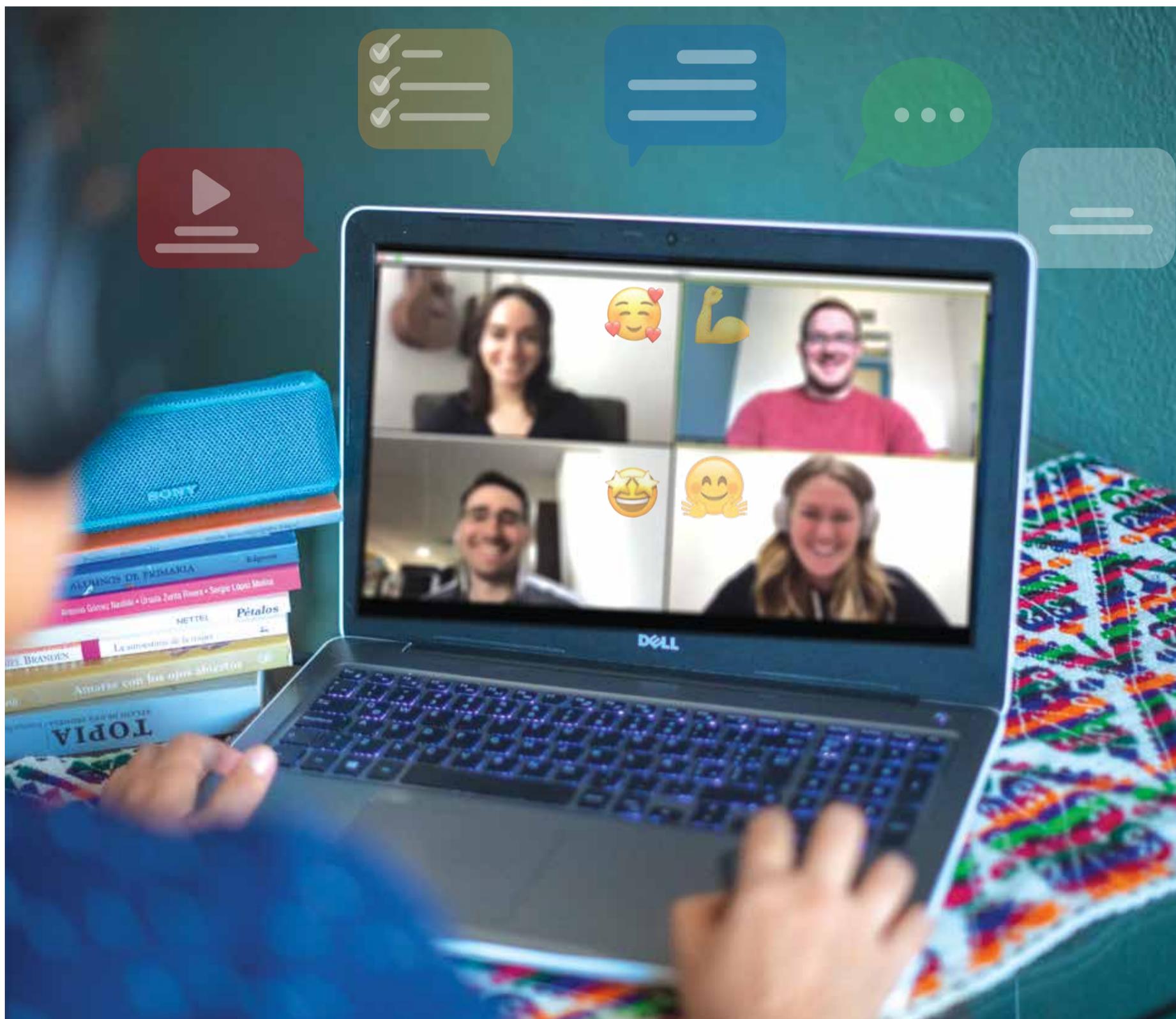


# CRUCE



ITESO, Universidad  
Jesuita de Guadalajara



## SOLIDARIDAD EN LA ENSEÑANZA A DISTANCIA

Alina Peña y Juan Larrosa abrieron una plataforma para apoyarse entre docentes de distintas universidades para superar el retro de la migración a la modalidad de enseñanza en línea. **Páginas 4 y 5**



Las relaciones personales han tenido un cambio radical en un periodo muy corto al desdibujarse las líneas que separaban la vida laboral de la personal.

FOTO: ANN-SCHWEDE

SALUD

Las líneas que separaban la vida personal de la laboral o académica se desdibujaron ¿Cómo se sienten? ¿Cómo va todo en casa? Preguntas que en las últimas semanas han permitido conocernos y acompañarnos mejor en el confinamiento

POR YOANA RODRÍGUEZ

# El juego emocional en la distancia

**“Al trabajar desde cada pareciera que se rompen los límites que tenemos con los demás. Con las videoconferencias abrimos una ventana a nuestras casas y vidas personales, esta situación a muchos les ha permitido conocerse mejor y ser más abiertos”.**

Claudia Vega  
Coordinadora de Psicología



**H**a transcurrido más de un mes desde que estudiantes y docentes migraron sus labores académicas a lo virtual. Desde entonces se han dado a conocer múltiples experiencias sobre las prácticas y plataformas de enseñanza y aprendizaje, sin embargo, aún queda mucho por conocer de los procesos vividos desde lo emocional.

Ante una situación de confinamiento que inició de manera repentina, confusa y abrumadora las respuestas psicológicas han sido diversas. Para algunos fue sencillo adaptar sus rutinas, para otros ha sido más complicado, y en común existen aprendizajes y dificultades personales de todos los días, y que al compartirlos se fortalecen los lazos de la comunidad.

Claudia Vega, coordinadora de la Licenciatura en Psicología, afirma que las relaciones personales han tenido un cambio radical en un periodo muy corto al desdibujarse las líneas que separaban la vida laboral de la personal.



FOTO: HANNAH BUSING DES CARGADA DE UNSPLASH

El apoyo y el diálogo son esenciales, porque la situación actual representa un esfuerzo colectivo.

