



Charla V. EFECTOS Y CONSECUENCIAS. Subsidio de trabajo post charla.

Material para trabajar Los horizontes de las parábolas meditadas.

Te proponemos que profundices la comprensión de las parábolas anunciadas dentro de la charla (buscamos semillas de esperanza) bajo el siguiente esquema:



Grano de mostaza



Levadura



Trigo y cizaña



Personal	Familiar	Laboral	Social	Otros..

Se busca que logres descubrir cómo se dan esas parábolas en los diferentes ámbitos arriba en clave de esperanza encarnada y acompañada por Jesús, el Señor.

5. Efectos y consecuencias

4. Redefinir la vida con la lógica de Dios



3. Semillas de Reino y vida en la realidad...



1. Desgaste y descuido



2. Horizontes cortos e inmediatistas



“La esperanza es audaz, sabe mirar más allá de las comodidad personal, de las pequeñas seguridades y compensaciones que estrechan el horizonte, para abrirse a grandes ideales que hacen la vida más bella y digna” FT 55

1. Desgaste y descuido.

1) Antecedentes:

- Cada vez hay mayor consenso en los especialistas que analizan nuestro mundo actual, en que gran parte de nuestra dificultad en enfrentarla pandemia se debe a que **no existía socialmente un sistema inmune**. Dicho de otra manera, puso de manifiesto que no hemos cuidado nuestra salud integral.
- Por **salud integral**, abarcamos desde el ámbito ecológico (calidad de nuestro espacio común), hasta las diversas realidades que forman parte de nuestro entorno (laboral, económico, religioso, efectivo-emocional, cultural, político, etc...). En muchas de estas áreas **se desenmascaró que o no son de calidad o no responden a las verdaderas necesidades de nuestra sociedad**.
- Hay que cuidar no caer en el fatalismo. No todo estaba mal, ni todo era caos. Sin embargo, manifestaba inconsistencias significativas que **quizá aún se mantienen**.
- Parte de nuestra tarea para diseñar nuestra nueva realidad indudablemente deberá pasar por aceptar o reconocer estas verdades e ir iniciando un itinerario de sanación, con propuestas inteligentes y corresponsables.



“La esperanza es audaz, sabe mirar más allá de las comodidad personal, de las pequeñas seguridades y compensaciones que estrechan el horizonte, para abrirse a grandes ideales que hacen la vida más bella y digna” FT 55



2) Dinámica o proceso.

1. Ya hemos desarrollado en otra charla algunos rasgos del proceso vivido dentro de la pandemia. No me cansaré de insistir que recuperéis en lo personal los modos en que hemos reaccionado a lo largo de este año.
2. En esta ocasión resaltaré el desgaste o erosión vivido dentro del proceso. Es responder a la pregunta: **¿Cómo he reaccionado ante este acontecimiento? ¿qué valores descubro caracterizaron mi dinámica personal?, ¿Qué saldo descubro en mi interior y exterior?**
3. **No todo proceso difícil es necesariamente malo**, la vida nos enseña que las experiencias difíciles también forjan al ser humano. Dependerá en gran parte de como integremos los aprendizajes recibidos en la experiencia.

4. Todo proceso humano por el solo hecho de situarse en la esfera de lo antropológico registrará un costo o desgaste. Esto pocas veces lo hacemos consciente, hasta que no vivimos las consecuencias de este proceso,(Vrg. El embarazo o el crecimiento de la infancia a la adolescencia), con mayor razón las experiencias sorprendidas que vivimos y nos encuentran mal parados.
5. El desafío que enfrenta todo ser humano es encontrar un sentido a estos procesos y desgastes vividos. En nuestro entorno, desde la naturaleza, existen múltiples ejemplos de que la creación vive ciclos de renovación, de muerte y de vida (estaciones del año), pero el hombre es el único puede procesar racionalmente lo que vive y direccionarlo. De lo que se deriva una responsabilidad moral.





2. Horizontes cortos e inmediatistas

1. Una de las tentaciones más comunes con que nos enfrentamos es caer en la **desesperación**. Esta espiral de vida nos envuelve y nos lleva a tomar decisiones que responden a lo inmediato, incluso impulsivo-reactivo. Más cuando nos envuelve la frustración, el desencanto y el pesimismo. Dejamos por ello de ver el conjunto, polarizamos nuestros juicios y con frecuencia dejamos que las emociones primeras nos gobiernen.
2. Para los que aspiramos a seguir a Jesús y construir alternativas de esperanza este modo de proceder, y esta dinámica de vida, no nos favorecen. **FT** nos dice en el número **35:** "Olvidamos rápidamente las lecciones de la historia, "maestra de la vida". Más adelante continúa: "Ojalá que tanto dolor no sea inútil, que demos un salto hacia una forma nueva de vida y descubramos definitivamente que nos necesitamos y nos debemos los unos a los otros, para que la humanidad renazca con todos los rostros, todas las manos y todas las voces, más allá de las fronteras..."
3. El Papa Francisco nos alerta en aquello que un filósofo anglo-australiano, Roman Krznaric exhortaba en su libro "El buen antepasado": **-Sacudirnos la tiranía del frenético cortoplacismo-**; la mentalidad de quien busca soluciones fáciles a situaciones complejas y difíciles. Todo, para transitar a lo que este Roman Krznaric llama **el pensamiento Catedral**. **El inmediatismo nos conduce a soluciones efímeras...**



