

DESCUBRIR APRENDIZAJES INMERSOS EN LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

Estamos viviendo en medio de una situación sumamente delicada que nos está obligando a voltearnos a ver como individuos, a reconocernos frágiles, a despertar nuestros más profundos miedos y ansiedades, y a pensar más que nunca en cómo proteger a nuestros seres queridos.

Vivimos en una época en la que estamos expuestos a demasiada información, lo cual por supuesto tiene enormes ventajas en las políticas y prácticas de prevención pero también aumenta nuestra fragilidad pues las cifras de países alcanzados, el número de contagios y de muertes se actualizan diariamente.

Situaciones como ésta nos lleva a sacar lo peor de la especie humana, por eso vemos desabasto en las tiendas, contrariedad en situaciones que podríamos llamar absurdas y mucho caos e incertidumbre al interior de las familias. Sabemos que inevitablemente nuestras vidas se están perturbando y nuestras rutinas diarias se están interrumpiendo. Sabemos también que al ser humano nos cuesta el cambio, nos cuesta ser flexibles y nos cuesta pensar en los demás cuando no podemos ni siquiera pensar en nosotros mismos. Sin embargo, creemos profundamente que esta pandemia también puede sacar lo mejor de nuestra humanidad si nos enfocamos en lo verdaderamente importante.

Por eso hoy queremos invitarlos a **ser** diferentes, a **actuar** diferente y a **pensar** esta pandemia de manera diferente, queremos invitarlos a aprovechar esta oportunidad única para **contemplarnos** en lo individual y en lo familiar, a reflexionar qué es **lo que verdaderamente mueve nuestras vidas**, hacia dónde vamos o queremos ir como personas y como familias, a **conectar con** nuestras **emociones** y con las de **cada uno** de nuestros seres queridos, **agradeciendo siempre** lo que somos y lo que tenemos.

También, esta situación nos brinda la oportunidad de **pensar en las personas que nos rodean** en el trabajo, en la escuela, en el servicio de casa, en nuestros condominios o edificios y a ser más **empáticos** ante la situación que cada familia está viviendo, reconociendo que siempre podemos encontrar una manera de **ayudarnos y apoyarnos**. Y de la misma manera, aprender a observar y a agradecer **lo que otros hacen por nosotros**, por ejemplo, los doctores, los vendedores o los repartidores... cada uno desde nuestra trinchera necesitamos buscar **qué podemos aportar** ante esta crisis.

Es importante ser conscientes que nuestras vidas están sumamente interconectadas con otros; incluso hoy nos está tocando vivir los efectos de situaciones que se viven al otro lado del mundo y claro que nos debe de sorprender o confrontar, pero sobre todo nos debe ocupar pues es un recordatorio de que cualquier cosa puede cambiar en cuestión de segundos.

El fundador del Center for Healthy Minds and Healthy Minds Innovations de Wisconsin, comentó recientemente que practicar “distancia social” es una oportunidad para reconocer que, además de minimizar la probabilidad de exponernos al virus nosotros mismos, también es un acto de **generosidad y compasión** hacia los demás. Es decir, que el distanciamiento social también lo podemos entender como un beneficio para otros, pues hay que aceptar que al estar tan entrelazados, nuestras decisiones les recaen e impactan.

Cuando logramos tener una **visión comprensiva** de nosotros mismos, de los demás y una **visión consciente** de los actos de amabilidad que podemos dar y recibir a diario, podemos **transformar nuestros corazones** y los de nuestros hijos, **formándolos** en la empatía, en el reconocimiento del otro visto como igual, en la generosidad, la bondad y la unidad.

¡Les deseamos días de mucha paz, introspección y agradecimiento!

Los saludo y abrazo a la distancia,

Eira Henestrosa
Dirección General