

ISBN 978-958-5584-66-2

ISSN 0123-0425

Web-Online 2357-6286

Caja de Pandora: Un telar que urde Esperanzas







Caja de Pandora: un telar que urde Esperanzas

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
EDUCACIÓN

“Un Nuevo Contrato Social y Ambiental para la Bogotá del Siglo XXI”

Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP

© Autores(as)

Anie María Meza Vittorino
José Israel González Blanco
María Deisy Sandoval Gaitán
Luis Javier Hurtado Rodríguez
Tania Fino Celis
Diana Marcela Ojeda Ojeda
Andres Sánchez
EAFIT
IDEP

© idep

Director General
Alexander Rubio Álvarez
Subdirector Académico(e)
Jorge Alberto Palacio Castañeda
Asesores de Dirección
Luis Miguel Bermúdez Gutiérrez
Óscar Alexander Ballén Cifuentes
Ruth Amanda Cortés Salcedo

Edición y corrección

Universidad EAFIT - IDEP
Diseño y diagramación
Universidad EAFIT - IDEP

Publicación realizada en el marco del programa INCENTIVA de promoción y apoyo a maestros y maestras investigadores e innovadores de los colegios públicos de Bogotá.

ISBN 978-958-5584-66-2

Este libro se podrá reproducir y/o traducir siempre que se indique la fuente y no se utilice con fines lucrativos, previa autorización escrita del IDEP. Los artículos publicados, así como todo el material gráfico que en estos aparecen, fueron aportados y autorizados por los autores.

Las opiniones son responsabilidad de los autores.

Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, idep Avenida calle 26 No. 69D – 91, oficinas 805 y 806 Torre Peatonal – Centro Empresarial Arrecife. Teléfono (571) 263 06 03.
www.idep.edu.co – idep@idep.edu.co Bogotá, D.C. – Colombia

*“Un texto que no necesita introducción, porque todo en
él es una introducción...
a la vida, el cuidado, el amor y por supuesto... La
Esperanza”*

José Israel González Blanco
María Deisy Sandoval Gaitán
Anie María Meza Vittorino
Luis Javier Hurtado Rodríguez
Tania Fino Celis
Diana Marcela Ojeda Ojeda



ISSN 0123-0425
Web-Online 2357-6286

Caja de Pandora

Un telar que urde Esperanzas

Contenido

- Pag. **12** La Caja de Pandora y las Patas del telar
- Pag. **14** La urdimbre y la relación de la Pedagogía en la Caja de Pandora
- Pag. **15** La pedagogía crítica Antiautoritaria y los hilos de la manta
- Pag. **17** Las agujas que urden la obra de la salud mental con maestra/os
- Pag. **19** Los hilos que mueven el sismógrafo de la problemática mental del magisterio
- Pag. **22** Las frágiles hebras del Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio
- Pag. **23** Canutillos de la Salud Ocupacional
- Pag. **24** Algunos hilvanes de la prensa
- Pag. **24** ¿Cómo bordamos a seis manos?
- Pag. **26** Hilvanando la promoción de salud mental antes, durante y luego de la pandemia.
- Pag. **28** Ruta de hilandera/os y tejedora/os
- Pag. **30** Hilvanes de hilandera/os y tejedora/os
- Pag. **32** Bordando y fileteando
- Pag. **33** De las esperanzas urdidas
- Pag. **36** Las fibras bibliográficas que templan los hilos del telar
- Pag. **38** Anexos



Bienvenida

Hola Maestra, hola Maestro. ¿Te acuerdas quién es Pandora y qué es un telar? Es probable que recuerdes el mito y también la imagen de ese instrumento que ingeniaron nuestros antepasados y que han explotado las cuatro Revoluciones Industriales que hasta ahora conocemos. Pero si han sido acontecimientos esquivos, te invitamos a releer y recrear sus contenidos a través de los lenguajes mosaicos. Mientras el milagro ocurre, los artífices de esta cartilla queremos compartir con la comunidad educativa un ejercicio de creación didáctico/pedagógica de unas prácticas educativas, enarbolando el nombre de la hija de Hefestos, dios del Fuego y de la diosa Atenea, diosa de la Sabiduría. También de ese emblemático instrumento que aún sobrevive.

1 Caja de Pandora y las patas del telar

La Caja de Pandora es un proyecto de vida colectivo que se inscribe en el campo psicosocial y, metafóricamente, se soporta en una mesa de tres patas: la salud mental, la pedagogía y el deseo de servir. La primera hace parte de nuestro oficio como “docentes orientadores”, signado primigeniamente por el Estado al considerar que la Orientación Escolar “era el medio más expedito para llevar a cabo la tarea de prevención primaria de las enfermedades mentales, trastornos emocionales y perturbaciones psicosociales, que en ese momento [1974] alcanzaban altos índices” (Bello, 2012, p. 137). Esta primera pata de tres proviene de la viga de la Psicopedagogía, de la madera de la Psicología, de los palos del Trabajo social y de la leña de la Pedagogía Reeducativa.

La segunda se ocupa de las preguntas del saber pedagógico: qué, cómo, para qué, por qué, con quiénes, dónde y a quiénes está dirigida nuestra acción. Se dirige particularmente a quiénes, porque el despeje de esa incógnita interpela la dimensión psicológica del ser humano y la dimensión sociocultural, escenario en el que tiene lugar esa dimensión, que pasa por el desarrollo evolutivo, cognitivo, convencional, pre convencional, psicosocial, moral y ético, que dicho sea de paso cobra mayor importancia con motivo de la crisis civilizatoria, sanitaria y educativa por que están atravesando la humanidad y la escuela.

La tercera le apuesta in situ a principios, valores, emociones y conocimientos al servicio de nuestros congéneres. Tanto la dimensión de salud mental, como la pedagogía y el deseo de servir han existido y siguen siéndolo en el tiempo y en espacios definidos, pero el sentido que los sujetos le otorgamos marca la diferencia. Por ejemplo, la concepción de salud mental para la Organización Mundial de la Salud (OMS), un organismo privatizado en un alto porcentaje alude el pleno bienestar de las personas, situación idealizada; mientras que para gente del común refiere a enfermedad, a enajenación, a trastornos del entendimiento, a locura. Desde la creación del Hospital San Juan de Dios, a finales del siglo XVI, se instaló ese código en nuestra cultura, muy diferente al desacomodo social y a la inadaptación a la cotidianidad y a los fracasos que nos propone Cervantes en el Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha y que tanto requerimos hoy en la escolarización y en la sociedad. A Pandora, en la modernidad, se le ha concebido como la propagadora de males y no como “la dadora de todo”.

La pedagogía, particularmente la de apellido tradicional, tiene una connotación de obediencia, sumisión, castigo, repetición, distribución y dispensador de conocimientos. Es la pedagogía que le ha apostado al Síndrome del cazador de Dragones (dar más a más personas algo que difícilmente puede utilizarse debido a su baja calidad e impertinencia).

Entre tanto, la pedagogía crítica plantea casi todo lo opuesto: liberación, autonomía, democracia, emancipación. A propósito de la emancipación, vayamos diciendo que la modernidad europea, -de la cual hemos bebido tanto los latinoamericanos en lo afín al colonialismo, al patriarcado y al capitalismo-, proclamó el ideal de la emancipación del ser humano como ruptura con toda forma de dominación o sujeción, convierte al sujeto en objeto, es decir, en “estar sujeto a” en “no ser” como lo puntualizó Frantz Fanon en *Los condenados de la tierra* (2001).

La Caja de Pandora, como se anunció, parte de resignificarse un nombre porque este ha sido desteñido en el trasegar, reduciendo su significado a la malevolencia e intentando olvidar la benevolencia. Volviendo a la modernidad, la historia del hombre moderno comienza con la degradación del mito de Pandora y llega a su término con el cofrecillo que se cierra solo. Es la historia del empeño prometeico por forjar instituciones a fin de encerrar los males desencadenados en el hospital, en el manicomio, en la cárcel dándole paso a la necropolítica y a la aporofobia. Es la historia de una esperanza que declina y de unas expectativas crecientes. La Pandora original, no la mujer malvada, “la dadora de todo”, era una diosa de la Tierra en la Grecia prehistórica y matriarcal (subrayamos matriarcal) que dejó escapar todos los males de su ánfora y

que cerró la tapa antes de que se pudiera escapar la esperanza. La Esperanza es la estrella de la cual se alumbra el equipo interdisciplinario artífice de esta experiencia.

La Pandora original, reza la leyenda, fue enviada a la Tierra con un frasco que contenía todos los males, de lo bueno solo contenía la Esperanza. Pero los griegos clásicos comenzaron a reemplazar la esperanza por la expectativa, donde Pandora no solo suelta entrelaza males sino teje el bien; empero, se le recuerda por los males, desconociendo que la “dadora de todo” era la “custodia de la Esperanza”. Desentrañar estas valoraciones, liberar los significantes, los significados y devolverlas a dimensiones como la salud mental, la pedagogía y la misma caja de Pandora, es el inicio para auscultar la práctica emancipadora que abogamos y de urdir la emancipación.

2 La urdimbre y la relación de la pedagogía en la Caja de Pandora

Con el “enrarecimiento de la pedagogía” y dentro del “apagón pedagógico” (Mejía, 2020, p. 246), la acción pedagógica se viene reduciendo al aula y dentro del aula a unas asignaturas o “áreas obligatorias y fundamentales”; no obstante, también hay un uso indiscriminado del concepto para referir actividades que no garantizan, en la práctica, su esencia, no porque no pueda estar sino porque quienes así lo conciben no lo documentan, confunden didáctica con pedagogía, porque los actores no son pedagogo/as. En un plan de gobierno distrital, hace varios lustros, se hablaba del “saldo pedagógico” para referir la realización de obras como escaleras en los barrios de Bogotá y ampliar salones comunales, entre otras construcciones.

En los medios de comunicación a diario se le asigna a cualquier campaña o transmisión el nombre de pedagogía, insistimos, confundiéndose con la Didáctica. La pandemia no ha sido la excepción, incluso ya se alude a la pedagogía de la vacuna. En el caso de Caja de Pandora nos apoyamos en los aportes de Osorio Márquez, retomados por el profesor Jorge Posada, para aseverar que nuestras acciones hacen parte de una “práctica colectiva en espacio público” (Osorio Márquez, 1984), uno de los niveles en los que la pedagogía debe actuar, articulando este nivel con el de “las prácticas

educativas institucionalizadas” (Posada, 1995, p. 7), es decir las que tienen lugar en el aula de clase. En la puesta en interrelación de estos dos niveles hacemos praxis pedagógica con docentes, estudiantes y padres de familia. La pandemia ha sido el escenario expedito para tejer y filetear.

Ahora bien, ¿qué prácticas teje y urde el equipo de investigación e innovación de Caja de Pandora en los niveles enunciados? La “dadora de todo” hace innovación desde la investigación, porque es impensable innovar sin investigar, pues la investigación es una experiencia humana. En el trabajo que uno hace de investigación de problemas de la vida real, lo compromete todo como ser humano, no solamente la razón y el conocimiento sino los afectos, las emociones y la pasión. Es acá donde se zanja la diferencia con la mirada positivista de la investigación, que niega lo humano a nombre de la objetividad, la inconmensurabilidad y la neutralidad. También hemos urdido encuentros nacionales de salud mental, talleres experienciales, escritos, foros, paneles, teleconferencias, sistematizaciones, trabajo en equipo, podcasts y crónicas, entre otras obras.

3 La pedagogía crítica antiautoritaria y los hilos de la manta

El Colectivo “Caja de Pandora” propone diferentes opciones psicopedagógicas que favorecen una postura documentada frente a las adversidades que debe afrontar la comunidad educativa de Colombia, particularmente en la salud mental del magisterio; por eso, en su constante proceso de lectura de la realidad, reflexión y compromiso con la educación y la salud mental, así como declara a la pandemia que sufre el mundo en la actualidad, consideramos que “todos somos Pandora”, es decir, esperanza. En esa perspectiva, ofrecemos una nueva propuesta basada en narrativas y radiolatos, que permiten afrontar este viaje con una mirada creadora, dirigida a niños, niñas, jóvenes, padres, madres, docentes y todos los agentes educativos.

Caja de Pandora interpela una postura de la pedagogía, un tanto confinada en estos tiempos neoliberales: La Crítica antiautoritaria (Palacios, 1984). Esta postura hace parte de la taxonomía realizada por Palacios en la que aparece: la Tradición renovadora, la Escuela tradicional y la Perspectiva sociopolítica. Las críticas que los reformistas del movimiento de renovación pedagógica hacían al autoritarismo, característico de la escuela tradicional y ahora de la educación erigida por el capitalismo cognitivo, por la Economía del mercado, son profundizadas y ampliadas por un grupo de

pensadores, cuya idea-fuerza fundamental es la libertad y el amor. Preocupados menos por los métodos y los contenidos que por las actividades, estos pensadores, a quienes referiremos más adelante e invitamos a estudiar, defienden un cambio actitudinal por parte de los maestros, maestras y de la institución pedagógica misma, que propician el surgimiento de nuevas relaciones y nuevas alternativas, sobre todo en estos momentos de pandemia y después de esta.