La esperanza es audaz, sabe mirar más allá de las comodidad personal, de las pequeñas seguridades y compensaciones que estrechan el horizonte, para abrirse a grandes ideales que hacen la vida más bella y digna" FT 55

3. Semillas de Reino y de vida en la realidad

1. FT 54 nos regala otra frase importante para nuestro caminar cuaresmal: “Dios sigue derramando en la humanidad semillas de bien”.
2. Cuando Jesús anuncia el Reino recurre con frecuencia a figuras extraídas del mundo cotidiano y circundante. Buscaba que de manera sencilla sus contemporáneos entendiesen la dinámica del Reino en sus vidas. Hay tres parábolas que nos hablan de cómo se manifiesta el Reino en medio de nuestro mundo:



Mt 13, 32-33



Mt 13, 24-30



Mt 13, 33-34

Claves: Las tres parábolas remiten a una fuerza que surge desde lo pequeño, además sugieren que hay una fuerza sutil en lo discreto (que desafía a ser descubierta), pero muy concreta y perceptible. Además las tres hablan de un proceso e interpelan a respetar su tiempo y sus modos. Estos serían algunos criterios para re-elaborar la vida.

La esperanza es audaz, sabe mirar más allá de las comodidad personal, de las pequeñas seguridades y compensaciones que estrechan el horizonte, para abrirse a grandes ideales que hacen la vida más bella y digna” FT 55

Aprender a ver de otra manera la vida...

Resituarnos

1. La vida es más que lo que se ve.... Se trata de despertar una sensibilidad diferente. Estas parábolas nos recuerdan la lógica de Dios, nos invitan a abrir nuestra mente a otro ritmo del tiempo-historia.
2. Son una invitación a apostar por descubrir a presencia salvadora de Dios de otra manera. La vida es más que lo que se ve, y no es alentar una religiosidad mágica, sino es recuperar la dinámica de gran parte de la naturaleza de la que formamos parte (y que desgraciadamente olvidamos). Lógica que necesita de valores como la paciencia y la fe, para ver a fondo (en profundidad) e intuir la acción secreta de Dios.
3. Porque Dios no se impone ni violenta las cosas, sino que las transforma; no domina, sino que atrae. Así hemos de actuar quienes queremos ser “levadura”, que introducimos la verdad, el amor y la justicia en el mundo con humildad; pero con fuerza transformadora.
4. Para quienes se sitúan desde el poder y lo deslumbrante, él, no invita a caminar desde lo pequeño y discreto y apostar por los procesos en donde todos caminamos juntos. Con pensamiento Catedral.
5. El reino, ya está actuando, pero al modo de grano de mostaza y como un trozo de levadura que se pierde en la masa esperando fermentar.
6. No hay que olvidar que el Reino es un “fermento de humanidad” y crece en cualquier rincón oscuro del mundo donde se ama al ser humano y donde se lucha por una humanidad más digna.





4. Redefinir la vida desde la lógica de Dios

- ✓ Comenzamos nuestra charla retomando nuestro proceso dentro de este año de pandemia. Algunos de los aspectos que resaltamos tenían que ver con nuestras reacciones durante este año.
- ✓ **Las reacciones en sí, son reveladoras de nuestra capacidad de gestionar la vida desde el presente.** Así mismo, revelan los verdaderos valores que anidan en nuestro corazón.

- ❑ Llegamos a la última parte de nuestra charla y al mismo tiempo estamos en la puerta de semana Santa. Te propongo dediques un tiempo significativo a elaborar un **plan personal de vida** (sencillo), que **refleje el camino de tu renacer en El.** (En oración personal)
- ❑ En el material complementario que te ofrecemos, tendrás un instrumento para hacer el ejercicio. Te proponemos como objetivo que **logres concretar tu reflexión en valores a vivir**, a consolidar o promover en este momento de tu vida.
- ❑ La palabra conversión tendrá un horizonte concreto/práctico que se convertirá en una tarea más allá de esta semana santa y creemos debería reflejar una decisión libre de seguir a Jesús de manera mas definida, tomado la Cruz y resucitando con El.



La esperanza es audaz, sabe mirar más allá de las comodidad personal, de las pequeñas seguridades y compensaciones que estrechan el horizonte, para abrirse a grandes ideales que hacen la vida más bella y digna” FT 55

El Reinado de Dios y la dinámica de la vida : Mt 13,24-33

1. El reinado de Dios se parece a un hombre que sembró semilla buen en su finca; mientras todos dormían llegó su enemigo, sembró cizaña entre el trigo y se marchó.

Cuando brotaron los tallos y se formó la espiga apareció también la cizaña. Los obreros fueron a decirle al propietario: - Señor, ¿ no sembraste en tu finca semilla buena? ¿Cómo resulta entonces que sale cizaña? El les declaró: - Es obra de mi enemigo. Los Obreros le preguntaron: ¿Quieres que vayamos a escardarla? Respondió él: - No, por si acaso al escardar la cizaña arrancáis con ella el trigo. Dejados crecer juntos hasta la siega. Al tiempo de la siega diré a los segadores: Entresacad primero la cizaña y atadla en gavillas para quemarla; el trigo almacenadlo en mi granero.

