

Fomento de la Cultura de Paz durante la pandemia por Covid-19, teniendo como punto de partida la empatía y la resiliencia

Resumen:

A partir de que se generó el aislamiento para prevenir el aumento de contagios derivado del COVID - 19, las escuelas se ven en la necesidad de cerrar sus puertas apareciendo nuevas variantes para llevar la educación dentro de los hogares.

Este escrito incluye una mirada de la cultura de paz en alumnos del nivel medio superior, lo cual radica en comprender al otro y a la otra, y en éste tiempo de pandemia por COVID -19 debemos estimular en nuestros alumnos adolescentes acciones de respeto, tolerancia, y comprensión hacia el otro y la otra, manifestando en todo momento, ideas en clave de paz.



Osorio García, Maricela del Carmen.

Maestra en Estudios para la Paz, cronista y profesora del Plantel "Ignacio Ramírez Calzada" de la Escuela Preparatoria. Presea "Ignacio Ramírez Calzada" en 2017.



A finales del año 2019, el mundo se enfrentó a una situación inimaginable, una pandemia provocada por el COVID - 19 que afectó a más de 150 países de todo el mundo, pero esta afectación no sólo fue en el ámbito de la salud, sino en lo económico, social, laboral, educativo, y por supuesto en lo emocional, este último tiene lugar en la presente ponencia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS 2019), las investigaciones indicaron que niños, niñas y adolescentes tienen las mismas probabilidades de infectarse que cualquier otro grupo de edad e incluso pueden propagar la enfermedad. Debido a esto las autoridades gubernamentales y de salud, acordaron lo indispensable que era que todos los niveles educativos trabajaran a distancia, de forma tal que, comunicarnos virtualmente con autoridades escolares y con los grupos que se tenían a cargo, se convirtió en una necesidad y a su vez en una obligación para mantener la "sana distancia" propuesta para evitar la propagación del coronavirus.

La utilización de las computadoras, laptops, tabletas, celulares o cualquier otra herramienta con internet para comunicarnos se creía sencillo puesto que se estaría trabajando con generaciones jóvenes, sin embargo, al enfrentar la realidad de las clases virtuales, nos encontramos con al menos dos complicaciones: tener acceso a los aparatos conectados a internet y tener los conocimientos para trabajar en las diferentes plataformas. Recientemente, en el periódico "El Economista", (Díaz Coria 2020) hizo referencia a un artículo publicado en 1984 por el psiquiatra Brod Craig, denominado: "Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution", en el que el autor introduce el término "tecnoestrés", refiriéndose a "una enfermedad de adaptación que tiene su origen en la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías de manera saludable". Lo anterior nos indica que desde el año de 1984 han existido problemas emocionales en la

población a partir de la introducción de las tecnologías, lo cual es comparable con el estrés que se generó de manera abrupta en el 2020, con la necesidad y obligatoriedad del manejo de las diferentes plataformas en la enseñanza-aprendizaje.

Con el paso de los días pudimos comprobar que no bastaba con colocarse enfrente de una computadora para recibir datos, sino que se requiere interactuar, y en ocasiones, hacer trabajos en equipo. Entonces nos percatamos de que no teníamos la preparación para eso, sobre todo quienes somos docentes y pertenecemos a la "Generación X", enfrentándonos con la "Generación Z" y la "Generación T" (Vilanova y Ortega, 2019).

Por supuesto que no ha sido sencillo, y dar clase de forma virtual se ha convertido en un reto, porque se trata de una situación altamente compleja derivado de una serie de acontecimientos en cadena, como son: el aislamiento, el distanciamiento, el desempleo, la disminución de ingresos, los diversos problemas de salud, la pérdida de hábitos y, por si fuera poco, el aumento de la violencia intrafamiliar.

Durante estos momentos de crisis se nos ha obligado a tener que aprender de nuestras emociones, tales como el temor, ansiedad, culpa, pena, inseguridad y soledad. Esto nos conduce a tener varios desafíos como; saber diferenciar lo que siento, cómo expresarlo sin dañarme ni dañar a otros, pero sobre todo permitirnos sentir el abanico de emociones que se manifiestan a partir del acontecer de diferentes vivencias, principalmente en la que nos encontramos actualmente.

Esta pandemia ha presentado varias alteraciones físicas en diferentes sistemas, como en el sistema nervioso, en el endócrino y el inmunológico. Algunos ejemplos de estas alteraciones son: ansiedad, angustia, pánico, creación de obsesiones, depresión, aumento del cortisol (que da lugar al estrés), disminución de la serotonina (la hormona de la felicidad), ha disminuido también la dopamina (hormona del placer y la satisfacción).

Esta crisis nos desafía tanto a la comunidad estudiantil, como a docentes, y por supuesto que estas alteraciones se ven reflejadas en nuestra práctica docente puesto que hemos cambiado nuestras actividades presenciales por las actividades en línea, lo cual para las personas que pertenecemos a generaciones distantes de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), nos es sumamente difícil acoplarnos a la nueva modalidad virtual, además de vernos en la necesidad de seguir atendiendo las tareas domésticas y familiares que veníamos desarrollando previamente a la contingencia sanitaria.