“Al trabajar desde casa pareciera que se rompen los límites que tenemos con los demás. Con las videoconferencias abrimos una ventana a nuestras casas y vidas personales, esta situación a muchos les ha permitido conocerse mejor y ser más abiertos”, explica la coordinadora.

Experiencias como las de Ma-

rinés de la Peña y Darwin Franco, quienes han dedicado un espacio de sus clases para preguntar a sus grupos cómo están y cómo se sienten con el fin de conocer, entender y ser más comprensivos develan que con todo y la distancia, tendemos a abrirnos desde lo personal a lo laboral o a la clase.

“Uno se está volviendo mucho

más abierto con su vida personal y los chicos con la suya, nos cuidamos los unos a los otros no importando de qué lado del pizarrón estemos, al final todos somos personas”, comparte Marinés, quien imparte la asignatura de Sustentabilidad desde el Departamento de Procesos Tecnológicos e Industriales.

Para Marinés el abrir el diálogo es importante porque la situación actual representa un esfuerzo colectivo y “si no lo libramos juntos, no lo vamos a librar, tendrá que ser entre todos”.

“Al escucharnos hemos aprendido a ser más abiertos, empáticos y dispuestos a comprendernos los unos a los otros”, señala la profesora.

Por su parte, en el grupo de Facebook “Migrando de las clases presenciales a las clases en línea” el profesor Darwin compartió a otros docentes, “creo que nos toca también entrarle al tema de darles calma y poco de certezas, aunque siendo francos nos podemos sentir

igual de desconcertados que ellos en muchos momentos”.

**Experiencias compartidas**

En ITESO el C-Juven creó la iniciativa “Hablemos de nosotr@s. Un espacio para hacer comunidad”, la cual invita a charlar y compartir con otros de las cosas del día a día, lo que ayuda o se dificulta, así como de lo que se ha aprendido y disfrutado ahora que nos hemos visto en la necesidad de quedarnos en casa. Son sesiones virtuales dirigidas a los miembros de la comunidad universitaria y facilitadas por dos psicorepeutas, todos los martes de 11:00 a 13:00 horas..

También para aquellos que han experimentado estrés o ansiedad por medio de síntomas como como inquietud, nerviosismo, deseos de huir o intranquilidad el C-Juven brinda asesoría psicológica en línea de manera gratuita a todas las personas que estudian o trabajan en la universidad.

Más información de ambos programas en [c-juven.iteso.mx](http://c-juven.iteso.mx) y al teléfono 33 3134 2949.



Participa en los talleres en línea:  
[bit.ly/meditacionespirituales](https://bit.ly/meditacionespirituales)

## ESPIRITUALIDAD PARA EL CONFINAMIENTO

En principio la meditación nos ayuda a mantener nuestra atención en el presente para tomar el control de nuestras emociones y no sucumbir ante ellas. ¿Cómo es que esta práctica nos permite despertar o fortalecer el espíritu para captar la divinidad?

POR JORGE DEL VALLE

# La meditación como camino espiritual

**H**oy en día es común oír hablar sobre meditación. No hace falta buscar mucho para encontrar una gran diversidad de prácticas, libros que hablan de múltiples técnicas, y con la revolución tecnológica, basta escribir la palabra meditación en nuestro celular o computadora para encontrar una enorme cantidad de aplicaciones que pretenden ayudarnos a desarrollar una práctica exitosa.

Aun así, al inicio del semestre, en mi clase de Autoconciencia y Meditación, cuando pregunto a mis alumnos ¿para qué sirve meditar?, suelo recibir respuestas vagas y limitadas. La respuesta más común es que la meditación sirve para relajarse. Si bien hay algunas técnicas que son excelentes para esto, quien piensa que este es el fin último de la meditación, está lejos de comprender su verdadero potencial. La meditación puede ir mucho más allá. Si nos abrimos a las posibilidades que nos brinda, nos daremos cuenta que nos ofrece un camino privilegiado para el despertar y el desarrollo espiritual.

Para entender el verdadero potencial de la meditación, considero que es importante hablar primero de los dos pilares sobre los que se sustenta: la atención y la ecuanimidad. La capacidad de mantener nuestra atención fija en el presente y centrada en aquello que realizamos, nos ayuda a actuar eficientemente en el día a día; mientras que la ecuanimidad nos permite tomar control de nuestras emociones para no dejarnos arrastrar por ellas.

Estos dos elementos, la atención y la ecuanimidad, son útiles en casi cualquier momento de nuestra vida. Por ejemplo: Cuando Messi o Cristiano Ronaldo hacen alguna jugada espectacular, necesariamente se encuentran plantados firmemente en el momento presente, y su atención se encuentra completamente enfocada. También deben permanecer ecuanímenes, para que el hecho de ser observados por millones de aficionados, o bien la preocupación por sus problemas personales, no los saquen de su centro.

Los beneficios de fortalecer nuestra capacidad de atención y de ecuanimidad resultan evidentes, pero ¿cómo es que su práctica a través de la meditación nos abre las puertas de un despertar o fortalecimiento espiritual?

Al meditar, la concentración y ecuanimidad nos ayudan a ver las cosas con mayor claridad. Poco a

poco nos percatamos de cuestiones que simplemente no podíamos ver en nosotros mismos y de ilusiones que distorsionan nuestra visión del mundo y de la realidad. Si bien este proceso de encuentro con el entorno suele ser duro, también nos permite abrir gradualmente los ojos del espíritu para comenzar a captar la mano divina en todo lo que nos rodea.

Pongo un ejemplo para explicar este punto. En mi clase suelo poner un ejercicio en el que a partir de videos del micro y macrocosmos muestro la infinita complejidad del universo, de los ecosistemas, e incluso de las células. Es común que después de esto, mis alumnos expresen su ansiedad y sensación de fragilidad ante un mundo inabarcable. Inmediatamente después, salimos a algún jardín de la universidad y realizamos ejercicios de meditación, luego les pido que abran los ojos y que simplemente se pongan a observar en silencio su entorno. Cuando termina el ejercicio, los comentarios suelen ser unánimes; por una parte, se muestran impresionados por la complejidad de aquello que observaron, pero por la otra, sienten una profunda paz interior.