Sin embargo, no se puede limitar el planteamiento de estas críticas al ámbito de lo interpersonal, pues la dimensión de lo institucional adquiere en ellas un relieve específico. Convencidos estos críticos de que las relaciones entre las personas deben entenderse en el marco de la institución en que esas relaciones se dan, el acento se traslada progresivamente del sujeto a la estructura en la que Él está inmerso. En consecuencia, para ellos y para el Colectivo Caja de Pandora, el análisis de la educación es tanto más pertinente cuanto más se sitúa en el nivel de lo institucional.

Los autores que aspiramos a que lean proceden, en su mayor parte, del campo de la psicoterapia o parten de las teorías psicoterapéuticas. Puesto que en estas teorías, en especial la no directa, la psicoanalítica,

el sociopsicoanálisis, la logoterapia, la coeducación y las pedagogías institucionales (instituyente e instituido), la persona goza de un amplio margen de libertad, las reflexiones pedagógicas nacidas a partir de ellas recogen este aspecto fundamental. Por lo tanto, estos teóricos defienden la libertad en la educación y se oponen al autoritarismo de la vieja escuela, del vetusto telar.

El hecho de que estas posturas procedan de la psicoterapia nos proporciona una característica más: su concepción del proceso educativo con objetivos terapéuticos y con mirada crítica emancipadora. La educación deja de ser un proceso de transmisión y distribución de conocimientos, como quedó expuesto, y se convierte en una actividad terapéutica o, al menos, profiláctica. Inclusive, muchos autores han realizado su trabajo con niños provistos con problemas mentales y sociales. El deseo de educar en la libertad y para la libertad es la característica definitoria de este grupo de críticos, entre quienes se destacan Ferrer Guardia, Neill, Carl Rogers, Lobrot, Oury y Vásquez, Freud y Gerard Mendel, Jung y Viktor Frankl. De este ramillete de concepciones, la mirada psicoanalítica es un faro en las acciones de Caja de Pandora en el trabajo pedagógico, terapéutico y de investigación con docentes, estudiantes y padres de familia de las instituciones educativas de Bogotá. Podríamos sumarle a este relato, para su consulta, los aportes del Hospital de Puertas Abiertas que funcionó en Tunja entre 1974 y 1985 con el auspicio de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, de los trabajadores del hospital y de la Secretaría de Educación de Boyacá. Una práctica que tuvo como referentes a varios de los autores indicados, además de la corriente antipsiquiátrica, dilucidando que el problema de

la enfermedad mental la produce la sociedad; por lo tanto, el encierro no es la salida adecuada. Aun cuando no fue una innovación pedagógica, llama la atención que sus resultados se extendieron a más de 50.000 estudiantes de bachillerato convocados a sensibilizar y concientizar acerca del valor de la salud mental y del sentido de la locura.

4 Las agujas que urden la obra de la salud mental con maestra/os

En las sociedades del agotamiento y del cansancio (Han, 2017) en las que peligra la vida en todas sus expresiones, el trabajo docente manifiesta una serie de síntomas que revelan el deterioro de la salud mental de sus protagonistas y la incidencia en la dinámica educativa. Es un cansancio y un agotamiento que propaga la “violencia neuronal” expuesta en melancolía, ira, duelo, tristeza, angustia, ansiedad y depresión. Recurriendo a nuestra analogía, es la demostración del desgaste de las hebras en el telar de la escolaridad por el paso del tiempo, pero sobre todo por la manera inadecuada como se ha venido manejando el telar en los últimos decenios.

Según estudiosos y entidades encargadas de la salud (OMS, 2013), estos síntomas reflejan la ruptura de las hebras protectoras, de los factores protectores y del poderío de los factores de riesgo, es decir, de las fuerzas que se trenzan en el telar. El modelo neoliberal ha nutrido el espíritu individualista y de competencia en el que el empleador explota al trabajador y este, al sentir la presión de saber que hay numerosos individuos dispuestos a hacer cualquier cosa por conseguir su puesto de trabajo, cede a la sobrecarga laboral y asume más responsabilidades de las que puede soportar. Así, el abismo entre el Yo real —lo que el docente puede

hacer— y el Yo ideal —lo que quisiera hacer— es cada vez más grande y ha permeado la vida escolar en Colombia y en varios países latinoamericanos, especialmente en el caso de las y los docentes que cada día son diagnosticados con el síndrome de burnout o del “maestro quemado”, así como con diferentes trastornos mentales.

El último estudio sobre salud mental en Colombia (Minsalud-Colciencias, 2016), cuyo marco comprensivo estaba dado en salud mental-problema-trastorno, mostró una preocupante realidad que afecta no solo al trabajador sino a su familia, a entidades prestadoras de salud y al Estado, pues este espectro repercute notoriamente en la situación de los trabajadores y de las empresas, específicamente en el presentismo, en el ausentismo laboral, en la calidad de vida y en los costos que acarrea su tratamiento tanto para el trabajador, la familia, las empresas prestadoras de salud como para el Estado.

El mercurio en el termómetro muestra que los problemas comunes de salud mental en América Latina producen el 34% de la discapacidad. Según el periódico El Tiempo (marzo de 2019), en un informe sobre el impacto de la depresión en la discapacidad, señala que Colombia es el quinto país en el continente con 8,2% de discapacidad por

depresión. Los episodios depresivos graves, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), son el quinto estado de salud más discapacitante después de la esquizofrenia aguda. En cuanto a la ansiedad, Colombia presenta el 5,3% de discapacidad por ese trastorno; suicidio y autoagresión. La OPS sugiere cerrar los hospitales psiquiátricos porque gastan el 60% del presupuesto destinado a la salud mental, lo que deja sin atender los problemas relacionados más comunes como trastornos de depresión, ansiedad y otros que se pueden tratar en el orden comunitario.

Las y los docentes han sido sometidos a las exigencias del modelo capitalista y a la imposibilidad de decir no, sino a poderlo todo. Frente a esta situación, se tratan los síntomas y no las causas. Fiduprevisora, entidad estatal encargada de la contratación del servicio médico para cerca de 334.000 maestros y sus familiares, reconoce la existencia de una importante cantidad de maestros cuya salud mental está erosionada, con tendencia al aumento y al deterioro de la calidad de vida del afectado, de los estudiantes y de su familia. Los enfermos reciben incapacidad laboral y tratamiento psiquiátrico, pero no se alcanza la mejoría adecuada y se vuelve necesaria la ingesta de medicamentos que producen efectos colaterales. Además, la salud física de varios se ve deteriorada por la somatización.

Dentro del panorama aparece un componente externo adverso que se replica en varios países del continente: la subestimación del ejercicio de la docencia y la violencia. Sin embargo, la preocupante realidad no puede estar ausente o aparecer en lugares secundarios de las agendas de las agremiaciones de educadores, porque es un aspecto determinante para mejorar la calidad de vida de la población a partir de

la educación con bienestar. Así, las condiciones de trabajo docente merecen ser puestas en las agendas de política educativa.

En un trabajo de investigación que venimos realizando con un grupo de orientadores escolares, un directivo de la Federación Colombiana de Trabajadores de la Educación (Fecode) y el equipo sindical Los Profes, se precisa que se requieren estudios sobre salud mental de los maestros en el continente. Esta situación demanda de las organizaciones gremiales acciones para exigirle al patrón remediar los problemas y trastornos mentales, prevenirlos, potenciar los factores protectores y promover la salud mental encarando los factores de riesgo en el trabajo docente. Dentro de las recomendaciones, que se han quedado en el papel hasta ahora, está “profundizar en el estudio sobre la salud mental de los docentes, estudiar intervenciones eficaces, bien dirigidas, tendientes a promocionar la salud mental y a manejar los problemas que existan al respecto” (Ospina Pedro et al., 2009, p. 53).

5 Los hilos que mueven el sismógrafo de la problemática mental del magisterio

El problema de morbilidad del magisterio no es ajeno al deterioro de la salud de los colombianos. En un apartado precedente usamos la analogía del termómetro para ilustrar los altos niveles de violencia en la familia y en la sociedad. Ahora acudimos a la metáfora del sismógrafo para exponer los movimientos de los problemas mentales de los colombianos y de los docentes en particular. En el libro *Historia de la locura en Colombia* se lee que

Luego de entrevistar a más de cuatro mil pacientes, la organización Médicos Sin Fronteras concluyó que el 67 por ciento sufre trastornos relacionados con el conflicto, que el 34 por ciento vive con ansiedad, que el 38 por ciento lidia con la melancolía: se sospecha que el día remoto en que por fin pasa el peligro millones de víctimas viven entre la desconfianza, la incomunicación y la incertidumbre. Luego de entrevistar a más de doscientos habitantes de los Montes de María, un estudio hecho en la Universidad de los Andes determinó que el noventa por ciento padece de depresión” (Silva Romero, 2019, p. 106).

La última Encuesta Nacional de Salud Mental aplicada en Colombia (MINSALUD-COLCIENCIAS, 2016), mencionada en anteriores capítulos, registra que el 52% de los jóvenes entre 12 y 17 años también tiene problemas de ansiedad, población que se

ubica en la franja de escolarización perteneciente a la educación Básica y Media. El 80% de personas de 18 a 44 años manifiesta síntomas depresivos. En ese rango demográfico están los progenitores y familiares de los estudiantes de preescolar a grado 11. El 72% de la población mayor de 45 años presenta entre 1 y 3 síntomas de depresión (Bienestar Colsanitas, 2018). Ahí hallamos padres de familia y abuelos que conviven con educandos de los centros escolares. Como si fuera poco lo expuesto, el Centro de Memoria Histórica reconoce que “dos millones de niños han sido afectados directamente por la guerra” (Silva Romero, 2019, p. 107). En este contexto y pese a que aún quedan por articularse las Patologías de la realidad virtual (López-Pellisa, 2015). puede aludir a la salud mental del magisterio, preguntarse por su estado y posibilidades de la urdimbre, como sigue:

1. En el estado del arte, que algunos investigadores vienen haciendo sobre salud mental del magisterio, aparece en 2006 un estudio sobre las problemáticas psicosociales de los docentes del Distrito Capital. Este surgió con motivo de la implementación de un nuevo modelo de promoción de los estudiantes con los Decretos 230 y 1290. Los sismólogos de una universidad capitalina reducen las declaraciones de los maestros sindicalizados a un simple asunto de

manejo político e ideológico y, por esa vía, conseguir reivindicaciones laborales. No obstante, el 67,9% de los docentes de los 25 colegios, en 14 localidades, objeto de estudio, concuerdan con que “las difíciles condiciones de la población estudiantil atendida y la puesta en marcha del Decreto 230 no favorecen su bienestar psicosocial” (González Ávila, 2015, p. 101)

2. El Instituto de Salud Pública de la Universidad Nacional de Colombia llevó a cabo con los maestros oficiales de Medellín “el primer trabajo de investigación que explora el síndrome de desgaste profesional- Burnout en población de docentes de Colombia”, en el amanecer del siglo XXI (Universidad Nacional de Colombia, 2005). En la investigación se halló una estrecha relación entre el síndrome del “trabajador quemado” (Han, 2017) o de Burnout y las variables estudiadas, alcanzando un 23.4% de afectación y un 23.4% adicional con riesgo de manifestarlo, quedando la posibilidad de ascender al 46.8%. Sin duda, por esa cifra pasaron los educadores hace rato. El instituto pone el estudio como punto de partida para otras investigaciones, pero de eso nada se ha visto (González, 2018).

3. El sindicato de Trabajadores de la Educación (ADE) en Bogotá, interesado en conocer la situación de salud mental de sus asociados, aplicó una encuesta a 120 docentes y encontró que la principal problemática de los docentes es la mental. El instrumento se aplicó en 19 localidades, en colaboración con el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Así mismo se vislumbra que no se tiene en cuenta la salud mental y emocional de los maestros como debería ser. El estudio se topó con docentes estresados, cansados y con baja estima, efectos producidos por el ejercicio de la profesión.

