



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*



**PEDAGOGIA SOCIOEMOCIONAL PARA VIAJAR, AFRONTAR Y CRECER DURANTE ESTA EXPERIENCIA DE PANDEMIA**

**NARRATIVAS Y RADIOLATOS**

**AUTORES**

**José Israel González Blanco**

**María Deisy Sandoval Gaitán**

**Anie María Meza Vittorino**

**Luis Javier Hurtado Rodríguez**

**Tania Fino Celis.**

**Diana Marcela Ojeda Ojeda**

**Editado con el apoyo de FECODE.**

**Bogotá, Colombia. Abril 22 de 2020**

**Todos los derechos reservados.**





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

**Propuesta del Colectivo de Docentes Orientadores(as) Caja de Pandora**

**Contenido**

I Parte: Somos Pandora

II Parte: Cartas de navegación durante el viaje que inspiran la pedagogía socioemocional para la esperanza durante la experiencia.

III Parte: Primera entrega de cartas y radiolatos



**Primera narrativa:** “Relatos Autobiográficos”.



**Segunda narrativa:** “Hoy recuerdo mariposas, senderos y juegos que me ayudaron a vivir.”



**Tercera narrativa:** “¿Te cuento un Cuento? Cuenta conmigo, cuento contigo”.



**Cuarta narrativa:**

- Reflexiones sobre el duelo: “Como duele crecer”.
- Relatos de experiencias de Duelo por muerte de un ser querido en tiempo de cuarentena.

**Quinta narrativa:** “Mientras tanto en las Redes; navegando preguntas”.

**Sexta narrativa:** “Cartas de la profesora Esperanza a quien pretende aprender en tiempos de pandemia.”

IV Parte: Anexo Técnico: Lectura de caja de pandora sobre el contexto del aislamiento, desde la mirada psicopedagógica y en clave de salud mental.

Resultados de la encuesta: como se está viviendo la experiencia del aislamiento preventivo



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

**I PARTE: Somos Pandora**

***!Hola yo Soy Pandora!***

“Mi historia inicia cuando mi creador Hefesto, Dios del fuego junto con Atenea, hija de Zeus y Diosa de la Sabiduría me moldean con arcilla a imagen y semejanza de los mortales, con una belleza digna de los dioses, pero con vida y pasiones humanas. Por eso mi nombre significa “la que tiene todos los dones”.

Para ese entonces, Zeus, Dios de los Dioses, ordenó mi creación con la explícita intención de castigar a los humanos, pues albergaba en su alma una inmensa sed de venganza hacia Prometeo y Epimeteo su hermano; pues les había encargado distribuir entre todos los animales de la tierra las cualidades para que éstos pudieran sobrevivir; sin embargo, Prometeo, tan rebelde como siempre, robó a Hefestos y a Atenea el fuego y la habilidad de trabajar para regalárselas al hombre.

Es así que cuando tuve vida como la primera mujer de la tierra, cada uno de los Dioses que habitaba nuestra casa del Olimpo, me regaló una cualidad especial, belleza, persuasión, habilidades manuales y una gracia ilimitada; sin embargo, Atenea, Afrodita, Hermes y otras divinidades me concedieron dotes que representaban una desventaja para la humanidad: avaricia, pereza, enfermedad, mentira y odio. Estos últimos obsequios me trajeron grandes dificultades... (suspiro)

Tan pronto llegué a la tierra, todos los seres en ella se quedaron pasmados por mi belleza. Sin embargo, yo tenía un objetivo claro que cumplir: Seducir a Epimeteo, a quien enamoré perdidamente. Los Dioses me entregaron una ánfora sellada como regalo para Epimeteo, pero me advirtieron que no la abriera.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

!Qué tanta y tan dura su advertencia! en mí empezó a crecer una gran curiosidad y deseos de abrirla, curiosidad a la que decidí ceder sin resistir la tentación, y la abrí. En ese momento todos los males se escaparon y comenzaron a apoderarse de las almas humanas; el mal estaba hecho, y yo fui la que lo propició.

Todo lo que antes era un lugar de felicidad y rectitud, comenzó a ser contaminado por la enfermedad, la pereza, la locura, la pobreza y el crimen. El mal lo desaté y ayudé a Zeus a cumplir su objetivo: “Traer dolor a la tierra para vengar la desobediencia de Prometeo”. Sentí mucho miedo y cerré la caja con rapidez, pero solamente pude dejar un elemento sin escapar: LA ESPERANZA, motivo por el cual los humanos carecen de ésta.

Cuando me di cuenta de lo que había propiciado, me sentí muy arrepentida y quise intentar arreglar el mal que había generado. Así que ahora me dedico a ir ofreciendo a todos los hombres, uno por uno, la posibilidad de que sientan esperanza, pues fue lo único que me quedó en la caja”.



Este mito ha sido fuente inspiradora para la creación del **Colectivo Caja de Pandora**, integrado por Docentes Orientadores y Orientadoras de Bogotá de diferentes profesiones: trabajadores sociales, psicólogos y psicopedagogas, quienes en su experiencia de escucha, tanto de los malestares como de la esperanza que se gesta en torno a las dinámicas escolares, han construido una estrategia psicopedagógica de promoción de la Salud Mental y prevención del malestar psicosocial, dirigida a docentes y comunidad educativa en general, mediante procesos de apoyo individual y colectivo, fundados en el reconocimiento del otro y de la otra, el amor, la esperanza y el autocuidado.

La estrategia, en un viaje de más de tres años, ha crecido acompañada de dones/caminos que contribuyen a la transformación del dolor humano, mediante experiencias colectivas con docentes en el entorno escolar, grupos de apoyo experiencial



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

ante la presencia de crisis personales, procesos de autoformación centrados actualmente en la conceptualización de la Salud Mental desde el enfoque psicoanalítico, así como la construcción de propuestas de Pedagogía alternativa y emancipatoria, algunos de estos procesos se gestan a la luz de la investigación acción.

El Colectivo “Caja de Pandora” propone diferentes opciones psicopedagógicas que favorecen una postura positiva frente a las adversidades que debe afrontar la comunidad educativa de Colombia; por eso, en su constante proceso de lectura de la realidad, reflexión y compromiso con la educación y la salud mental, así como de cara a la pandemia que sufre el mundo en la actualidad, consideramos que *“todos somos pandora”*, y 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. Nos abriga la esperanza que esta entrega llegue a distintos rincones del país y provoque iniciativas que contagien la luz de la esperanza, la solidaridad y nuevos aportes para seguir el viaje durante y después de la pandemia.

Como se ha podido leer, este documento expone el marco general de la propuesta, la presentación del equipo de trabajo, así como un acercamiento a la lectura de la realidad de la experiencia de aislamiento, desde una perspectiva de la salud mental, los objetivos y fundamentos, las herramientas metodológicas que la integran.

¡Bienvenidos (os) a Narrándonos en Tiempos de Pandemia, cartas y radiolatos para viajar en medio del aislamiento!



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

**II PARTE: Carta de navegación durante el viaje que inspiran la pedagogía socioemocional para la esperanza durante la experiencia.**

El Colectivo Caja de Pandora presenta a la comunidad educativa de Colombia una propuesta pedagógica socioemocional, con el objetivo de que este viaje, inevitable de la pandemia del Covid 19, sea vivido de la mejor manera posible, **generando oportunidades de descubrimiento y desarrollo de habilidades de afrontamiento, capacidades de resiliencia y crecimiento personal a partir de esta inesperada experiencia.**

Teniendo en cuenta, que la diversidad de propuestas generadas por la academia y la institucionalidad, han girado en torno a recomendaciones desde la mirada del “deber hacer” y mediante herramientas de difusión virtual, hemos considerado la importancia de **las narrativas** como una forma diferente y auténtica de llegar a un público diverso, de manera sencilla, clara y amena, por lo que esperamos sea leído poco a poco y escuchado paulatinamente, sobre la base de reflexionar cada mensaje que en su interior contiene un valioso elemento formativo. El ejercicio integra entonces, una sentida **estrategia pedagógica de apoyo psicosocial, basada en relatos reales y metafóricos, a partir de las propias voces y experiencias de docentes, niños, niñas, jóvenes, adultos(as)**, alusivos a momentos difíciles que han vivido las familias en medio de la pandemia, así como sus formas de afrontamiento y aprendizajes, generando así un diálogo entre el saber popular y el saber científico.

La propuesta “Narrándonos en Tiempos de Pandemia” contempla como estrategia principal el intercambio de **cartas** escritas por diferentes actores educativos, con un **enfoque inclusivo y multicultural**, que permita llegar por diferentes medios a todos los rincones de nuestra Colombia diversa y profunda; por ello, las cartas adquirirán también un voz viva, convirtiéndolas en material sonoro, lo que hemos llamado **“radiolatos”**. Construcciones, susceptibles de ser difundidas de manera digital, impresa y con un componente que consideramos importante recuperar por su potencial informativo a nivel nacional: la radio.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

En la medida en que van pasando los días, y con ello la experiencia misma, se realizarán entregas en diferentes momentos, de tal manera que el trabajo socioemocional sea un proceso pausado, pero progresivo y efectivo en el transcurso de esta vivencia, y junto a ella, las letras, historias y voces se amplíen hasta lograr una polifonía de experiencias y aprendizajes compartidos que fortalezcan el tejido social emocional, en medio del aislamiento físico y nos preparen para un regreso esperanzador.

Durante el proceso del ejercicio narrativo, los autores en un primer momento, develamos nuestra subjetividad, y con ella las formas y los recursos propios con los que nos situamos frente a la pandemia. Con respecto a las líneas que estructuran la primera entrega, aparecerán posturas sobre la vida y las etapas que la acompañan, sin que ello excluya referencias a la muerte, el duelo y la concepción que tenemos de este, de igual manera conceptos como el tiempo, la vida con los otros, con uno mismo, y la construcción de una sociedad donde, capacidades como la ternura, el cuidado y la solidaridad tienen un lugar fundamental; a lo largo de algunos relatos entrarán en escena, con una interpretación propia,, autores literarios que han marcado nuestro trasegar, otras narraciones dialogarán con experiencias vitales.

La propuesta que tiene como eje articulador las narrativas, se encuentra estructurada desde **voces que connotan subjetividades particulares**, pero adquieren una potencia particular en el encuentro colectivo que hemos tejido al interior del Colectivo Caja de Pandora. Es así como para las entregas posteriores convocaremos a los mismos lectores( estudiantes, maestros, familias), a que, por medio de la escritura narrativa, nutran el relato, como un ejercicio en doble vía en el que, al ser transformados, tejemos hilos que pueden anidar la transformación de otros.

Con esta presentación inicial, ofrecemos en líneas generales, las diferentes narrativas que conforman en un primer momento la propuesta, reflexiones, interrogantes y experiencias que tendrán también distintas formas de ser contadas: ¡Disfrútenlas!

### **Primera narrativa: “Relatos Autobiográficos”**

Las incertidumbres que hoy nos acompañan, son de diversa índole, de diversa textura, en medio de ésta, nos queda la posibilidad de asumir este momento desde una postura reflexiva, desde un encuentro con preguntas que fundamentan la existencia, la de uno mismo como un ser particular, pero también la de una existencia que se teje con los otros, en el caso específico de los maestros.





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

La pandemia nos ha traído además de las incertidumbres, mucha perplejidad y acompañado de ella, diversas preguntas: ¿Cómo impactará lo cotidiano la pandemia? ¿Qué maneras existen para trasegar este tiempo? ¿Qué apuestas se requerirán desde lo educativo, durante y después de la pandemia? ¿Qué capacidades socioemocionales se requieren fortalecer desde la escuela? ¿Cómo nos transformará la pandemia?.

De acuerdo con esta narrativa, se brindarán relatos autobiográficos en cada una de las entregas que permita al lector reflexionar sobre las distintas vivencias, interrogantes, cambios y procesos socioemocionales a partir de esta experiencia.

**Segunda narrativa: “Hoy recuerdo mariposas, los senderos y juegos que me ayudaron a vivir”**

Coronavirus, pandemia, son seguramente las palabras más buscadas en google por estos días, también el motivo de preocupación y toma de decisiones personales y colectivas, el generador de opinión más popular y lo que ocupa la mayoría de nuestros pensamientos, mensajes y emociones; especialmente para los y las jóvenes, y aquellos adultos en la edad que la economía ha llamado “productiva”. ¡Que hay crisis!, ¡que el sistema de salud no funciona!, ¡que no hay para la comida ni los servicios!, ¡que es culpa de China!, o no, ¡de Estados Unidos!; ¡que los muertos son miles!, y ¡que los de mayor riesgo son los abuelos/as!; ¡que hay que cuidar a los niños y a las niñas!, en fin... Mucho se ha dicho sobre cómo prevenir y qué hay que hacer ante esta crisis, y aunque no haya certeza de nada, todos(as) vamos opinando y tomado decisión.

Para nosotros será el momento histórico tal vez más importante del mundo, nunca habíamos vivido algo así como sociedad. Pero, ¿qué saben ellos/as abuelos/as, los sobrevivientes de otras crisis sobre cómo lidiar con esto?; ¿qué sienten aquellos que son más vulnerables y que han visto morir a sus padres y hermanos por otros motivos?, ¿cómo se adaptaron a los cambios del avasallador siglo XXI? ¿qué los mantuvo y los mantiene vivos y con esperanza?. En un mundo que de repente pasa del afán a la quietud, no podemos olvidar a quienes han caminado a varios ritmos y por varios senderos, que





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

antes de nosotros ya caminaban lerdo y que como dice aquella canción del querido Piero :”tienen historias sin tiempo”.

De esas historias sin tiempo, de los juegos que jugó, de los sueños que cumplió, de los dolores que le hicieron humilde y fuerte, y de las batallas que ganó, nos contará el abuelo a través de sus cartas, de lo que vive en este presente, volviendo con frecuencia a su más íntimo pasado, pero plantando con su amalgama de invaluable saberes nuestra mirada hacia el futuro, hacia ese otro mundo posible. ¿Cuál mundo posible? El que nosotros(as) sus hijos(as) y nietos(as) queramos construir con los aprendizajes de sus historias. Ojalá podamos amarlo y responder también sus cartas con nuestras historias, antes de que se lo lleve el coronavirus, la diabetes o el fallo del corazón.

**Tercera narrativa: “¿Te cuento un cuento? Cuenta conmigo, cuento contigo”**

Un viaje guiado que permitirá a adultos, niñas y niños narrarse en medio de los cuentos y al final, hacer evidente que en esta época y ante éstas situaciones: todos contamos.

El cuento como narración y puente entre la realidad y la ficción, se emplea en esta estrategia; cuentos de tres colecciones producidas por el Ministerio de Cultura (disponibles en el portal Maguaré) organizados de manera que, cada relato, se convierta en pretextos para el desarrollo de competencias socioemocionales, el diálogo familiar y la creación de alternativas de afrontamiento frente a la situación de aislamiento social. Al interior de los Cuentos Narrados de Rafael Pombo, los Cuentos Maguaré de la Ceiba y los Cuentos Derechos, se exploran sus potenciales formativos en diálogo con el desarrollo de la autonomía, la empatía, el manejo de los conflictos, la comunicación asertiva, entre otros.

Así, por ejemplo, mientras hablamos sobre *La Memoria del Abuelo* (Ministerio de Cultura, 2018), y cómo la familia de La Ceiba le recuerda al abuelo Emiliano aquellas cosas que no debe olvidar, mientras éste intenta recordar el motivo por el cual ha convocado con urgencia a toda la comunidad y menciona distintas situaciones graciosas que sólo él recuerda; se potencia su riqueza reflexiva y formativa al explorar el desarrollo de la



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

empatía en cada uno de los integrantes de las familias, ahora que las personas mayores, nuestros abuelos y abuelas, nos acompañan en casa, se encuentran a distancia (o algunos que ya se han ido), viviendo tiempos de aislamiento ahora o incluso desde antes.

**Cuarta narrativa:**

- **“Reflexiones sobre el duelo: ¡Como duele crecer!”.**
- **“Relatos de experiencias de duelo por muerte de un ser querido en tiempo de cuarentena”**

Nuestra vida está llena de cambios y transformaciones, tanto en lo físico como en lo psicológico, los cuales son vividos de diferentes formas por cada una de las personas. En algunas ocasiones éstas son percibidas como pequeñas pérdidas que pueden generar malestares menores en el momento de ser experimentadas, sin embargo, por lo general, afrontamos y asumimos estos cambios de manera adecuada, reconociendo que eran necesarios en el proceso de la vida, lo superamos y hasta los disfrutamos.

Presentamos en la primera entrega una narración de una persona atravesando los diferentes momentos de la vida, dejando ver su manera particular de vivir cada momento y las reflexiones posteriores en relación a la cuarentena y sus pequeñas pérdidas inevitables (económicas, vínculos sociales, aprendizajes, etc).