2. Les propuso otra parábola: - Se parece el reinado de Dios al grano de mostaza que un hombre sembró en su campo; siendo la más pequeña de las semillas, cuando crece sale por encima de las hortalizas y se hace un árbol, hasta el punto que vienen los pájaros a anidar a sus ramas.

3. Les propuso otra parábola: Se parece el reinado de Dios a la levadura que metió una mujer en medio quintal de harina; todo acabó por fermentar.





“Renace en Él actúa con nueva mirada”



“La esperanza es audaz, sabe mirar más allá de la comodidad personal, de las pequeñas seguridades y compensaciones que estrechan el horizonte, para abrirse a grandes ideales que hacen la vida más bella y digna” FT 55

Catorce lecciones para la próxima pandemia

Les pedimos a médicos, científicos, expertos en sanidad pública y defensores de la salud que examinaran el año que llevamos de pandemia y les preguntamos: si pudieran hacer algo otra vez ¿qué sería?



Por the Health and Science Desk New York Times 16 de marzo de 2021

Un año. Más de [500.000 muertos](#). ¿En qué se equivocó Estados Unidos al manejar [la COVID-19](#)? ¿Qué debe repensarse? Pedimos a médicos, científicos, expertos en sanidad pública y activistas de la salud que nos hablaran de los errores, oportunidades perdidas y descuidos y que nos dijeran cómo prepararnos mejor para la siguiente pandemia. Las respuestas han sido editadas para mayor claridad.

Prepararse para lo inimaginable

Debemos vencer nuestro fracaso colectivo para la imaginación. La COVID-19 nos tomó por sorpresa. Pasamos décadas planeando para una pandemia que se pareciera a los virus que ya conocíamos. No habíamos planeado para mascarillas faciales, realizar pruebas a escala masiva, órdenes de quedarse en casa, toma de decisión politizada o disparidades raciales devastadoras. De cara al futuro, debemos prepararnos para un rango mucho más amplio de amenazas.

LAUREN ANCEL MEYERS, EPIDEMIÓLOGA EN LA UNIVERSIDAD DE TEXAS, AUSTIN



La ciencia en primer lugar

La información imprecisa y las acciones indecisas por parte del gobierno de Estados Unidos llevaron al país a un fracaso catastrófico. Desde el principio de la pandemia, el presidente Donald Trump dijo que el virus se iría y que no necesitábamos tomar precauciones. Se ridiculizaron las mascarillas y el distanciamiento social. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) distribuyeron cartillas incorrectas que retrasaron los primeros esfuerzos. Y la restricción

estricta de las pruebas —que solo se realizaban a quienes habían viajado a China— demoraron significativamente la detección. Los hospitales tuvieron que tramitar aprobación de la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por su sigla en inglés) para sus protocolos de testeo incluso si seguían exactamente el protocolo de los CDC. Los reactivos para las pruebas pronto se agotaron en todo el país. Para prepararse para la próxima pandemia, el gobierno debe poner la ciencia y los datos por encima de todo lo demás.

AKIKO IWASAKI, PROFESOR DE INMUNOBIOLOGÍA EN LA UNIVERSIDAD DE YALE

El problema con China

Está claro que el gobierno de China sí reservó información sobre el virus y que los funcionarios no querían que la información se difundiera. Necesitamos realmente tener una conversación más amplia, más allá de China, sobre el trabajo en conjunto como una comunidad global para brotes futuros. La nacionalización de las respuestas, creo, ha sido increíblemente dañina.

ANGELA RASMUSSEN, VIRÓLOGA EN LA UNIVERSIDAD DE GEORGETOWN

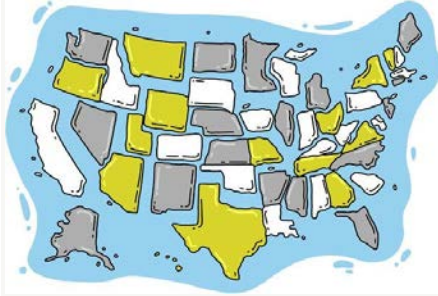
El gobierno necesita tratar como un problema de seguridad nacional la fabricación en el extranjero de equipo de protección personal (EPP). Este fue un virus bastante leve. Imaginemos si la tasa de mortalidad hubiera sido del 20 por ciento y China y México hubieran recortado su oferta de EPP. Todo el suministro de mascarillas habría colapsado.

MIKE BOWEN, COPROPIETARIO DE PRESTIGE AMERITECH, FABRICANTE DE MASCARILLAS N95

Decidir quién recibe tratamiento primero

Plantear anticipadamente tus planes sobre cómo distribuir la vacuna y desplegarla a los estados para que puedan actuar de inmediato. Los CDC plantearon sus recomendaciones en diciembre, apenas días antes de que las vacunas fueran autorizadas. Pero desde agosto, cuando se dio a conocer el plan de distribución ideado por las Academias Nacionales de Ciencia, Ingeniería y Medicina, han sobrevivido dos principios generales de la estrategia: cuando la oferta de vacunas es limitada, atacar los focos de mortalidad y conservar el sistema de salud. Esos son los principios en los que debemos pensar durante la calma antes de la próxima tormenta. En nuestro campo lo llamamos “periodo interpandémico”.