¿Cómo es que mediante la meditación se da este paso de la ansiedad a la profunda paz interior?

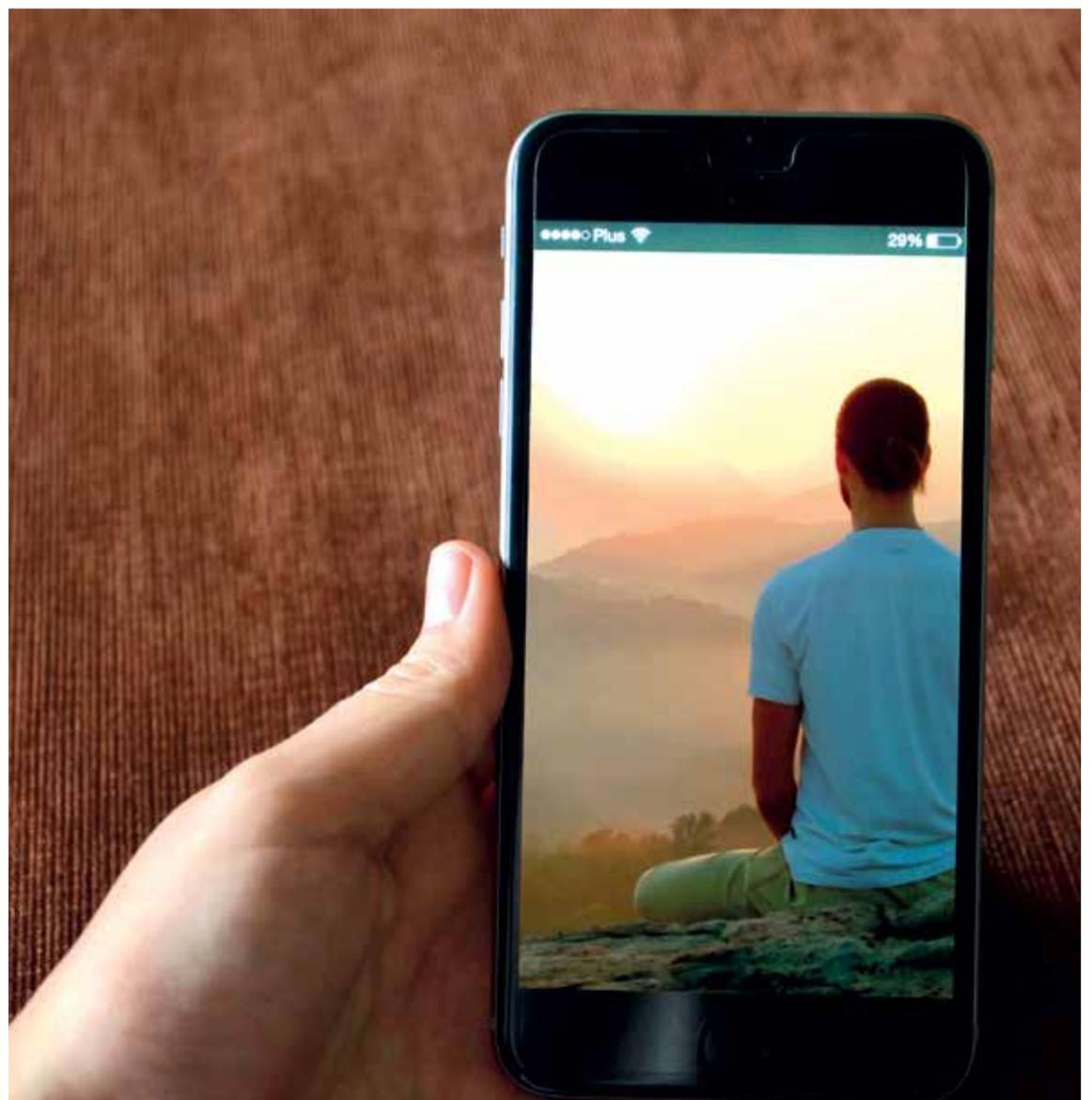
La meditación nos enseña a interiorizar, generando una mayor consciencia de nuestra propia persona y de donde nos encontramos ubicados. Este proceso de concientización posibilita la conexión con aquello que nos supera, con aquello que es mayor que nosotros y que nuestra comprensión, resultando en una profunda sensación de paz y serenidad; pero lo más importante es que esta conexión también nos permite salir de nosotros mismos, para ir hacia lo otro, religándonos con los demás seres humanos, con la realidad, con el universo y, consecuentemente, con Dios. Es así como la práctica asidua de la meditación va transformando nuestra vida al permitirnos hacernos conscientes del Espíritu en nosotros y en todo lo que nos rodea. Dicho en la tónica del pensamiento de Teilhard de Chardin, nos damos cuenta que somos transparentes a Dios, quien con su amor infinito todo lo inunda.

José Antonio García, S.J., explicando lo dicho por Karl Rahner sobre los “tres acentos que habrá de tener una espiritualidad cristiana para hoy”, escribe que todo cristiano debe buscar “una relación personal e in-



Jorge del Valle es profesor del Centro Universitario Ignaciano y encabeza los talleres de Meditación Espiritual

FOTO: CUIITESO



Únete al grupo de meditación del ITESO en línea, media hora de meditación de lunes a viernes de 13:30 horas en: [https://iteso.mx/web/general/detalle?group\\_id-19982704](https://iteso.mx/web/general/detalle?group_id-19982704)

mediata con Dios” y luego continúa “(...) el cristiano del futuro será un ‘místico’, es decir, una persona que ha ‘experimentado’ algo o no será cristiano”. Siguiendo con esta línea, la meditación nos ofrece un magnífico camino para la experiencia espiritual y la maduración de nuestra fe, ya que nos permite abrir los ojos del espíritu para sentir y experimentar el amor de Dios, que nos impulsa a salir de nosotros para vivir conscientes de nuestra religación con la realidad, el mundo y los demás.