Este contexto, nos ha obligado a cambiar planes, hábitos, costumbres y nos encontramos ante el requisito de la flexibilidad y la disposición de aprender sobre el manejo de nuevas tecnologías, para crear relaciones virtuales con estudiantes, autoridades escolares, colegas docentes, y en algunas ocasiones, madres y padres de familia, que permitan atender las problemáticas actuales derivadas del COVID-19.

Anteriormente, desde que se llevaban a cabo las clases de manera presencial, las universidades han tenido el interés para reducir la deserción escolar tanto en el nivel medio superior como superior. En cambio, siendo actualmente las clases bajo una modalidad virtual, la idea de abandonar los estudios comienza a tener un incremento por una serie de situaciones multifactoriales derivadas de la nueva normalidad, donde las posibilidades económicas derivadas del desempleo generan una brecha considerable en el acceso a una educación, puesto que no todas las personas tienen la posibilidad de adquirir los medios tecnológicos necesarios para llevar las clases en línea.

El tema de esta ponencia refiere a dos habilidades emocionales indispensables, tanto durante el tiempo de confinamiento, así como cuando exista la posibilidad del regreso a las clases de manera presencial, estas habilidades son la resiliencia y la empatía.

La resiliencia es un término que deriva del verbo en latín *resilio*, *resilire*, que significa "saltar hacia atrás, rebotar". En psicología, se refiere a la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, etc. Seguramente, ante las circunstancias de la nueva normalidad en la enseñanza - aprendizaje, tanto estudiantes como docentes, requeriremos adoptar posturas efectivas ante las adversidades.

Por otro lado, lo opuesto a la resiliencia es la anomia, y es probable que en nuestros y nuestras universitarias determine el estado de ánimo en que se encuentran, pudiendo ser posible que se perciban con alguna fragmentación o debilitamiento, es por eso que como personal académico debemos ser personas con una capacidad de resiliencia para poder estimular esta misma en nuestros grupos.



La empatía, como todo concepto, encuentra a lo largo del tiempo diferentes enunciaciones de acuerdo al autor o la autora que lo tome como enfoque de estudio, es así que Hoffman (1992) define a la empatía como aquella respuesta afectiva que se adecúa más a la situación de la otra persona que con uno mismo o una misma. Otra aportación que se realiza posteriormente por parte de Urquiza y Casullo (2006), es que la empatía es "la capacidad para actuar teniendo en cuenta las necesidades de las demás personas, respetando las normas vigentes y la legalidad" (p.298).

De tal forma que de manera general se entiende a la empatía como aquella capacidad del ser humano que permite entender las situaciones ajenas y posicionarse en el lugar de la persona que está vivenciando una situación específica.

Rumble (citado en Garaigordobil y García 2006) refiere que algunos estudios experimentales confirman la relación que existe entre el nivel de empatía y la conducta cooperativa, siendo que al tener mayores niveles de empatía favorece a una conducta cooperativa. Esta última la podemos encontrar en cualquier ámbito de la vida cotidiana, como en la familia, el trabajo, la comunidad en la que se vive, las amistades, entre otras. Sin embargo, en este trabajo se dará un mayor énfasis a la empatía dentro de las escuelas.

De acuerdo con Morris (2014) llevar a cabo la empatía es una alternativa pedagógica, ya que así se favorece una interacción saludable, además de que se obtendrán mejores resultados en los aprendizajes, además genera la consciencia ante la importancia del desarrollo de capacidades que permitan comprender las necesidades de otras personas poniéndose en su lugar.

La empatía juega un papel muy importante en la práctica docente, y sobre todo en estos tiempos de crisis, debido a que, en muchas ocasiones, como docentes, de manera consciente o inconsciente se colocan una serie de barreras posicionándose a partir de la idea de "yo soy el docente y tú el estudiante", la cual se ha normalizado. Pero en la práctica docente adecuada se requiere de la empatía, porque frecuentemente como maestros y maestras se puede tener esta idea desde un estatus de poder, el cual debe ser utilizado adecuadamente en el aprendizaje y control de grupo.

Sin embargo, ese estatus mal entendido, corre el riesgo de eliminar completamente la empatía, la conexión emocional con los grupos y quitándole valor humano a las relaciones. Como docente se suele recurrir a esta tendencia por el miedo a perder el control del grupo o protegerse, lo cual genera que la interacción entre estudiantes y docentes sea muy pobre.

Por lo tanto, debemos buscar un bienestar emocional y podemos partir de la idea de que "Si no estoy bien con mi persona, no voy a tener la capacidad de comprender a otras", pues esto permitirá favorecer la interacción con nuestros grupos a partir de la aceptación emocional propia, ya que, si él o la docente demuestra empatía, los y las alumnas van a aprender a desarrollarla.