SAAD OMER, DIRECTOR DEL INSTITUTO PARA LA SALUD GLOBAL DE YALE



No dejarlo en mano de los estados

Fuimos elegidos por votación como el [país mejor preparado del mundo](#) para una pandemia según Johns Hopkins. La lección que aprendimos es que también es muy importante cuál es la respuesta.

En un país con las características de Estados Unidos, conformado por 50 entidades individuales y más de 330 millones de habitantes —y cuando hay una pandemia que es altamente transmisible a la que no le interesan las fronteras entre un estado y otro— hay ciertas cosas en común que se necesitan, algo de colaboración, cooperación y sinergia entre el gobierno federal y los estados. Algunas entidades no prestaron atención a los lineamientos y simplemente los ignoraron, para hacer lo querían. Esa no es una receta del éxito.

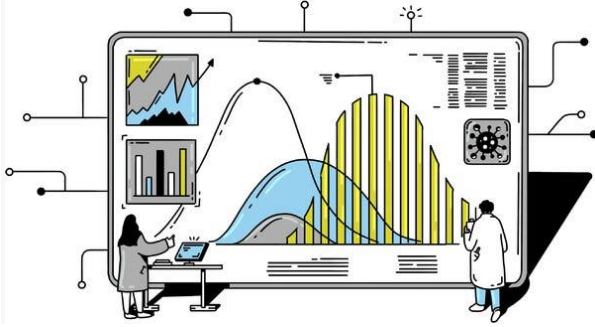
ANTHONY S. FAUCI, DIRECTOR DEL INSTITUTO NACIONAL DE ALERGIAS Y ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Alto a los mensajes contradictorios

Necesitamos una respuesta federal coordinada y basada en ciencia que lidere un plan nacional de tamizaje. Necesitamos guías de salud pública para los estados en lugar de dejarles a ellos la decisión. Tener lineamientos desiguales y diferentes de salud pública fue realmente poco útil y también enviaba el mensaje de que no sabíamos en realidad lo que pasaba o lo que iba a funcionar.

Lo obvio fue el asunto de los cubrebocas, contar con un mensaje unificado sobre los cubrebocas. El virus no elige preferencialmente contagiar a las personas según su partido político. Estamos todos juntos en esto.

LINSEY MARR, EXPERTA EN EL MOVIMIENTO AÉREO DE LOS VIRUS, VIRGINIA TECH



Invertir en los números

La falta de inversión en salud pública era una vulnerabilidad enorme para una respuesta eficaz. Necesitábamos realmente datos precisos para poder hacer previsiones; que nos permitieran dirigir la intervención que impulsara el impacto. Hay sistemas de datos muy sofisticados para la banca, los medios de comunicación, etc., y no hemos dado esos saltos en la salud pública.

ANNE SCHUCHAT, SUBDIRECTORA DE LOS CDC

Agilidad en el tratamiento

Los sistemas de salud más resistentes han sido los que realmente entienden cómo mantener la salud de las personas y asumir riesgos, en lugar de quedarse estancados en el entorno de pago por servicio. Es un entorno en el que realmente se puede aceptar la responsabilidad completa, tanto clínica como financiera, de una población. Y entonces puedes tomar todo tipo de decisiones súper interesantes, ágiles e innovadoras, como la tele salud y el hospital a domicilio, y todas esas otras grandes herramientas que los sistemas basados en el volumen no están realmente preparados para utilizar.

MARC HARRISON, MÉDICO Y DIRECTOR EJECUTIVO DE INTERMOUNTAIN HEALTHCARE, QUE GESTIONA HOSPITALES, CLÍNICAS Y UN PLAN DE SALUD



No dejemos que la raza y la clase social determinen quién vive y quién muere

Lo que hemos aprendido está relacionado específicamente con los determinantes sociales de la salud, que son las condiciones de los lugares donde la gente vive, aprende, trabaja y juega, y cómo estas pueden predeterminar los resultados en materia de salud. Se trata de un tema que solía ser muy académico. Antes, la gente decía: “Sí, sí, pobreza, pobreza, pobreza”, pero no entendían el concepto. El virus lo ha puesto realmente en primer plano, de forma muy gráfica, al afectar mucho más a las minorías raciales y étnicas. Ha quedado muy claro que la salud del país depende realmente de que se aborden

estos determinantes sociales de la salud. Y veo la diferencia en el departamento de salud y la diferencia en el gobierno, e incluso en los medios de comunicación, lo que es un buen augurio para el futuro.