En la misma línea de las reflexiones sobre pérdidas y los duelos que puedan experimentarse durante la cuarentena, existe una pérdida que puede desbordar el equilibrio emocional y es la posibilidad de muerte de familiares cercanos producto del coronavirus u otras circunstancias. Esta situación motiva un dolor intenso y una sensación de impotencia, especialmente al estar con restricciones para salir. Es por esto que debemos reconocer que el mundo está viviendo nuevamente una situación de pandemia que implica un cambio significativo en nuestra cotidianidad, pero además, una necesidad de afrontar la muerte como parte inevitable de la vida.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

En estas circunstancias de aislamiento obligatorio y de incertidumbre, no podemos despedir a nuestros muertos de la misma manera, por esto, es importante crear estrategias que contribuyan a la construcción de otras maneras de afrontamiento de los duelos, ya que 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 Caja de Pandora presentará algunas propuestas alternativas con el fin de facilitar el duelo, buscando prevenir el desarrollo de un duelo patológico. Los relatos, reflexiones, orientaciones y demás aportes contribuirán a transitar el duelo, expresar el dolor, compartir con otros y además, honrar la memoria del fallecido. El lector podrá encontrar, además, alternativas de autoayuda para aliviar el dolor propio del duelo y evitar que éste se convierta en un sufrimiento permanente que le impida retomar su vida. “El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional” aducen los budistas.

**Quinta narrativa: “Mientras tanto en las Redes; navegando preguntas”**

Las redes sociales se han constituido a través de los tiempos en una herramienta que permite acercarse a las personas de manera virtual, brindando las posibilidades de una comunicación inmediata o instantánea; estas mismas, en este ahora, no solo son un medio de comunicación, sino también un medio de trabajo. Hoy por hoy, son muchas las aplicaciones y plataformas que buscan brindar a los usuarios múltiples alternativas comunicativas, dinámicas que pretenden acercar incluso desde lo emocional a los seres humanos, indistintamente de edades, clases sociales, creencias religiosas o políticas e incluso prácticas sexuales.

Uno de los más usados alrededor del mundo es el WhatsApp, este se ha instalado tanto en teléfonos celulares como tabletas y ordenadores, tanto así, que, en la actualidad es casi inconcebible que ningún ser humano no utilice el “Wsp”, pues este, no solo es de fácil manejo, sino también de práctico uso.

Todos expresamos a través de éste nuestros pensamientos, sentires y situaciones y casi que pueden descubrirse unas líneas delgadas que entre mensaje y mensaje nos revela una



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

nueva humanidad: contradictoria, aislada, ausente, inmisericordiosa en algunas ocasiones, poco empática y solidaria, una humanidad contradictoria y controversial; esta red guarda en su interior mentiras y verdades pero cada una de ellas da cuenta de una realidad.

Intentaremos descubrir en estos mensajes los pensamientos que la humanidad ha ido entretejiendo desde siglos anteriores, hasta nuestra actualidad y cómo estos pensamientos nos narran formas de sentir, de ser, hacer, pensar, estar y construir en el mundo y para este.

**Sexta Narrativa: “Cartas de la Profe Esperanza a quien pretende aprender en tiempos de pandemia”.**

“Lo que cura es el aire que exhalan las palabras” (Faciolince, 1997, p. 9)

El Covid-19 nos cogió sin la cura, pese a que a comienzos de siglo advirtió al mundo sobre sus potenciales siniestros letales, pero la humanidad, por pasarse la vida ocupada haciendo otras cosas, no le dio la importancia exigida y hoy nos tiene en lo que Ítalo Calvino denomina el “infierno de los vivos” cuyas dos maneras de sufrirlo son: una, aceptarlo y volverse parte de él hasta el punto de no verlo más; otra, que exige atención y aprendizaje continuos, es buscar y “saber reconocer quién y qué, en medio del infierno, no es infierno, y hacerlo durar, y darle espacio” (Cohen, 2006, p. 111) .

El “infierno de los vivos” por el que transita, en estos momentos, el mundo, cuenta con distintas denominaciones: confinamiento, aislamiento social, encierro, cuidado, autocuidado, protección y la mayor: pandemia. Es algo muy grande que surge de lo pequeño sin que lo grande no haga parte de lo pequeño. En el orden imaginario, apunta Gastón Bachelard, es normal que el elefante, ese animal inmenso, salga de una concha de caracol. Sin embargo, “es excepcional que se le pida, al estilo de la imaginación, que entre en ella” (Bachelard, 2000). Lo bello y lo grande dilatan los gérmenes. “Que lo grande surja de lo pequeño es una de las fuerzas de la miniatura” ultima el mencionado filósofo. La miniatura es el virus y lo monstruoso la pandemia.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

El viaje familiar en tiempos de pandemia no es un “infierno de los vivos para los vivos, sino un espacio de atención y aprendizaje continuo que le posibilita a niñas, niños, jóvenes, padres, madres de familia y adultos en general potenciar su pensamiento, sus emociones, su intelecto, el manejo de la angustia, el dolor, el miedo, el cansancio y otras situaciones que en la pandemia pueden deteriorar la salud física y mental de todos y todas.

Las 25 cartas, como lo escribe Héctor Abad Faciolince, transportan “el aire que exhalan las palabras”. Unas palabras que dan vida, que oxigenan el viaje en el que no nos interesa el final sino el trayecto, porque de la manera como nos asuma el trayecto, pende el final. Prácticamente en el trayecto está el final, como decir que en la vida está la muerte. Esta vianda exige de sus destinatarios al menos dos compromisos: el primero, la lectura juiciosa y bien hecha por los destinatarios para poder saborear sus contenidos, dentro del malestar que produce la pandemia; el segundo, más exigente que el primero, escribir sobre la experiencia para contarle a la profe Esperanza, lo que pasó en *El viaje familiar en tiempos de pandemia*.

En el caso concreto de los docentes se trata de reflexionar sobre los actos pedagógicos y sistematizar esas reflexiones para hacer pedagogía, porque es bien sabido que se hace pedagogía cuando se reflexiona sobre la educación y eso es del dominio de la maestra y del maestro.

Leer y escribir entonces, son dos buenos remedios en tiempos de pestes, fiebres, encierros, epidemias y pandemias. Isabel Allende ratifica lo dicho de esta manera: “escribir ha sido mi salvación en las épocas trágicas de mi vida y mi manera de celebrar en las épocas alegres” (Allende, 2009, p. 43); dicho de otro modo, en lo que no es infierno, en medio del infierno. Las 25 cartas de la profe Esperanza a quien pretende aprender en tiempos de pandemia son apenas una idea para que el lector saque siquiera dos.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

**III PARTE:**

**Primera entrega de cartas y radiolatos**

**RELATOS AUTOBIOGRÁFICOS**

**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 Zambrano (2007), diferenciaré 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, como una sumatoria de días, uno tras otro; en cambio el momento recoge acontecimientos bajo un línea de significación.

Si hace un mes hubiera rememorado un momento significativo, hablaría del momento del retorno, 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, a un intervalo, - en el tiempo de la aceleración, la pausa, la contemplación, el intervalo es percibido como obstáculo, pérdida de tiempo-. Sin embargo en un punto en que la vida iba tan deprisa, y mi exceso de responsabilidad me llevaba a pensar que no tenía tiempo ni de sentarme a tomar los alimentos, empecé a sentir que no quería más una carrera maratónica, que contrario a ello quería saborear la vida como una bebida caliente que se disfruta sorbo a sorbo en un clima de montaña alta, este sentir generó un punto de quiebre, que fue el preludeo del momento de la pandemia, momento que llegó cuando intentaba y disfrutaba bajarle la aceleración a la vida; entonces, ubicada desde aquí, desde este nivel de conciencia, mientras transcurre la pandemia no he querido correr más rápido que el tiempo, como antes lo hacía, contrario a ello siento que este tiempo me ha permitido detenerme sin culpas en la mirada dulce de los seres queridos como algo



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

invaluable, encontrarme tranquilamente con los cuentos, los ensayos, la espiritualidad, me ha permitido hacerme preguntas sobre la vida, la familia, pero sobre todo me ha posibilitado reevaluar creencias sobre el poder, el éxito, el tiempo.

**HOY RECUERDO MARIPOSAS: LOS SENDEROS Y JUEGOS QUE ME AYUDARON A VIVIR**

En mis tiempos, que eran otros tiempos y vaya que mucho he vivido. Nunca, nunca vi una situación así, una pandemia es que le llaman?. Lo que veo es por este televisor que solo coge dos canales. Tamarita, mi nieta me regaló en mi septuagésimo quinto cumpleaños un celular con datos, por fortuna puedo contestar cuando de vez en cuando alguna comadre se acuerda de mí y me llama; aunque mis dedos son un poco imprecisos porque son más grandes que esas teclas, y casi nunca puedo marcar por mi mismo, ni leer todo lo que envían... son muy chiquitas esas letras. Así que el teléfono celular lo usa más Tamarita que yo... ella se la pasa ahí estudiando o jugando, mientras yo me siento al sol cada vez que puedo, porque el frío de esta ciudad me hace doler los huesos.

Lo cierto, es que nunca vi una pandemia de estas, lei una vez sobre la Peste Bubónica, pero eso no fue acá. 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 yo mismo, sí que lo recuerdo como si fuera ayer. Las noticias dicen que en España... quién lo creyera, se ven los muertos en las calles., yo también los vi... pero en las calles de mi pueblo, tenía unos 13 años, mi mamá me vestía con una brillante camisa roja. ¡Tamarita, que se queja porque en quince días no ha salido a verse con el novio!.. ¡pues le cuento... yo tampoco podía, ni pude nunca llevarle las flores a Martina!, la niña que me gustaba porque a ella su mamá la vestía de azul. El pueblo siempre estuvo así como ahora, en aislamiento obligatorio. Uno no podía saludar a todo el mundo, porque también podía amanecer muerto al otro día por solo saludar.

Había solo un lugar y una persona especial, donde podíamos estar tranquilos y jugar y reír, pero sobre todo estar juntos y sin miedo: La escuela de Pueblo Nuevo y la maestra... la profe,, ah si la profe Esperanza. Allá aprendí a leer y escribir, menos mal porque si no, no podría yo escribir estas cartas ahora que no me puede visitar. La primera vez que escribí una epístola... que así se le dice a las cartas... fue a su abuela Isabel; ella no podía ir a la





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

escuela todos los días como yo, ella tenía que cuidar a sus seis hermanos y cocinarle a los trabajadores, pero cuando pasaba por la escuela se subía en unos ladrillos a escuchar las clases por la ventana, no entraba porque el papá la castigaba... así que la maestra Esperanza le regaló un cuaderno, un lápiz y hablaba más fuerte cuando mi vieja asomaba por esa ventana, y yo en vez de escuchar la lección le escribía cartas, así como el gran libertador y la heroína. Si sabe quiénes eran verdad? En las clases no teníamos materias separadas como ahora, la señorita Esperanza simplemente nos ponía a leer un libro “Las mas 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.

Bueno, dejo esta primera carta porque ya es hora de misa por la radio; entre tanto, y para que me responda usted mi misiva, busque el libro que le digo, si todo está en interné como dice, pues ahí debe estar.

*ESM, El abuelo*

¡Ay abuelo, usted y sus libros de hace mil años! Como siempre tomaré nota en la lista de los libros que me ha recomendado desde niña pero que nunca leí por andar estudiando y luego trabajando. Pero ahora, sin poder salir de casa y con esta quietud que me aturde, por fin empecé a leer el “Amor el los tiempos del Cólera”. Debo aceptar que aún me avergüenza no haber tomado el tiempo de leerlo mucho antes; por ahora estoy afanada por saber si llueve o no en las bodas de plata.... mientras termino de leerlo, quiero contarle, mi viejito, que le extraño mucho, y en que este reto en el que usted me pone le enviaré entonces mi epístola, como usted le llama.

Al inicio del año, le puse esta frase a un amor de la universidad con el que aún hablo en secreto de nuestros temas: “está complicado el inicio de año en el mundo. Algo cambiará en el transcurso de esta década”. No sabía realmente la dimensión de mis palabras, tal vez fue solo un presentimiento. Volví a recordar la voz de mi abuelita cuando solía decirnos: “no hay que decir palabras ociosas”. Tres meses después, y aunque la realidad de mi país y



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

del mundo, desde la llegada de algunos terribles gobernantes, me dejaban ya sorprenderme poco de lo que podía pasar en adelante, dos situaciones que parecían inconcebibles hoy están presentes.

Abuelo, pocas veces hemos hablado de los años de infancia sin usted cerca: crecí en una familia con abundante escasez económica, con un padre presente y a la vez ausente, como ocurre en tantas familias colombianas; escasez que en cabeza de mi madre charaleña expulsada de su tierra y de su familia a los 9 años, a falta de comida para sus siete hermanos, nos convirtió en mujeres trabajadoras, fuertes, activas, independientes, pero también estudiosas y solidarias, poco conformes y con ganas de transformar el mundo.

Y me veo hoy en un verdadero mundo que creía imposible... una pandemia sin cura aparente, en pleno auge de la ciencia y la tecnología; un aislamiento en una sociedad que se creía global e interconectada; la detención de una economía que se creía robusta, salvaje, imparable y lo más importante, una vida creciendo en mi vientre cuando la maternidad/paternidad no eran parte de mi plan de vida: ¿Para qué traer un ser más a este mundo que se consume a sí mismo?. Pues bueno, todo aquello está pasando. ¿por qué?, ¿para qué? No lo sabemos aún, pero tal vez estos quince días nos han dado ya a cada uno/a, algunas pistas. A mi lo único que se ocurre, es una frase que me resuena cada día, y que vi por primera vez hace quince años, en una foto impresa cuando mi hermana Marta y Rodrigo, quien fuera hoy el amor de mi vida conocieron Quinto-Ecuador, en El I Foro Social de las Américas: ¿recuerda abuelo, qué usted no quiso dejarla ir? pues bueno, se fue a escondidas, y le confieso que esa frase que guía mi vida desde que salí de universidad, es la que hoy me llena de esperanza, la que en medio de todos estos males puedo sacar del fondo de la Caja de Pandora, y es que definitivamente después de esta experiencia humana “otro mundo es posible”.

Ahora que mi vida está cambiando tanto y que usted tendrá ahora su quinto bisnieto o bisnieta, solo quiero que me envíe más cartas, para que pueda luego leerle sus historias de mi hijo o mi hija, y así no olvide nunca cómo sobrevivió su querido abuelo a las otras pandemias.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

Pdta: Por favor sea juicioso lavándose las manos, póngase la medias para la vena, no olvide tomarse las pastillas y el solecito solo por la ventana.

Te Queremos.

## **REFLEXIONES SOBRE EL DUELO**

El mundo está viviendo nuevamente una situación de pandemia que implica un cambio significativo en nuestra cotidianidad, pero además, una necesidad de afrontar la muerte como parte inevitable de la vida. En estas circunstancias de aislamiento obligatorio y de incertidumbre, no podemos despedir a nuestros muertos de la misma manera, por esto, es importante crear estrategias que contribuyan a la construcción de otras maneras de afrontamiento de los duelos, ya que 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. Los relatos, reflexiones orientaciones y demás aportes contribuirán a transitar el duelo, expresar el dolor, compartir con otros y además, honrar la memoria del fallecido.

### **¡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, ¡uyyy! ¡cómo me hubiera gustado quedarme ahí!, tan agradable que era, en ese lugar disfrutaba de sonidos



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

rítmicos y me movía sin moverme, me reía sin reírme, ¡uff! ¡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”...duro momento, pero bueno, momento inevitable para existir...ahora soy una persona, todo es diferente y nuevo para mí, comienzo un viaje, una aventura, tengo un poco de temor, pero estoy entusiasmado, es un nuevo despertar, mi primera experiencia ... 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 y aceptamos que es nuestra primera apuesta y reto, asumir el cambio como una aventura que traerá nuevos y buenos momentos que hará la vida más agradable. 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 mire solo a mí, me hable, me dé el alimento de su cuerpo, todo es demasiado maravilloso, me siento tan plácido que no quisiera que este idilio de mi primer amor acabara nunca...pero un día ella se retira bruscamente de mí, algo pasa, pero me comienza a dar un alimento en vaso o en tetero, no lo quiero, no es lo mismo, no lo siento igual, siento tristeza, rabia, me niego a aceptarlo, pero a pesar de llorar y patallar no logro que quiera volver a darme lo que quiero... debo alimentarme, después de un tiempo termino aceptándolo por mi propio bien... y el de ella: han salido mis dientes y debo triturar los alimentos para crecer, lo entiendo, me toca aceptarlo por mi bien, además, estoy descubriendo nuevos sabores, ummm, ricos, agradables y variados...

**Moraleja:** Recibir desde que nacemos, es algo que a todos nos agrada, y si lo que recibimos es amor de parte de personas especiales para nosotros, aún más, nos cuesta abandonar ese beneficio. Todo el tiempo durante nuestra vida estaremos buscando con nostalgia ese anhelado momento cuando lo fuimos todo para alguien. 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



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

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; además, es importante reconocer que cuando fue su momento, lo disfruté, aprendí de esa experiencia. Esta reflexión nos lleva a vivir cada momento presente en toda su intensidad de tal manera que cuando ya ese momento o estas cosas no estén, pueda recordarlas como ganancias que están en mi ser y que, ya nunca voy a perder, a pesar de estar viviendo otras circunstancias.