Por esto, en el contexto de un mundo paralizado por la pandemia, desde el Centro Universitario Ignaciano decidimos iniciar un taller de meditación espiritual en el que buscamos la formación de una comunidad de meditadores que avancen en su desarrollo espiritual desde la fe cristiana, y que esto favorezca su corresponsabilidad con los otros y con nuestra casa común.

La meditación espiritual nos impulsa, en esta etapa de incertidumbre, a trabajar en el desarrollo de nuestra inteligencia espiritual para superar nuestros miedos y limitaciones, aun cuando continuemos en nuestro ser necesitado, limitado y falible. La práctica de la meditación puede abrirnos la puerta a una vida más plena, cuando pase la crisis. Podremos volver la vista atrás y agradecer a esta difícil etapa la oportunidad de encender nuestra mirada interior para tener la capacidad de contemplar al Espíritu (con mayúscula) en nosotros y en todo lo que nos rodea.



La contingencia ha ayudado a resaltar la importancia de las herramientas tecnológicas para el aprendizaje y la forma en que se adaptan a cada necesidad.

La solidaridad y la creatividad les mantuvo a salvo dentro del huracán de angustia del confinamiento. Alina Peña y Juan Larrosa, profesores del ITESO, nos cuentan cómo abrieron una plataforma para resolver su día a día dentro del caos que generó el traslado de clases presenciales a virtuales.

POR LUIS FERNANDO GONZÁLEZ

# COVID-19 EL RETO AL INGENIO Y A LA EMPATÍA

**H**a pasado más de un mes desde que las actividades de la universidad se trasladaron a la modalidad virtual. Esto ha significado para muchos la aparición de múltiples retos y dificultades que nos han obligado a pensar en soluciones que faciliten el proceso de aprendizaje estudiantil y el desarrollo académico de nuestras profesoras y profesores.

Sin duda la iniciativa de estudiantes y docentes ha sido crucial para que las labores educativas salgan a flote en un panorama difícil como el que vivimos desde marzo. Por ello, los profesores del Departamento de Estudios Socioculturales (Deso), Alina Peña y Juan Larrosa, junto con otros compañeros del ITESO, han dedicado parte de su tiempo a la recopilación de recomendaciones, experiencias y herramientas que pueden facilitar este proceso, pues consideran que la transición ha sido muy desafiante tanto para alumnos como para profesores. “Las primeras semanas fueron caóticas, estábamos aprendiendo a utilizar las plataformas”, comparte Alina, “fue entonces que se decidió generar un grupo interno de asesores en el Deso y uno en Facebook abierto a más gente”. Dicho grupo, creado por Juan en la primer semana de la cuarentena y que ya cuenta con más de 600 integrantes de varias universidades, ha servido como medio para compartir las experiencias y tips que han funcionado a los profesores de distintas disciplinas. “Ahora estamos haciendo un banco de rúbricas organizadas por categorías”, detalla Alina, “estas permiten poner en común con los estu-

## 15 BÁSICOS PARA LA CLASES VIRTUALES

• Las y los profesores del Deso elaboraron la guía "Los 15 básicos: hacia un diseño de cursos en modalidad virtual" <https://cruce.iteso.mx/wp-content/uploads/sites/123/2020/04/Los-15-basicos.pdf> que recopila y sintetiza las mejores recomendaciones obtenidas por el equipo de profesores del DESO. Ahí se señala puntualmente qué pasos seguir para que el curso en línea sea más efectivo. Recuerda que este es un proceso fuera de lo ordinario te obliga a sacar ideas creativas e ingeniosas en un tiempo reducido.

## RETROALIMENTACIÓN ACTIVA

• ¿Eres estudiante y estás leyendo esto? Dile a tu maestra o maestro tu opinión sobre la dinámica del curso y compártele ideas de cómo mejorarla. La retroalimentación activa es vital para el desarrollo efectivo del curso y de tu aprendizaje. ¿Eres profesor y ya llegaste aquí? Escucha activamente lo que tus estudiantes piensan y considera cambiar los aspectos que no tengan los resultados esperados. No todas las medidas funcionan igual en todos los cursos, y si algo está obstaculizando la dinámica del curso, lo preferible es identificarlo cuanto antes y modificarlo.