4. La Prevalencia y características del Síndrome de Agotamiento Profesional (SAP) en docentes de tres colegios públicos de Bogotá encontró que el 43.9% presentan falta de realización personal; el 49,8% despersonalización, “por lo menos 15,6% tienen SAP” con tendencia a subir al 19,/% y 57.4% cansancio emocional (Ospina Pedro et al., 2009). Pero aún así, se suman recomendaciones que han sido desatendidas con relación a la necesidad de realizar investigaciones sobre salud mental (González Ávila, 2015, p. 103)

5. En una acción conjunta del grupo terapéutico y de investigación Caja de Pandora y el colectivo sindical y pedagógico “Somos equipo, somos propuesta”, realizamos una labor terapéutica de apoyo individual al docente que así lo deseara, articulada con una acción investigativa participativa en la que se aplicó, a finales del primer semestre de 2019, una encuesta a docentes del Distrito cuyos resultados preliminares muestran, entre otros hallazgos, que la mayoría de los docentes manifiesta que la relación con los directivos docentes es respetuosa y tensa; sin embargo, al momento de reunirse con ellos, más de la mitad de los encuestados experimenta temor, ansiedad, prevención, agresividad y un alto porcentaje perciben que los directivos docentes no apoyan su labor. Estas circunstancias en conjunto podrían, de alguna manera, generar esa relación tensa y azarosa que en el día a día supondría un factor de riesgo para la salud mental del docente. Las tensiones con los estudiantes y padres de familia, los ambientes escolares, las dificultades en el desplazamiento, los problemas familiares, el mísero salario, la estigmatización y la influencia de las problemáticas del entorno comunitario son variables que coadyuvan con el Síndrome

de Agotamiento Profesional y con el deterioro del docente como ser social. El Colectivo Caja de Pandora le apuesta, en su accionar, a potenciar la resiliencia en el docente más que a tratar y suprimir técnicamente síntomas, a identificar la vulnerabilidad y las posibilidades; también invita al docente a introducir cambios en su vida, a decidir, a asumir el trámite y autogestión de sus problemas. Para ello, se requiere que el ritual, en la relación entre el equipo y el docente, sea de empatía, de escucha, de profundo respeto, confidencialidad y de Esperanza.

6. En una encuesta aplicada por el Comité de Salud de la Cooperativa del Magisterio-CODEMA, a docentes y directivos docentes de las jornadas mañana, tarde, noche, extendida, ampliada y única, de todas las localidades, cuyas edades oscilan entre los 20 y 66 años, se encontró que el 87% de los encuestados considera que “en el cumplimiento de sus deberes puede llegar a tener problemas psicológicos”; apenas el 4,4% niega esa posibilidad y el 8,6% tiene sus dudas sobre el particular. En lo afín al clima laboral, en el centro educativo, el 93,5% asevera que hay aspectos que lo lesionan y solamente el 6.5% plantea que eso no ocurre in situ. Al preguntarles por el estado de bienestar en la institución educativa, donde trabajan actualmente, el 52.1% revela que se halla muy bien; el 28.2% expresa sentirse bien y el 19.5% declara hallarse mal (Comité de Salud, 2019, p. 2). Pese a que el 80% despliega estado de bienestar, no deja de inquietar que, de 100 docentes y directivos, 20 presenten malestar, porque esa situación afecta la práctica pedagógica, la dinámica familiar, la salud física y mental del educador y de los educandos, y tiende a acrecentarse.

6 Las frágiles hebras del Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio.

El magisterio bogotano, de acuerdo con la taxonomía del Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio, pertenece a la región 10 junto con Cundinamarca, Amazonas, Guainía, Guaviare, Vaupés y Vichada. El Distrito Capital comprende más del 90% de esta región. Durante el año 2017, según estadísticas aportadas informalmente por el prestador de salud al delegado Pedro Luis Arango, se observó que las enfermedades psicosociales de origen laboral representaban el 8% del total de incapacidades transcritas y el 34% del total de días de incapacidad generados y reconocidos. El total de incapacidades en Bogotá, en el lapso señalado, fue 3.288 de origen laboral, equivalente a 184.431.

Entre enero y junio de 2019, Bogotá registró 25.460 incapacidades de docentes oficiales, para un total de 180.232 días con un promedio de 7.1 días. El Trastorno Mixto con Ansiedad y Depresión ocupa el cuarto lugar después de la Diarrea y Gastroenteritis, Rinofaringitis Aguda (resfriado común) y de Faringitis no especificada. Son 814 incapacidades por Ansiedad y Depresión que suman 18678 días (Comité Ética Hospitalaria, 2019, p. 1). El primer diagnóstico de incapacidad por

contingencia EP, en los primeros 6 meses del año 2019, según Proservanda, fue por Trastorno Mixto de Ansiedad y Depresión con 288 docentes y 554 incapacidades para un total de 5435 días. Según riesgo psicosocial, Teusaquillo ocupa el primer lugar en incapacidades con 5,08%; le sigue La Candelaria con 4,61%; Engativá (3,89%), Los Mártires (3,62%), Barrios Unidos (3,23%) y Santa Fe (3,09%), siendo todos estimativos con relación a la planta de la SED (Comité Ética Hospitalaria, 2019). La cifra de 516 docentes con incapacidades entre 5 y 15 días y mayor a 5 incapacidades reiteradas sobresale en este informe (Comité Ética Hospitalaria, 2019).



7 Canutillos de la Salud ocupacional

Sin embargo, diferentes investigaciones realizadas acerca de la salud mental de los docentes, a escala internacional, nacional, local y sindical, han encontrado que múltiples factores inherentes al ejercicio de su profesión impiden que su papel fundamental en la escuela como generadores de conocimientos, desarrolladores de actitudes y transmisores de habilidades se vean afectados o disminuidos, debido al quebrantamiento progresivo de su salud mental y la ausencia de afrontamiento adecuado. Los problemas de salud mental identificados incluyen irritabilidad, trastornos nerviosos y de concentración hasta llegar a un estado de incapacidad profesional, que se inicia con frecuentes permisos, baja autoestima, desavenencias en la convivencia con la comunidad educativa, aislamiento e incapacitación.

De acuerdo con un estudio publicado por la Revista Colombiana de Salud Ocupacional, en su artículo Estrés Laboral y Salud Mental en Docentes de Primaria y Secundaria, 2014, se encontró una prevalencia de estrés del 36,3% entre los 44 docentes participantes del estudio (jornada tarde y mañana). Dentro de las fuentes generadoras de

estrés, el 95% por clima organizacional, un 15% tiene que ver con estructura organizacional, un 14% con territorio organizacional, tecnología 15%, falta de cohesión 13% y respaldo de grupo 14%. En lo atinente a las alteraciones de la salud, un 57% presenta somatización, 28% perturbación del sueño y 15% depresión severa y ansiedad.

El mencionado estudio referencia, entre otros factores que también impactan la salud mental de los maestros, la deficiente distribución de horario laboral, el aumento de exigencias y responsabilidades, el desinterés por parte de los estudiantes, el poco apoyo de los padres de familia en el proceso de formación de sus hijos, el clima institucional, los constantes formatos para llenar, la formación insuficiente en algunas áreas, el señalamiento como culpable del fracaso escolar, el poco reconocimiento a la profesión, la sensación de impotencia al motivar y el poco reconocimiento salarial.

8 Algunos hilvanes de la prensa

En una revista de amplia circulación nacional e internacional se lee:

[...] el fantasma de la enfermedad mental recorre las aulas de miles de maestros y rectores en Colombia. En la localidad de Kennedy, en Bogotá, por ejemplo, cada dos días un maestro solicita incapacidad por ansiedad, miedo, angustia, entre otros problemas, que no entran en la lógica de los tratamientos de las EPS, que se niegan a incapacitar por problemas psicológicos y que dilatan la posibilidad de remitir a un especialista a quien consulte por estas causas (Revista Arcadia, 2016).

Un fantasma devenido en un malestar psicosocial que nadie está atendiendo debidamente en lo asistencial y preventivo. La prensa hablada y escrita también se ha ocupado de la situación de morbilidad del magisterio. En el artículo “Enfermedades mentales de los maestros”, se asevera que “el cuadro clínico puede llevar a la depresión, al aburrimiento, la indiferencia, las ideas obsesivas, los trastornos digestivos, o la disfunción sexual”. En Colombia el desprestigio, la estigmatización, el acoso laboral, la sobrecarga laboral, la violencia, los ataques a las libertades, a la dignidad, a la autonomía y la baja remuneración salarial y prestacional afectan la salud mental de los maestros, como en algunas otras partes del

continente. El comportamiento agresivo y violento de algunos estudiantes, el irrespeto de estos, el desinterés de los padres de familia, los problemas de consumo de drogas y las pandillas, en los colegios y escuelas que encuentran en los profesores a los culpables, y las instituciones que no siempre los respaldan, son solo algunas de las razones por las que los maestros se sienten lastimados.

9 ¿Cómo bordamos a seis manos?

Ya hemos dado algunas puntadas acerca de qué tejemos y cómo tejemos. La estrategia se enmarca en cuatro líneas de trabajo: Los Grupos de Apoyo Experiencial y Terapéutico, las Experiencias Colectivas, la Investigación/Acción/Sistematización sobre las condiciones psicosociales de las Comunidades Educativas y la formación de una pedagogía alternativa y emancipadora, interpretada desde la mirada de la Esperanza, la propedéutica y como movimiento transformador.

La Caja de Pandora inicia el año 2016 como resultado de una lectura de realidad por parte de Docentes Orientadores respecto de la alta presencia del malestar docente, en la que la asistencia de los sistemas de salud es insuficiente y en muchos casos inadecuada frente a las causas y consecuencias de los síntomas presentados por los y las maestras, y su incidencia en los procesos educativos.

El Colectivo, con el objetivo de comprender de manera rigurosa ésta problemática, realiza el Estado del arte y la consulta de procesos de variadas fuentes secundarias y primarias. De este trabajo de fundamentación, aunado a la experiencia propia de los integrantes y el encuentro de saberes entre los mismos, surge la propuesta de apoyo psicosocial que fundamenta la presente iniciativa y sus elementos innovadores frente a la salud mental. Su experiencia inicia siendo un trabajo orientado a docentes, posteriormente a instituciones educativas, y ahora en el 2020 se extiende decididamente a diferentes actores de la comunidad educativa adaptando la experiencia alcanzada de años anteriores a la demanda de situaciones emocionales derivadas del aislamiento preventivo; vivencias que nos han llevado a construir una práctica pedagógica propia con capacidad de adaptación a las nuevas necesidades del contexto socio-educativo.

Uno de los síntomas más recurrentes en el escenario educativo es la fatiga o desgaste, donde el docente manifiesta una serie de síntomas que revelan el deterioro de su salud mental y la incidencia en la dinámica educativa. Es un cansancio y un agotamiento que propaga la “violencia neuronal” expuesta en melancolía, ira, duelo, tristeza, angustia, ansiedad y depresión. En apartados previos se señalaban la preocupante realidad en relación a la ruptura de los factores protectores y del poderío de los factores de riesgo., las consecuencias de los problemas comunes de salud mental en América Latina, los casos de docentes diagnosticados con el síndrome de burnout o del “maestro quemado”, el impacto de la depresión en la discapacidad, así como lo es el suicidio y la autoagresión.

Frente a esta situación, el sistema de salud regularmente aborda los síntomas y no las causas. Fiduprevisora, entidad estatal encargada de la contratación del servicio médico del magisterio, reconoce la existencia de una importante cantidad de maestros cuya salud mental está erosionada, con tendencia al aumento y al deterioro de la calidad de vida del afectado, de los estudiantes y de su familia. Los enfermos cuando se deciden a consultar servicio psicológico reciben incapacidad laboral, algunas sesiones psicológicas y tratamiento psiquiátrico, que en conjunto no alcanzan la mejoría adecuada y se vuelve necesaria la ingesta de medicamentos que producen efectos colaterales. Además, la salud física de varios se ve deteriorada por la somatización. Todo lo anterior en un contexto que no da cuenta de las demandas a realizar investigación en este campo.

10 Hilvanando la promoción de salud mental antes, durante y luego de la pandemia.

Bajo este panorama, el Colectivo Caja de Pandora se plantea como meta la construcción de una propuesta integral de prevención del malestar docente y promoción de la salud mental, que no dependa necesariamente del sistema de salud, sino que acondicione un espacio que favorezca lo asertivo, en un lenguaje común para el maestro, donde no se patologicen sus signos y síntomas, sino que le permita experimentar la empatía y la construcción de redes de apoyo entre docentes, en un ambiente de diálogo individual, grupal, circular con preocupaciones y habilidades compartidas, que trascienda los lazos del trabajo hacia los lazos del ser. De allí se hacen observables tres primeros rasgos de innovación: La salud mental como centro de la propuesta, la visión construida desde los maestros y para maestros, y la disposición del saber interdisciplinar y riguroso del Colectivo frente a este tema.

La emergencia sanitaria en el mundo, y de manera particular en Colombia, ha incrementado situaciones colaterales que generan riesgo psicosocial al interior de las familias, tales como ansiedad, depresión, las distintas formas de violencia intrafamiliar y afrontamiento del duelo, entre otras. Desde esta

perspectiva, e inquietos por los cambios del proceso educativo y su impacto en la salud mental, el Colectivo se propuso ajustar la experiencia de grupos de apoyo de docentes a toda la comunidad educativa, realizando inicialmente un ejercicio de indagación mediante una encuesta virtual que permitió identificar capacidades que se han desarrollado al interior de las familias, factores que generan malestar, emociones más frecuentes y los cambios más importantes que como familia se han realizado, como base para la adaptación de la experiencia a las circunstancias generadas por la pandemia. De este proceso surgieron nuevas estrategias, que han tenido una importante acogida durante estos cinco meses: grupos de apoyo preventivo en relación al manejo de efectos emocionales del aislamiento, afrontamiento de personas y familiares con Covid 19, alternativas para el manejo del duelo, el proyecto Cartas y Radiolatos, Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer en medio de la Pandemia, y conversatorios abiertos online a nivel nacional e internacional sobre el Duelo (apoyado por el IDEP) visto desde diferentes perspectivas disciplinares en el escenario educativo actual. El horizonte pedagógico y terapéutico de esta iniciativa y el

intercambio de saberes de la comunidad en la circulación de la palabra, hace parte integral de la experiencia de innovación de la propuesta.