**Tercer momento: De los brazos al suelo.**

Me llevan para allá y para acá, no decido nada, que bien se siente que los demás elijan a donde llevarme: dependo completamente de otros, no tengo que hacer mucho esfuerzo para nada, me cargan, me mecen, me dan alimento, parezco un muñeco. Pero desde hace unos días algo raro está ocurriendo: veo que me ponen en ese frío suelo, quiero algo y no me lo traen, debo moverme solo, sin ayudas... uff que cansancio siento, hago pataletas a ver si consigo lo que quiero, es decir, que me sigan cargando en sus brazos....pero cada día esta técnica no me funciona...me toca ir por eso que quiero yo solo, me da miedo caminar y caerme, me da miedo correr, pero cuando me decido hacerlo, ¡qué sorpresa! Descubro que lo puedo hacer, además, ¡me doy cuenta de que me gusta y que sí podía!, me sorprende descubrir la habilidad de caminar, de andar sin ayuda, lo más importante: ahora disfruto de andar por ahí por donde quiera....

**Moraleja:** Es una experiencia enriquecedora descubrir lo bello que es, ser independiente, poder tomar decisiones con nuestro cuerpo y nuestra vida, pero más aún, cambiar la queja por el aprendizaje ante una situación que me parece adversa, descubrir mis capacidades en cada momento de mi vida me ha fortalecido y me ha demostrado que el miedo puede ser momentáneo mientras confío en mí.

**Cuarto 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? ¿porque existo?, ¿de dónde vengo? Cambiaba de emociones y de comportamientos: un día estaba alegre y me gustaba ponerme todos los adornos que encontraba por ahí, me gustaba que me admiraran y hacerme notar, otro día me sentía feo, quería encerrarme debajo de la cama donde nadie me viera, hasta me sentía extraño y triste; realmente se estaba dando una metamorfosis en mí, todo me molestaba, no me



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

gustaba que me dijeran qué hacer, o que me pusieran límites...un día llegué a pensar que ni yo me soportaba. 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 sentirme 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 mi 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” Guillermo Carvajal, (2000) plantea tres crisis fundamentales en la vida: crisis con la sexualidad, con la autoridad y con la identidad, cada uno afrontamos y superamos 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 ha 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 vincularme, 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.**

El duelo es la reacción psicológica ante una pérdida, toda la vida experimentamos pequeñas pérdidas, pero hay algunas que producen un fuerte dolor emocional, 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. Presentamos a continuación relatos de los diferentes momentos por los que generalmente atraviesa una persona en duelo y alternativas de rituales que podemos hacer desde casa en época de confinamiento. Perder





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

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 a 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, hablando con otras personas de los momentos vividos con él o ella, todo es válido. Es adecuado estar con sus





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

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, sillón cómodo, etc. Cada vez que desees puedes ir al rincón a estar en silencio, rezar/orar, expresarle lo que sentimos, de esta forma podemos 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 que 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 que
- 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 de globos (biodegradables) a la misma hora con tus seres querido que quieran honrarle,



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

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 comienza 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”**



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

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, solo dormir, tal vez así lo veo en sueño”.

“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”

**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 expreses 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



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

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 aliviada. Además, puedes estar sola, 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.

### **Mientras tanto en las Redes; navegando preguntas**

Los maestros estamos intentando sostener y adaptarnos a este abrupto cambio, y todo cambio trae consigo vulneraciones que cuando van de la mano de adversidades como la violencia y la precariedad social sus consecuencias afectarían en gran medida el tejido social... Todos los directivos, docentes, docentes de apoyo y orientadores somos conscientes de ello, y en esa medida enfrentando también un poco las propias angustias, miedos y ansiedades atendemos desde lo académico y lo emocional las presiones a las



## **CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA** ***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

que nos hemos visto abocados estas últimas semanas, conozco del agotamiento emocional y físico de muchos colegas... pues nuestras jornadas de trabajo se extendieron de 6 y 8 horas a 14, 16 y más... pasamos de trabajar cinco días a la semana a trabajar casi que 24, 7 atendiendo no sólo las necesidades de nuestros estudiantes, sino las propias y las de nuestras familias, con toda la carga emocional que esto trae consigo.

Las dificultades y retos pedagógicos son grandes, en tanto el daño que esta situación trae consigo es un daño que también deberemos atender nosotros... por ejemplo ¿cuál es el plan si nuestros familiares y amigos empiezan a enfermar o más aún a morir?, ¿cuál es el plan para nuestras comunidades que están empezando a sentir la presión de la carencia? ¿De la enfermedad? y tal vez la ¿inminente muerte? Son muchos los duelos que como sociedad debemos enfrentar y aquí la pregunta es si en nuestros ejercicios pedagógicos ¿estamos nosotros como profesionales y como seres humanos capacitados para atender el trauma social que se avecina ¿nuestras planeaciones y programaciones están pensados en que los niños, niñas adolescentes y familias puedan aprovechar este tiempo para ralentizarse (Hacer más lenta una actividad o proceso), divertirse y aprender el arte de vivir? Como humanidad tenemos una oportunidad invaluable sobre los muertos que ha dejado esta pandemia... ¿estamos nosotros aprovechando esto para repensarnos y reconstruirnos como sociedad?

La reorganización de la vida académica, parte por comprender primero la reorganización de la vida personal... hay una fuerte actividad por redes sociales y medios de comunicación... Hay una gran carrera por intentar responder y habituarnos a una sociedad que ya es otra... Creo que es momento de parar... de decir STOP. De tomar aire y darnos un lapso de tiempo que nos permita reorganizarnos, adecuarnos de una manera más pausada, sentida y resiliente, pero para ello debemos reconstruir, recuperar las relaciones familiares dando tiempo para ellas; rescatar la cultura no solo para que nos enseñe sino para que también nos reencuentre con la felicidad y encienda la alegría y esperanza en nuestros cerebros, esto mejora enormemente nuestro sistema inmunológico y nos acerca al amor y a la seguridad que en estos momentos tanto necesitamos.

Hoy nuestra lucha no es solo con el coronavirus, es también con nosotros mismos, nuestros propios paradigmas, temores y creencias... tomar decisiones requiere de una posición sensata y ecuánime con nuestro ser, debemos pensarnos en un Plan de Regreso haciendo un balance de las necesidades que como sociedad y seres humanos tenemos.

### **CARTAS DE ESPERANZA A QUIEN PRETENDE APRENDER EN TIEMPOS DE PANDEMIA**



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

### Primera carta

Hola niña, hola niño, hola joven, hola mamá, hola papá.

Soy la profe Esperanza. He estado pensando mucho en cada uno de ustedes y en algunos momentos del día me pongo a imaginar cómo transcurren los minutos, las horas, los días de cuarentena para mis estudiantes y de sus familias, que a decir verdad por ahora no es una cuarentena sino una veintena de días. Es un tiempo muy corto si lo relacionamos con una centena de días, con medio año, o con un año de aislamiento social. Eso en el tiempo.... En el espacio podríamos imaginarnos un viaje de Bogotá a Ibagué, un viaje para el cual necesitamos cerca de 6 horas montados en un bus, a la velocidad permitida y haciendo las paradas reglamentarias. -¡Uf, seis horas es mucho tiempo profe! me dirá cualquiera de ustedes, pero en verdad es poco si lo comparamos con un viaje a Cartagena, en el que requerimos cuatro veces más tiempo, es decir, un día completo, o un viaje a Quito (Ecuador), o a Santiago de Chile en bus.

Y ahora que hablo de días viene a mi memoria uno de los relatos de El Principito, ¿si se acuerdan de este inquieto personaje que decía que “lo esencial es invisible a los ojos”? ¿O sea que la esencia de lo material y de lo mental no lo pueden ver nuestros ojos? Lo dejo ahí para que lo piensen y dialoguen como familia, porque lo que quiero decir, volviendo al viaje a Ibagué la ciudad musical y a Cartagena la ciudad heroica, es que El Principito decía que Él pertenecía al quinto planeta “el planeta raro y pequeño, donde solamente se pueden alojar el farol y el farolero, donde cada minuto nace un día y donde se presentan mil cuatrocientas cuarenta puestas al sol al día”. Nosotras y nosotros somos terrícolas, pertenecemos a un planeta hermoso que tiene alrededor de 7.500 millones de habitantes de los cuales Colombia aporta apenas el 1,5% de ese universo poblacional. Acá, en nuestro territorio, los días son de 24 horas, 60 minutos componen una hora y no 1.440 puestas al sol o días como en el planeta raro de El Principito. Si viviéramos en el planeta raro donde mora El Principito, la cuarentena o los 19 días de aislamiento social equivaldrían a 16.360 días, es decir que más de 44 años y medio de nuestra existencia la pasaríamos encerrados para evitar el contagio con el Coronavirus. Afortunadamente son apenas 19 días, eso sí acatando las recomendaciones que nos hacen, porque si no cumplimos entonces ahí si no será veintena sino cuarentena, es decir el doble de tiempo.





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

Como lo pueden percibir, el asunto no es tan complicado, se requiere voluntad para hacerlo, “querer es poder” dicen muchas personas. **Si queremos todo nos saldrá bien:** volveremos a la escuela y al colegio, nos saludaremos con las palmas de las manos y con el puño como hace unas semanas, los abrazos volverán a ser nuestra expresión física de afecto, las actividades laborales y escolares retornarán a su cotidianidad, las personas mayores dejarán de estar en riesgo de muerte, seguiremos hidratándonos, cuidando nuestra salud y sobre todo valorando nuestra vida y la de las demás personas, las plantas, los animales, la naturaleza y todas aquellas cosas que nos parecían insignificantes como lavarnos las manos bien. Como lo verán en algunas de las cartas que les estaré enviando, esta no es la primera vez que a la humanidad le ocurre esta situación de pandemia, tampoco será la última, de ahí la importancia de valorar esta experiencia. Ojalá escribirla para que cuando vuelva a ocurrir le contemos a la gente cómo la afrontamos. Nosotros no lo sabemos, estamos aprendiendo de los demás países y también de la historia. Sin duda, es la primera vez que nos pasa una situación tan grave y dolorosa en la que si no nos cuidamos y no ayudamos a cuidar a los demás, muchos serán los muertos y los enfermos.

Con mucho cariño su profe Esperanza.

**Segunda carta.**

Recordados estudiantes y padres de familia.

Hoy, a través de esta carta, quiero invitarlos a que hagamos *el viaje familiar por la pandemia* del Coronavirus. ¿Un viaje, profe? Si, un viaje. Perdón: ¿estás loca? Tanto como loca no me siento, aunque si me valgo de una frase que circula por ahí en la que se lee que la locura es hacer siempre lo mismo esperando algo distinto., precisamente, yo les propongo hacer algo distinto para que obtengamos resultados distintos. Pero déjenme decirles algo sobre la locura episodio que puede afectar a varias personas en la pandemia por falta de control emocional.

Mario Benedetti, un recordado escritor uruguayo, cuenta que alguna vez se reunieron, en algún lugar de la tierra, todos los sentimientos y cualidades de los seres humanos. Entre otros asistieron: el aburrimiento, la intriga, la curiosidad, la duda, la euforia, el entusiasmo, la apatía, la verdad, la soberbia, la cobardía, la pereza, la envidia, el triunfo, la generosidad, la timidez, la belleza, la fe, la libertad, la voluptuosidad, el egoísmo, la mentira, la pasión, el deseo, el olvido y por supuesto el amor. Estando todos





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

juntos llegó un personaje (adivinen cómo se llama) y como los vio un poco desorganizados les propuso que jugaran a las escondidas. Como ustedes en algún momento han jugado a las escondidas no me detengo a explicarles el juego. Lo cierto es que los sentimientos aceptaron jugar y comenzaron a esconderse y a no dejarse encontrar para no pagar la penitencia. Uno de los sentimientos se escondió debajo de un rosal tan bien escondido que el personaje, cuyo nombre ya deben saber, movió fuertemente las ramas, tan fuerte que con las espinas hirió los ojos de ese sentimiento que estaba ahí escondido. El personaje al ver al sentimiento herido se afaná, no hallaba qué hacer, lloró, le pidió perdón y hasta se ofreció a ser su lazarillo. Desde que ocurrió ese accidente, hemos escuchado dos adagios populares: *“Después del ojo afuera no hay Santa Lucía que valga”* y *“el amor es ciego y la locura siempre lo acompaña”*.

Por echarles el cuento de Mario Benedetti se me alargó la carta y todavía me quedan dos asuntos pendientes para completarla. El primero es que cada persona que haya escuchado el contenido de mi carta, debe adivinar en qué orden se escondieron los sentimientos que se reunieron, escribirlo en un cuaderno y luego entre todos los miembros de la familia, con las manos bien bañadas, manteniendo las distancias y evitando toser, estornudar y expulsar saliva, compartir las respuestas. Uno de los participantes puede coger una hoja, rayarla en columnas (nombres de personas) y en filas (sentimientos) para ir consignado y encontrando coincidencias. Finalizado este ejercicio, pueden ir a donde el profe Google, y escribir: *“La locura, Mario Benedetti”* y le dan clic. Una vez encontrado el texto alguien lo lee y cada cual sobre su cuaderno va corrigiendo. Finalmente, despejan la incógnita sobre quién era el personaje y cuál era fue el sentimiento herido.

Recordados estudiantes y padres de familia, como se han podido dar cuenta ya hicimos nuestro primer viaje imaginario por el sembradío de los sentimientos. Ya los identificamos y de lo que se trata ahora es de escoger cuáles me sirven para afrontar la pandemia y de cuales me debo sustraer. Guarde el cuaderno con la lista y cada día póngalos a jugar, eso sí cuidando de no herir a nadie ni física ni emocional ni psicológicamente. La pandemia nos convoca al cuidado de unos con otros, de unas con otras y de cada una y cada uno.

Espero que hayan disfrutado el viaje por el sembradío de los sentimientos y que todos los días nutran a los buenos sentimientos y debiliten a aquellos que nos causan daño a nosotros y a los demás.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

Amorosamente. La profe Esperanza.

**Tercera carta.**

Apreciados estudiantes y padres de familia.

Como se pudieron dar cuenta, no pude seguir con la carta anterior porque uno de mis estudiantes, desde la imaginación, me interrumpió, como sucede en clase, con otro tema: el de la locura. Pero esa interrupción nos permitió recordar algunos sentimientos para aplicar en *El viaje familiar en tiempos de pandemia*. Dicho esto, los invito a retomar la idea del viaje con otras preguntas formulada por otros inquietos educandos desde la imaginación. ¿Pero un viaje no es el desplazamiento de un lugar hacia otro lugar? ¿Un viaje con la pandemia del Coronavirus? ¿Acaso lo que nos piden no es quietud, aislamiento social, estar en lugar de vivienda? Estas y otras preguntas hacen parte del equipaje que cada una de las familias colombianas y que los colombianos cargamos en nuestro morral, rumbo al puerto de la cuarentena.

*El viaje familiar en tiempos de pandemia* no es cualquier viaje, es un viaje riesgoso en el que pocas personas tienen experiencia. Los protagonistas de esta experiencia somos cada una de nosotras y de nosotros. Así como Homero nos relató el largo viaje de Odiseo a través del océano de la isla Ítaca a Ilión y viceversa, también la historia de Colombia narra el viaje de Cristóbal Colón desde España hasta América en tres embarcaciones: La pinta, La niña y la Santamaría. Gabriel García Márquez, nuestro premio Nobel de literatura, nos narra, con lujo de detalles, el viaje de una pareja de enamorados que no pudieron desembarcar en ningún puerto del río Magdalena, porque había en todos esos puertos la epidemia del cólera. Esa pareja de enamorados fue Fermina Daza y Florentino Ariza de los cuales se ocupa la novela: *El amor en los tiempos del cólera*. (García, 1985)

Aunque *El viaje familiar en tiempos de pandemia* es una experiencia nueva, para chicos y adultos, hay huellas que nos han dejado quienes han pasado por situaciones disímiles y de esas situaciones nos podemos agarrar para salir adelante. Odiseo estuvo confinado en una balsa durante más de diez años, Colón también, Fermina Daza y Florentino Ariza lo mismo; no obstante, aguantaron el viaje y llegaron a buen puerto. En ese sentido el viaje es desplazamiento sin movimiento. Un barco dura meses en el mar desplazándose, pero los pasajeros o navegantes no se salen de la embarcación, están



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

aislados físicamente del resto del mundo más no mentalmente. Penélope la consorte, su hijo Telémaco y Laertes (Homero, 1999, p. 400) el padre, están con Odiseo, de pensamiento no de cuerpo presente en el océano; en esa lógica, *el viaje familiar en tiempos de pandemia* es el camino que conduce al reconocimiento de si mismas y de si mismos, es una aventura del pensamiento y de los sentimientos, por eso es factible hacerlo así haya pandemia y así haya normas que lo prohíban, para el pensamiento no hay fronteras delimitadas ni es asequible la contaminación con el Coronavirus, salvo que nos dejemos invadir por el pesimismo, por el miedo, por la desesperanza, por la desconfianza y por todos esos sentimientos negativos que puso a jugar a las escondidas la locura.