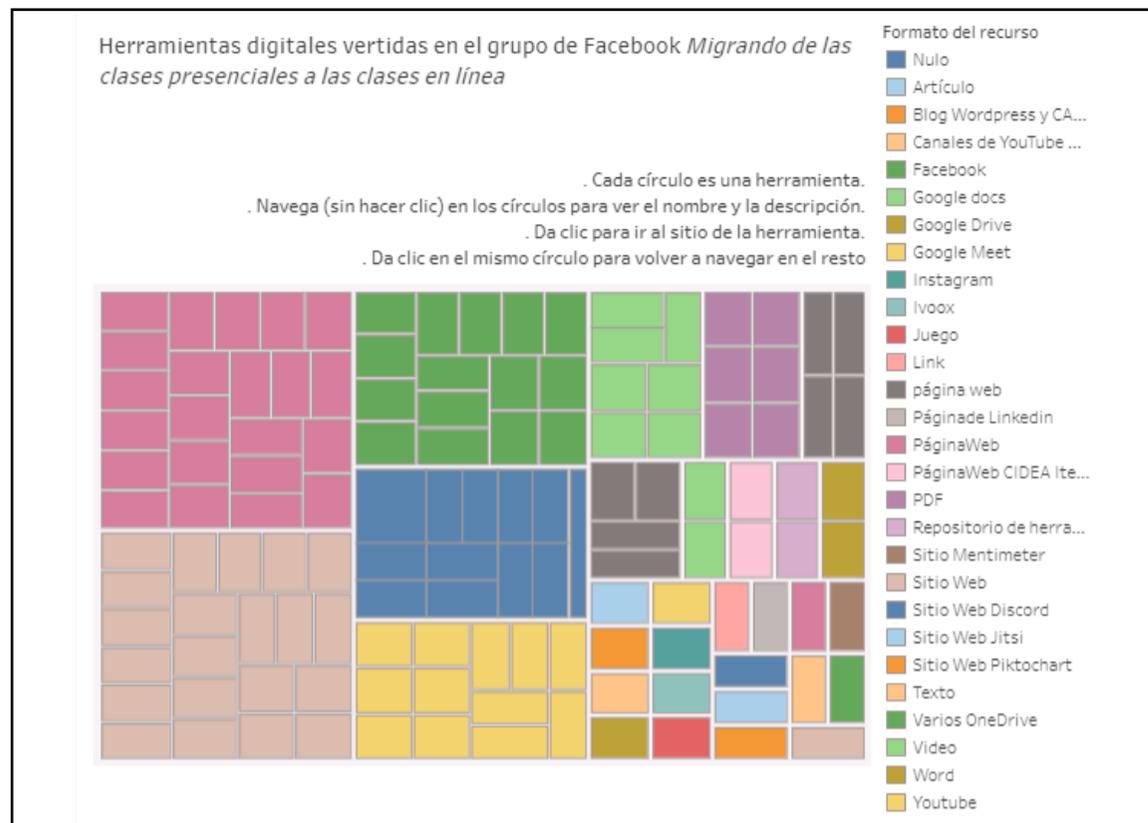
FOTO: LUIS PONCIANO

diantes lo que se espera del trabajo o actividad".

Consideran que esta situación ha cambiado el rol de quienes son estudiantes, ahora se les pide ser más proactivos y desarrollar más trabajo de manera independiente. Las maestras y maestros, por su parte, cambia su papel tradicional de impartir clase para convertirlo en diseño de actividades y experiencias, el trabajo a distancia requiere emplear otro tipo de tácticas para que la clase sea efectiva. "Lo más complicado ha sido cambiar el paradigma del proceso de aprendizaje, del presencial al virtual", comenta Alina. "Es muy difícil sostener una clase en línea con el formato tradicional de cátedra, por lo que tienes que empezar a pensar la clase en diferentes bloques o segmentos, dando espacio también al trabajo asincrónico pero con comunicación abierta que mantenga presentes los objetivos del curso".

"Ha habido una gran diversidad en los acercamientos", añade Juan, "como el cambio fue de una semana a otra, la institución acertó en abrir todas las facilidades disponibles y que cada profesor pudiera elegir la que mejor le funcionara". Señala que esta situación ha ayudado a resaltar la importancia de las herramientas tecnológicas para el aprendizaje y la forma en que se adaptan a cada necesidad. "Ha habido una creatividad muy padre dentro de la angustia que este proceso ha implicado".

Debido al confinamiento en casa, para muchos la modalidad virtual se ha convertido en el medio para todas sus actividades, lo que puede llegar a ser abrumador. "Ahora todo es frente a la pantalla, la clase la tarea, la chamba... está generando cansancio, y eso es algo que aprenderemos a regular. Se trabaja de una



Este tablero fue creado por Víctor Abrego, coordinador de Ciencias de la Comunicación del ITESO, y funciona como un índice detallado de contenidos y herramientas para la clase. [https://public.tableau.com/profile/victor7770#!/vizhome/herramientas\\_online/Dashboard1](https://public.tableau.com/profile/victor7770#!/vizhome/herramientas_online/Dashboard1)



FOTO: ROBERTO ORNELAS

**"Nadie está completamente preparado para esto, pero es un buen momento para fomentar la solidaridad y la empatía. Si nos podemos entender entre nosotros, podemos sacar adelante este barco que es la universidad".**

Juan Larrosa  
Profesor

"Ha habido una creatividad muy padre dentro de la angustia que este proceso ha implicado". Juan Larrosa.

**"Es muy difícil sostener una clase en línea con el formato tradicional de cátedra, por lo que tienes que empezar a pensar la clase en diferentes bloques o segmentos, dando espacio también al trabajo asincrónico pero con comunicación abierta que mantenga presentes los objetivos del curso".**

Alina Peña  
Profesora

manera mucho más intensa de lo que era antes", dice Alina, agregando que ello ha generado en muchos una sensación de estar tomando clases, pero a la vez no, pues no se sienten de la misma manera que en la modalidad presencial. Por su parte, para el profesor también representa un desafío dar el seguimiento como se daba en clases presenciales. "Es difícil evaluar el día a día, la interacción interpersonal permite ver las reacciones de los alumnos", apunta Juan, "no terminas de estar seguro si entendieron los estudiantes".

A pocos días de haber iniciado el mes de mayo, el final del semestre está a la vuelta de la esquina, y seguido a ello, el inicio del periodo de verano en línea. "Es difícil prever cómo será el proceso en verano", admite Juan, "pero ahora tendremos la posibilidad de planear mejor el curso desde el principio, con un poco más de conciencia de cómo trabajar en el modo virtual". Se-

ñalan que, normalmente, las materias diseñadas para cursarse en línea involucran un trabajo de planeación previo muy elaborado y complejo, algo que no pudo aplicarse en la transición ocurrida a mitades de marzo. Sin embargo, consideran que hay un poco más de ventaja con los cursos por iniciar en verano, ya que hay una experiencia previa y mayor conocimiento sobre los recursos tecnológicos disponibles. "Nos va a venir muy bien la retroalimentación de los estudiantes en las evaluaciones" agrega Alina, quien ve el intercambio de opiniones como parte crucial para mejorar la calidad de las clases en el siguiente periodo escolar. "El escenario ideal sería que al regresar a las clases presenciales podamos ver la manera de aprovechar estos recursos y enriquecer la modalidad presencial" añade Juan.

Siendo conscientes de que no todos los alumnos o profesores tienen el mismo acceso a recursos tecnológicos, señalan la importancia de ser empáticos y buscar adaptar los cursos a las necesidades de cada contexto. "No pensar que hay una sola forma de hacer las cosas, sino en como hacer que a cada profesor o estudiante le pueda funcionar", señala Juan, "ha sido muy padre ese rasgo de colaboración y solidaridad en la universidad".