Dicho esto, pasamos a señalar algunas de las posibles situaciones que pueden ser desencadenantes, y, que llevan al docente a buscar el apoyo psicosocial de la Caja de Pandora:

- La intensificación del trabajo por las condiciones de inseguridad social que ha generado la problemática de violencia en Colombia, siendo el maestro en su gran mayoría víctima directa o indirecta de esta realidad, en tanto se ve abocado a sortear las múltiples consecuencias de ésta, especialmente en los entornos escolares.
- Otra de las causas frecuentes son los riesgos psicosociales que han permeado los territorios de la escuela, generando problemas permanentes de convivencia, consumo de sustancias psicoactivas, ideaciones suicidas, microtráfico, acoso laboral y, en general, un ambiente y clima escolar difícil.
- De igual manera, el poco reconocimiento de su profesión o trabajo, la falta de respaldo institucional frente a las vulneraciones de las que pueda ser víctima en su humanidad, la insatisfacción salarial, los ideales inalcanzables instaurados por las políticas eficientistas del modelo neoliberal y capitalista en que estamos inmersos, y la carga emocional por la responsabilidad de educar y formar a niños y jóvenes con serias dificultades en su comportamiento, se convierten en factores del currículo oculto de la institución y el contexto laboral que generan estrés y malestares generales en los docentes.
- En otros casos se identifican desacuerdos con el sistema educativo actual que los lleva a instrumentalizar la educación, a tener cada vez menor autonomía en su labor y aumentar las exigencias laborales, excediendo su capacidad de respuesta y generando un estrés permanente que se reflejan en síntomas psicológicos y físicos.

Retomando la práctica de la tejeduría a seis manos, inicialmente la estrategia fue enfocada hacia el trabajo con docentes de colegios distritales de Bogotá con necesidades expresas en salud mental; trabajo abordado mediante los Grupos de Apoyo Experiencial y Terapéutico de manera presencial. En el marco de la Pandemia, este proceso se continúa de manera virtual a docentes con síntomas relacionados con afectaciones derivadas de la COVID-19, logrando de esta manera la participación de docentes de la capital y de otras regiones del país. A nivel institucional se han beneficiado colegios y grupos de participación como Mesas Locales de Orientadores, Docentes, Coordinadores y Redes de maestros en Colombia, mediante Experiencias Colectivas de acuerdo con las necesidades expresadas por los equipos de trabajo, relacionadas principalmente con manejo de emociones, comunicación y trabajo en equipo, prevención de sustancias psicoactivas y manejo de duelo, entre otras acciones de las que también han participado las familias. Durante el periodo de Pandemia se han desarrollado seis encuentros virtuales donde participan de manera libre los diferentes actores de la comunidad educativa.

11 Ruta de hilandera/os y tejedora/os

Fase inicial de la experiencia - Grupos de Apoyo Experiencial y terapéuticos

La Caja de Pandora como colectivo empieza el proceso de innovación generando un espacio de encuentro entre grupos pequeños de 2 a 5 docentes que asisten cada quince días, buscando contención emocional, donde se propone un análisis interno a partir de una escucha analítica de los síntomas, significados y significantes que cada maestro le da a su malestar.

En cuanto a la acción terapéutica se identifican algunos componentes que son tenidos en cuenta en el funcionamiento de la Caja de Pandora como grupo de apoyo experiencial: La estructura de la personalidad del o de los docentes, incluyendo la historia de vida de cada sujeto que acude al grupo, las defensas o la capacidad de resiliencia en el manejo de conflictos, la salud integral en las dimensiones física, mental (pensamientos, creencias, sentimientos y emociones) y espiritual; los acontecimientos de la vida diaria y del contexto escolar que alteran el equilibrio emocional, la edad y las condiciones económicas, de pareja y familiar. Todos estos elementos se tienen en cuenta para generar la posibilidad de simbolizar y tramitar aquellas situaciones que se han convertido en una dificultad permanente para el docente.

Fase dos: La fuerza de lo colectivo - Experiencias colectivas como génesis de un proceso investigativo

En esta segunda fase, la estrategia empieza a desarrollarse con grupos de maestros que comparten territorios institucionales o locales en escenarios como jornadas pedagógicas, mesas locales de orientación y jornadas de reflexión institucional. Durante las sesiones se realizan Experiencias Colectivas partiendo de las narrativas, la música, el movimiento, las metáforas y dinámicas de relajación y meditación que permiten a los maestros movilizarse, autoevaluarse y darse cuenta de la posible causa de su malestar, es decir un ejercicio de toma de conciencia.

Algunos principios generales que se relacionan en esta experiencia significativa de la Caja de Pandora tienen que ver con los fundamentos de la terapia grupal que tradicionalmente se han venido utilizando en diversos grupos, y que tienen un valor marcadamente clínico porque utilizan estrategias que tienen su origen en la clínica psicológica, donde todo grupo busca generar un contexto adecuado que lleven al aprendizaje de nuevas formas para relacionarse. En esta fase la Investigación asume un lugar preponderante que toma fuerza como una base para la construcción de las propuestas de

acción, pues consideramos que no se puede innovar si no se tiene en cuenta la investigación como un ejercicio que permite deconstruir los análisis de realidad para proponer alternativas que permitan mejorarla.

Tercera Fase - Pedagogía emancipatoria y encuentro de saberes

El Colectivo inicia el proceso de participación y realización de actividades académicas como una forma de compartir las condiciones psicosociales de los maestros en el contexto escolar, buscando visibilizar dicha problemática y aportando algunas alternativas para la promoción de la Salud Mental y la prevención del malestar en las y los maestros. Este ejercicio psicopedagógico ha continuado en la actual situación de aislamiento social producto de la pandemia, llevando a que la estrategia de apoyo se amplíe a otros miembros de las comunidades educativas como estudiantes y familias que hacen parte de colegios distritales de Bogotá. Con estos grupos se alternan semanalmente grupos de apoyo experiencial y terapéutico a través de encuentros virtuales.

Como se mencionó con anterioridad, en esta fase las narrativas adquieren un significado relevante, que se evidencia en la producción de un texto que

condensa varias narrativas denominado “cartas y radiolatos”, posibilitando miradas comprensivas frente a experiencias como el duelo, los cambios, las dinámicas familiares, el tiempo y la subjetividad, entre otros. De igual manera, en este tiempo el colectivo promueve eventos académicos como conversatorios y paneles donde se convoca en un ejercicio solidario a diferentes profesionales a realizar aportes que permitan, desde el saber profesional y experiencial, acompañar las comunidades educativas.

12 Hilvanes que señalan trayectorias para hilandera/os y tejedora/os

El camino recorrido en cada fase, así como su transformación ante los retos planteados por la contingencia del 2020, han permitido fortalecer el tejido común a partir de sus trayectorias, las cuales toman como base las experiencias realizadas y los aprendizajes obtenidos y, a manera de hilvan, señalan las rutas de acción que constituyen nuevos tejidos y bordados desde el Colectivo y que describen a continuación.

Grupos de apoyo experiencial y terapéutico

Como se ha mencionado con anterioridad, los grupos de apoyo experiencial son una estrategia psicosocial que incluye tanto la prevención (identificar factores de riesgo) como la promoción de la salud mental. Para ello seguimos los siguientes momentos: Identificación del malestar, responsabilidad subjetiva, Interrogación sobre su ser, Tramitación y camino a la transformación. Es decir, transitar desde la esperanza un camino para su propia recuperación.

Experiencias Colectivas

Las Experiencias Colectivas son actividades pensadas, planeadas, diseñadas y desarrolladas

de manera particular, tanto para las Instituciones Educativas Distritales como para grupos, colectivos y redes de maestros. A través de estas avanzamos en el reconocimiento de la importancia de atender la salud mental de los docentes y para cualificar sus prácticas pedagógicas.

Investigación - Acción sobre condiciones psicosociales de las comunidades educativas

Esta ruta de tejido prioriza la investigación sobre las condiciones psicosociales de los docentes, aún se encuentra en proceso y da cuenta de una realidad pre pandemia y otra soportada en la actual realidad. Así se constituyen los referentes que son tenidos en cuenta por el equipo para el ejercicio práctico, contextual y conceptual de las estrategias desarrolladas.

Es así como se realizó, a finales del primer semestre de 2019, una encuesta de Salud Mental dirigida específicamente a docentes oficiales, la cual se construyó desde las preguntas que el ejercicio de las Experiencias Colectivas y los Grupos de Apoyo Experiencial fueron presentando. En ella exploramos diferentes aspectos de la vida institucional del docente. Para el año 2020, iniciando

el proceso de aislamiento preventivo, se aplicó un segundo instrumento llamado “Experiencia de aislamiento por prevención”, que se dirigió a diferentes miembros de las comunidades educativas y del cual se obtuvo información pertinente sobre las diferentes experiencias vividas en este tiempo de aislamiento. Así, contamos con información que permitió reformular las estrategias de apoyo psicosocial en la perspectiva de que estas aportarán a la convivencia y el manejo de conflictos, no solo escolares sino también intrafamiliares en situación de confinamiento

Entre los hallazgos preliminares de la primera encuesta se evidenciaron circunstancias que en conjunto podrían, de alguna manera, generar relaciones tensas y azarosas que en el día a día supondría un factor de riesgo para la salud mental del docente. Las tensiones con los estudiantes y padres de familia, los ambientes escolares, las dificultades en el desplazamiento, los problemas familiares, el bajo salario, la estigmatización y la influencia de las problemáticas del entorno comunitario son variables que coadyuvan con el Síndrome de Agotamiento Profesional y con el deterioro del docente como ser social. En los hallazgos de la segunda encuesta se evidenciaron preocupaciones con respecto a la situación económica, el cumplimiento de tareas escolares, la enfermedad en algún miembro de la familia, la falta de conciencia social y prevención del contagio; con respecto a las emociones persistentes prevalecen los sentimientos de solidaridad, así como la ira el miedo y la tristeza.

Pedagogía alternativa y emancipadora

Para comprender el vínculo de Caja de Pandora con la Pedagogía de la Emancipación se hace necesario interpretarla desde la mirada de la Esperanza, y esta como movimiento, el cual nos lleva al desplazamiento que se traduce en búsqueda. Este transitar conceptual establece el movimiento de la esperanza contrario a la desesperanza que sucumbe. No puede haber búsqueda sin esperanza. Perder la esperanza “es perder la posibilidad de constituirnos como sujetos, de transformar el mundo y por tanto de conocerlo” expone el profesor Alfonso Torres refiriéndose a los aportes de Freire a la Pedagogía Crítica. Desde esta línea se ha hilvanado, como se mencionó, la estrategia “Cartas y Radiolatos” (ver anexos). Además los conversatorios, paneles y conferencias relacionadas a las problemáticas psicosociales que en la actualidad atraviesan las comunidades educativas.

13 Bordando y fileteando

Recursos

El colectivo está conformado por 4 docentes orientadoras y 2 orientadores quienes, reconociendo las realidades de los maestros y en diálogos armónicos, hemos logrado tejer desde tres disciplinas diferentes (psicología –con una perspectiva psicoanalítica-, trabajo social y psicopedagogía), acciones, estrategias y elementos que aporten al reconocimiento e importancia de la Salud Mental de los Docentes. Así mismo, el colectivo ha puesto al servicio de la comunidad educativa sus tiempos, experiencias y conocimientos en un ejercicio voluntario extendiendo sus jornadas laborales y recursos tecnológicos personales.

Desarrollo y resultados

Se ha conseguido aportar el alivio en los malestares que padecen las personas (mayoritariamente docentes).

Se ha avanzado en la identificación de factores de riesgo de las comunidades educativas y en el desarrollo de acciones de prevención y promoción en Salud Mental a nivel individual y colectivo de las escuelas.

En esta misma ruta, se han diversificado las experiencias que se propician contando con procesos terapéuticos, preventivos y formativos vinculados a la apertura de espacios y apoyo por parte de entidades como FECODE, IDEP y otros colectivos y redes de maestros.

Evaluación y seguimiento

Se ha evidenciado la necesidad de realizar un proceso de sistematización de la experiencia, motivo por el cual se ha dado prioridad a ello en 2020.

Se evidencia la demanda constante por parte de diferentes comunidades educativas que solicitan el apoyo del Colectivo y la satisfacción de las mismas cuando han tenido experiencias previas con el mismo.