En *el viaje familiar en tiempos de pandemia* va mucha gente, millones de personas en Colombia y en el mundo, pero cada hogar o familia va en su propia embarcación, en concordancia con las demás embarcaciones y con un *comando unificado* que orienta la flota. Dentro de esas orientaciones está el interactuar con protección: distantes a dos metros unas de otras y unos de otros, preferiblemente usar mascarilla o tapabocas, toser sobre el codo, no salir del lugar, hidratarnos, bañarnos las manos por mucho cada dos horas y en los momentos en que se ingresa a la vivienda, tomar agua caliente, hacer evaporaciones, alimentarse lo mejor posible, hacer ejercicio físicos y mentales, ser tolerantes entre sí, y tener la claro que vamos a llegar a buen puerto como Odiseo, como Colón, y como Florentino y Fermina. Y que esa llegada bien depende de nuestra actitud individual y colectiva. En este viaje no hay competencia sino ayuda mutua, cooperación y solidaridad, porque la vida de unos depende de la actitud de los demás y la de los demás pende la mía.

Con base en lo expuesto queridos estudiantes, padres y madres de familia espero que las preguntas por el viaje se vayan resolviendo y así el equipaje de las preocupaciones, dudas y angustias vaya disminuyendo su peso para evitar el cansancio y así no tengamos que repetir la segunda parte de la siguiente expresión de El Principito: *“cuando volví... los compañeros que me vieron se sintieron muy contentos de volver a verme vivo. Yo me sentía triste, pero les decía: es el cansancio.”* (Saint-Exuspery, 2001)

#### **Cuarta carta**

Queridos estudiantes y padres de familia.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

Ya he compartido con ustedes tres cartas, la primera, como lo recordarán, versa acerca de lo que significa *el viaje familiar en tiempos de pandemia* dentro de la cuarentena relacionando el tiempo y el espacio en algunos ejemplos como el desplazamiento a ciudades, países y al planeta de El Principito. Los contenidos de la segunda carta están afirmados en los sentimientos y su pertinencia en el manejo de la cuarentena de manera individual y colectiva. La tercera hace referencia a los viajes de personajes de la historia universal y colombiana como Odiseo, Colón y Fermina Daza y Florentino Ariza en los tiempos de la epidemia del cólera.

Hecho este somero recuento quiero manifestarles en esta misiva que con *el viaje familiar en tiempos de pandemia* pretendemos, como ya se ha enfatizado, evitar que el virus entre a nuestro cuerpo y que en caso de que llegase a ocurrir el reto es desintegrarlo. - *¿Cómo así que desintegrarlo profe?* preguntará alguna de mis imaginarias estudiantes. Se aduce que desintegrarlo, porque el virus no es un organismo vivo, no es una bacteria, ni un hongo, es una molécula de proteína cubierta por una capa o corona (por eso la denominación de coronavirus) protectora de grasa, que al ser absorbida por la mucosa nasal, bucal u ocular ingresa al cuerpo y ataca principalmente al sistema respiratorio. A esa molécula no se le mata con antibiótico ni con bactericida (porque no es bacteria) sino hay que desintegrarla con agua caliente a temperatura superior a 50 grados, vapor superior a dicha temperatura, jabón espumoso, alcohol, agua oxigenada y con algunos remedios farmacológicos que están siendo objeto de estudio y experimentación para su aplicación en próximos meses.

¡Qué paradoja que algo tan pequeño tenga tanta fuerza que pone en riesgo la existencia humana en el planeta! Esto me lleva a recordar a Bachelard cuando afirma en *La poética del espacio*: “que lo grande surja de lo pequeño es una de las fuerzas de la miniatura” (Bachelard, 2000) La pandemia es lo grande y lo pequeño el Coronavir-19. Que un incendio emane de una cerilla encendida o del impalpable roce de dos cables eléctricos con polos opuestos o, en nuestro caso, de una persona portadora del Coronavirus que en poco tiempo puede contagiar a decenas y centenares de personas, es la fuerza de la miniatura o de lo poco sobre la bastante.

**Quinta carta.**



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

Carísimos estudiantes y padres de familia

En las cartas anteriores ya se hizo alusión a determinadas características del viaje y a la motivación para realizar la travesía. En esta nueva epístola y en la sexta los emplazo a que miremos algunas condiciones que caracterizan *el viaje familiar en tiempos de pandemia*.

1. **La situación es grave, pero tiene solución.** Lo primero que debemos tener en cuenta chicas, chicos, madres y padres de familia es que estamos pasando por una situación calamitosa, dura de resolver, dolorosa y muy fuerte, pero que pese a la gravedad tiene solución. La pregunta que hay que responder, parafraseando a Michael Serres, es ¿dónde estamos? antes de decidir ¿adónde ir?
2. **¿Dónde estamos?** La respuesta es elemental: Estamos en la casa reunidos todos: hijas, hijos, madre, padre, hermanos, abuelos, tíos, mascotas. Es la primera vez que nos ha tocado estar en casa aislados de los vecinos con tal de salvaguardar la vida de ellos, de nosotros y de muchas personas. Hasta hace unos días la noche nos juntaba, la comida nos hermanaba, pero hoy nos juntamos las 24 horas del día, los 7 días de la semana y si aplicamos el remedio que, como nos lo dicen hasta el cansancio, **está en nuestras manos**, pronto volveremos a abrazarnos, a jugar, a merchar, a saludarnos con las palmas de la mano y a conversar frente a frente sin tapabocas.
3. **¡Sabemos cuál es el mal y cuál es el remedio!** Si sabemos que lo mejor para calmar la sed es el agua, pues tomamos agua. Si sabemos que el fuego quema, pues no metemos las manos al fuego. Es una ventaja enorme saber cuál es el mal y también cuál es el remedio. No siempre las personas saben qué enfermedad tienen y menos cómo curarla. Si un animal se fractura una extremidad está condenado a morir por desangre, por infección o porque algún depredador se aprovecha de su inmovilidad para atacarlo y devorarlo. El ser humano el único que sabe que existen enfermedades y sabe cómo tratarlas. Los animales no saben que la muerte existe ni siquiera saben que viven, nosotros sí. El ser humano es el único ser que sabe que va a morir. *“El conocimiento de la muerte es la condición absoluta del conocimiento de la vida”* (Zuleta, 1996), por eso valoramos la vida y nos da miedo morir. La planta de café no tiene movimiento propio como los animales ni como el ser humano, de tal modo que si le llega a caer la roya la destruye, pero como el agricultor es quien cultiva y se beneficia de ella entonces la salva de morir.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

Si el ser humano salva animales y plantas de morir ¿Por qué no salva a sus hijos, a sus padres y a sus vecinos con unas exigencias tan sencillas y nada costosas como bañarse las manos, toser sobre el codo, tomar agua tibia, hidratarse, no llevar las manos a la cara, porque el virus ingresa por las membranas de los ojos, la nariz y la boca? Si no supiéramos eso pues nos contaminaremos rápido. Este es el remedio individual, pero también está el remedio colectivo: reitero, aislarnos socialmente de todas las personas durante varios días hasta que el virus vaya desapareciendo. Esa es la llamada cuarentena que por ahora es una veintena.

### Sexta carta

Admirados estudiantes.

Tal como lo anuncie, la sexta carta también se ocupa de las condiciones que caracterizan *el viaje familiar en tiempos de pandemia* en dos situaciones específicas a saber:

- 1. Ya les pasó a otras personas, aprendamos de ellas.** “*La sabiduría está en aprender de la experiencia de los demás*” reza un adagio popular. En China murieron miles de personas y gracias a las autopsias que los médicos hicieron a los muertos se logró conocer qué daños causa el Coronavid -19 y en qué partes del cuerpo. Igualmente estudiaron todo el proceso desde que ingresa al cuerpo hasta que mata a la persona y con base en ese conocimiento es que nos han indicado qué hacer. Hasta ahora no hay una vacuna como la hubo para la viruela, el sarampión, la rubéola, la influenza, entre otras enfermedades, pero está el remedio más barato que es la prevención con los cuidados enunciados. Sin vacuna y sin cuidados la mortalidad es incontrolable, pero sin vacunas y con cuidados la mortalidad y la morbilidad están controladas. Las autopsias de los médicos de China también nos advierten que las personas más débiles ante el virus son los ancianos y los niños, por eso murieron tantas y tantos italianos. Por esa razón se requiere cuidar a las personas mayores de 60 años.
- 2. Esta no es la primera ni será la última vez que habrá pandemia o epidemias.** la viruela, el sarampión, el tifus, la peste, la rubéola, la tuberculosis, la influenza, el SIDA y el cáncer (Sontag, 2003), el dengue, el Ébola, la malaria, la fiebre amarilla, el insomnio y la peste del olvido en Macondo (Ospina, 2001), la locura de la venganza, la ignorancia de nosotros mismos que nos hizo incapaces de resistir a la dependencia, a la depredación y al saqueo y otras enfermedades que han





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

atacado a la humanidad... y la humanidad sigue su rumbo, no se ha dejado destruir porque ha tomado las precauciones del caso y porque la ciencia se ha dedicado a investigar los orígenes de las epidemias y pandemias, las ha atacado e incluso ha eliminado algunas de la faz de la tierra, como la viruela de la cual pueden compartir relatos los abuelos.

Cierro esta carta coligiendo que hasta acá nuestro equipaje está bien aforado con trajes que nos ayudan a proteger de las inclemencias del viaje, a lucir sentimientos, inteligencia, emociones y capacidades, lo mismo que airear nuestras emociones negativas para desintoxicarnos y seguir adelante en *el viaje familiar en tiempos de pandemia*. En adelante los contenidos de las cartas se ocupan del acercamiento de ustedes: estudiantes y padres de familia con experiencias narradas en textos literarios como *Cien años de soledad*, *La peste*, *el Ensayo sobre la ceguera*, *el Decamerón*, entre otros, porque de lo que se trata es que comprendamos el por qué son tan potentes las pandemias y el cómo salir de ellas sin pagar altos costos económicos, sociales y sobre todo en vidas humanas.

### **Séptima Carta**

Estimadas niñas, estimados niños, jóvenes y padres de familia.

Antes de comenzar esta misiva déjenme comentarles que cuando abrí el computador para escribir el mensaje me encontré con una gran sorpresa: el texto de una carta elaborada por uno de mis estudiantes remitida a mi correo electrónico. En verdad quedé muy confundida inicialmente, porque no esperaba esa maravillosa sorpresa, creía que las cartas las hacía era la profe. Algunos de esos sentimientos que jugaron bajo la dirección de la locura, consignados en la segunda carta, se avivaron, sobre todo la curiosidad, la generosidad, el deseo y el amor. Fue tanta la fogosidad espiritual que releí la carta, porque recordé esa recomendación de Jorge Luis Borges, aquel gran escritor invidente, para quien que *“releer es más importante que leer, salvo que, para releer, se necesita haber leído”*.

Pero en la lectura y relectura se vió interrumpida varias veces por el empañamiento ocasionado por las incontenibles lágrimas que inexplicablemente brotaban de mis ojos. Lloraba como cuando enterré a mi abnegada madre, a mi ingenioso padre y a mi entrañable hijo; acrecentó la ingesta de agua tibia soslayando el secamiento de la boca y





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

así impidiendo la absorción de esa molécula que no se mata con antibiótico ni con bactericida, sino que se desintegra con agua caliente a temperatura superior a 50 grados y se previene bañándonos las manos con abundante agua y jabón, a más tardar cada dos horas.

¡Qué dramática la profe! dirán los estudiantes y padres de familia ¡Tan bobita ponerse a llorar por eso!, asistirán algunos estudiantes. Y no faltará el varón que diga: “las mujeres lloran por todo”. Digan lo que digan, su profe Esperanza gimió y lloró no porque esa fuera la intención del emisor, ni por ser mujer, sino porque el cálido y sentido mensaje que elaborado por mi educando desencadenó esa fuerte emoción.

Con lo ocurrido, *El viaje familiar en tiempos de pandemia*, registra un acontecimiento educativo inesperado que nos mueve, que nos sacude y nos incita a comprender varias cosas: la primera, que en la relación entre educandos y educadores ninguno es pasivo, tanto el primero como el segundo somos activos. Así el emisor esté distante del receptor y el canal sea un artefacto tecnológico como la internet, porque la educar no es transmitir, la educación no es un problema similar al de dar de comer a un hambriento, pues en este caso el asunto sería muy sencillo decía Estanislao Zuleta, un pensador colombiano, autodidacta, quien a temprana edad abandonó la escuela porque las interminables horas de clase no le dejaban tiempo para el estudio. Para Él el problema fundamental de la educación es combatir la ignorancia y “*el verdadero problema es hacer salir a alguien de una indigestión para que pueda tener apetito*”. (Vallejo, n.d.). Llorar es un acto que exterioriza la libera emociones indigestadas y despierta el apetito en cualquier ser humano sin distingo de género, ni edad ni circunstancia.

La segunda reflexión, antes de darles a conocer la carta con el consentimiento informado por mi estudiante y sus progenitores, evoca un pasaje de Umberto Eco, a propósito de la realidad virtual, en el que un estudiante le pregunta a un quincuagenario docente: “*Perdone, pero en la época de internet, ¿usted para qué sirve?*” El autor de El nombre de la Rosa, sostiene que el Internet le dice casi todo al estudiante, “*salvo cómo buscar, filtrar, seleccionar, aceptar o rechazar toda esa información*”, y lo más importante, que un buen profesor puede enseñar a comparar, a verificar y a relacionar sistemáticamente nociones, conceptos, valores y a tener un sentido crítico basado en el conocimiento y puntualiza: “*Lo que hace que una clase sea una buena clase no es que se transmitan datos y datos, sino que se establezca un diálogo constante, una confrontación de opiniones, una discusión sobre lo que se aprende en la escuela y lo que viene de afuera. Es cierto que lo que ocurre en Irak lo dice la televisión, pero por qué algo ocurre siempre ahí, desde la época de la*



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

*civilización mesopotámica, y no en Groenlandia, es algo que sólo lo puede decir la escuela". (Eco, 2016)*

### **Octava carta**

Queridos estudiantes y padres de familia.

En la carta anterior di unas puntadas en el dedal de la reflexión para que el contenido de la carta tenga su justa valoración, ¡a disfrutar la lectura!

Lo que en realidad hacen las profes, día tras día, es tomar a los niños y a las niñas de la mano y llevarlos a pasear por las letras, por los caminos de la patria y las orillas de los mares. No se cansan ellas, las profes y los profes, de enseñarnos a viajar y a descubrir el mundo. En sus cartas profe nos invita a viajar virtualmente, a navegar por internet, pero muchas y muchos no lo podemos hacer, porque no tenemos los medios. Nuestra única herramienta es la imaginación, los dibujos en el cuaderno, sus cartas y la imaginación. Los viajes por el interior del salón de clase, por el patio de recreo, por el barrio y la vereda nos hacen mucha falta. ¡La profe no se puede sustituir por un aparato! ¡Queremos volver a estar juntos pronto profe!

En la fibra de los tableros, oscura pero honrada, la profe dibuja ríos y volcanes, cordilleras y sumas inocentes, hasta que los nosotras y nosotros intentamos comprender, con alegría y con asombro, que son muchos los nombres de la vida. La alegría que cada día nos inyecta en el salón de clase nos hace mucha falta profe, por acá la tristeza nos embarga porque no hay comida y porque el hacinamiento nos genera malestar y entonces terminamos de pelea todos.

Parte de lo que somos todas y todos lo debemos a las profes. Ellas y Ellos nos han dado en la infancia, y lo siguen haciendo, un poco de su sangre y de su espíritu. Lo que nos enseñaron y nos siguen enseñando, a mañana, tarde y noche, con entusiasmo y buena voluntad, se confundió con nuestra vida, con nuestros sueños y esperanzas.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

Las profes y los profes no se cansan de darse así haya pandemia. A cambio de muy poco entregan su existencia, a manera de una llamita diaria y generosa para que no nos falte luz en las escuelas y para aprendamos a amar la claridad a veces a la vera de la oscuridad. La profe rural ilumina los campos, y la que trabaja en los suburbios de las ciudades y pueblos alumbra a los hijos de los obreros y les enseña a construir sobre la pizarra o en la tableta, letra por letra, las primeras palabras, los primeros versos.