PABLO RODRIGUEZ, MÉDICO Y MIEMBRO DEL COMITÉ GUBERNAMENTAL QUE ORIENTA LA DISTRIBUCIÓN DE LA VACUNA CONTRA LA COVID EN RHODE ISLAND

Cuando el gobierno ignora el racismo sistémico —cuando no reconoce la desigualdad en el acceso a la atención médica y al empleo—, eso esencialmente condiciona la vida y las experiencias de las personas de color. El resultado son las profundas y terribles desigualdades en la salud que hemos visto en esta pandemia. Por lo tanto, si no se presta atención a las políticas de empleo, vivienda y educación, y al acceso a la atención a la salud, cuando se produce una pandemia, estas desigualdades empeoran en forma exponencial.

UCHÉ BLACKSTOCK, MÉDICA DE URGENCIAS Y FUNDADORA DE [ADVANCING HEALTH EQUITY](#), UN GRUPO DE DEFENSA DE LA ATENCIÓN A LA SALUD

La pandemia puso de manifiesto los fallos del fragmentado sistema de salud estadounidense, orientado al lucro. Medicare for All nos permitía abordar los determinantes sociales de la salud centrándonos en la prevención, la atención primaria y la gestión de las enfermedades crónicas en lugar de la atención especializada. Un sistema robusto de salud pública nos permitiría implementar rápidamente el tipo de vigilancia, rastreo, seguimiento y recopilación de datos que es fundamental para responder a una pandemia o cualquier otra crisis de salud pública.

ZENEI TRIUNFO-CORTEZ, PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN DE ENFERMEROS DE CALIFORNIA Y DE NATIONAL NURSES UNITED

No discriminar por la edad

La lección más importante: esto es lo que ocurre cuando tratamos a las personas mayores como prescindibles. Definitivamente, hay un elemento de discriminación por edad en este caso, que realmente se coló en la forma en que el país tomó decisiones y promulgó políticas. Desde el principio de la pandemia, sabíamos que los adultos mayores y las personas con problemas de salud subyacentes eran los que corrían más riesgo y, sin embargo, decidimos ignorar el hecho de que podíamos mitigar parte de ese riesgo al proporcionar suficientes pruebas, personal y equipos de protección adecuados. Y no lo hicimos. No se dio la debida prioridad a los estadounidenses de edad avanzada y a sus cuidadores hasta hace muy poco, cuando las vacunas estuvieron disponibles. Y qué diferencia tan asombrosa ha habido.

KATIE SMITH SLOAN, PRESIDENTA DE LEADINGAGE, QUE REPRESENTA A LOS ASILOS DE ANCIANOS SIN FINES DE LUCRO



Las comunidades también deben prepararse

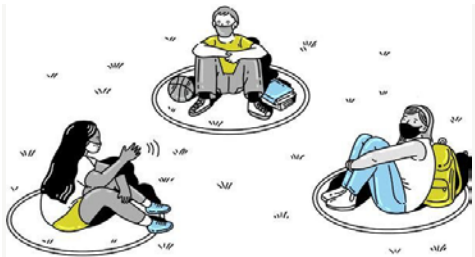
Necesitamos tener una capacidad comunitaria permanente para hacer frente a la crisis. No podemos confiar únicamente en el gobierno y las instituciones. Los miembros de nuestra propia comunidad tienen que incorporarse sistemáticamente a las respuestas sistémicas a las crisis.

REVERENDO PAUL T. ABERNATHY, NEIGHBORHOOD RESILIENCE PROJECT, PITTSBURGH, QUE REALIZA ACTIVIDADES DE DIVULGACIÓN EN COMUNIDADES DE COLOR

Abandonar los tratamientos marginales

En los primeros meses había mucha incertidumbre sobre cómo tratar a los pacientes, pero nos hemos dado cuenta de que lo mejor es ceñirse a los principios básicos de la medicina de cuidados críticos, incluyendo la configuración del ventilador, la cantidad de sedación y los fluidos intravenosos. Tanto si se trata de COVID-19 como de la próxima pandemia vírica, confíen en lo que sabemos cómo base para el cuidado de los pacientes, y no se distraigan buscando intervenciones marginales o alternativas.

GREGORY S. MARTIN, MÉDICO ESPECIALISTA EN CUIDADOS CRÍTICOS DE LA UNIVERSIDAD DE EMORY



Dejar que los adolescentes sean adolescentes

Los chicos necesitan estar con chicos y necesitan tener una vida estructurada. El aislamiento social es especialmente difícil para los adolescentes y puede interferir en su maduración. Aquellos que se han visto en entornos sociales seguros y han tenido al menos una experiencia escolar híbrida han obtenido mejores resultados que los que no han podido hacerlo.

MARSHA LEVY-WARREN, PSICÓLOGA DE ADOLESCENTES, PROFESORA CLÍNICA ASOCIADA EN LA UNIVERSIDAD DE NUEVA YORK



Mirarse en el espejo y ver quiénes somos

Mucha gente se ha dado cuenta de quiénes son las personas que hacen que la sociedad siga adelante y a quienes en gran medida damos por sentado. Pero si puedes descartar al trabajador esencial —el afroestadounidense, el latino, el inmigrante chino que te entrega la comida—, piensa en lo fácil que puedes descartar cualquier otra vida humana.

Si eres una persona que piensa que tiene derecho a no llevar mascarilla, esa filosofía tiene un efecto dominó: me importan el cajero del supermercado o el chofer del tren porque no me importa nadie. Entraré en el bar y haré lo que haré.