15 De las esperanzas urdidas.

- El Colectivo Caja de Pandora ha brindado a las comunidades educativas un apoyo psicosocial, que se manifiesta en el empoderamiento de su propia subjetividad, el mejoramiento de su autoestima, autoconcepto y autoimagen, así como en el desarrollo de habilidades para afrontar las adversidades propias del ambiente y el contexto escolar.
- El Colectivo Caja de Pandora reconoce la complejidad del psiquismo, ofreciendo espacios psicopedagógicos sin intenciones de curación inmediata, aun cuando las experiencias psicosociales ofrecidas generen un efecto terapéutico en algunos participantes, en tanto que se movilizan elementos cognitivos y emocionales que posibilitan la transformación de sí mismo y de su entorno.
- El ejercicio práctico y el saber del Colectivo en lo experiencial e investigativo pone en evidencia la necesidad que se pongan en práctica las recomendaciones de estudios realizados in situ, que se tomen en cuenta los imperativos de las políticas públicas, que se haga praxis de la equidad y se reconozca a los docentes, directivos, estudiantes y padres de familia como seres humanos, sujetos de Derechos.
- Durante los cuatro años de trabajo del colectivo se han logrado consolidar diálogos de saberes que retoman las experiencias de los maestros, validando su práctica y reconociendo el saber de los miembros que habitan la escuela como sujetos políticos, trabajadores de la cultura e intelectuales de la educación.
- En el transcurso de la propuesta se ha evidenciado un escalonamiento en el nivel de participación activa de los docentes, mayor reconocimiento de otras redes e instituciones, difusión de documentos escritos y audiovisuales, utilización de los mismos en proyectos de aula y demanda de colegios de Bogotá e incluso otras regiones de la presencia del Colectivo Caja de Pandora en apoyo a sus procesos educativos; las acciones ofertadas en tiempos de pandemia con cada uno de sus estrategias, dan cuenta de la valoración de los elementos novedosos de la propuesta.

Instituciones Educativas Bogotá	Mesas Locales y redes de maestros	Otras comunidades
<p>José María Córdoba, Nuevo Horizonte, Antonio Villavicencio, La Chucua, República de Colombia, La Merced, Brazuelos, Fanny Mickey, José Martí, Francisco de Miranda, Santa Barbara, Mochuelo Alto, ENS, María Montessori</p>	<p>Puente Aranda (2 veces), Tunjuelito, Engativa, Usme, San Cristóbal, Antonio Nariño, Mesa Distrital de Orientadoras/es</p>	<p>Espacio Ciudad Maestra Travesía de Maestros (2019) Red Estrado En Red Ando (IDEP) Colectivo Nuevos Maestros para la Educación (2 conferencias) Escuela de Psicoanálisis Universidad Nacional Universidad de la Salle Organización Colegial de Enfermería</p>
<p>Otras regiones: Risaralda, Huila, Nariño, Putumayo, Atlántico</p>		

- Durante el recorrido de la propuesta, se ha contado con la posibilidad de compartir sus avances en las diferentes etapas y en diversos espacios académicos que contribuyen a su visibilización y fortalecimiento.

<p style="text-align: center;">Distrital</p> <p>Congreso Distrital de Docentes Orientadores (2018 y 2019), Espacio Ciudad Maestra (2019, Travesías de Maestros, IDEP: Enred-Ando, Asamblea Pedagógica Distrital (2019) Conversatorio: Agenciamiento de Modos de bienestar para los y las maestras del Distrito (2019)</p>
<p style="text-align: center;">Nacional</p> <p>I Congreso Nacional de Salud Mental del Magisterio (Bogotá, 2019) Cátedra Martín Baró. Encuentro Red Nacional de Docentes Orientadores (Atlántico, 2020). Expedición Pedagógica Nacional. Lectura de pares nacionales (2019). Red Estrado (2018)</p>
<p style="text-align: center;">Internacional</p> <p>Encuentros académicos en México D.F. (2019). Red Nacional Encuentro Iberoamericano 2020. Fase lectura de pares internacionales.</p>

- La valoración que el Colectivo tiene sobre la importancia de la escritura, nos ha permitido generar diferentes producciones escritas y audiovisuales a través de diferentes plataformas virtuales y con el apoyo de distintas entidades. Dentro de ellas, el libro Pasado y Presente de la Orientación Escolar en Bogotá y Colombia, Pedagogía, Historia e Investigación y con el documento correspondiente a la estrategia pedagógica Cartas y radiolatos en tiempos de pandemia: Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia. Esta última tuvo difusión en cuatro transmisiones apoyadas por FECODE en las que se abordaron diferentes narrativas y que se acompañaron con una serie de podcasts. Se ha trabajado frente a la Sistematización de Experiencias con el apoyo del Colectivo Nuevos Maestros y en una serie de programas acerca del duelo transmitida por los canales del IDEP (desde la tramitación emocional, la orientación escolar y en relación con la familia, la psicología transpersonal y sistémica). Finalmente, el diálogo propiciado por el IDEP con otros colectivos y redes en tiempos de contingencia. La orientación Escolar en diálogo con la Salud Mental (Memorias en difusión) es un documento que recoge las acciones del Colectivo con los enlaces de cada uno de los documentos y eventos realizados o de los que se ha participado. En la búsqueda de no perder el hilo y conservar y fortalecer el tejido para propiciar nuevos diálogos se ha constituido un escenario en el que se guarde la memoria del proceso en YouTube. También se mantiene un hilo abierto a la comunidad para que siga tejiendo con nosotros a través de saludmentalmagisterio@gmail.com.

15 Las fibras bibliográficas que templan los hilos del telar.

- Bello, M. (2012). La orientación escolar entre compositores e intérpretes en la orquesta educativa, 135–158.
- Bienestar Colsanitas. (2018). Salud mental en Colombia. *Bienestar Colsanitas*, 159, 4.
- Boring, E. G. (1953). A History of Introspection. *Psychological Bulletin* 50, 172.
- Byung-Chul, H. (2017). La sociedad del cansancio. (Herder, Ed.). Madrid.
- Colombia, P. de. (2013). Ley 1616. Retrieved from [http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY 1616 DEL 21 DE ENERO DE 2013.pdf](http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY_1616_DEL_21_DE_ENERO_DE_2013.pdf)
- Comité de Salud. (2019). La salud mental de los docentes codemados. Web.
- Comité Ética Hospitalaria. (2019). Incapacidades Bogotá Primer Semestre de 2019. Bogotá DC.
- Fanon, F. (2001). Los condenados de la tierra. (Fondo de Cultura Económica, Ed.). México DF.
- Freire, P. (1992). *Pedagogía de la esperanza*. Ciudad de México: Siglo Veintiuno, ediciones.
- González Ávila, M. P. (2015). Conflicto, postconflicto y “desconflictivización” de la escuela colombiana. (Códice Ltd). Bogotá DC.
- González B., J. I. (2018). La salud mental del magisterio en el manicomio. Lima, Perú.
- Han, B.-C. (2012). La sociedad del Cansancio. Argentina: Herder.
- Illich, I. (2005). *Obras reunidas*. (FCE, Ed.). México DF.
- Kaës, R. (1995). El grupo y el sujeto del grupo, Elementos para una teoría psiconalítica de los grupos. Amorrortu.
- La Rosa, E. (2009). La fabricación de nuevas patologías. (Supergráfica, Ed.). Lima.
- Lois, M. P. (2003). <http://www.acnefi.org/revista/n00720.htm>. Obtenido de <http://www.acnefi.org/revista/n00720.htm>
- López-Pellisa, T. (2015). *Patologías de la realidad virtual*. (Fondo de Cultura Económica de España, Ed.). Madrid.
- M.P. González, E. B. (1998). <https://es.scribd.com/document/272214905/Que-Es-El-Afecto>

- Mejía J., M. R. (2020). Educación (es), escuela(s) y pedagogía(a) en la cuarta revolución industrial desde nuestra América III. (Desde Abajo, Ed.). Bogotá DC.
- MINSALUD-COLCIENCIAS. (2016). Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. In I. Bogotá DC. Retrieved from https://www.javerianacali.edu.co/sites/ujc/files/node/field-documents/field_document_file/saludmental_final_tomoi_color.pdf
- OMS. (2013). Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Ginebra.
- Osorio M., M. (1984). Pedagogía: ciencia del educador. (Uniji, Ed.). São Paulo.
- Ospina Pedro, González, J. y otros. (2009). Salud mental cooperativismo y educación. (Editorial Códice Ltda, Ed.). Bogotá DC.
- Palacios, J. (1984). La cuestión Escolar. (E. Laia, Ed.). Barcelona.
- Parra S., R. (1998). La innovación y la investigación con miras a mejorar la calidad educativa. Revista Aportes, 50.
- Portillo, I. D. (2000). Bases de la Terapia de Grupo. México: Pax, México.
- Posada E., J. (1995). Notas para el análisis del discurso educativo neoliberal. Revista Pretextos Pedagógicos, 2.
- Revista Arcadia. (2016). La salud mental de los maestros, Editorial. Retrieved from <https://www.revistaarcadia.com/opinion/editorial/articulo/la-salud-mental-de-los-maestros-y-profesores-de-bogota-en-kennedy-sector-oficial/47714>
- Russell, B. (2019). Las Funciones de un maestro. Gran Bretaña.
- Silva Romero, R. (2019). Historia de la locura en Colombia. (Intermedio editores SAS, Ed.) (Primera ed). Bogotá DC.
- Universidad Nacional de Colombia. (2005). Desgaste emocional en docentes oficiales de Medellín. Revista de Salud Pública, 8.
- Vila, C. M. (2014). Clínica Psicoanalítica. Doce estudios de caso. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

Anexo 1

Carta del abuelo Tomás

Recordados estudiantes, profesores y padres de familia.

Esta es la carta No 34 de La profe Esperanza a quién pretende aprender en tiempos de Pandemia.

En mis tiempos, que eran otros tiempos, ahhhhh, he vivido cosas terribles como la violencia, veranos, terremotos, hambrunas, enfermedades, pero nunca, nunca, vi una situación así, una pandemia, ¿así es que le llaman? Lo que veo es por este televisor de tubos que solo coge dos canales. Tamarita, mi nieta, me lo regaló cuando cumplí 75 años y un celular con datos, que por fortuna puedo contestar, de vez en cuando o de cuando en vez, a las alegres comadres que se acuerdan de mí y me llaman; y aunque mis dedos son un poco imprecisos, por ser más grandes que esas teclas y por la tembladera que me achacuana, casi nunca puedo marcar por mi mismo, ni leer todo lo que mandan ... porque son muy chiquitas esas letras y el arte de los ojos, que es la mirada -como dice el señor Faciolince (1997, p. 9)-, no alcanza a retenerlas.

Así que, el celular que me regaló Tamarita, lo usa más ella que yo... pero, ay si, “las cosas son para quien las necesita”. Ella, caramba, se la pasa ahí estudiando -eso me dice y yo le creo-, porque los adultos a veces no le creemos a los jóvenes y menos a los niños y a las niñas y eso no está bien, hay que creerles. Mientras Ella juega y estudia, yo me siento al sol y contemplo el cerquillo y lo leo porque en ese tablero nos dice cuándo va a llover o hacer verano.

Con el frío no he podido congeniar, ¡amalaya el sol que caía sobre mis labranzas! Ese sol que cuando llovía trenzaba los colores del arco iris sobre las cordilleras, para decirnos que el clima cuarteaba, que la luna cambiaba, que el cuarto menguante se acababa ...así nos guiábamos para sembrar, aserrar, castrar o recoger la cosecha. Pero con todo eso, el dolor de las coyunturas y el reumatismo se me arreciaba con la luna llena, lo mismo que esa bendita tos que no sé de dónde me dimanó y que me asusta con lo del coronavirus. Y lo vuelvo a decir, en esta pandemia donde se ha producido la “rebelión de las canas” -porque ¡qué tal! nos quieren archivar como si fuéramos trastes desechables- uff, jamás había vivido una cosa tan circunstanflaútica. Los viejos hemos avanzado en la edad para alcanzar la juventud, decía un tal Gastón Bachelard (2007).

Apenitas nos dio el sarampión, la viruela, la tos ferina, el sarampión, la rabia canina, la rubéola y la culebrilla -que da cuando la rubéola queda mal curada-, no nos separaron por decreto, sino que nos hicieron caer en cuenta de las consecuencias y nos explicaron que todos esos males los transmitían animales como las pulgas, los piojos, las garrapatas, las ratas, los perros, los marranos, unas vacas locas, los murciélagos y que fueron traídos de otros países. Entonces uno les huía. pero huirle a la esposa, a los hijos, nietos, a las comadres y a los amigos no se había visto. ¡Hasta dónde hemos llegado! “En la puerta de un molino, me he puesto a considerar, las vueltas que da la vida y las que tiene por dar”.