Las profes y los profes, en medio del olvido, la ingratitud, la enfermedad y la pobreza en que a veces vivimos, hacen el más noble de los oficios: amasan el futuro de la patria, al inclinarse sobre nosotras y nosotros, como los panaderos sobre el trigo, para darnos consejos amorosos y lecciones elementales. Por eso, profe Esperanza, no es fácil comprender el mundo de las profes y de los profes, como Usted profe, un mundo aparentemente pequeño, pero en realidad grande, lleno de ternura y de mucho coraje; de ahí, que es un deber y una necesidad de la nación entera quererlos, cuidarlos y tratarlos bien. Todos estamos en deuda con las profes y con los profes, y si es verdad que aspiramos a hacer de Colombia una fuerza noble y equilibrada, tenemos que contar con ellas y ellos, en primera instancia, y reconocer que es en sus manos en donde nace el porvenir y empiezan a crecer cosechas humanas. También los días de sol, de lluvia, de frío, de dolor y de pandemia son profes de escuela, de colegio: Nos agrupan a los niños, niñas y jóvenes bajo la bóveda celeste para enseñarnos historias luminosas, como las que la profe nos está mandando en estos días que nos sentimos solas y solos, aunque estemos con más familia, estamos en la mala.

Me queda mucho por decir Profe, pero vendrán tiempos mejores siempre y cuando los niños, niñas, jóvenes y adultos nos comportemos responsablemente, como lo dice la profe en sus bendecidas cartas sobre *El viaje familiar en tiempos de pandemia*.

Te quiero mucho.

### **Novena carta**

Apreciados estudiantes y padres de familia.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

Después de haber saboreado el dulce y el amargo del mensaje escrito por el estudiante me dispongo a la escribir la novena misiva; pero antes de que las ondas del pensamiento me notifiquen, esas voces tiernas, frescas y sinceras, que están en algún lugar del país: ¿como así dulce? y ¿por qué amargo Profe? Hay un sabor dulce que embelesa y un trago amargo que me alarma. El primero es el reconocimiento que hace el chico a la labor docente; el segundo, las condiciones adversas en que se hallan los educandos al tener cerrada literalmente la institución educativa, la soledad, los conflictos que genera el encierro y la manera cómo los resuelven cuando dominan el aburrimiento, la intriga, la curiosidad, la duda, la euforia, el entusiasmo, la apatía, la antipatía, el poder, la soberbia, la cobardía, la pereza, la envidia, el hambre, la lucha por los espacios y tiempos, el egoísmo y el cansancio, como lo dejaba entrever El Principito en la *Primera carta*.

En todo caso dulce y amargo son compatibles en el paladar, eso sí más el dulce que la amargura. En tal sentido, la generosidad, la belleza, la fe, la libertad y el triunfo son los mejores aliados. Para ilustrar un poco este llamado de atención, comparto la escena protagonizada por cinco tortugas alrededor de un abrelatas (Da Silva, 1993), cuya cardinal enseñanza es que *“no es grande el que siempre triunfa sino el que jamás se desalienta”*.

A la vera del camino están sentadas tres jóvenes tortugas con ochocientos años cada una; una tortuga vieja con mil doscientos años y una tortuga todavía muy pequeña con ochenta y cinco años. Como les decía, las cinco tortugas están sentadas y aún sostengo que ellas están realmente sentadas. Veinticinco años después del comienzo de esta historia la tortuga vieja abrió la boca y dijo: ¿Qué tal si hacemos alguna cosa para romper la monotonía de esta vida? Formidable, dijo la tortuga más joven, doce años después; y propuso: vamos a hacer un picnic. Veinticinco años después, las tortugas decidieron hacer el picnic. Cuarenta años más tarde, habiendo comprado algunas docenas de latas de sardinas y varias decenas de refrescos, partieron. Ochenta años demoraron en llegar a un lugar más o menos apropiado para el picnic. ¡Ah- dijo la tortuguita, ocho años después, este lugar está excelente! Necesitaron siete años para ponerse de acuerdo todas las tortuguitas. Pasaron quince años y rápidamente arreglaron todos los menesteres para el picnic. Pero absurdamente, tres años después, se dieron cuenta de que faltaba el abrelatas para las sardinas. Luego de 20 años de discusión llegaron a la conclusión de que la tortuga más joven debía ir a conseguir el abrelatas.

Está bien, dijo la tortuguita tres años después. Yo voy si me prometen que no van a tocar nada en mi ausencia. Transcurridos dos años las tortugas aceptaron que no tocarían nada, ni el pan ni los dulces. Entonces la tortuguita se fue por el abrelatas. Pasaron cincuenta



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

años y la tortuguita nada que llegaba; no obstante, las otras continuaron esperando. Transcurrieron siete años y nada, nueve años y nada. Al final una de las tortugas mayores murmuró: Se está demorando demasiado, ¿vamos a comer alguna cosa mientras viene? Dos años después las otras se negaron. Y esperaron diecisiete años más. Entonces otra tortuga dijo: Tengo mucha hambre, vamos a comer sólo un pedacito de dulce, que ella ni lo notará. Las otras tortugas dudaron un tiempo. Quince años más tarde pensaron que deberían esperar a la otra. Así pasó un siglo. Al final la tortuga mas vieja no pudo más y expresó: Bueno, vamos a comer solo unos dulcecitos mientras viene (imaginen qué pasó). Como un rayo cayeron las tortugas seis meses después. Y justamente cuando iban a morder el dulce oyeron un ruido en la mata que estaba detrás de ellas, pues era la tortuga más joven que hacía su aparición. Ahhhh, murmuró -Yo sabía, yo sabía, que ustedes no cumplirían lo prometido y por eso me quedé escondida detrás del árbol. Ahora no voy a buscar el abrelatas y listo. Y colorín colorado este cuento aún no ha terminado, porque la lección que nos deja es que debemos untarnos todos los días de una loción muy apetecida que se llama: paciencia. Paciencia deriva de paz, ese bien y derecho tan anhelado por los colombianos y por el mundo, que empieza por casa. “La paciencia es buena para la vista” (Saramago, 1995, p. 398) le dijo la chica de las gafas oscuras al impaciente médico que no podía recuperar la visión sobrevenida por una epidemia de ceguera, en un mundo que “está lleno de ciegos vivos” y en el que el pensamiento es cóncavo, convexo, plano, vertical, aplanado y la ceguera voluntaria. ¡Con paciencia!, vamos lentos, como las tortugas, con los ojos abiertos porque la pandemia no es de ceguera sino de coronavirus, vayamos con la seguridad de que, así como los enfermos de ceguera recuperaron la visión luego de un tiempo de encierro en un manicomio, nosotros recuperaremos nuestro modus operandi, nuestros días de clase, nuestros encuentros. Somos grandes y lo seguiremos siendo porque jamás nos desalentamos.

### Décima carta

Admirados estudiantes y padres de familia.

Espero que al recibir esta carta la paciencia y la videncia sean las compañeras de *El viaje familiar en tiempos de pandemia* viaje, pues, a decir verdad, todas y todos estamos en la mala. Pero, como ya lo leyeron en la *Quinta carta: La situación es grave, pero tiene solución* y en estos momentos hasta las fábulas nos auxilian con enseñanzas prácticas. Es por esta razón que, además de la lección que nos da el quinteto de tortugas en cuanto al respeto de los ritmos, a forma de asumir las situaciones con serenidad y firmeza, quiero compartir con cada una y cada uno de los estudiantes y padres de familia un ejemplo de



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

convivencia en el que lo decisivo es la organización y el respeto. Sobre el respeto son bastantes los pasajes que recorrimos y las vivencias que hemos tenido en el aula de clase, empero, quiero enfatizar. Respeto significa tomar en serio el pensamiento del otro: discutir, debatir con él o ella sin agredir, sin violentarlo, sin ofenderlo, sin intimidarlo, sin desacreditar su punto de vista, sin aprovechar los errores que cometa o los malos ejemplos que presente, tratando de saber qué grado de verdad tiene; pero al mismo tiempo significa defender el pensamiento propio. (Zuleta, 1997)

En cierta ocasión se reunieron los animales para tratar asuntos graves de interés general para todo el reino animal. Era algo así como un simposio, una constituyente o la reunión del Consejo estudiantil, nada que ver en todo caso con una cuarentena.

El constituyente primario o pueblo soberano, es decir, todos los animales, eligió sus dignatarios, dándole la presidencia al rey león más que por méritos, siguiendo una costumbre política ancestral.

Antes de iniciar la sesión se suscitó un alboroto porque faltaba al animal hombre; entonces el presidente puso sobre el tapete esta pregunta: ¿se invita o no al animal hombre?

La asamblea se dividió en dos: unos por el SI, otros por el NO. El león presidente rugió: “hablen primero los del SÍ”.

Se subió al podio una hormiga y dijo: “El hombre es inteligente, ha construido cosas que nosotros no hemos podido edificar, ilumina y calienta su vivienda con energía eléctrica, mientras nosotras vivimos en socavones oscuros y fríos. Refrigerera y conserva sus alimentos, construye puentes y túneles que acortan distancias, por consiguiente, debemos invitar al animal hombre”.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

A continuación, cantó un turpial y se expreso así: “nosotros creíamos tener la voz, pero el hombre nos superó. No es sino escuchar los dúos, tríos, óperas, conjuntos y orquestas para convencernos de la realidad. También deseo que se invite al animal hombre”.

Enseguida la serpiente opinó: “el animal hombre es esbelto y hermoso; tan erguido que mira de frente al cielo y desde la altura vuelve sus ojos hacia la tierra; no es como nosotras que nos arrastramos por el polvo, escondiéndonos de vergüenza ya que sólo inspiramos temor. Estoy de acuerdo, no podemos excluir al animal hombre”.

Voló un águila, tomó el micrófono y afirmó: “nosotras junto con el cóndor somos los dueños del aire y del viento, pero un hombre nos aventajó, construyó nidos volantes que llevan cientos de personas a alturas increíbles y a velocidades fantásticas, supersónicas. No se puede dejar a un lado al animal hombre”.

Estando en estas, se acercó bramando un toro y con rabia mal disimulada se expreso así: “Estoy de acuerdo en que invitemos a este cobarde, porque a pesar de su osadía no es más que un cobarde. Reúne gente en un circo para que aplauda su valentía y en medio del licor, el colorido y los pasodobles vestido como un payaso se burla con jactancia de nosotros, y solo se nos acerca cuando ya estamos heridos y desangrados, para matarnos. Invitémoslo para que aprenda a respetar y se avergüence ante nosotros”.

Y en esta forma continuaron hablando, chillando, rugiendo y aullando mientras defendían la convivencia del Sí a favor del animal hombre.

“Ahora corresponde el turno al NO”, rugió el león.





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

Astuta y sagaz saltó una zorra, tomó el micrófono y gritó: ¡Por Dios, colegas! ¿Qué es lo que están proponiendo? ¿Se han vuelto brutos como los animales hombres? Me opongo rotundamente a invitar al animal hombre a nuestras reuniones y para que no piensen que estoy parcializada o manipulada por el clientelismo y la corrupción, estos son mis motivos:

1. El animal hombre nunca ha podido vivir en paz. Si lo invitamos podrá desencadenar la guerra y nos hará pelear.

Los animales hombres no respetan lo ajeno, acaban de firmar un acuerdo de Paz y el conflicto sigue, si se roban entre ellos mismos, ¿qué harán con nosotros? Y hasta terminarán eliminandolos como a los líderes sociales.

El animal hombre pocas veces dice la verdad y trata de engañarse y engañar a los demás por todos los medios a su disposición.

No respeta las leyes, se droga, se embrutece y hasta hace alarde de su maldad.

Construye con esfuerzo casas y edificios, ciudades enteras y luego, en la guerra, con violencia explosiva, destruye las obras de sus propias manos.

Se ataca con odio, con rabia, con locura; la venganza entre ellos es cosa común, no respetan ni a sus hembras ni a sus crías.

Nosotros buscamos lo necesario para vivir con modestia, pero ellos suspiran por acumular y acumular, no hay límites a su ambición, por eso no viven en paz y por eso los atacan los virus y bacterias.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

Y por último y es lo más grave, el hombre no respeta a la mujer, es un macho que ejerce el patriarcado; además, el hombre no respeta la vida, vicia el aire, contamina las fuentes de agua, ensucia las ciudades, arrasa los bosques e inclusive mata irresponsablemente plantas, insectos, peces, mamíferos y aves -de las que me gustan como las gallinas-, cosa execrable aún para el reino animal y vegetal. Por eso, repito, me opongo a que el animal hombre se siente con nosotros y nos degrade con su presencia.

La zorra bajó del podio y un gran silencio se extendió por la región. Todos cambiaron de parecer, votaron por el NO y esta es la razón por la cual jamás los animales nos invitan a sus reuniones.

Luego de este fenomenal relato, cierro la epístola teniendo claro que es con organización y disciplina que podemos salir adelante de esta pandemia, así no desfalleceremos. Y que el mensaje de cambio de actitud que nos mandan los animales hay que acatarlo, tomarlo en serio, porque en verdad son muchos los daños que la humanidad le hemos causado a la naturaleza.

Hasta pronto amiguis.

**Undécima carta.**

Inolvidables estudiantes y padres de familia.

Más me demoré en mandarles la carta que en recibir mensajes por el WhatsApp diciéndome: ¡Uy profe relájese!, ¡profe, “no se de garra” con esas cartas tan largas! ¡no nos la vaya a montar porque “estamos en la mala”, “lo que nosotros queremos es su apoyo, sus palabras de aliento, porque déjeme decirle, hay profes que se están dando garra con tanta tarea.

Bueno, no pensé que la lección de la zorra la pusieran en práctica tan prontamente. Eso me gusta y a cambio de molestarme me alienta, porque esos comentarios sirven para crecer: “Lo más difícil de enseñar es dejar aprender” decía un eminente filósofo alemán llamado Heidegger. Ahora bien, luego de compartir estos puntos de vista, les tengo otra buena noticia: me ha llegado otra carta al correo. Es una carta que llama mucho la atención, porque es de un egresado del colegio y es madre de familia de uno de mis díscolos estudiantes. Esta vez no lloré, quedé asombrada por la manera como esta



## **CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA** ***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

progenitora relaciona los hechos diacrónicamente, es decir, el presente con el pasado. Ella comienza relatando el comportamiento de un médico, que es conducido a un antiguo manicomio porque una epidemia de ceguera o *mal blanco* invade a la población donde trabaja, porque todo lo ven blanco incluidos los semáforos. A ese galeno, al igual que a la profe de su hijo, le brotan las lágrimas y le corren en cristales por sus mejillas al escuchar a los pacientes que están siendo infectados por el *mal blanco*, sin poder hacer nada, porque nadie sabe qué es, quién lo produce y menos cómo afrontarlo, a diferencia nuestra que lo sabemos todo tal como lo dijimos en la Quinta carta: “*Sabemos cuál es el mal y cuál es el remedio*” y que el remedio principal está en nuestras manos..

La señora madre de mi educando, además de contar este episodio y de hacer la similitud con el lloriqueo de la profe, se puso en la tarea de indagar qué hicieron en ese país para impedir el contagio, para tratar ciegos, contagiados y para impedir la mortalidad. ¿Para qué hace Ella todo esto? Lo hace para avizorar de qué manera los colombianos y el mundo no sale tan mal librado de la pandemia del Covid-19. ¡Excelente iniciativa! y buen ejemplo a seguir. La madre en cuestión. se aferra de una verdad de Perogrullo coreada por uno de los enfermos de la ceguera: “*el peor ciego es el que no quiere ver*” (Saramago, 1995, p. 398) y dice que le quedó sonando mucho una frase que leyó en la *Segunda carta* aludiendo a uno de los sentimientos: “*el amor es ciego y la locura siempre lo acompaña.*”

Cuenta la señora que el gobierno encomendó a los ministros de atender el brote epidémico del *mal blanco* y nombró a una Comisión para encargarse del aislamiento, el transporte y auxilios a los ciegos propiamente dichos y de los contaminados. La Comisión recomendó que se echara mano de un manicomio que estaba en desuso, unas instalaciones militares, la feria y un hipermercado. La Feria y el hipermercado fueron descartados, la primera porque al ministro de Industria le disgustaba la iniciativa y el segundo tampoco porque exigía trámites legales engorrosos. El primero en ser internado en el manicomio fue el médico y su esposa. ¿Recuerdan que en la *Novena carta* hablamos de un “*impaciente médico que no podía recuperar la visión*”? Estamos hablando del mismo médico, de ese ser humano que lloró al no poder hacer nada por sus pacientes, tal como lloró la locura cuando hirió al amor y tampoco pudo recuperarle la vista al amor, o como lloró la profe al recibir la carta de su estudiante.