Esta pandemia nos ha mostrado quiénes somos, a un nivel de claridad que resulta chocante para la mayoría de las personas. Es difícil imaginar que haya tanta gente en nuestro país que realmente no se preocupe por los demás. Eso es lo más aterrador, te deja sin aliento y desde esa perspectiva puedes diagnosticar todo lo demás que está ocurriendo en nuestra sociedad. Que se puedan tolerar 500.000 muertes en menos de un año me resulta incomprensible, que seamos una nación tan insensible.

REED TUCKSON, MÉDICO Y COFUNDADOR, COALICIÓN NEGRA CONTRA LA COVID-19

Producido por Michael Beswetherick y Deanna Donnegan.

Las madres de todo el mundo están perdiendo la cabeza

La vida pandémica ha hecho que nos sintamos más inseguras sobre esos aspectos de nuestra forma de criar que de por sí nos provocaban inseguridad.



Por **Jennifer Senior** **New York Times**. Es columnista de Opinión. 1 de marzo de 2021

Las madres y padres han sufrido durante esta pandemia; en especial, las mamás. Lo sabemos gracias a las redes sociales y los [medios de comunicación tradicionales](#), a las [encuestas](#) y a los [estudios](#) que han sobrevivido al escrutinio arbitrado. Los niveles de depresión y ansiedad materna pueden variar (de acuerdo con el nivel socioeconómico, el estado civil, así como las edades y las necesidades de sus hijos), pero al parecer el hecho constante es que son niveles elevados.

¿Por qué? En Estados Unidos, las madres han [perdido de manera desproporcionada sus empleos](#) y su seguridad económica durante esta pandemia y las cargas de la vida familiar recaen de forma desproporcionada sobre las que sí trabajan. El Estado les ha fallado rotundamente.

Pero me pregunto lo siguiente, y no lo hago en vano, puesto que soy autora de [un libro](#) sobre maternidad y paternidad y también como madre de alguien que está en la adolescencia: ¿por qué tantas madres que conozco sienten que son *un fracaso* en este momento?

Es evidente que los problemas con los que lidiamos no son obra nuestra. Nosotras no soltamos una enfermedad zoonótica nueva en una población humana indefensa de miles de millones de personas. No [cerramos nuestras escuelas](#) ni pusimos fin a las citas de juego ni suspendimos la socialización de los adultos tal y como la conocíamos. No creamos una recesión mundial. Entonces, ¿por qué estamos tan ocupadas culpándonos de las consecuencias inevitablemente complicadas del caos histórico?

¿Puede explicarse tan solo por la propensión de las madres a la autorrecreminación casual?

Tal vez en parte, pero también tengo una humilde hipótesis: esta pandemia ha provocado (no en todos los casos, pero sí en muchos) que nos sintamos más inseguras acerca de aspectos de nuestra forma de criar que de por sí nos provocaban inseguridad.

Por ejemplo, tomemos el nada insignificante asunto de nuestro temperamento. Hace más de 20 años, Ellen Galinsky, presidenta del Families and Work Institute, tuvo la idea de encuestar a más de mil niños, cuyas edades oscilaban entre los ocho y los 18 años, acerca de cuál era *su* visión respecto a sus padres trabajadores. Los resultados fueron muy alentadores, en realidad, desde el punto de vista de una madre trabajadora agobiada

por la culpa: solo el diez por ciento de los niños deseaba que sus madres tuvieran más tiempo para ellos.

No obstante, ¿cuál fue el único aspecto en el que las madres tenían mucho margen de mejora?

¿En qué aspecto sacamos la peor nota? El control del mal genio.

Solo el 28 por ciento de nosotras obtuvo un sobresaliente y el 41 por ciento recibió un suficiente o no aprobado. Muchas de nosotras gritamos mucho más de lo que les gustaría a nuestros hijos, incluso en las mejores circunstancias.

Nosotros también lo sabemos, muy en el fondo. Como dijo la novelista Fay Weldon a *The Independent* en 1991: “Solo cuando tienes hijos te das cuenta de que no eres una persona agradable en absoluto”.

En este momento nos encontramos en medio de una crisis global que parece diseñada a la perfección para hacernos más malas. Estamos encerrados. Estamos aislados y, [como escribí](#) a finales de la primavera pasada, no logramos encontrar la fluidez (mientras trabajamos, cuidamos, cocinamos, limpiamos o incluso vemos repeticiones de programas de televisión de mala calidad) porque las exigencias de los hijos, la casa, el trabajo (si tenemos la suerte de seguir teniendo uno) chocan entre sí y subdividen nuestros días en intervalos de actividades de dos minutos antes de cambiar a otra cosa. Todo son interrupciones, todo el tiempo.

Esta disposición garantiza la presencia de mechas cortas y eso es exactamente lo que escuchamos cuando la pandemia llega a su primer aniversario: las madres están perdiendo la cabeza.

¿Acaso no es lógico, dado el aumento de nuestros niveles de angustia, que parte de eso se manifieste en forma de gritos? Como me escribió una madre de niños pequeños: “Nunca he sido una persona paciente, pero este año he gritado o regañado a mis hijos con una frecuencia que me ha sorprendido y asustado (directo a terapia psicológica)”.