Mi madre nos contaba todas las noches, cuando rezábamos el rosario, con la radio Sutatenza, alrededor del fogón, (-ay, ese fogón que por el humo ha llevado a tanta gente al hospital y al cementerio

y que seguro tiene algo que ver con mi emperrada tos-) que hasta Boyacá llegó la tal “peste española”, pero eso se supo hasta mucho después de la muerte de varios campesinos... “la política da para dar y convidar.” Esas historias eran muy agraciadas, a veces lo asustaban a uno, tanto que se orinaba en la cama y el remedio era refregarlo en la junca o en el colchón dizque por sucio, pero no es que uno fuera sucio, sino que el miedo uno se soñaba con eso y alteraba el cerebro (por eso, cuidado con el miedo, porque si nos dejamos paralizar le abrimos campito al Coronavirus).

Pensándolo bien la cuestión era grave porque uno dormía con la ropa que tenía puesta, no usaba pijamas, todos dormíamos en la misma pieza y en una sola cama a veces. Hoy vivo solo como el 9% de los colombianos y colombianas. Pero esas historias la mayoría de las veces fueron muy bonitas, nos dejaron inolvidables recuerdos, por eso me parece muy regio que ustedes los profesores de Fecode vuelvan a encantar a las niñas y niños con relatos, cuentos, cartas y radiolatos, porque son buenos Grandes narradores como dice esa novela de Las cenizas de Ángela. Y esas historias –que son parte de lo que los profesores llaman “currículo oculto”– las pueden grabar y escribir esas muchachitas y muchachitos ahora que estamos confinados en la casa. ¡Qué mejor aprendizaje! ¡Qué bonitas lecciones de la vida, en la vida y para la vida! Y lo mismo, que nos inviten a contar, porque historias sí que sabemos... dicen por ahí, que es sana la persona que es capaz de narrar su propia historia, por eso todavía estamos “vivitos y coleando”.

Ay amenito, ay amenito, sí señor, ay asinita dice la copla: Por aquí comienzo yo, que no quería

comenzar, porque yo cuando comienzo, no tengo cuándo acabar. En todo caso, eso de estar lejos unos de otros y no poder salir de casa por temor, no tener que comer, o miedo a que se muera un familiar, un vecino o uno mismo, sí que lo recuerdo como si fuera ayer. Las noticias dicen que los gringos, España, Italia, Brasil...y muestran a los difuntos en las calles... yo también los vi de pura verdad, pero en las calles, en las empedradas calles de mi pueblo. Tenía apenas 13 años, mi mamá me vestía con una brillante camisa roja y unos pantalones cortos. Adivinen ¿por qué?

Tamarita, que se queja tanto, porque en ninguna quincena ha salido a verse con el novio, pues le cuento... ¡que yo tampoco podía, ni puede nunca llevarle flores a Martina! ¿Se acuerdan de: “15 años tenía Martina cuando su amor me entregó?” Pues no es a esa Martina a la que me refiero, es a la niña que me gustaba porque a ella su mamá la vestía de azul y no de rosado. Adivinen ¿por qué? El pueblo siempre estuvo, así como ahora, en aislamiento obligatorio. “El odio todo lo ha cambiado” dice una cantante. Uno no podía saludar a todo el mundo, porque de una vez lo matricularon de godo o cachiporro y podía pagar con su vida inocentemente. Es muy cierto lo que nos canta Garzón y Collazos: “a unos los matan por godos, a otros por liberales, pero eso no importa abuelo, porque eso no es lo que vale”.

Lo que vale es que había un lugar y una persona especiales, donde podíamos estar tranquilos, jugar y reír con camisas de todos los colores, pero sobre todo estar juntos y sin miedo: La escuela de Pueblo Nuevo y la maestra... la profe, ah sí, la profe que también era Esperanza. Allá aprendí a leer y escribir, menos mal porque si no, no podría hacer

estas cartas ahora que no me pueden visitar. La primera vez que escribí una epístola... que así se les dice a las cartas, así leí el cura en la misa... fue a la señora Isabel con un sobre de colores y estampilla de correos, no de esos e-mails de ahora.

Ella no podía ir a la escuela todos los días como yo, Ella tenía que cuidar a sus seis hermanos y cocinarles a los peones, pero cuando pasaba por la escuela juntaba varios ladrillos, se subía a escuchar las clases por la ventana, miraba los escritos que la profe ponía con tiza blanca en un tablero de madera negro, no entraba porque el papá la castigaba, le decía que a las mujeres no se les educaba porque se casaban y hasta ahí daba el estudio ... ¡qué injusto eso, ¡que tanto daño ha hecho el machismo, el patriarcado y el capitalismo!

La maestra le regaló un cuaderno Cardenal y un lápiz Fígaro amarillo para que anotara, así aprendió a leer. ¡Qué inteligente niña, como lo son todas las mujeres! Yo me envalentonaba cuando ella asomaba por esa ventana de puro hierro que tenía vidrios de plástico, y yo en vez de escuchar la lección le escribía cartas con dibujitos, así como Gabriel García Márquez lo hacía siendo estudiante en el colegio de Zipaquirá, claro que Él se volvió escritor de libros y yo lector del universo, escribía con el arado y la pica sobre los surcos del sembradío. Mis letras eran los frutos, las hojas, los troncos y las flores de la labranza. Gabo, según doña Luisa Santiago, se volvió escritor porque tomaba bastante emulsión de Scott ...guácala como dicen mis parceros. Yo bebía leche de cabra, güeta, chicha y guandolo, eso que hoy los de la soberanía alimentaria llaman probióticos.

En las clases no estábamos separados porque nos sentábamos en bancas de madera y miren cómo era

de sabía la profesora Esperanza, cuando un niño o niña llegaba con sarampión o viruela, no cerraba la escuela, ni nos daba asuetos, sino que mandaba al enfermo para la casa y le decía que volviera hasta que se alentara, sin tantos protocolos como ahora.

Pues claro, eso se demoraba como un mes, porque hasta que les diera la enfermedad a todos. Y ahí nuestros padres si que fueron eruditos; ellos nos cuidaban mucho, nada de salir al potrero o al sol, porque nos daba recaída. Usábamos la camiseta de bayetilla para evitar pulmonía y las ventosas. Ellas y ellos lo que hacían era darnos remedios de la huerta y por ahí si uno se agravaba le daban un mejoral de la botica o un desenfriolito, le aplicaban yodosalil o pomada Rin ran o lo bañaban con agua caliente, leche, toronjil y brandi, luego lo envolvían en una cobija para que sudara y así le hacían brotar el sarampión o la eruptiva que fuera.

Bueno y las materias o asignaturas como le dicen ahora, no se enseñaban por separado como ahora, la señorita Esperanza simplemente nos ponía a leer un libro, Las más hermosas cartas de Amor entre Manuela y Simón, y así, sin tanto cuaderno, aprendimos de Literatura, Ortografía, Historia, Geografía, Política y de valores: dignidad, solidaridad y amor. No teníamos uniforme, estamos de lunes a sábado y el domingo nos tocaba ir a la misa segunda al pueblo. Las expediciones pedagógicas de las que hablan mis retoños hoy eran al río a pescar, a bañarnos el cuerpo en puro traje de Adán y Eva, porque ni ropa íntima teníamos, a diario apenas uno se juagaba la cara y las manos.

El paseo incluía también las melcochas con queso que nos daba la profesora, porque en nuestros

bolsillos no se conseguía ni una moneda para un remedio, pero tampoco “ponemos el hambre para que otros comieran” como decía la mujer del coronel que no tiene quien le escriba, aunque sí en varias ocasiones hubo que poner piedras a hervir para que los vecinos no supieran que llevábamos muchos días sin poner la olla (García Márquez, 1958, p. 48). El humo era un símbolo que así lo indicaba, lo mismo que el “santo y seña de la sábana blanca” que alertaba algún peligro en la comunidad: el resguardo por ejemplo o los chulavitas.

El avío o refrigerio que llaman ahora era un pedazo de panela o de arepa o un envuelto de mazorca o una boruga de queso. De los sanitarios, tápense la nariz y pongan a volar la imaginación: eran unas letrinas de ese dañino asbesto sin acueducto ni alcantarillado, el papel higiénico eran las hojas de los árboles y cuando no pequeños pedruscos lisitos y limpios. Ahí como lo escuchan, eso era muy placentero porque a uno el viento le acariciaba suavemente los glúteos, se los masajeaba, ya que las letrinas estaban instaladas en los barrancos, lejos de las viviendas y de la escuela y claro, por ahí cruzaban fuertes corrientes de aire puro. Bien dicen que “todo lo del pobre es robado”.

Ah y me falta decir sobre los juegos: jugábamos a las escondidas, al palo libertado, a la mosca corrosca, al tejo, a la lleva, al bolo, al ahorcado y al fútbol con unos balones que hacíamos de trapos viejos. Un juego, del que me acabo de acordar, es el “del gallo capón”. Ese lo jugaron en los tiempos de la peste del insomnio allá en Macondo (García Márquez, 2007, p. 58). A ver, todas y todos atentos para que lo aprendan y lo jueguen en familia. Jugar, reír y leer es muy importante. Se parece un poquito al de El

amor y la locura de Mario Benedetti, que hace unos días leyeron las señoritas de Caja de Pandora.

El juego que les digo es el del “gallo capón”. Consistía en que el narrador preguntaba a los asistentes si querían que les contara el cuento del “gallo capón” (Yo inicio y ustedes lo siguen) y cuando contestaban que sí, el narrador decía que no había pedido que dijeran que sí, sino que si querían que les contara el cuento del gallo capón, y cuando contestaban que no, el narrador decía que no les había pedido que dijeran que no, sino que si querían que les contara el cuento del gallo capón, y cuando se quedarán callados el narrador decía que no les había pedido que se quedaran callados, sino que si querían que les contara el cuento del gallo capón, y nadie podía irse, porque el narrador decía que nos les había pedido que se fueran, sino que si querían que les contara el cuento del gallo capón.

Bueno, paremos ahí el juego del “gallo capón” para: agradecerles infinitamente su atención; recibir respuesta a mi carta, así sea por el chat; decirles que la vida es la mejor que se ha inventado, pedirles que me ayuden a dar razón de por qué un día llegó el alcalde del pueblo a la escuela con un televisor grandote, mas raro que el que me regaló Tamarita, si en el municipio no había luz eléctrica ni torres repetidoras de la TV, salvo en el pueblo entre las 6 de la tarde y las 5 de la mañana, lo mismo que el acueducto, pero tampoco había educación nocturna. “a esos politiqueros de oficio, que andan prometiendo escuelas y puentes donde no hay ríos y televisores donde no hay luz”.

Las únicas luces que centelleaban en la escuela eran: nuestro tierno pensamiento, el maduro

conocimiento de la maestra, la encantadora luz solar y en las noches la enamorada luz de la luna y la del firmamento estrellado. El alcalde nos dijo que eso lo había mandado el Ministerio de Educación para reemplazar el tablero y la tiza donde aprendí a leer y escribir con la cartilla Charry. Eso, de verdad, me pareció algo así como repicar, pero sin campanas (García Márquez, 1958, p. 41). Y lo último cierro mi epístola con un escrito que hallé en Provincia de Pinar del Río (Cuba):

“Cultivo una rosa blanca, en julio como en enero, para el amigo sincero, que me da su mano franca. Y para el cruel que me arranca, el corazón con que vivo, cardo ni ortiga cultivo: cultivo una rosa blanca”.

Recuerden chicos y chicas consultar las siempre las fuentes para comprender mejor las cartas.

Referencias

Bachelard, G. (2007). La formación del espíritu científico: contribución a un

psicoanálisis de conocimiento objetivo (20a). México: Siglo XXI editores.

Faciolince, H. (1997). Tratado de culinaria para mujeres tristes. (Alfaguara, Ed.) (Primera). Santafé de Bogotá.

García M., G. (1958). El coronel no tiene quien le escriba. (L. M. Mágica, Ed.). Bogotá Colombia.

García M., G. (2007). Cien años de soledad. (S. Ediciones, Ed.) (Edición no). Bogotá Colombia.

Anexo 2 Relato autobiográfico: El momento de la pandemia- cuando el tiempo va despacio

Referiré este periodo de la vida, como el momento de la pandemia. Si evocamos el recuerdo de lo vivido hay varios asuntos que pasarán como una rápida sucesión de imágenes, en cambio hay otros en los que el recuerdo hace pausa, porque vinculan la emoción, la experiencia, acontecimientos que se hilan bajo lo significativo. En este punto, retomando las palabras de Armando Zambrano, diferenciará el momento del instante, el instante es efímero, en la vida hay muchas cosas que se nos vuelven efímeras, que pasan una tras otra sin dejar huella, en cambio el momento recoge acontecimientos bajo un línea de significación. Si hace un mes hubiera rememorado el último momento significativo, hablaría del momento del retorno a esta ciudad, hace 7 años, momento que viví con un aire de nostalgia por lo que dejado; pero sin duda esto que nos estamos viviendo como humanidad se constituye como un momento -el momento de la pandemia-, cuyo centro remite a un tiempo en pausa, un intervalo en el tiempo de la aceleración, la pausa, la contemplación, el intervalo son percibidos como obstáculos, pérdidas de tiempo, pero por una razón que se gestaba en mí, un poco antes de la pandemia, antes cuando la vida iba tan deprisa, –cuando tenía dos trabajos y mi exceso de responsabilidad me llevaba a pensar que no tenía tiempo ni de sentarme a tomar los alimentos– este momento llega cuando intentaba y disfrutaba bajarle la aceleración a la



vida, y ubicada desde aquí, no he sentido que esté perdiendo el tiempo, contrario a ello siento que este tiempo me ha permitido reconocer la mirada dulce de los seres queridos como algo invaluable, me ha permitido encontrarme con los cuentos, los ensayos, la espiritualidad, me ha permitido hacerme preguntas sobre la vida, la familia, pero sobre todo me ha permitido reevaluar creencias sobre el poder, el éxito, el tiempo.