Con este médico oftalmólogo- relata la señora- con su esposa, con el niño estrábico, con viejo de la venda negra y con la chica de las gafas oscuras quien dijo que “*la paciencia es buena para la vista*”, con ellas y ellos, severamente aislados, empezó la cuarenta sin la esperanza de salir del manicomio hasta que se descubriera la cura para la enfermedad. Entre las principales instrucciones destaca la madre de familia en su relato: Las luces debían permanecer encendidas y era inútil intentar encenderlas porque los interruptores no funcionaban; la persona que se retirara del manicomio sin autorización podía morir en el acto; en cada sala había un teléfono que solo se podía usar para pedir reposición de productos higiénicos y aseo; cada persona debía lavar su ropa; entre todos debían elegir a



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

un responsable de sala; tres veces al día les llevaban cajas de comida que se dejaban a la entrada de cada puerta para cada uno de los ciegos y contagiados; todos los residuos se debía quemar teniendo el cuidado de no causar incendio; en caso de que hubiera un incendio fortuito o provocado los bomberos no intervendrán, igualmente si alguna persona que sufra dolencias o agresiones no cuenta con ayuda externa; si uno de los enfermos o contagiados muere debían enterrarlo dentro del manicomio; la persona contagiada que quedara ciega debía pasar a lado de los ciegos inmediatamente. Como si todas estas normas no fueran suficientes, todos los días, a una misma hora, el ministro les repetía esta cantaleta.

**Duodécima carta.**

Buenas tardes inolvidables estudiantes, madres y padres de familia.

Buena familia, llegamos a la primera docena de cartas. Se trata de un esfuerzo que tanto ustedes padres, madres de familia, educandos y docentes estamos haciendo, desde nuestros hogares, para conservar la vida de todos los seres humanos cuidándonos y auto cuidándonos. Y digo que cuidándonos y auto cuidándonos, porque algunos estudiantes y padres de familia me han hecho saber que esa palabra *confinamiento* “es muy fea” y que la del encierro, “peor”, porque les trae muy malos recuerdos de la niñez, la infancia y la adolescencia cuando sus padres los dejaban con candado, con un tetero y con el televisor prendido. Son palabras que deprimen, agobian y evocan dolor, miedo y la tristeza. Muy sugestiva me ha parecido el reclamo, tanto que me llevó a traer al presente la sabiduría de Vicente García Huidobro cuando dice: *“Inventa mundos nuevos y cuida tu palabra; el adjetivo, cuando no da vida, mata”*. Y efectivamente mis interlocutores no se quedaron en la queja sino proponen que a cambio de usar esas “horribles” palabras mejor adoptar vocablos como *cuidado, autocuidado, prevención*, porque eso es lo que estamos haciendo. Nos estamos cuidando, previniendo el contagio y la enfermedad.

No me había puesto a pensar en eso significados, tal vez porque yo me crié en el campo y los únicos límites que uno tenía eran las noches oscuras, lo demás era libertad y ocupación, probablemente como puede estar sucediendo hoy, o sino ¿cómo se producen los alimentos y cómo nos los hacen llegar los campesinos a la ciudad? Así como este comentario hay otros que la extensión de la carta no me deja transcribir. En todo caso, a pesar de las dificultades y de no tener a mis estudiantes al frente, no me siento mal.

Y, a propósito de no tener a los estudiantes al frente, al lado o encima aglomerados sobre mi diminuta humanidad so pretexto de preguntar, jugar y hacer camaradería, dos de mis estudiantes me expresaron que no le pusiera cuidado a eso que dijeron unos niños en la



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

carta anterior con unas frases también feas: “¡profe, “no se de garra” con esas cartas tan largas! ¡no nos la vaya a montar porque “estamos en la mala”. “Nosotras respaldamos a la profe, porque Ella está haciendo su trabajo como miles de profesores, lo peor sería que no tuviéramos clases así sea mediante cartas...¡que se pongan ellos como profesores a ver cómo les va con sus alumnos!” Y finalmente apuntan: “lo que pasa es que esos niños, que nosotras nos imaginamos cuáles son, están acostumbrados a estar fuera del puesto, a quitarle las cosas a los demás, a tratar mal a las niñas en el salón, pero como están en la casa con los padres es muy distinto...¡eso sí de malas! “Del corazón habla la lengua, profe.”

*El viaje familiar en tiempos de pandemia* con todos estos apuntes y muchos que están por hacerse me traslada a Macondo, aquella aldea de veinte casas de barro y cañabrava “construidas a la orilla de un río de aguas diáfanas que se precipitaba por un lecho de piedras pulidas, blancas y enormes como huevos prehistóricos.” (García M., 2007, p. 9) A la casa de José Arcadio Buendía, uno de los fundadores de la aldea, llega, proveniente de Manure, una niña de once años quien responde al nombre de Rebeca, bajo el encargo de unos traficantes de pieles. Y me traslada mentalmente a este paraje, porque en este estado de *cuidado, autocuidado y prevención*, para no volver a decir encierro y confinamiento, la mente es nómada y el cuerpo sedentario. Esa traslación me insta a pensar sobre la situación de muchas y muchos estudiantes con problemas similares a los de Rebeca.

Ella era una niña huérfana que cargaba, en un talego, los huesos de Nicanor Ulloa y Rebeca Montiel, sus progenitores. A la niña Rebeca le gustaba comer la tierra húmeda del patio y arrancar, con las uñas, tortas de cal de las paredes para merendar. En el rincón más apartado de la casa se sentaba en una mecedora a chuparse los dedos a escondidas, porque si Úrsula, la otra fundadora de Macondo, si se percataba, le daba, al día siguiente, en ayunas, una pócima de jugo de naranja con ruibarbo, serenada la noche anterior, para que el hígado reaccionara y rebeca dejara de comer tierra y cal. Úrsula, también ungía la hiel de vaca en el patio y untaba de ají las paredes, contrarrestando la actitud de Rebeca. Lo único que le llamaba la atención a la niña guajira era la música de los relojes de madera labrada, que su pariente José Arcadio Buendía había mandado a colocar en reemplazo de los pájaros que, desde la época de la fundación de Macondo, alegraban el tiempo con sus flautas. A pesar de la ingesta diaria de una pócima de jugo de naranja con ruibarbo, serenada la noche anterior, para que el hígado de Rebeca le reaccionara; a pesar de la unguenta del patio con hiel de vaca y de la embebida de las paredes con ají, a pesar de las tundas y los correazos, la niña no se desalentó sino que fue *grande*, porque se ganó el espacio como integrante de estirpe de la familia Buendía, porque fue recibida como la hermana mayor de Amaranta y Arcadio con quienes jugaba, porque logró dormir en el



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

cuarto con los otros niños; además, hacía manualidades, era partícipe de las comidas, se distinguía por hablar muy bien el castellano y se ganó el afecto de su prima Úrsula, demostrando que Macondo, como lo dijo Gabriel García Márquez, “*más que un lugar en el mundo, es un estado de ánimo.*” (García M., 2007).

Hasta una próxima oportunidad.

### **Decimotercera carta**

Carísimos estudiantes, madres y padres de familia.

La epístola anterior, al igual que la *Octava carta* enviada por uno de mis estudiantes, me ha dejado un agridulce muy penetrante. Ya se estarán preguntando ¿por qué profe? ¿qué pasó esta vez? Lo penetrante está en la agudeza de la situación que están afrontando los educandos en esta cuarentena destinada al cuidado, autocuidado de la existencia y a la prevención de la salud y el bienestar. Rebeca es el espejo de miles de niñas, niños y jóvenes que no tienen garantizada la protección de sus integridad física y mental por parte de su familia y del Estado. La educación no es una condición suficiente como lo son: la alimentación, el sueño, el ejercicio, el mínimo vital, el buen trato y la salud. A Rebeca, su prima, sin saber por qué comía tierra húmeda y cal le recetó una pócima de jugo de naranja con ruibarbo, serenada la noche anterior, diariamente, para que el hígado de la niña le reaccionara; untó el patio con hiel de vaca, le embadurnó las paredes con ají y como si fuese poco le propinó tundas y correazos. El dolor que la niña transporta en su equipaje, compuesto por un baulito de ropa, un pequeño mecedor de madera con florecitas de colores pintadas a mano y en el talego de lona con los huesos de sus ascendientes, no fue leído por Úrsula para ayudarle a su lectura y elaboración. Parfraseando a *El principito*, lo esencial de los niños y de las niñas, como en este caso, es invisible a los ojos de los adultos.

*El viaje familiar en tiempos de pandemia* contiene episodios de los que da cuenta el viaje de Rebeca. Son vicisitudes visibles a nuestros ojos de las que se ocupa más de un docente pensando en la situación de los educandos, porque nosotros y sobre todo nosotras vamos más allá de la cuestión escolar. En 2018, según los datos del escritor Ricardo Silva Romero, más de 12 millones de colombiana son madres solteras (Silva Romero, 2019); es decir, de cada 10 mujeres 6 son madres solteras y la gran mayoría son jóvenes y tienen hijos en edad





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

escolar. Ellas hoy están en la casa cuidando a los hijos, pero seguramente sin las mínimas condiciones de sobrevivencia y eso causa angustia, miedo, estrés y depresión tanto en niños, madres y educadores.

Cuando uno bucea en cifras sobre la convivencia familiar encuentra datos como los siguientes: 86% del total de la violencia sexual, entre 2017 y 2018, según el violentómetro de SISMA, fue contra niñas y adolescentes. Esas cifras están distribuidas así: el 39,97% en el rango de 10 a 13 años; 24,84% entre 5 y 9 años, con un agravante: por encima del 70% en esa práctica, participan familiares y el lugar es la residencia de las menores. Y como si no fuese grave lo anterior, cada 12 minutos una mujer, entre 20 y 34 años fue violada por su pareja o expareja y cada 32 minutos una mujer fue agredida en el ámbito familiar. ¿Ahora si comprendemos las razones de la zorra y de los animales para no invitarnos a sus reuniones?

No terminaba aún de leer estas cifras cuando veo en el correo un nuevo mensaje, esta vez de la docente orientadora del colegio, quien se ha puesto la # 10 y viene siguiendo, paso a paso los contenidos de nuestras cartas. Con respecto a la enseñanza virtual Ella apunta: “el tiempo de tareas no debería exceder las horas habituales de estudio. Incluso pueden ser menos, porque todas las dificultades que hay en las casas, lo que genera es que cumplir con muchas tareas y sobre todo si implican materiales o uso de internet que muchos no tienen, lo que está generando es complicar aún más la situación del encierro”. Una cosa -nos hace caer en cuenta, la docente orientadora, es confinarse con la alacena llena, con casa propia, con un padre y una madre, con libros en casa, con trabajo y salario, con play, con internet, con plan complementario, con minutos en el celular, con una cama propia y otra, muy distinta, sin nada de eso o con muy poco.

En cuando al día a día de nuestras chicas y chicos escribe: “muchos chicxs han tomado una avena al día, otros deben hacerse cargo de los oficios, del cuidado de los más pequeños cuando el adulto debe salir a rebuscarse, sopena de contagiarse; otros, tienen a sus madres o padres enfermos o están enfermos ellos mismos, sin poder ir al hospital; para otrxs por problemáticas previas, estar en casa con sus propios maltratadores es intolerable emocionalmente. Incluso, en nuestras propias familias puede estar pasando algo así.”

En lo atinente al rol nuestro como maestras, maestros y directivos docentes, Ella sostiene: “esta experiencia debe invitarnos a transformar, no solo a cambiar los medios o





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

estrategias de enseñanza-aprendizaje, no es sólo cambiar de cuaderno a clase virtual o guía virtual, sino los principios, valores y sentido de ese proceso educativo. El cambio no ha de ser solo de forma sino de fondo.” En ese raciocinio nos interpela con las siguientes preguntas:

¿Qué deben aprender nuestros estudiantes en este tiempo de crisis mundial? ¿Qué contenidos son realmente importantes para transformar las evidentes condiciones de desigualdad? A no ser que pretendamos seguir en ella... ¿Qué experiencias de aprendizaje puedo aportarle yo como docente a los estudiantes para fortalecer sus capacidades? ¿A qué población escolar estoy dirigiendo mi saber? (porque las enormes diferencias de contexto social quedan develadas). ¿Qué experiencias puedo generar para fortalecer el desarrollo científico, lingüístico, creativo, socio afectivo, y crítico? ¿Qué puedo aprender yo como ciudadanx que hago parte de la crisis y qué puedo aprender de esta misma experiencia como maestrx? ¿En estas mismas condiciones y sentidos, debo evaluar? ¿Qué puedo evaluar? ¿Cómo? ¿Qué vínculos estoy generando en mi familia, mi comunidad y mis estudiantes, ese vínculo fortalece o debilita? ¿Mi acción pedagógica qué aporta en todo esto? Luego de pensar en estas preguntas...tal vez podamos hablar de estrategias o de aprender en casa.”

Muchas gracias por su atención chicas, chicos, padres y madres.

#### **Decimacuarta carta**

Queridos estudiantes, madres y padres de familia.

Por medio de esta misiva quiero declararles mi gratitud y admiración por la paciencia que han tenido. “La paciencia es buena para la vista” citamos aludiendo a José Saramago en el *Ensayo sobre la ceguera* (Saramago, 1995), una obra que deberían estar leyendo todos los estudiantes y padres de familia en esta veintena con posibilidad de cuarentena. Esa acción respondería parte de la pregunta de nuestra docente orientadora acerca de ¿qué deben aprender nuestros estudiantes en este tiempo de pandemia, donde los expertos enuncian unas posibilidades con sus estimativos de morbilidad y mortalidad: *peor posible, mal, drástica y mejor posible*. De las cuatro la última es la más conveniente y aún así no se



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

descartan las víctimas mortales. La primera fue la que puso en práctica el reino Unido y fracasó.

¿Qué experiencias de aprendizaje puedo aportar yo como docente a los estudiantes para fortalecer sus capacidades? Las experiencias las ha puesto la humanidad a nuestro servicio, siendo el motor la ayuda mutua, la solidaridad y la cooperación. El discurso de las competencias, tanto en el mundo económico como en el campo educativo, perdió el respeto y la vigencia porque la realidad a sobrepasado las ofertas de la ciencia y hasta de la imaginación. El remedio está en nuestras manos y en el comportamiento para que *nos salvemos juntos o nos hundamos por separado*. En esa dirección, procurar capacidades es la senda a seguir en *El viaje familiar en tiempos de pandemia*. ¿Cuáles capacidades se preguntarán los estudiantes y padres de familia? Siguiendo los aportes de una filósofa norteamericana (Nussbaum, 2012, p. 53) serían: La vida; la salud física y mental; la integridad personal y familiar; el manejo de las emociones; el uso de los sentidos, la imaginación, el pensamiento y razonamiento; la razón práctica, entendida como la diferenciación del bien; la afiliación, es decir, vivir con y para las otras y los otros incluidas las especies vegetales, animales, minerales, el aire, el agua, el suelo, la biosfera; el control sobre el propio entorno político y material, en términos de derechos.

Literatura y filosofía son dos dimensiones útiles para estudiantes, madres y padres de familia, docentes y comunidad en general en tiempos de pandemia ahora que todo lo han vuelto política y economía. De la literatura universal y de la colombiana en particular hay mucho que aprender. Volviendo a la Macondo, particularmente el proceder de Rebeca, es substancial destacar que esas niñas y esos niños que se resisten al dominio de los adultos, no tanto por capricho sino porque tienen sus motivos ocultos, son el crisol del proceso educativo, tienen extraordinario valor como seres humanos, no obstante, a veces somos indiferentes, los subvaloramos, estigmatizamos y excluimos a cambio acercarnos, escucharlos y forjar acuerdos. Fue gracias a que Visitación vio a Rebeca en el mecedor, chupándose los dedos y con los ojos alumbrados como los de un gato en la obscuridad, que pudo descubrir la existencia de *la peste del insomnio*, esa enfermedad que desterró al indio Cataure y a su hermana Visitación del reino milenario en el cual eran príncipes (García M., 2007, p. 56).

### **Decimoquinta carta.**

Estimadas madres de familia, estudiantes y padres de familia



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

En esta acumulado de cartas hemos referido tres epidemias y una pandemia. Quiero anotarlos, porque ahora que hemos llegado a *la peste del insomnio*, no quiero que me asedie el olvido, aunque todavía no he chupado los deliciosos gallitos verdes de insomnio, ni los exquisitos peces rosados de insomnio como tampoco los tiernos caballitos amarillos, ni aún he visto las imágenes que sueñan mis destinatarios padres de familia y estudiantes. La fiebre del cólera en el río Magdalena que impidió el desembarque de Fermina Daza y Florentino Ariza, es un ejemplo sobredicho; otro es el *mal blanco* o la pérdida de la mirada que es el “arte de los ojos”(Faciolince, 1997, p. 17) -como lo nomina Faciolince-, que se apoderó de los pobladores de una ciudad y hubo que recluirlos en un manicomio con una medadas drásticas; el tercer ejemplo que nos falta ahondar es *la peste del insomnio* que invadió a todos los habitantes de una población costera colombiana llamada Macondo y, el cuarto, la pandemia del Coronavid -19 que venimos abordando a través de *El viaje familiar en tiempos de pandemia* y cuya historia apenas estamos escribiendo.