Ante la situación presente y con la continuación del aislamiento en los siguientes meses, Alina y Juan hacen una invitación a la comunidad universitaria a seguir trabajando en equipo, con apoyo mutuo, proactividad y compartiendo los aprendizajes obtenidos sobre la marcha. "Tengamos el espíritu en alto, con mucho ánimo, porque es lo que nos puede sacar adelante", señala Juan. "Nadie está completamente preparado para esto, pero es un buen momento para fomentar la solidaridad y la empatía. Si nos podemos entender entre nosotros, podemos sacar adelante este barco que es la universidad".

"Es un buen momento para rescatar lo potente que es la sociabilidad en persona y pensar qué cosas valen la pena reconfigurar de los trabajos en oficina, de las clases presenciales, etc. Podemos aprender de esto", finaliza Alina. "Hay que abrimos paso a lo afectivo y lo autocrítico para no llegar a conclusiones de que ya no hay universidad o ya no hay clases. La chamba se nos ha duplicado a todos".

La velocidad es la droga de la modernidad que nos hace percibir un mundo irreal. En cambio, la verdad más sólida es la que brota de la duda más honda y la parálisis que nos brinda la pandemia es como un regalo que nos invita a habitar la duda y pensarla. ¿Por qué queremos huir apresuradamente de esta crisis?

## La dificultad para detenernos

POR BERNARDO GARCÍA GONZÁLEZ,  
Director del Departamento de Formación Humana del ITESO

Estando aún en medio de la confusión –del estrago que nos vino a traer el virus– resulta difícil conquistar alguna verdad que, por pequeña que sea, nos regale algo de tranquilidad. Me refiero a una verdad profunda, de esas que orientan la vida después de que el suelo ha sido movido en su capa más honda. Una verdad, por tanto, que no solo anestesia o distraiga, sino que acoja y funde.

Cuando el suelo vacila decimos que estamos en crisis. La palabra crisis viene de una voz griega que significa separar o romper. El suelo que ayer nos sostenía con seguridad, hoy se va desgajando; es entonces cuando “entramos” en crisis. Quizás las características más obvias de la crisis –de cualquier crisis– son el miedo y el dolor. Pero también, como es bien sabido, toda crisis es ocasión para reconstruir desde los cimientos. Tal vez el miedo y el repudio al dolor son los que nos hacen querer salir rápido de la crisis –de esa fisura de la vida–, sin siquiera mirarla. Y es así como apuramos verdades a modo: verdades paliativas, que son como sostener la casa en basamentos de plastilina.

Fue Ortega y Gasset quien definió la verdad como “aquello que aquieta una inquietud”. Parecería una definición anodina, pero esconde su profundidad: sin inquietud no hay verdad. Es decir, que la verdad más sólida brota de la duda más honda. Quizás una de las cosas que nos enseña esta crisis en la que estamos ahora es, precisamente, saber habitar en la duda, a no precipitarnos hacia la primera verdad que nos salga al paso. Hoy, todavía aturdidos, no nos queda más que tantear en medio de la oscuridad y soltar balbuceos –no sólo por la insuficiencia de palabras sino, como dice María Zambrano, por provocar el nacimiento–.

Y ese es el lugar desde donde escribo este texto: desde la duda y la incertidumbre. Aquí no podré compartir verdades firmes, sino solo reflexiones sobre las que he ido y venido en este turbulento año en que se nos está desmoronando el piso. Y entre esas reflexiones, acaso alguna intuición de por dónde empezar a buscar tierra nueva.

### Saturación y desconcierto

Llama mucho la atención la abrumadora cantidad de publicaciones que han surgido a raíz de la pandemia. Son tantas ya, que hasta da un poco de vergüenza seguir contribuyendo al insano afán de decir. Se podrá objetar que, para el ser humano, ante una situación como la presente, es casi ineludible justamente eso: tener que decir. Pero una de las reflexiones que me gustaría compartir en este texto es que, tal vez, hemos menospreciado el silencio y la quietud; ante la llegada del virus nos hemos sumergido, sin pensarlo, en un río de palabras cuyo cauce se acelera, sin permitirnos siquiera ver dónde estamos.

En un texto del 16 de marzo, Antonio Ortuño advertía uno de los riesgos de la oleada de información: la imposibilidad de tejer una narrativa. “La avalancha de noticias sobre el avance del Covid-19 –escribió– es un hecho alarmante, pero a la vez, paralizador, porque no hay una narrativa posible para articularlo y explicarlo”. La imposibilidad de tener una narrativa es muy grave, porque la narrativa otorga sentido. La saturación nos ofusca porque no podemos unir la pedacera, porque no podemos tejer una red mínimamente legible que nos permita expresar de ahí algo que signifique, que nos oriente.

Quedamos, pues, vacilando entre tanto estímulo: o angustiados en el sinsentido, o construyendo una coraza que

nos distancia de la realidad –por ejemplo, consumiendo narrativas provisionarias como las que hacen de la desgracia un espectáculo, tan comunes en nuestros medios de comunicación–. (Es ridículo, en esa línea, cómo siguen primando las narrativas vanas de las películas que hace unas semanas llenaban todavía las salas de cine: la necesidad que tiene la gente de protagonistas y de antagonistas; de ahí que a los exhaustos médicos y enfermeras, en vez de que se les trate como personas, en los medios se les imponga el ofensivo mote de héroes; y es de esa misma sed de héroes de película de la que se aprovecha –con una marrullería inmoral– algún gobernador para erigirse como salvador. Y si queremos escarbar en la gravedad habrá que decir: para que la narrativa se sostenga se requiere de un villano: y en esta ocasión el villano es el otro, el cercano. ¡Hasta ahí llega la espectacularización de la realidad! Ojalá tuviéramos otros arquetipos narrativos menos nocivos).

En fin, cerrado el paréntesis –que daría para una interesante línea de reflexión entre ética y literatura, aquí imposible de desarrollar– valdría la pena observar esa avalancha a la que se refiere Ortuño y preguntarnos qué es lo que hay detrás de ella; cuál es la motivación desde la cual irrumpe ese insoportable huracán de “contenidos”, como son llamados ahora por los publicistas. Y es fácil advertir que detrás de la vorágine hay, entre otras cosas, prisa. Si no, ¿de qué otro modo podríamos explicar que, a pocos meses de la emergencia del virus, haya libros enteros en torno él?