Anexo 3

El amor en los tiempos del miedo

“En estos momentos... ¿el miedo puede ser algo positivo o negativo?, o... ¿cómo podría comprenderse el miedo?”

Pensar en el miedo, de alguna manera nos lleva a recordar esa sensación que genera, el miedo como miedo. Pilar Jericó en muchas de sus conferencias dice que el miedo es la emoción que más definiciones tiene y además que es la más polisémica, pues tiene que ver tanto con la supervivencia, como con el sufrimiento y con la muerte. Si la googleas te arroja cerca de 193 millones de resultados en un intervalo de tiempo de 0,70 segundos... si eso lo traduces en el ejercicio personal y social de quienes se han puesto en la tarea de pensar en el miedo, puedes darte cuenta de que toca a todos y cada uno de los seres que conformamos la humanidad. Puede considerarse innato pero también adquirido, y solo puedes prescindir de él cuándo le das otro nombre, si tienes una lesión cerebral o simplemente si estás muerto. (Explicar por favor)

En estos momentos en que la mayoría de los seres humanos nos encontramos sumergidos en un estado de alerta por la pandemia, es muy natural sentir miedo, pues esta es una respuesta que activa el cerebro para nuestra supervivencia, y la pandemia amenaza precisamente eso, nuestra supervivencia. Así que obviamente por estos tiempos nuestra amígdala, que es ese botón de emergencia que se aloja en nuestro sistema límbico, está muy activa, pues probablemente nuestra corteza prefrontal cada día está recogiendo información que pone en contexto, para que nuestras respuestas ante el miedo sean menos automáticas y más elaboradas.

¿Y cómo pasa eso en nuestra corteza?, pues a través de la información que recogen nuestros sentidos, especialmente la vista y el oído. Por eso, si ves o escuchas muchas noticias como las que circulan por estos tiempos en las redes, en las que no solo se habla de las muertes por el Covid, sino de las teorías de conspiración, la nefasta economía neoliberal que se ha impuesto y ha precarizado la calidad de vida de la mayoría de personas comunes y corrientes, y la situación social inestable que viven las poblaciones más vulnerables en los territorios donde se hace evidente la falta de apoyos y ayudas de los gobiernos, te sumerges en un mar de incertidumbres que sacude todo tu sistema vital y te pones en un estado de alerta permanente, que si no controlas, no procesas, no tramitas, se convierte en un miedo tóxico que te paraliza y te hace incapaz de cuidar de ti y por supuesto cuidar de los otros.

En este caso el miedo es muy negativo para tu vida y para la vida de quienes te rodean. Por eso el miedo no puede clasificarse como una emoción negativa

o positiva, pues esto lo determina el contexto sobre el cual se produce la emoción. Por ejemplo, una forma de miedo positivo es la prudencia, pues esta te lleva a ser precavido y cuidadoso, te empuja a sobrevivir.

Así que si en estos momentos, eres de los muchos millones de personas en el mundo que siente miedo, pues cuestiona tu miedo, dale un nombre, identifícalo para que puedas resolver las preguntas que se esconden detrás de él. Cuando evitamos reconocer el miedo y le permitimos que se apodere de nuestras vidas, hemos decidido morirnos vivos (nadie muere muerto), pues la vida está al otro lado del miedo (el miedo está en la vida), sin vida no hay miedo (sin vida humana), el miedo es una invención humana. La vida es un premio, y es el mayor regalo que recibiste de tus padres, si no tomas tu vida de quien te fue dada y le das su lugar real en tu existencia, te desvinculas de la vida y el miedo se apodera de ella.

¿Y cómo aprendemos a convivir con el miedo en nuestras vidas? Esto no es algo que puedas aprender en la escuela, es algo que solo aprendes tomando el control de tu vida. Los miedos esconden dudas no resueltas: cuando sentimos miedo, lo que más tenemos son preguntas sin resolver (y creo que respuestas también), y esto es permanente, pues cuando crees que conoces las respuestas a todo, el universo y la humanidad te cambia las preguntas, te conviertes en un caos, pero si ves y vives la vida como un premio, empiezas a amar tu caos, tu diferencia, y encuentras el antídoto ante el miedo: el amor y la confianza. El amor neutraliza el miedo, la confianza lo revoca, no lo desaparecen, porque recuerda que este es parte de nuestra esencia de

vida, pero no es la vida, así que tampoco hay que tenerle miedo al miedo, hay que tener amor y pasión por la vida y lo que tengas en ella.

Así que pregúntate, ¿a qué tienes miedo? Tener o sentir miedo es nuestras vidas es inevitable, pero superarlo es una decisión, y si superar el miedo es una decisión de la que dependa tu vida... ¿le entregas esa decisión a otros? Busca tu motivación, o incluso usa al mismo miedo como tu gran motivador, lo contrario del miedo es la seguridad, por eso el amor y la confianza son tan necesarios en este momento, el amor por ti mismo y por tu vida, le dará valor al amor por tus seres queridos y sus vidas. Este tiempo puede ser una invitación a morir o a vivir, ¿qué escoges? Lo contrario del miedo es la seguridad, así que somete tu miedo a un juicio de inteligencia, busca ese valor fundamental que está en peligro y aprende a ser valiente... el valiente es quien conoce el miedo, pero actúa a pesar de este con coraje y determinación. Nuestro futuro está ligado con lo que hagas hoy mismo por ti, con este aquí y este ahora, pon la conciencia plena en el momento presente y toma el control de tu vida, pues donde pones tu atención está la respuesta a tu elección... ¿el miedo o la vida? Aunque recuerda que el miedo hace parte de la vida.



Anexo 4

¿Cómo afrontar el proceso de duelo en época de pandemia?

La muerte, parte inevitable de la vida, ha generado incertidumbre, especialmente porque no podemos despedir a nuestros muertos de la misma manera y la dimensión social de los rituales que ofrece nuestra cultura está limitada. En la ausencia de esos recursos culturales que ayudan a mitigar el dolor, el Colectivo de Caja de Pandora presentará algunas propuestas alternativas con el fin de facilitar el duelo adecuado y previniendo el desarrollo de un duelo patológico.

¡Cómo duele crecer!

La biografía de cada uno de nosotros está formada de una sucesión de pérdidas y separaciones, vivencias y experiencias que nos recuerdan la provisionalidad de todo vínculo o relación, lo necesario de perder para ganar, lo relativo de la percepción de cada momento vivido. Esta es la historia de un ser humano que se detiene, en época de cuarentena, a reflexionar cómo ha sido su vida, los cambios permanentes que se dan en cada etapa vivida y cómo lo ha ido superando...

Primer momento: La aventura de existir.

“¡Qué sucede! Me retiran bruscamente de ese lugar cálido y oscuro, ¡uyuyuy! ¡cómo me hubiera gustado quedarme ahí!, tan agradable que era, en ese lugar disfrutaba de sonidos rítmicos y me movía sin moverme, me reía sin reírme, ¡ufff! ¡qué cambio!, es diferente todo: mi cuerpo comienza a

sentir muchas sensaciones, no sé qué me pasa... ¡ahhh! ya sé: he nacido, todo ha cambiado, perdí ese ambiente cálido y suave, esa posibilidad de sentirme cobijado y protegido, esa sensación de ser “contenido”...mi primera aventura de existir”...

Moraleja: La primera gran experiencia que todos tenemos es el nacimiento, puede ser experimentado como un trauma (Otto Rank, 1937), por todos los cambios bruscos que se dan y las pérdidas que implica. Sin embargo, pronto lo superamos. Primera vez que experimentamos esta cuarentena: los primeros días todo es sorpresa, incertidumbre, desconocido, estamos acostumbrados a las rutinas y esta situación genera cambios de hábitos, de lo cotidiano, de lo conocido, pero si lo asumimos como cuando nacimos, como un inevitable proceso que pasará y seguirán otras experiencias, ya no seremos los mismos, pero podemos ser mejores.

Segundo momento: El alimento amado

“Me siento tan extasiado y unido a su mirada, sus gestos, su sonrisa, toda ella es mi luz, mi sol, me alimento de todo lo que me ofrece, especialmente se siente tan agradable sentirse mimado y consentido, que me dé el alimento de su cuerpo, un día ella se retira bruscamente de mí, algo pasa, pero me comienza a dar un alimento en vaso o en tetero, siento tristeza, rabia, me niego a aceptarlo, pero debo alimentarme, después de un tiempo termino aceptándolo por mi propio bien”.

Moraleja: El destete es la segunda pérdida que generalmente todos experimentamos, es un desprendimiento inevitable, una separación que nos cuesta, pero, como todo cambio en nuestra

vida, lo asumimos con éxito. En este momento en el que podemos tener algo de escasez, donde no puedo tener lo que quiero de manera rápida e inmediata como quisiera, existen dos formas de asumirlo: vivirlo con frustración o asumirlo como una posibilidad de no depender de esas cosas, aprender que es posible vivir con menos. Vivir cada momento presente en toda su intensidad, es la propuesta.

Tercer momento: la mutación más dolorosa, adolecer...

Un día me di cuenta de que ya mi madre no me quería cargar en sus piernas, ya mi cuerpo no se veía igual, me sentía avergonzada cuando me veían jugar, me aburría tanto salir con mis padres, sentía un volcán de emociones y sensaciones dentro de mí, me distraía mucho y no sabía quién era en realidad, pasaba mucho tiempo en el espejo y haciéndome selfies como una manera de descubrir algo sobre mí. Me preguntaba cosas extrañas: ¿Seré adoptado? ¿Por qué existo? ¿De dónde vengo? Realmente se estaba dando una metamorfosis en mí, demasiados cambios al mismo tiempo y la verdad, extrañaba mi cuerpo infantil, aquellos momentos en que podía brincar, bailar y hacer locuras, sin pensar en nada, o sentirse incómoda con lo que los demás pensarán de mí; extrañaba a mis padres de antes: pendientes de mí, consentidores y preocupados por darme todo lo que yo quería... me dolía estar en ese estado. Pero todos estos cambios me fueron mostrando cosas muy buenas que me ayudaron a afrontarlo: descubrí mi sexualidad y lo mejor de ese momento fue haberme enamorado, me di cuenta que una parte de mí deseaba estar solo y ser independiente, crear cosas y entablar nuevos

amigos, y además, mis padres me seguían amando y ahora podía conversar con ellos de temas que antes no me atrevía, creo que comencé a ver luz en la oscuridad, no fue inmediato, pero poco a poco me gustó mi nuevo cuerpo, mi nuevo ser, entendí que ser diferente no era pérdida, sino una ganancia, era lo mejor que me había pasado en ese momento.

Moraleja: En el texto *Adolecer, Metamorfosis de la pubertad* (2000), Guillermo Carvajal plantea tres crisis fundamentales en la vida: crisis con la sexualidad, con la autoridad y con la identidad. Cada uno enfrenta y supera estas crisis de forma diferente. ¿Que puedo aprender de la época de mi adolescencia para afrontar esta crisis de la pandemia? ¿Cómo puedo cambiar yo ante este movimiento social? Puedo aceptar que toda transformación genera temor, especialmente porque me preocupa la novedad, la inseguridad e inestabilidad, mientras se da el proceso. Pero mi vida me ha demostrado que todo cambio puede ser asumido, afrontado adecuadamente y superado. En este momento de cuarentena, los cambios pueden ser asumidos como una crisis insuperable o como una oportunidad para desarrollar habilidades, crear nuevas formas de vincularse, otras maneras de entender qué es la vida y porqué es importante salir de la queja y vivir el presente.

Relatos de experiencias de duelo por muerte de un ser querido en tiempo de cuarentena

Se trata de un proceso que depende de los recursos psicológicos con los que contamos para afrontarla. En época de cuarentena perder a un ser querido agrava más el dolor porque no podremos compartir con él, acompañarlo ni realizar rituales que contribuyen al vínculo social y a simbolizar la pérdida para poder tramitarla. Perder a alguien, es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada, sostenida por abrazos, miradas compasivas, palabras de cariño, respetuosos silencios, ... Todo esto hace que no nos sintamos solos ante el dolor, pero en estas circunstancias de aislamiento preventivo todo es más difícil, por esto es importante utilizar otras formas de comunicación que permita aliviar el dolor.

Primer momento: ha muerto un ser querido.