Dijimos que fue a través de Rebeca que llegó la peste a Macondo. Inicialmente parecía algo inofensivo y mas bien benévolo para la población. El fundador del pueblo sostenía jocosamente que si no volvían a dormir mejor porque de esa manera rendiría más la vida, pero Visitación, que ya conocía de la enfermedad, les explicó que lo más terrible no era la imposibilidad de dormir sino su inexorable evolución hacia el olvido, pues cuando la persona se acostumbraba a estar en vigilia se le empezaban a borrar los recuerdo desde la infancia como cuando le ingresa al compu un Troyano; luego el nombre y la noción de las cosas y por último la identidad de las personas y la consciencia del propio ser hasta hundirse en un estado de idiotez sin pasado. A José Arcadio le juzgó que eso era superstición de la indígena, empero Úrsula si tomó la precaución de aislar a Rebeca de los niños y niñas. Debieron transcurrir cincuenta horas para que los integrantes de la familia Buendía dieran por hecho que ninguno dormía ante lo cual Úrsula, aplicando las enseñanzas de su madre, preparó un brebaje de acónito e hizo que todos los tomaron, pero los resultados fueron infructuosos, nadie se dormitaba.

Fue entonces cuando José Arcadio percibió que el pueblo estaba invadido por la peste y por fin reunió a todos los jefes de familia para explicarles lo que sabía acerca de la enfermedad y acordar medidas para que el contagio no se propagara en la región. Una de las primeras medidas que puso en escena fue quitarles a los chivos unas campanitas que cargaban y ponerlas, a la entrada de Macondo, a disposición de quienes desatendían las recomendaciones e insistían en ingresar al poblado. Todos los forasteros que deambulaban por las calles de Macondo debían hacer sonar la campanita para que los enfermos supieran que estaban sanos. Como la enfermedad entraba por la boca fue prohibido el consumo de bebidas y comidas. Tan eficaz fue la cuarentena, que llegó el día en que la situación de emergencia se tuvo por cosa natural , y se organizó la vida de tal modo que el trabajo recobró



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

su ritmo y nadie volvió a preocuparse por la inútil costumbre de dormir” (García M., 2007, p. 61).

Aureliano Buendía fue el primer poblador en encontrar la fórmula para no olvidar. Un día, estaba buscando el yunque para trabajar y no recordó el nombre, entonces le preguntó a José arcadio y él le dijo: *tas*. Aureliano escribió el nombre en un papelito y lo pegó en la base del yunque. Después no se acordó de lo hecho por lo difícil del nombre y fue cuando se percató de que no recordaba tampoco los nombres de los objetos del laboratorio. Entonces recurrió a marcar a cada cosa con su nombre y así se lo enseñó a José Arcadio quien lo puso en práctica en la casa y luego en el pueblo. Con un pincel entintado marcaban las cosas con su respectivo nombre: mesa, silla, cacerola, cama, reloj, puerta, vaca, chivo, gallina, yuca. Dada la gravedad de lo que estaba ocurriendo José Arcadio fue precavido y optó porque cada cosa tuviera escrito, además del nombre, las características y su utilidad por si algún día el olvido intentaba borrar todo. Fue así como, por ejemplo, a la vaca le colgaron un letrero que decía: “Esta es la vaca, hay que ordeñarla todas las mañanas para que produzca leche y a la leche hay que hervirla para mezclarla con el café y hacer café con leche” (García M., 2007, p. 60).

Bueno chicas, chicos, madres y padres, que el insomnio no los contagie, hay que dormir bien.

**Decimosexta carta.**

Hola chicas, chicos, madres y padres de familia

Doy inicio a este nuevo mensaje retomando el “método” ingeniado por Aureliano Buendía con el cual los habitantes de Macondo estuvieron dispuestos a luchar contra el olvido. Quiero, en una pequeña “máquina de la memoria”, como la que quiso fabricar José Arcadio, repasar algunos de los aportes hasta acá consignados mientras se aparece, en *El viaje familiar en tiempos de pandemia*, Melquiades, el jefe de aquella tribu que fue borrada de la faz de la tierra por haber sobrepasado los límites del conocimiento humano, una tribu que, como muchas comunidades ancestrales, contribuyó con el engrandecimiento de la aldea con su milenaria sabiduría y sus fabulosos inventos (García M., 2007, p. 50).



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

Las cerca de doce mil palabras y más de 50 mil caracteres puestos en ese imaginario “diccionario giratorio”, erigido con “catorce mil fichas” por José Arcadio Buendía y que para nuestro caso le hemos denominado *cartas*, son el andamiaje que nos permite, junto con otras iniciativas, retomar nuestro camino hacia la escuela, al trabajo in situ y al restablecimiento material de las relaciones que tenemos en espera motivados por el cuidado, el autocuidado y la prevención.

“La situación es grave, pero tiene solución. Sabemos cuál es el mal y cuál es el remedio. Ya les pasó a otras personas, aprendamos de ellas. El peor ciego es el que no quiere ver. Tomar en serio el pensamiento del otro, de la otra y de los otros. El que jamás se desalienta Aprender de la experiencia de los demás”. Hacer salir a alguien de una indigestión para que pueda tener apetito. Un mundo que está lleno de ciegos vivos. La paciencia es buena para la vista. Es el cansancio. Es grande el y la que jamás se desalienta. Cuidado, autocuidado, protección. Participar en juegos con las hermanas y hermanos. Bañarse las manos. Hidratarse. El adjetivo cuando no da vida mata. El amor es ciego. Sabiduría. Al virus se le desintegra. El remedio está en nuestras manos: Dolor. Muerte. Soledad. Sentimientos. Vida. Salud. Razón. Emociones. Cuarentena...”

Estas fichas y las miles que hemos construido armando esta máquina epistolar son piezas del yunque que nos sirven para para jugar en el laboratorio del hogar mientras llega el Melquiades de la vacuna para el Coronavid-2019. Sin duda, que demora, pero llega. La paciencia es buena para la vista es la enseñanza que nos dejan las personas que padecieron la ceguera. “Es la vida más que la muerte la que no tiene límites” (García, 1985, p. 409) concluye el capitán del barco, que transportó a Folrentino Ariza y a Fermina Daza, al mirarlos a los ojos como miró la india Visitación a la niña Rebeca. Macondo celebró la conquista de los recuerdos una vez José Arcadio bebió, de manos de Melquiades, esa sustancia de color apacible que le hizo llegar la luz a su memoria.

Pero, con todo eso, yo me esforzaré a decir una historia que, si la acierto a contar y no me van a la mano, es la mejor de las historias; y esteme vuestra merced atento, que ya comienzo, dijo Sancho. “Érase que se era, el bien que viniere para todos sea, y el mal, para quien lo fuere a buscar... Y advierta vuestra merced, señor mío, que el principio que los antiguos dieron a sus consejas no fue así como quiera, que fue una sentencia que dice ‘y el mal, para quien le fuere a buscar’, que viene aquí como anillo al dedo, para que vuestra merced se esté quedo y no vaya a buscar el mal a ninguna parte”. El mal o el contagio para quien no cumpla la cuarentena, para quien salga a encontrarse con el coronavid-19.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

### Decimoséptima carta

Estimados estudiantes y padres de familia

Estaba cerrando la anterior carta con esa extraordinaria recomendación de Sancho Panza cuando me llega otro escrito a mi correo. No es de estudiantes, ni de padres de familia ni de docentes, es de un escritor y va dirigido al trabajo que venimos realizando los docentes, en el marco de la pandemia. La comparto, porque su contenido es afín a este “máquina de la memoria” que venimos construyendo estudiantes, padres, madres de familia y comunidad educativa en general. Valora nuestras iniciativas y nos impulsa a seguir leyendo y escribiendo. Espero que la lean, hagan sus propios análisis y compartan sus puntos de vista. La misiva, escrita por Mario Mendoza, el autor de *Satanás*, de la travesía del vidente (nosotros nos referimos a los ciegos), *Scorpio City* (Mendoza, 2004), donde también escribe sobre el manicomio. La carta puesta en La Bagatela, dice así:

“De un día para otro, los docentes, sin ninguna ayuda, han tenido la capacidad divina de crear de la nada, y en esa suerte de "creatio ex nihilo", de la que hasta ahora Dios tenía la exclusiva, han montado todo un sistema de educación a distancia, para seguir prestando sus servicios desde casa.

¿Materiales? Su ordenador particular, privado y personal; y su internet, pagado de su bolsillo.

¿Espacios? El salón de su casa, que vuelve pública la intimidad de su hogar.

¿Derechos de autor? Cedidos, imagen, textos, tareas...

¿Formación? La propia, investigando contrarreloj.

¿Apoyo de las consejerías? Anecdótico. ¿Vigilancia? Toda.

¿Exigencias? Absolutas.

La escuela en el salón de casa no termina nunca.

¿Un millón de correos que atender? ¿A quién le importa? Para eso cobran.

Pero nadie les aplaudirán, casi nadie dará las gracias, y pocos reconocerán su labor. De hecho habrá padres y madres que se quejarán porque reciben casi a diario notificaciones sobre el progreso, o no, de sus hijos o porque tienen que echarles una mano con sus deberes.





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

Los profesores están trabajando, de hecho han multiplicado por mucho sus horas de trabajo, pues ahora aclaran las dudas uno a uno, corrigen y evalúan las tareas una a una...

Yo aplaudo a los docentes, y no solo a ellos, también a otros muchos que en estos días de crisis se exponen para prestarnos todo tipo de servicios. Pero aquí, ahora, hablo de educación.

Yo aplaudo a los docentes con todas mis fuerzas, pero más que aplausos, necesitan (necesitamos) devolver la educación al lugar que le corresponde".

Hasta pronto mis admirados lectores. ¡Cúidense mucho y cuídemonos a nosotras y a nosotros!, para volver a estar juntos en el salón de clase compartiendo sonrisas, versos, juegos y canciones. Juegos que no hieran como le ocurrió a la locura con el amor sino juegos como el "del gallo capón", un juego infinito que consistía en que el narrador preguntaba a los asistentes si querían que les contara el cuento del "gallo capón", y cuando contestaban que si, el narrador decía que no había pedido que si, 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, y así sucesivamente en un circulo vicioso que se prolongaba por noches enteras." (García M., 2007, p. 58). Los dejo entonces divirtiéndose con el juego del gallo capón.

**Decimoctava carta.**

Carísimos estudiantes, madres y padres de familia.

Parto del supuesto que aún siguen jugando al "gallo capón" o a otros juegos, pero en todo caso jugando. Y no solamente los estudiantes sino también los adultos, el juego también es para nosotros. Solo se requiere dejar que ese niño o esa niña que cargamos dentro salga y nos ayude a contagiarnos de alegría. En este ir y venir de acontecimientos hubo un padre de familia que me pidió que en una carta resalta el valor de cada una de nosotras y de nosotros y que lo hiciera con un escrito de Jorge Luis Borges que, como dijimos antes, era un escritor invidente, pero no por causa del *mal blanco* del que se ocupa José





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

Saramago. El texto se conoce como “Valgo”. El padre de familia aclara que lo bajó de internet y que no se acuerda de qué página.

“De tanto perder, aprendí a ganar; de tanto llorar, se me dibujó la sonrisa que tengo. Conozco tanto el piso que sólo miro el cielo. Toqué tantas veces fondo que, cada vez que bajo, ya sé que mañana subiré. Me asombro tanto cómo es el ser humano, que aprendí a ser yo mismo. Tuve que sentir la soledad para aprender a estar conmigo mismo y saber que soy buena compañía. Intenté ayudar tantas veces a los demás, que aprendí a esperar que me pidieran ayuda. Traté siempre que todo fuese perfecto y comprendí que realmente todo es tan imperfecto, como debe ser (incluyéndome). Hago sólo lo que debo, de la mejor forma que puedo, y los demás que hagan lo que quieran. Vi tantos perros correr sin sentido, que aprendí a ser tortuga y apreciar el recorrido.

Aprendí que en esta vida nada es seguro, sólo la muerte... por eso disfruto el momento y lo que tengo. Aprendí que nadie me pertenece, y aprendí que estarán conmigo el tiempo que quieran y deban estar, y quien realmente está interesado en mí me lo hará saber a cada momento y contra lo que sea. Que la verdadera amistad sí existe, pero no es fácil encontrarla. Que quien te ama te lo demostrará siempre sin necesidad de que se lo pidas. Que ser fiel no es una obligación, sino un verdadero placer cuando el amor es el dueño de ti. Eso es vivir...La vida es bella con su ir y venir, con sus sabores y sinsabores... Aprendí a vivir y disfrutar cada detalle, aprendí de los errores, pero no vivo pensando en ellos, pues siempre suelen ser un recuerdo amargo que te impide seguir adelante, pues, hay errores irremediables. Las heridas fuertes nunca se borran de tu corazón, pero siempre hay alguien realmente dispuesto a sanarlas.

Los contenidos de esta carta lo mismo que la carta en la que nos ocupamos del juego de los sentimientos, la otra conexas con la *máquina de la memoria* y en si las dieciocho que llevamos hasta ahora, nos otorgan muchas pistas sobre la experiencia que estamos viviendo con la pandemia del Coronavid-2019. Borges, además de hacernos sentir el valor de la vida y de todo lo que de ella pende también nos convoca a releer cada misiva para aprovechar al máximo su contenido. Parafraseando a Paulo Freire, en el título de uno de sus tantos libros (Freire, 1994), podríamos titular estas misivas como *Cartas de Esperanza a quien pretende aprender*. Les dejo esa inquietante tarea.

Hasta luego chicas, chicos, madres y padres de familia.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

**Decimonovena carta**

Recordados niños, niñas y padres de familia

Ustedes se preguntarán: ¿A qué horas la profe Esperanza escribe las cartas? ¿Será que la profe no hace aseo? ¿Será que no tiene nada más que hacer? ¿A qué horas cocina? ¿A qué horas duerme? ¿Tiene abandonados a los hijos? ¿Y el marido qué le dirá? Bueno, ¿Por dónde empezamos?, preguntó Cipriano Algor, el alfarero, el conductor de la camioneta, el sexagenario personaje de la Caverna (Saramago, 2000), otra novela para leer en tiempos de pandemia. Todos los oficios del cuidado, asignados socialmente a las mujeres, sin ninguna recomendación, ¡los hacemos!, no es que los hacen las mujeres de la casa. ¡Uf qué fuerte profe! dirá algún díscolo chico o chica. Pero además, los hacemos juntos, no por separado, todos hacemos todo y así contribuimos según nuestras capacidades (¿recuerdan de cuáles capacidades hablamos en la *Decimocuarta carta*?, saberes y deseos. Eso nos ha dado mejores resultados que repartir tareas individualmente y menos otorgarlas obligatoriamente. ¡Así no se vale! Establecer acuerdos, trabajar con principios, reírnos, “echar chisme”, narrar cuentos, jugar, cantar y leer hacen parte de nuestro repertorio. En el aseo, por ejemplo, el niño pequeño recoge los objetos que están en el piso, el papá trapea y saca la basura, el hermanito mayor barre y la mamá limpia el polvo. Así todas y todos participamos haciendo el aseo.

La cocina es un lugar de inspiración y creación. No es “una jartera” como suelen decir algunas personas. Y los hombres en la cocina no “huelen a lila de gallina”. La cocina es también un espacio para la lectura y para la escritura. Hoy día nadie puede decir que no sabe preparar unos frijoles veganos, coliflor en nieblas, espaguetis al dente con guiso de ajo, tomate y ají o una tortilla de huevos de tiranosaurio con un libro abierto al lado izquierdo y con otro al lado derecho con olor a poesía, como lo sugiere Héctor Abad Faciolince en el *Tratado de culinaria para mujeres tristes* (Faciolince, 1997, p. 17). O la ingesta de una leche dorada elaborada con cúrcuma rallada, jengibre y pimienta en leche de coco, con cero azúcar, para fortalecer el sistema nervioso autónomo. O, sencillamente una agüita tibia con limón alcalinizada imitando el “jarabe de tuétano” que le dio Úrsula Iguarán a los niños luego de superar la peste del olvido, en fin, la cocina colombiana, aunque no es patrimonio de la humanidad como la mexicana, la peruana y la mediterránea, ofrece mucha variedad de platos y bebidas para preparar y el lugar más seguro para conseguirlos es la web. No solo de hacer tareas en pandemia viven los



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

estudiantes y padres de familia, viven de disfrutar oficios del cuidado como el aseo y la cocina.