En diciembre, *The New York Times* abrió una línea telefónica para que las madres pudieran desahogar su furia en privado. “Llamaron cientos de personas”, dijo [en una entrevista reciente](#) Jessica Grose, columnista del *Times* especializada en crianza. “Muchas de ellas lo hicieron gritando, con gritos guturales y muchos improperios”.

Es algo retorcido. La pandemia ha agudizado algo que ya era motivo de vergüenza para muchas de nosotras.

La falta de autorregulación no es lo único que he escuchado recientemente. Si conversas con una muestra amplia de madres, una buena parte te dirá que están convencidas de que no hacen lo suficiente por sus hijos.

Sin duda saben, en algún nivel abstracto, que nuestro gobierno no ha hecho su trabajo y así ha sido durante años. Nuestras escuelas públicas están mal financiadas, mal ventiladas y sobrecargadas de obstáculos burocráticos, lo que significa que muchas de ellas no han podido estar a la altura del reto del aprendizaje sostenido y presencial;

nunca hemos tenido guarderías asequibles en Estados Unidos y desde luego no las tenemos ahora.

Pero eso no impide que las madres se reprochen a sí mismas, por no estar al tanto del plan de estudios a distancia; por no reprender a los hijos lo suficiente por sus tareas; por delegarle el cuidado de los niños a la computadora, a pesar de que es ahí donde la mayoría de estos niños ve a sus amigos hoy en día... divagando en la bruma del ciberespacio.

En general, se culpan a sí mismas por no encontrar maneras interesantes de hacer que este tiempo sin precedentes tenga sentido. Una madre de dos adolescentes me escribió lo siguiente:

Todo esto está remodelando la vida y la visión del mundo de mis hijos y no estoy haciendo mucho para ayudar con esa remodelación. No tenemos nuevas tradiciones familiares. No estamos haciendo voluntariado. No hemos ampliado nuestra comunidad. Vemos mucha más televisión y con frecuencia lo hacemos solos. Nos peleamos por rompecabezas y juegos de mesa y nuestra familia extendida odia Zoom.

Sin embargo, una vez más, no puedo evitar notar que nos preocupamos por las mismas cosas que nos hacían sentir incompetentes antes de que comenzara la pandemia. En el estudio de Galinsky, a los alumnos de séptimo a duodécimo grado se les hicieron preguntas ligeramente diferentes sobre sus padres que a los niños más pequeños. Las madres seguimos obteniendo la peor puntuación en el control de nuestro temperamento, pero obtuvimos casi la misma puntuación en “saber lo que está pasando en realidad” en la vida de nuestros hijos (el 35 por ciento de nosotras obtuvo un sobresaliente) y en “establecer rutinas y tradiciones familiares” (el 38 por ciento).

Al parecer, muchas de nosotras nacimos con una paciencia limitada y una imaginación promedio para divertirnos en familia. (Me incluyo. Mi idea de variedad pandémica consiste en encontrar películas de Paul Rudd cada vez más oscuras). Sin embargo, aquí estamos, enfrentándonos a una catástrofe de categoría 5 que nos obliga a echar mano de los escasos recursos de la familia nuclear y de nuestros cerebros sumamente ordinarios (y a estas alturas sobrecargados) para idear formas de afrontarla.

Es difícil saber cómo consolarnos en este momento, pero, en lo personal, lo que me ha parecido de mayor utilidad es lo siguiente.

Con respecto a nuestra falta de autorregulación: como le gusta decir a Galinsky, es imposible crecer sin conflicto. Si sentimos que tenemos más momentos de tensión y enfado estos días, eso significa que también hay más oportunidades de reparación.

En cuanto a nuestra supuesta falta de compromiso: tenemos que recordar que la familia nuclear nunca ha sido suficiente para criar a los niños. Incluso en 1962, una época de apogeo de las madres y las tartas de manzana en la vida estadounidense, nada menos que el doctor Benjamín Spock escribió:

La mujer que se fastidia ante la monotonía de la crianza de los hijos (y supongo que a la mayoría de las madres les sucede en ocasiones) en realidad recibe un ataque desde dos frentes: la separación de la compañía adulta y el estar enfrascada en las continuas

exigencias de los hijos. No creo que la naturaleza haya querido que esa relación fuera tan exclusiva.

“Somos tan individualistas que nos consideramos responsables de nuestros éxitos y fracasos”, me dijo Galinsky cuando la localicé la semana pasada vía telefónica. “Mientras que yo he visto cómo el sistema de cuidado de los niños se tambalea al borde del colapso, he visto cómo las escuelas avanzan y retroceden respecto a lo que es seguro. ¡No deben esperar que seamos maestras! *No lo somos*. Los profesores son profesores y ahora podemos apreciar cuán buenos son los buenos”.

En efecto. “En una situación positiva, añadió, podemos ser los padres que queremos ser. En las negativas es mucho más difícil”.

