MUNDO FÍSICO

### Salud

1. Estamos en una época que nos exige mayor autorregulación y hacernos responsables de la conducta individual. Nos hemos anclado en la voracidad y los hábitos infantiles dejando que presidan nuestra mente, conducta y todo nuestro ser, de forma que naturalizamos y celebramos - hasta con arrogancia- nuestra falta de solidaridad y consciencia.
2. Arréglate cada día como si fueras a salir, honra tu jornada, esto cambia tu disposición para todas las actividades.
3. Practica la respiración profunda, diafragmática. Enfócate en soltar todo el aire hasta que no puedas pronunciar palabra alguna y sin prolongar estar sin aire, libera tu cuerpo

- para que tome todo lo que necesita. (3 veces seguidas por día).
4. Mantén posturas (de arraigo) que te faciliten tener los pies bien puestos en el suelo y alineados, esto ayuda a mantener una actitud realista y práctica.
  5. Nutre equilibradamente tu cuerpo. Los excesos y las carencias dificultan que estés en todas tus capacidades. Evita comer como si estuvieras de vacaciones. Recuerda que el alcohol tiene efecto depresivo, si tiendes a la tristeza, el miedo, la culpa o el enojo, evita su consumo.
  6. Mantén tu nivel de actividad. Has ejercicio de diferente estilo, usa tutoriales para hacer práctica cardio pulmonar, estiramiento, yoga, arte marcial, baile, gimnasia cerebral. Haz el ejercicio progresivamente y de acuerdo con tu estado de salud. Si estás trabajando, practica las pausas activas.
  7. Toma algo de sol en lo posible, cuidando tu piel.
  8. Expresa cada emoción sin lastimarte, sin herir a otros y sin dañar objetos. Toda emoción que se libera, deja de estar presente en más o menos, 7 minutos. Libera a tu cuerpo de las tensiones emocionales. Si hay tristeza: llora, pon tu

mano en el centro del pecho y haz círculos que salgan en sentido horario. Si asoma la ira, gruñe, golpea las almohadas contra tu cama, con ojos abiertos y sin imaginarios de venganza, sólo con la intención de liberar de tu malestar. Si hay miedo, sigue todos los protocolos de protección y facilita que los tuyos los tengan, evitando agredir o violentar a otros (cada uno está en defensa y lucha, sé prudente). Si hay alegría, ríe, canta, baila. Expresa amor hacia ti y hacia los demás: usa palabras, actos que faciliten la vida, reconocimiento y gratitud, dedicación de tiempo, cuidado, protección, colaboración. En todos los casos, sirve pintar o hacer arte.

### **Uso del Tiempo**

1. Haz una agenda para las actividades del día a día. Ten en cuenta, el tiempo de descanso, las pausas activas, las rutinas de aseo y el tiempo de alimentación.
2. Incluye actividades variadas: lectura; juegos motrices, de habilidad mental y comunicativa, etc.; llamadas a familiares y conocidos, labores del hogar.

3. Organiza horarios de actividades variadas para los menores de edad.

## MUNDO CULTURAL

### Transgeneracional

1. Honrar a los ancestros que han vivido tiempos difíciles y aún así, han sostenido la vida. Haz la siguiente meditación:

*Siéntate con el tronco derecho, los pies apoyados totalmente en el piso, cierra tus ojos y enfócate en tu respiración. Sumérgete en el eterno ir y venir de tu respiración. Visualiza detrás de tu hombro derecho a tu padre y detrás de tu hombro izquierdo a tu madre. Si alguien apoyó tu crianza, visualiza a los hombres al lado de tu padre y a las mujeres al lado de tu madre. Detrás de tu padre, visualiza a sus padres; haz lo mismo con los padres de tu madre. Ahora visualiza detrás de tus abuelos, a los ocho bisabuelos y haz lo mismo con tus tatarabuelos. Todo ellos detrás de ti, respaldándote.*

*Ahora, imagina que giras completamente para verlos de frente, siendo la persona más pequeña de todo el grupo. Observa a cada uno y a todos, reconociendo lo que han vivido y superado para que la vida llegara a ti. Desde el corazón, agradece todo lo acontecido y*