**“Llama mucho la atención la abrumadora cantidad de publicaciones que han surgido a raíz de la pandemia. Son tantas ya, que hasta da un poco de vergüenza seguir contribuyendo al insano afán de decir. Se podrá objetar que, para el ser humano, ante una situación como la presente, es casi ineludible justamente eso: tener que decir.”**

### La prisa como enfermedad

Tenemos mucha prisa. Y en torno a la prisa cabe preguntarnos por lo menos dos cosas: por un lado, por qué la tenemos –hacia dónde vamos con prisa– y, por el otro, cuáles son las repercusiones –personales, sociales– de tenerla. No es fácil responder a la primera de ellas. Tal vez se podría decir que la prisa es por salir de la crisis: que el dolor o el miedo a la grieta que se abre a nuestros pies nos obliga a huir apresuradamente. Pero, ¿creemos de verdad que ante la contundencia de aquello que nos viene a mostrar el virus lo mejor es correr? Y más todavía: ¿damos por hecho que esa ruptura en nuestro suelo puede, verdaderamente, dejarse atrás? A mí me parece más plausible otra opción: tenemos prisa porque estamos enfermos de velocidad. Tenemos prisa porque no podemos parar; porque no sabemos vivir de otro modo; porque la velocidad es la droga de la modernidad y sin ella –sin la prisa– se nos cae el teatro del mundo que hemos construido.

En nuestra universidad, sin ir más lejos, unas jóvenes estudiantes nos recordaron ejemplarmente que había que parar el 5 de marzo, y que ese parar tenía un sentido: pensar. El mensaje era contundente: paremos –es decir, dejemos de ser piezas de un engranaje cuyo alimento es la celeridad– y reflexionemos sobre nuestros modos de convivir. El 9 de

marzo el paro fue nacional. Y México fue sólo uno de los escenarios del movimiento global. Pero la lección no nos duró ni diez días: muy pronto nos arrojamos a los brazos del remolino que nos trajo el virus y no pudimos detenernos, ni siquiera para pensar. Hay en ese gesto una clara negación de la realidad: continuemos como si nada pasara, ya regresará después “la normalidad”, sigamos produciendo, pero ahora desde casa.

Que parar sea un acto político, es sabido y probado. Que pueda ser un remedio, una curación para una humanidad enferma de cansancio que, además, ha contagiado de su agotamiento al mundo, al haber abrevado desmedidamente de él... eso está por verse. De ahí la pertinencia de la segunda pregunta. Dentro del mar de textos disponibles en torno al Covid-19, he encontrado solaz sólo en dos, que van a contracorriente de la prisa imperante: “Hospitalidad e inmunidad virtuosa” de la filósofa cántabra Patricia Manrique y “Mejor callarse, solo un poco” de la escritora francesa Hélène Gestern. El primero de ellos es un elogio a la lentitud. El segundo, al silencio.

Una mínima fenomenología del tiempo –que cualquiera puede atisbar y constatar en sus propias vivencias– nos muestra que, en contraste con la lentitud, la prisa es superficial. Nuestro mundo de la vida nos regala innumerables pruebas de ello: la prisa rompe con la contemplación e impide la intimidad; la prisa nos imposibilita una aprehensión honesta y segura del mundo; la prisa nos enajena –es decir, hace que lo ajeno nos domine–. Estas situaciones vitales –los fenómenos temporales que atraviesan el cuerpo y los afectos– fueron extraordinariamente estudiados por Eduardo Nicol: “la prisa –escribió– no es posesión, sino atropello. Y la víctima primera es el propio apresurado. La prisa no nos deja ver nada, ni siquiera a nosotros mismos”.

Una última reflexión para este apartado: si ante la pandemia propongo una doble invitación: parar y aprender a habitar la crisis –para poder verla y poder vernos en ella–, habrá quienes encuentren una dificultad no menor: ante estas circunstancias, los que pueden parar son sólo las minorías privilegiadas; millones de hombres y mujeres no tienen más remedio que salir, que moverse para procurarse los bienes básicos. Pero eso representa sólo una prueba más de que la prisa está en la base de nuestros sistemas. La invitación a la lentitud no debe ser tomada sólo como individual; es el sistema entero el que está organizado en torno a la velocidad. Los que no tienen prisa –los vagabundos, los desocupados– transitan en los márgenes del mundo. Y, en fin, un sistema que se nutre de la prisa no puede más que producir, por un lado, seres humanos ansiosos, infelices y frenéticos que sólo saben vivir ocupando los roles de consumidores o de turistas o, por otro lado, a seres humanos que no tengan más remedio que correr para vivir... y que terminen o excluidos o rotos –burnout se le llama a la enfermedad que padecen estos últimos–.

Queda entonces, como puesto en bandeja, el reto de reflexionar en torno a cómo ir permeando de lentitud nuestra vida personal y comunitaria –nuestra economía, nuestra arquitectura–. Michel Houellebecq ofrece una buena pista: “basta con hacer una pausa; apagar la radio, desenchufar el televisor; no comprar nada, no desear comprar. Basta con dejar de participar, dejar de saber; suspender temporalmente cualquier actividad mental. Basta, literalmente, con quedarse inmóvil unos segundos”.

### Ética y lentitud

El poeta y ensayista argentino Hugo Mujica escribió, a propósito de las crisis: “desde una perspectiva algo se rompe, se pierde. Desde otra perspectiva algo pugna, busca espacio, nace.” Es una excelente manera de describir a la crisis como ocasión para rehacer: una crisis que no se niega, sino que se habita.

Las palabras “ética”, “moral” y “economía” tienen un sorprendente hilo etimológico que las une: ethos, como vocablo griego, es anterior a moris, palabra latina. Aunque ethos suele traducirse como “hábito” –en el sentido de “manera de hacer”– el uso primigenio que se le dio a esa voz –y que se encuentra en la literatura arcaica griega– es “resguardo”, “guarda” o “refugio”. Ethos era el lugar en el que los animales se protegían. Por su parte, la palabra latina moris, aunque suele traducirse como “carácter”, significó también, en su origen, “morada”, “casa”. Oikonomía, por último, que heredamos también del griego, significa “el cuidado de la casa”.