¿Pero qué fue lo más tranquilizador que me dijo Galinsky? Que los padres y los hijos rara vez ven las situaciones de la misma manera. Eso es lo que le han enseñado años de investigación. “Nos juzgamos con base en las cosas grandes”, dijo. “Pero son las cosas sencillas (como dar un paseo) las que marcan la diferencia para un niño. Para un niño, las cosas pequeñas *son* las importantes”.

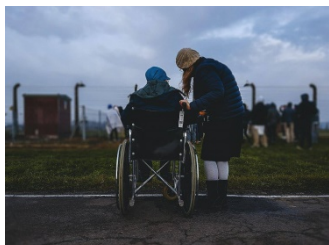
Antes de la pandemia, Galinsky, quien ahora también es directora científica de la Bezos Family Foundation, empezó a recopilar información para un libro nuevo y, cuando el coronavirus empezó a expandirse por Estados Unidos, decidió hacer otra ronda. Su hallazgo más interesante, desde mi punto de vista, fue el siguiente: los niños se sentían *más* apoyados por sus madres y padres en su segunda ronda de investigación, no menos.

Nuestros errores y deslices pueden ser para nosotros lo que los granos de acné son para un adolescente: no son tan terribles como parecen. Si lo tenemos en cuenta, podemos ser capaces de darnos un respiro y cruzar la línea de meta, quizás incluso con cierta dignidad intacta.

Jennifer Senior ha sido columnista de Opinión desde septiembre de 2018. Había sido crítica de libros del Times y, antes de eso, pasó muchos años como redactora de la revista New York. Su libro *Todo gozo y no diversión: la paradoja de la paternidad moderna*, ha sido traducido a 12 idiomas. [@JenSeniorNY](https://twitter.com/JenSeniorNY)

Cansados, pero más solidarios

La fatiga pandémica no impide que centenares de iniciativas sociales sigan trabajando para combatir las desigualdades.



Plataforma Yoigo. Marzo 2021

Se cumple un año desde que la OMS declarara la pandemia del coronavirus y el desánimo y estrés provocado por las medidas de control están afectando, cada vez más, a nuestro estado de ánimo. Según la propia OMS, el 60% de los europeos padece este síndrome ligado a la ansiedad que provoca la situación sanitaria y que la propia organización ha denominado como ‘fatiga pandémica’.

Pero el ser humano es un ser plástico y resiliente que se crece en las dificultades, capaz de adaptarse a las condiciones más duras para sobrevivir, cuidarse uno mismo y actuar por los que lo están pasando aún peor. Si echamos la vista atrás y repasamos cada uno lo hecho y lo vivido el último año es muy complicado no recordarnos, en algún momento, echando un cable a los demás. A nuestra familia, a nuestros amigos y más allá. Quizás hayamos ayudado a nuestro vecino mayor con la compra **con aplicaciones como ¿Tienes Sal?**, o a lo mejor hemos **repartido menús solidarios a familias vulnerables** o, simplemente, nos hemos preocupado de consumir más local, **consultando a iniciativas como Gastroactitud**, para ayudar a los comercios de nuestro barrio. Nuestra vida ha cambiado, y la forma en que nos relacionamos y cuidamos de los demás, también.



¿Tú también eres actúer?

“Cuando no existe el cuidado aparece el caos, el desorden... solamente podemos abordar el caos y el desorden a través del cuidado. Y todo lo que existe, existe gracias al cuidado”, nos cuenta Toni Torres, profesor de enfermería acostumbrado a reflexionar en redes sobre los cuidados y que ha pasado los últimos meses atendiendo a pacientes covid en edad avanzada.

Si durante la primera fase de la crisis vimos como las urgencias sociales despertaron nuestra conciencia más solidaria en centenares de proyectos nuevos, en la última fase nuestra empatía ha ido esculpiendo, poco a poco, una actitud de responsabilidad social que se está articulando en nuestro día a día. Proyectos sociales se reinventan con lo que tienen para ser más eficaces. Como **el Refugio**, una protectora especializada en la ayuda a perros maltratados que se ha dedicado a cuidar a las mascotas de mayores ingresados por coronavirus. “Hay que arrimar el hombro, cada uno que ayude en lo que pueda, a quien sea, todos vamos a necesitarlo”, confiesa Nacho Paunero, su creador.

O como **Mamás en Acción**, una iniciativa que apuesta por el acompañamiento de niños que están solos en los hospitales que, debido a las restricciones de visitas, ha impulsado un programa de acogimiento familiar para lograr su propósito. “En cuanto salimos recibimos más de 300 solicitudes y ya llevamos más de 600”, nos cuenta Majo Gimeno, la fundadora de la asociación.

Ese arrimar el hombro, ese adaptar nuestra empatía a las circunstancias vale para todos. Porque todos podemos ser ‘actuers’ y en **Pienso, Luego Actúo**, la plataforma social de Yoigo, hemos recopilado cientos de iniciativas organizadas por temáticas, geolocalizadas por ubicación y con toda la información necesaria para colaborar según tu disponibilidad: donaciones, voluntariado, comprando productos, haciéndote socia o difundiendo en tus propias redes. Porque todos podemos encontrar esa manera de ayudar a los demás, por pequeña que sea.

Si tú también quieres colaborar, encuentra la causa social que mejor encaja contigo