Algunos relatos que muestran el impacto de este primer momento:

“Todos me hablan de calmarme, no llorar, tranquilizarme, me piden que me vista de colores diferente al negro, pero yo no quiero, solo quiero recordar...”

“Siento como si algo en mí ha muerto y no volverá jamás”.

“Creo que esto no me está sucediendo a mí, parece una pesadilla”.

“Me siento frustrado, enfadado, me duele tanto no poder cuidarle, acompañarle y despedirle como me hubiera gustado en sus últimos momentos”.

“Siento síntomas físicos como taquicardias, palpitaciones, sensación de opresión en el pecho, sensación de nudo en la garganta o en el estómago, cefaleas, sequedad en la boca, sensación de mareo, irritabilidad”.

“Algunas veces experimento cambios de humor, impaciencia, dificultad para concentrarme, disminución del rendimiento”.

“Lo más grave es que he vuelto a caer en mis adicciones, es la única manera de aliviar el dolor”.

“¿Por qué ha aparecido este virus?”

“¿Se podría haber evitado con medidas más drásticas?”

“¿Qué tanto habrá sufrido?”

Reflexión 1: Estas son algunas de las frases más comunes ante la muerte de una persona que amamos; negar, resistirnos a la pérdida, sentir que todo se ha perdido ya, asumir una actitud de fatalismo frente a la vida, todo esto es natural, una reacción lógica cuando hemos dado amor y ahora solo recibimos un vacío insoportable. Para las personas que han perdido a algún familiar en esta época de cuarentena, es importante permitirse expresar lo que siente: llorar, lamentar su ausencia, escribir todos los recuerdos, hablar con otras personas de los momentos vividos con él o ella, todo es válido. Es adecuado estar con sus cosas, sentirlas, tocarlas,

olerlas, acariciarlas; también podemos acudir a los rituales religiosos o las creencias que mantienen viva la esperanza...Con el paso de los días o meses, tal vez el dolor se alivie.

Los rituales de despedida son actos simbólicos que nos ayudan a expresar nuestros sentimientos ante una pérdida, a poner un poco de orden en nuestro caótico estado emocional, a establecer un orden simbólico para los acontecimientos vitales.

Algunas alternativas de rituales de despedida en aislamiento, para este primer momento.

Cada uno tiene una manera muy particular de elaborar su duelo, si no te provoca realizar ninguno de estas alternativas, no importa, ya encontraras tu forma de vivir tu duelo, algunas de las siguientes alternativas fueron utilizadas en España para hacer frente al Coronavirus.

- Se puede destinar un rincón de una habitación, que resulte más tranquila o íntima, como rincón del recuerdo. Colocar una foto de la persona fallecida u objeto que simbolice la relación con esa persona. Adornar ese rincón como más te guste: flores, velas, música, un sillón cómodo, etc. Cada vez que desees puedes ir al rincón a estar en silencio a rezar/orar, expresar lo que sentimos; de esta forma podamos rendir un homenaje a nuestro ser querido.

- Crear un diario permanente dedicado exclusivamente a ese ser querido.

- Hablarle diciéndole cómo te sientes ahora que no está, como crees que será tu vida a partir de ahora, recordar momentos que compartisteis juntos, las

cosas te gustaban de él/ella y cuáles no, explicarle por qué han tenido que despedirle de esta manera, explicarle cómo te hubiese gustado haber hecho el funeral y entierro, etc.

- Si en estos momentos te sientes con fuerza, utiliza fotos o vídeos.

- Realizar una ceremonia o ritual virtual con las personas que quieras que participen.

- Grabar en vídeo y compartirlo en estos momentos a aquellas personas que consideres a través de redes sociales, WhatsApp, otras.

- Incluir un objeto personal en el ataúd.

- Cuelga de tu balcón, ventana o puerta algún objeto/ cartel/señal que te recuerde a tu ser querido o simbolice su marcha. Te proponemos confeccionar una banderola con telas o trozos de papel y cuerda, en cada banderola se puede escribir un mensaje de recuerdo para la persona fallecida y colgar donde prefieras. Esta sugerencia la puedes llevar a cabo con toda la familia y amigos/as que así lo deseen.

- Realiza una actividad simbólica conjunta y coordinada. Suelta globos (biodegradables) a la misma hora con tus seres queridos que quieran honrarle, compartiendo este momento desde vuestras ventanas, balcones, azoteas, etc. En su interior pueden ir papelitos con mensajes o no. Crea una página (web, Facebook) o grupo de WhatsApp, etc., donde familiares, amigos y conocidos puedan expresar sus condolencias y homenajear al fallecido.

Segundo momento: me niego a aceptar su muerte

Algunos relatos que muestran este segundo momento:

“Soñé con él (o con ella) y me dijo que estaba bien, que está en un lugar mejor que este mundo, me miró, me hablo, lo sentí tan real, pero cuando me desperté, el dolor fue mayor, quiero permanecer dormida”.

“Estar cerca de donde pusieron su cuerpo me hace sentirlo, interpretar cada movimiento de las hojas o cualquier señal física como su presencia, me hace sentir que está aquí conmigo, me llena de esperanza, aunque sé que no es real, imaginar su presencia, me alivia un poco”.

“¿Y si lo hubiera podido cuidar...? ¿Y si yo le hubiera dicho...? ¿Y si hubiera hecho eso que me pidió...?”

“Y si me hubiera podido despedir, acompañarlo en sus últimos momentos”

Reflexión 2: Es normal creer que todavía ese ser querido que ha muerto, está con nosotros, vivirlo desde la espiritualidad y la eternidad, soñarlo, sentirlo, acogerlo como si aún estuviera cerca de nosotros. Lamentarse de su partida, desear haber dicho algo para evitar su muerte o para que se sintiera mejor, también es común en estos casos, debemos ser generosos con nosotros mismos y no sentir culpa, seguramente fuimos o dimos lo mejor que pudimos ser o dar. Se inicia un momento donde se comienzan a escuchar frases que al comienzo no tenían sentido: “lo tendrás siempre en tu corazón”, “no se ha ido, está en tus recuerdos”. Es así: ahí

estará, con dolor por ahora, pero siempre estará en ti, en tu memoria y tu historia.

Crear que lo pudimos evitar, desear regresar el tiempo y sentir algo de culpa por lo que dijimos o no dijimos, por lo que hicimos o dejamos de hacer, importante comprender que siempre hacemos lo que creemos correcto en ese momento, pero hoy, más allá de desearlo, no va a suceder, aceptar que estamos en un momento diferente duele, pero es real.

Tercer momento: “No quiero dejar de sentir este dolor”

Algunos relatos que muestran esta tendencia en algunas personas a quedarse pegadas al dolor y convertirlo en sufrimiento:

“Ya sé que no va a volver a vivir, pero no deseo dejar de pensar en él, por momentos siento un dolor grande y también mucha rabia con Dios, con todos aquellos que pudieron hacer algo para evitar su muerte”.

“Siento que la vida ha sido injusta, ¿porque él (o ella)?”

“No quiero arreglarme, comer, sólo dormir, tal vez así lo veo en sueños”.

“Siento taquicardia, opresión en el pecho, nudo en la garganta”.

“Nada volvió a ser lo mismo, la vida ya no tenía el mismo color de antes, me resistía a ver la luz, para mí ésta ya no era posible en mi vida, algo se había apagado y yo me aferraba a vivir en la oscuridad”

Aquí presentamos pautas de autocuidado que pueden ayudar a desprenderse del sufrimiento:

- Leer una carta, poner la canción preferida de ambos y retransmitir en tiempo real a través de videollamada o grabándolo por teléfono.
- Utiliza técnicas narrativas terapéuticas. Puedes escribir una carta, dirigida bien a tu ser querido fallecido contándole cómo te sientes con todo lo ocurrido, o bien a una emoción concreta (Carta a mi tristeza, rabia, etc.) a Dios, a la Vida, a otras personas.
- Escribir poemas y mensajes cuyo contenido sea algo que le diríamos a esa persona, como si estuviera aquí, recuerdos positivos, sentimientos de agradecimiento, de disculpas, etc.
- Recopilar textos escritos por otros autores con los que nos sentimos identificados.
- Construir un diario donde expresas todo lo que vas sintiendo cada día.
- Realizar dibujos o utilizar alguna otra forma plástica o artística de expresar lo que sientes.
- Las fotos o vídeos que puedan ayudarte a conectar con los recuerdos. Este material gráfico y audiovisual puede servir para crear álbumes o mini-documentales honrando la huella de vida compartida con ese ser querido.

Cuarto momento: Equilibrio en tu proceso de duelo, la aceptación

En el proceso de duelo es importante intercalar entre momentos de conexión emocional y momentos de desconexión. Es decir, no todo el tiempo puedes dedicarte a hacer cosas que te conecten más con tu dolor (ver fotos, escuchar música que recuerda al fallecido, estar en contacto con sus cosas personales, entre otras actividades), porque podrías quedarte en ese sufrimiento. Pero si todo el tiempo haces tareas de desconexión con tu dolor (ver televisión, trabajar en exceso, hacer deportes, salir a fiestas, no hablar de lo ocurrido, etc.) podrías quedarte en la negación y no elaborar tu duelo adecuadamente. La propuesta entonces es lograr un equilibrio emocional, lo cual puede llevar un tiempo (tu tiempo), pero puede lograrse, algunas veces habrá regresos y otros, progresos. Para esto se propone:

1- Cuidar el cuerpo: dormir, alimentarse bien, ejercitarse, hacer labores creativas, mantenerse limpio y arreglado, evitar consumir alcohol y fumar o cualquier droga alucinógena.

2- Cuidar tus emociones y relaciones: aceptar la tristeza, soledad, los cambios de ánimo, la rabia momentánea. Para esto es importante mantener contacto telefónico o por videollamadas con personas especiales para ti que te hagan sentir más aliviado. Además, puedes estar solo si así lo prefieres, un momento de recogimiento también puede ser necesario para algunas personas. Mantén o crea un círculo de seguridad, son personas con las que quieras compartir tus diferentes momentos. Haz de tu hogar un espacio acogedor durante el aislamiento, además no esperes que te llamen, hazlo si es lo que

necesitas. Asistir a grupo de apoyos virtuales y si te sientes muy mal solicita ayuda de emergencia en los centros de salud disponibles.

3- Cuidar su parte cognitiva: aceptar que tendrás dificultad para concentrarte y no debes tomar decisiones trascendentales en este momento, ni exigirte a nivel intelectual. Evita todo lo que contamine tu mente (imágenes fotos, noticias de muertos), intenta colocarte metas cortos, diarias y sentir la satisfacción de haberlas cumplido. Leer libros sobre duelo te pueden ayudar a entender tu proceso.

4- Cuidar lo espiritual: meditar, estar en silencio, hacer un rincón propio de expresión de sentimientos, leer literatura, pintar, fomentar lo estético. El aceptar que, aunque es una realidad dolorosa y traumática, sólo a través del camino paciente y constante hacia la aceptación, el corazón dolorido podrá encontrar consuelo para seguir su vida con este aprendizaje.



MARIA DEISY SANDOVAL GAITÁN

Mujer, madre y abuela. Licenciada en Psicología y Pedagogía, Magister en Gestión Educativa, Docente Orientadora del Colegio Distrital República de Colombia, integrante del Colectivo Caja de Pandora y Nuevos Maestros por la Educación, representante de la mesa/red local de Orientadores de Engativá ante la Mesa Distrital de Orientadores, Integrante de la Red de Docentes Investigadores REDDI.



ANIE MARIA MEZA VICTORINO

Mujer, lideresa social, Psicóloga clínica, Especialista en Docencia Universitaria y Magister en Psicoanálisis, subjetividad y cultura de la Universidad Nacional de Colombia, Docente Orientadora del IED La Merced, Integrante del Colectivo Caja de Pandora y del Movimiento Sindical Nuevos Maestros por la Educación.



DIANA MARCELA OJEDA OJEDA

Investigadora, Licenciada en Psicología y Pedagogía de Universidad Pedagógica Nacional, Magister en Neuropsicología y educación, docente orientadora del IED La Merced, Integrante del Colectivo Caja de Pandora.



TANIA FINO CELIS

Líder social, Docente orientadora del colegio distrital Brazuelos, Trabajadora social y comunitaria, Magister en educación, integrante del Colectivo Caja de Pandora.



LUIS JAVIER HURTADO

Tejedor y Licenciado en Psicología y Pedagogía, Estudios de Maestría en Orientación Educativa Familiar y Maestría en Educación, Docente Orientador del colegio Francisco de Miranda, Integrante del Colectivo Caja de Pandora y Red de Docentes Investigadores REDDI, docente de la Universidad Pedagógica vinculado al Departamento de Psicopedagogía.



JOSE ISRAEL GONZALEZ BLANCO.

Campesino sativeño, escritor, maestro trabajador social, reeducador, Magíster en Educación de la Universidad Nacional de Colombia, Docente Orientador del IED Nuevo Horizonte, Integrante del Equipo de DDHH de FECODE, del Colectivo Caja de Pandora y del Movimiento Sindical Nuevos Maestros por la Educación.