Ahora bien, debemos de considerar que una vez que pase esta pandemia y nos sea posible regresar presencialmente a nuestras actividades de pronto, no podemos presentarnos como si nada hubiera pasado. Es obvio que por nuestra mente surgirán muchísimas interrogantes, muchas angustias y miedos, nos preguntaremos "¿Cómo la hemos pasado? ¿Con qué recursos hemos vivido las clases en línea? ¿Cómo me sentí en las diferentes etapas de esta pandemia? ¿Tendremos que volver a guardarnos en casa para cuidarnos? ¿Tendremos nuevamente que distanciarnos de nuestros seres queridos, de nuestros y nuestras estudiantes, de mi trabajo, de mi vida cotidiana?".



Por ello, debemos de tomar esta circunstancia como un aprendizaje, no olvidemos todo lo que sentimos y experimentamos durante estos meses, evitemos volver a cometer los mismos errores que nos llevaron a este punto, no olvidemos que como humanidad no controlamos todo el planeta, pero más que nada, no dejemos de lado que tanto los y las jóvenes estudiantes, como personal docente y administrativo hemos pasado angustias ante esta realidad y desesperación por no salir. Pero aún falta destacar que las emociones no pararán ahí, sino que el día que regresemos a las aulas viviremos otras sensaciones, otros miedos, otras incertidumbres que debemos permitir sentir, expresar y compartir.

Finalmente nos queda decir que las emociones serán diferentes en cada persona y como docentes debemos de dar su propio espacio en nuestros grupos para que salgan esas emociones, tendremos que ayudarles a gestionar ese miedo y a enseñarles que todo lo que se vive en el mundo, en su entorno y en nuestra propia comunidad universitaria, trae consigo aprendizajes, los cuales deben identificar para que sean motor de cambio y de crecimiento.

Conclusiones

Como maestros y maestras debemos desarrollar la resiliencia para de esta manera, poder apoyar a que las nuevas generaciones puedan desarrollar esta capacidad de sobreponerse a las dificultades y momentos críticos, principalmente todo aquello que han experimentado durante la contingencia derivada del COVID - 19, la cual fue una situación inusual e inesperada.

Es comprensible que estos cambios nos generen (como seres humanos que somos) una cadena de emociones que no sabemos precisar, porque fue un momento para ser y sentir a profundidad todo aquello que hicimos a un lado por nuestro trabajo, por la escuela, por nuestras actividades cotidianas. Por esta razón, cuando ponemos una pausa a todo esto, es obvio que se desencadenarían lo que podríamos catalogar como depresión, ansiedad, angustia, estrés, entre muchos otros padecimientos psicológicos, que vivenciamos tanto docentes como estudiantes.

Siendo así que debemos de asumir un papel empático hacia comprender que no es una situación fácil para muchos y para muchas, recordar que nuestra humanidad tiene límites en lo que no nos es posible controlar y que nuestra razón debe apartarse para darle lugar a nuestra expresión y conexión emocional, para uno mismo, una misma y hacia las demás personas. Hay que reconocer que nuestros y nuestras estudiantes no están en un piso equilibrado, que hay quienes no tienen ambientes familiares favorables que les permitan

desenvolverse íntegramente, hay quienes no cuentan con herramientas tecnológicas para asistir a clases en línea, hay quienes no contarán con todos los servicios públicos y económicos para solventar un nuevo gasto, entre otras. Recordemos que nuestros y nuestras jóvenes también son personas, también sienten, también tienen una familia, también están en un proceso de descubrimiento, de formación de la integridad en el que sus pares son de suma importancia para reconocerse y les hace falta esa interacción, como a nosotros y nosotras docentes, como seres humanos, como personas.

Esta es una invitación, para que como se mencionó anteriormente, se cambie nuestra dinámica, pero tratando que esa dinámica sea para mejorar, seamos ese ambiente al que los y las jóvenes puedan acercarse cuando tengan un problema, seamos esa escucha, ese acompañamiento, ese apoyo, ese respaldo que necesitan en cualquier momento, seamos docentes que den la mano y la confianza ante los tiempos de crisis que estamos viviendo, pero finalmente, no olvidemos nuestra empatía, nuestra humanidad.

Referencias:

- Díaz Coria, E. (11 de abril de 2020). Covid-19 y la Educación a Distancia. *El Economista*.
- Hoffman, L. (1992). La aportación de la empatía a la justicia y al juicio moral. En Eisenberg N. y Strayer J. (Eds.), *La empatía y el desarrollo* (pp. 59-93). Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Garaigordobil, Maite y García de Galdeano, Patricia. (2006). Empatía en niños de 10 a 12 años. *Psicothema*, 18, (2), 180 - 186.
- Morris, M. (2014). La neuroeducación en el aula: neuronas espejo y la empatía docente. *La vida y la historia*, 3 (2), 7-18.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19).
- Urquiza, V. y Casullo, M. (2006). Empatía, razonamiento moral y conducta prosocial en adolescentes. *Anuario de investigaciones*, 13, 297-302.
- Vilanova Nuria y Ortega Iñaki. (2019). *Generación Z: Todo lo que necesitas saber sobre los jóvenes que han dejado viejos a los Millennials*. España: Plataforma Editorial.