*la vida que te llegó a través de ellos, cada uno está en tus células, en ti. Baja la cabeza y descuelga el cuerpo, honrando toda la historia, lo conocido y lo desconocido. Cuando bayas honrado, levantas tronco y cabeza. Míralos, toma los aprendizajes de vida, de evolución, de especie, de amor. Guarda a cada uno en tu corazón y te giras de nuevo de forma que quedan respaldándote de nuevo, frente a ti, está la vida y tus hijos. Percibe la fuerza vital con grandeza y humildad al tiempo. Respira profundo y abre los ojos.*

## **Cultural**

1. *Evita aquellas costumbres que te pongan en riesgo o atenten contra otras personas.* Recuerda que muchas actividades que eran cotidianas en tu cultura, ahora representan riesgo para ti y para otros.
2. *Siéntete parte y constructor de un cambio global* en el que las costumbres humanas serán más equilibradas para todas las especies.
3. *Nutre las actividades y rituales colectivos de gratitud y vitalidad.* Reconocimientos con aplausos, luces, música. Donaciones, llamadas, oración, etc.

## MUNDO SOCIAL Y ENTORNO

### Relaciones

1. Los estilos de relación desconsiderados o egoístas se exageran en periodos críticos. Lo que más ayuda es lo más maduro y lo que beneficia a todos. Ya no es eficaz la competencia, los juegos de poder, la manipulación, la rebeldía y la irresponsabilidad por sobresalir -con falso heroísmo- muestran inmadurez y falta de solidaridad. Todos estamos en riesgo.
2. Cultiva la congruencia entre lo que haces, piensas y dices de “puertas adentro” y “de puertas afuera”.
3. Trata a los demás con respeto, reconocimiento, consideración.
4. Acata las pautas que dan las autoridades. Ayuda al orden, la prevención y el cuidado mutuo.
5. Cuida a los niños, niñas y mayores de edad. Los niños y niñas pequeños tienen menor nivel y tiempo de atención, explícales con juegos, cantos y fantasías algunas pautas para que las entiendan mejor. Cuida el contacto con personas mayores. Explica con claridad y sin alarma lo que está pasando.

6. Permite y ayuda a que los demás expresen sus emociones tal como lo haces para ti.
7. Admite el desacuerdo y toma, en conjunto, decisiones sobre el desacuerdo, enfocados en el beneficio general. Todos están y estamos en el mismo barco.
8. Cuida el bienestar de los de tu casa (incluyendo mascotas) y tus vecinos. Asigna responsabilidades a los adolescentes y jóvenes, están en condiciones de apoyar al grupo. Lo que cada uno hace en casa, suma para todos.
9. La meta más próxima de todos, es evitar los picos de contagio que sobrepasen los sistemas de salud.
10. Identifica tu situación financiera y negocia con bancos y otras entidades. Ahora la economía no se mueve con los parámetros habituales.
11. Si tienes empresa, comparte con los empleados, la toma de decisiones, buscando siempre el beneficio mutuo.
12. Siembra alegría, bienestar, cooperación, apertura para el aprendizaje.
13. Ten con tu familia, actividades conjuntas e individuales.
14. Si desde casa puedes ayudar a otros en esta situación, hazlo.

## Uso Del Espacio

1. Distribuyan las labores de casa, de forma adecuada para la edad de cada quien.
2. Mantén los espacios de la casa limpios y organizados. Desecha todo lo que ya no es necesario, aprovecha para hacer limpieza profunda, esto también limpia tu mente y organiza hábitos individuales, generando un entorno más amable para todos.
3. Ejecuten los planes de austeridad. Sean mesurados en menú, uso de servicios como agua, luz y gas.
4. Usa el internet el menor tiempo posible, si las redes fallan, el sistema de salud no se sostiene. Si es para entretenimiento, hazlo fuera de la jornada laboral, para que, quienes trabajan virtualmente, puedan hacerlo sin problema.
5. Sigue clasificando la basura. Cuando deseches la basura, rocía un poco de jabón disuelto en agua. Recuerda que puedes ser transmisor y que otras personas pueden entrar en contacto con tu basura.
6. Sigue cuidando el ecosistema.

Sé que la lista puede verse larga y sé que muchos de ustedes ya aplican algunas de estas ideas. Toma aquellas que te puedan ser de mayor utilidad.

## **Referencias**

Wilber, K. (2007). *Espiritualidad integral*. Barcelona: Kairós.