A la similitud de esos tres vocablos, habría que sumar una

LA CONTEMPLACIÓN

LA PRISA ROMPE CON



HUGO GARCÍA / MÉXICO 2020

ILUSTRACIÓN: HUGO GARCÍA

¿Creemos de verdad que ante la contundencia de aquello que nos viene a mostrar el virus lo mejor es correr?

**“Tenemos prisa porque no podemos parar; no sabemos vivir de otro modo; la velocidad es la droga de la modernidad y sin ella –sin la prisa– se nos cae el teatro que hemos construido. En nuestra universidad, unas jóvenes estudiantes nos recordaron ejemplarmente que había que parar el 5 de marzo, y que ese parar tenía un sentido: pensar.”**

reflexión –pendiente para otro texto– sobre el guiño que hacen a la arquitectura: a la noción de habitar. Parece que esas grandes teorías a lo largo de siglos, se refieren al difícil acto de saber habitar el mundo y cuidarlo. En este escrito quise tantear un posible primer paso para la búsqueda de esa verdad que verdaderamente oriente. El primer paso propuesto es la demora, como gesto moral: saber habitar el tiempo. Y tal vez el segundo sea aprender de las personas que mejor han sabido habitar: voltear a ver a quienes hemos históricamente negado: a esa gente pegada y conciliada con la tierra.



FOTO: LUIS PONCIANO

Durante esta pandemia Bernardo García propone como primer paso para buscar una verdad que nos oriente la demora, es decir saber habitar el tiempo. El segundo es aprender de las personas que mejor han sabido habitarlo: la gente pegada y conciliada con la tierra.

# A la rorro, a la meme: la importancia de dormir bien en la cuarentena



Everardo Camacho, coordinador del Doctorado Interinstitucional en Investigación Psicológica, explica que el confinamiento puede provocar alteraciones en el sueño, por lo que es importante que las personas sean cuidadosas de sus periodos de descanso.

POR ÉDGAR VELASCO

Dormir bien es un asunto natural, pero entre 15 y 30 por ciento de las personas padecen algún trastorno. Esta situación se exagera en un escenario de confinamiento.

**C**on la aparición del coronavirus (Covid-19) comenzaron a tomarse medidas para contener y evitar la propagación del virus entre la población. Quienes tuvieron las herramientas y posibilidades mudaron sus clases y oficinas a casa. Y las consecuencias no se han hecho esperar: el cambio de rutinas comienza a incidir, también, en los ritmos de descanso. Y no necesariamente para bien.

“De entrada, es lógico que estar confinado conlleva a un cambio importante en la rutina de las personas. Entre las implicaciones están que nos movemos menos, hay menos gasto de energía y menos cansancio físico”, explica Everardo Camacho, coordinador del Doctorado Interinstitucional en Investigación Psicológica del ITESO. A este cambio de rutina, añade, se suma el temor que tienen las personas, por un lado, de contraer el virus y, por el otro, la incertidumbre económica. “Estos factores generan tensión, generan ansiedad e inciden en el proceso del sueño”. A estos tres factores se suma uno más, relacionado con la modificación de los horarios y los ritmos de alimentación.

Pero estos cuatro factores —el cambio de horarios, la falta de movimiento, la preocupación por la salud y la incertidumbre económica— no son los únicos. El profesor del ITESO, integrante del Departamento de Psicología, Educación y Salud, añade que también hay que tener en cuenta que las familias se enfrentan a una nueva dinámica relacional. “Si antes coincidían sobre todo en los fines de semana o en situaciones asociadas al descanso, ahora están juntos todo el tiempo y con pocas posibilidades de espacios autónomos o independientes en la casa”, dice



Para conciliar el sueño Everardo Camacho aconseja cenar ligero y hacer ejercicio, pero no cerca de la hora de dormir.

el profesor, y añade que en muchos casos no se está en posibilidades de acondicionar un espacio propicio para trabajar desde casa, por lo que terminan usándose espacios que por lo regular se usan para actividades de descanso y distracción.

Según Everardo Camacho, en condiciones cotidianas muchas personas padecen algún tipo de trastorno del sueño, entre los que se encuentran el insomnio, los problemas para conciliar el sueño o para despertarse, el sonambulismo o la sensación de dormir sin descansar, por mencionar algunos. “Dormir bien es un asunto natural, o debería serlo, pero entre 15 y 30 por ciento de las personas

padecen algún trastorno. Esta situación se exagera en un escenario de confinamiento”, añade. Entre los factores que se suman a todas estas condiciones adversas hay factores como el cambio de horario que, si bien en esta ocasión parece no haber incidido tanto por ocurrir durante el confinamiento, también suele afectar los ciclos de descanso. Sobre el fenómeno que han reportado algunas personas respecto al aumento de pesadillas, Camacho afirma, debido a las situaciones ya referidas y el estrés que provocan, es normal que la gente experimente sueños de persecución o tragedias.

Por más que resulte comprensible dadas las circunstancias, el hecho es que no dormir bien tiene sus consecuencias en la salud de las personas, en su capacidad de atención y en su estado de ánimo. “Hay una serie de procesos metabólicos que están asociadas al sueño y que ocurren mientras dormimos. Si no lo hacemos adecuadamente, entonces esos procesos se alteran y pueden derivar en problemas que se vuelvan crónicos”, expresa el investigador.

Si bien algunos tienden a recurrir al uso de somníferos o ansiolíticos para hacer el intento por inducir el sueño, lo más recomendable es tomar algunas acciones concretas que ayuden a conciliar el sueño y mejorar el descanso. “De entrada, hay que hacerse de un horario fijo y respetarlo. También hay que hacer alguna actividad física. Aunque es difícil por el confinamiento, hay muchas herramientas para hacerlo desde casa. Es importante tener cuidado que esa actividad física no se realice cerca de la hora de dormir, y también hay que procurar no cenar pesado. El espacio de descanso debe ser adecuado, bien ventilado, de preferencia sin televisor”, aconseja Everardo Camacho.