Así que, chicas, chicos y padres de familia, la cocina es el principal detonante de la escritura y de la lectura para la profe Esperanza, de ahí la cantidad de ingredientes que le dan sabor y color a cada carta. Eso sí, he tenido el cuidado de que la carta no indigeste al lector sino que le genere apetito, pero si en algún momento ello llegase a ocurrir, por favor dese la segunda oportunidad de releerla -recordando la recomendación de Borges- para condenarla o absolverla y que no ocurra como en *Alicia en el País de la Maravillas* que primero se condena y después se hace el juicio. “¡La sentencia primero! ... ¡Tiempo habrá para el veredicto!” (Carrol, 1999, p. 164)

La cocina, que tantas veces hemos frecuentado en esta cuarentena todos los integrantes de la familia, ha sido inspiración de escritores y metodólogos de la escritura como Daniel Cassany, quien en una ocasión aceptó enseñarle a escribir a un ramillete de mujeres adultas, porque le pareció fácil hacerlo; pero, cuando estuvo al frente de ellas, no supo por dónde empezar y acordándose de la pregunta que le hizo el Conejo Blanco al rey: comenzó “por el comienzo” (Carrol, 1999, p. 160), es decir, por lo que sabían hacer a la perfección el manojito de mujeres cursillistas: cocinar muy delicioso. De esa experiencia escribió un manual de redacción titulado: *La cocina de la escritura* muy útil para cualquier persona que quiere escribir como Yo.

Escribir significa mucho más que conocer el abecedario, que saber juntar letras o firmar. La escritura se hace de letras, palabras, oraciones, verbos, adjetivos, artículos, sustantivos, signos de puntuación, párrafos y textos en general, pero las letras solas, las palabras solas, las oraciones solas, los adjetivos solos, los verbos solos, frases solas y los párrafos solos no son la escritura. Pasa algo análogo con la ciencia y con las casas. La ciencia, decía Henry Potincaré, “*está hecha de datos, como una casa de piedras. Pero un montón de datos no es ciencia, así como un montón de piedras no es una casa.*” Preparar un buen plato de comida no consiste en sumar un poco de ingredientes y ponerlos al fuego. Quienes escribimos trajinamos sobre el papel como un chef en la cocina: “limpiamos la vianda de las ideas y la sazonomos con un poco de pimienta retórica, sofreímos las frases y las adornamos con tipografía variada.” (Cassany, 1995, p. 15)



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

No me quisiera salir de la cocina, pero tenemos otras actividades organizadas en nuestra agenda diaria de cuarentena que no podemos descuidar. Para no desvincularlos de la cocina de la escritura los dejo con una receta para que la preparen.

1 hoja de papel

2 cucharadas de sentimientos

4 manojos de ideas silvestres

5 copitas de gramática española (¡cuidado! Deben ser pequeñas para que no amarguen la mezcla)

6 esencias de saberes especiales

7 paquetes de finas letras

8 gotas de felicidad

9 trozos de sentido común

1 o 2 recuerdos al gusto....

Y, ¡a escribir! muchachos, chicas y padres de familia. Eso sí tengan en cuenta que para escribir se necesita leer y para preparar los alimentos se requieren vasijas, calor, agua y los vegetales, animales y minerales que cada menú exige. Y no olviden que el tiempo para leer es un tiempo robado y el tiempo para cocinar es un tiempo muy preciado.

Chao pelaos.

### **Vigésima carta**

Notables estudiantes y padres de familia.

No todo en la vida es color de rosa, aunque siendo justos las rosas si se dejan ver donde hay alegría y donde hay tristeza. En la *Segunda carta* quedó explícito que en el juego que organizó la locura, fue una rama de rosa la que hirió al amor, no obstante, admiramos inconmensurablemente las rosas. En estos 19 relatos, enviados nos recordarán



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

imprescindiblemente los 19 días de cuarentena o si se quiere de veintena, en este ejercicio nombrado como *El viaje familiar en tiempos de pandemia* nos hemos topado con situaciones propias de la cotidianidad, excepto la pandemia del Covid-19. La última carta les parecerá inaudita, por su contenido y lo sugerente. Se refiere a una realidad que nos resistimos a reconocer: la muerte.

Y me perdonarán que escriba sobre lo que no querrán leer, porque como lo escribe Isa Fonnegra, pionera de la tanatología en Colombia, “la nuestra es una cultura negadora de la muerte...jugamos a ser inmortales” (Fonnegra, 1999, p. 22) , Pareciera una verdad de apuño, que dos de cada tres colombianos prefieren no hablar de la muerte, aunque el 99% haya tenido alguna conexión con el dolor por ese motivo. En una reciente entrevista a Rodolfo Llinás le preguntaron que si le tenía miedo a la muerte, ante lo cual respondió: “Qué le voy a tener miedo a la muerte si nunca voy a conocerla. La única muerte que yo no voy a conocer es la mía. La muerte para mí no existe. De todas maneras, me voy a morir” (González Ávila, 2015). El conocimiento de la muerte –aducía Estanislao Zuleta (1994)- “es la condición absoluta del conocimiento de la vida;

Fonnegra de Jaramillo, citada en un párrafo anterior señala: “nuestros hijos necesitan, desde pequeños, aprender a afrontar la separación, el dolor, la culpa, la rabia y el temor al futuro” (1999, 291), eso que en los países de vanguardia se conoce como “*Educación para la muerte y las pérdidas emocionales*”, dando lugar a superar creencias populares como la de no llevar a los niños a las funerarias ni a los entierros y más embarazoso decirles que el occiso “está dormido”, “se fue de viaje”, entre otras mentiras, nefastas para la elaboración del duelo en los pequeños. Igualmente, conduce a sensibilizar a padres y educadores en el sentido en que el conocimiento de la muerte no es más que la condición del conocimiento de la vida. Los únicos que no tienen conciencia –evocando a Viktor Frankl (Frankl, 2004)- de vivir y de la muerte son la mayoría de los animales y las plantas.

Una de las huellas más dolorosas que deja en el mundo el Covid-19 es un mar de dolores tal como la llamada Peste española de 1918 y otras epidemias y pandemias de histórica recordación. Y son duelos a lo que estamos llamados a ayudar a tramitar, a elaborar y a acompañar sobre todo porque muchos de los huérfanos son niños, niñas y adolescentes. En ese sentido, la siguiente carta es una técnica de la que puede echar mano el docente, el padre de familia u otra persona que crea que lo puede hacer. Me refiero a la *Carta de Resolución de Pérdidas Emocionales* sea cual fuese el modo de morir, porque la muerte es una, mientras que los modos de morir tienen disímiles expresiones. El texto comienza con un ejemplo y sigue con las recomendaciones para su aplicación en la siguiente carta.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

**Vigésima primera carta**

Mis inolvidables estudiantes y padres de familia:

“El amor nos hace poetas y el acercamiento a la muerte nos hace filósofos”. Santayana.

“Hola Juanjo, amigo del alma, compañeros de viaje, ruiseñor de la alegría, vendaval de la tristeza, guerrero de la mediocridad, colibrí de la tecnología, mago de la dulzura... hijo inolvidable e insustituible...”

Juanjo: quiero disculparme por no haberte podido disfrutar más de lo que te disfruté, en verdad, esos momentos de jerga son los que hoy siguen dándole sentido a mi existencia, a la existencia de algunos familiares y amigos.

Juanjo: quiero disculparme por no haber podido estar más tiempo contigo, esa compañera inseparable de la vida, la muerte, nos lo arrebató literalmente antes del amanecer... Luego de tu muerte, he llegado a comprender que la vida es algo que pasa mientras uno está haciendo otras cosas, y que si el amor nos hace poetas, el acercamiento a la muerte nos hace filósofos.

Juanjo, te perdono que te hayas ido tan temprano, jamás imaginé que ese 25 de octubre del 2010 me dieras el último abrazo y me acariciaras para siempre, con las palabras que todas las noches pronunciabas: “que duermas rico”. Te confieso, que ese día sentí rabia, impotencia y desesperación, porque mi interlocutor preferido, mi maestro y mi amigo fiel, había partido sin el boleto de retorno, sabía que no ibas para la Nacho, sino para no sé dónde...

Juanjo, te perdono que en algunas ocasiones te hayas alterado conmigo, con tu hermanita y con tu mamá, pues eras un mortal, no eras un ser perfecto.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

Juanjo, quiero que sepas que me siento muy orgulloso de ti, que por donde quiera que camino hablo de ti, expongo tus rigurosas enseñanzas y procuro vivir feliz como fue siempre tu deseo.

Juanjo, quiero que sepas que he seguido el ejemplo de la lectura, la escritura y la reflexión, pero esta vez sobre una dimensión importante, la de tu vida y la de tu obra.

Juanjo quiero que sepas que no me he acercado a la tumba, porque tú me dirás: Yo no estoy allí, no duermo ahí, soy como mil vientos soplando. Tu respuesta será como la plegaria indígena: “Soy como un diamante en la nieve, brillando. Soy la luz del sol sobre el grano dorado. Soy la lluvia gentil del otoño esperado... Soy la bandada de pájaros que trina en la tranquila mañana, cuando tú te levantas... Soy también el haz de estrellas que titilan, mientras cae la noche en tu ventana. Por eso, no te acerques a mi tumba sollozando. No estoy allí. Yo no morí...”

Juanjo, quiero que sepas que te llevaré en mi corazón por siempre y propenderé, porque otros mortales continúen recordándote, a través de tus enseñanzas. El libro que me ayudaste a diseñar: *El cuento de la Ley de Infancia*, es una de esas mediaciones de la inmortalidad tuya. Porque escribiste, con tu puño y con tu ejemplo, seguirás vivo.

Juanjo, te sigo admirando.

Adiós mi entrañable hijo.

### **Vigésima segunda carta**

Inolvidables chicas, chicos, padres y madres de familia.

La lectura de la anterior carta nos pone en el plano de las emociones negativas, porque uno siente mucha tristeza, rabia y hasta impotencia. En cartas anteriores tocamos tangencialmente la tristeza y el malestar que genera el estar aislados, lejos de la escuela,





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

distantes unas y unos de otras y de otros. El principito lo expresaba: “Yo me sentía triste”, pero sus compañeros se alegraron al verlo vivo. Y eso lo que hay que celebrar, que estamos vivos, que sobrevivimos a la pandemia y que en adelante nos seguiremos cuidando sin necesidad de que nos obliguen a estar aislados sino juntos. Somos testigos del aprendizaje de una dura y dolorosa experiencia. La alegría que cada mañana y cada tarde disfrutamos en el salón de clase volverá a salir como el sol, sin desconocer que para algunos el crepúsculo en la pandemia nos dejó una mancha de oscuridad. La pandemia ha dejado heridas como las ramas de rosal en los ojos del amor; peor como nos lo enseñó Ernesto Sábato: “A la vida le basta el espacio de una grieta para renacer.”

En una de las últimas cartas (decimonovena) quedó sugerido un ejercicio de escritura. Para hacerlo se plasmaron las siguientes recomendaciones: tener a la mano una hoja de papel, 2 cucharadas de sentimientos, 4 manojos de ideas silvestres, 5 copitas de gramática española, 6 esencias de saberes especiales, 7 paquetes de finas letras, 8 gotas de felicidad, 9 trozos de sentido común, 1 o 2 recuerdos al gusto...

Y ahora sí, ¡a escribir! muchachos, chicas y padres de familia indicando que con esta epístola cerramos el salón de clase transitoriamente; es decir, la escritura de cartas continuará en otros momentos, porque hay mucho que escribir y gran parte del torrente escritural provendrá de las experiencias de esta pandemia. El tiempo para escribir, para leer y para amar es un tiempo robado -apunta Daniel Pennac-, robado a la tele, a las veladas familiares, al sueño, a las tareas escolares cuando estas no tienen esa finalidad, al juego. La clave es poner la escritura “al servicio de los placeres” (Pennac, 2002, p. 50) de seres humanos, particularmente de niños y niñas y muy pronto se aplicará a pesar de la ausencia de la maestra

Es una producción de la autoría de quien escribe. Aunque la información de una carta de Resolución de Pérdida Emocional es privada y confidencial se pone en este texto, de una parte, como ejemplo a consultar y, de otra, hace parte de la recuperación de la pérdida emocional de uno de los autores: la muerte de un hijo de 17 años, estudiante de Derecho de la U. Nacional de Colombia.

Sobre la metodología sugerida entonces:

1. Tome la decisión consciente de escribir la carta
2. Escoja un lugar sin interferencias.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

3. Dedique mínimo una hora.
4. Escribir la carta solo y en una sola sesión, como se dice: “de una”.
5. Tenga al frente la Historia Gráfica de su relación con el destinatario.
6. No hay límite. Es la oportunidad de decir las cosas que han sido calladas durante mucho tiempo. Vomitar para tener volver a tener apetito, como ya quedó consignado.
7. Preferiblemente no ser repetitivo.
8. Puede ser una experiencia emocional fuerte, que podrá impedir pasear los ojos sobre las letras .
9. Encabece la carta con el nombre de la persona o con la forma como se dirigía a Él o Ella.
10. La trama puede organizarse teniendo en cuenta lo contiene la siguiente carta en la

**Vigésima tercera carta**

Apreciados estudiantes y padres y madres de familia.

La carta que acaban de leer contiene un decálogo metodológico que señala cómo hacer el ejercicio, pero también contiene otro decálogo acerca del qué y con qué hacer el escrito durante *El viaje familiar en tiempos de pandemia*. Sin más que agregar, “papel y lápiz”. Paraphrasing Confucius: head cold, warm heart and long hand. (Vernaza, 2014, p. 11).

Querido papá:

He estado analizando nuestra relación y he descubierto algunas cosas que quiero decirte:

Papá, quiero disculparme por...

Papá, quiero disculparme por...



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

Papá, quiero disculparme por...

Papá, te perdono por...

Papá, te perdono por...

Papá, te perdono por...

Papá, quiero que sepas que...

Papá, quiero que sepas que...

Papá, quiero que sepas que...

Te quiero mucho, te echo de menos.

Adiós papá

Si hay más de tres mensajes en el “quiero disculparme por”, en el “te perdono por” o en el “quiero que sepas que”, se pueden colocar. Ahora, si la persona no se siente representada en estas frases, use otras. Lo que sí debe ser constante es el: Adiós papá o en el ejemplo precedente: “Adiós mi entrañable hijo” o adiós mamá. El decir adiós finalmente resuelve y cierra la comunicación, más no el final de la relación con el destinatario. Hay quienes aseveran que “no decir adiós deja la comunicación abierta, arriesgándose a dilatar el proceso” (Vernaza, 2014). La palabra adiós es muy potente para esa acción.

### **Vigésima cuarta**

Mis recordados chicos, chicas, madres y padres de familia.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

¡Vamos, vamos! Ya estamos en el cuarto momento de elaboración de la *Carta de Resolución de Pérdidas Emocionales*. Una vez escrita la carta, el maestro, el orientador, el adulto o quien dirige su elaboración debe:

1. Visualizarse con un “corazón con oídos”, escuchar, solamente escuchar. Puede llorar o reír, pero no hablar. Nada de lo que se haga debe implicar juicio, crítica, análisis o comentario. El ser humano comete errores, aprende de ellos, por eso no vilifique ni divinice.
2. Siéntese a una distancia cómoda del discípulo o escribiente, relájese y asuma el rol de ser un amigo que está escuchando algo importante. “Cuando la gente hable, escucha absolutamente todo. No estés pensando en qué es lo que va a decir. La mayoría de la gente nunca escucha. Ni observa”, sustenta Ernest Hemingway.
3. No toque a la persona durante la lectura, porque puede detener la expresión emocional y justamente se trata de sacarlas a flote, de dejarla fluir.
4. Mantenga sus emociones bajo control, si se siente afectado, acéptalo. Si, por ejemplo, los ojos se le llenan de lágrimas por lo que escucha, deje que corran por las mejillas como el médico oftalmólogo que sufrió el *mal blanco* o ceguera, evite limpiarse en el momento. Aliste pañuelos.
5. Permanezca todo el tiempo que dure la lectura. Escuchar con el corazón abierto.
6. Cuando el lector, alumno o adulto, pronuncie el adiós, ofrézcale un abrazo, la duración depende del nivel de emoción del uno, del otro o de la otra.
7. Recuerde que la intelectualización de lo escuchado no tiene cabida: reiteramos: no juzgue, no analice, no critique, no comente. La carta es la culminación de una cantidad de trabajo difícil, muchas veces de la carga de emociones negativas, pero “para indagar en el alma humana es mucho más fructífero adentrarse en las cualidades negativas.” (Vernaza, 2014, p. 65) (Vernaza, 2014)

### **Vigésima quinta carta**

Queridísimos estudiantes y padres de familia.

Las y los invito a que recuerden cómo iniciamos nuestra correspondencia. Lo iniciamos imaginándonos un viaje de 6 horas entre Bogotá e Ibagué; 24 horas de Bogotá a Cartagena y varios días a Quito (Ecuador) o a Santiago de Chile en bus. Igualmente, recordamos el



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

planeta raro de E1 principito donde un día correspondía a 1440 puestas al sol y dijimos que la cuarentena o veintena de 19 días de aislamiento social equivaldrían a 16.360 días, es decir que más de 44 años si viviésemos donde El principito. Pues bien, siguiendo con la invitación a que sigamos imaginando y con la Esperanza en alto, démosle el turno al escritor de la carta para que la lea teniendo en cuenta:

1. Elegir un lugar privado que lo haga sentir seguro.
2. Llevar contigo unos pañuelos desechables, para evitar interrupciones en el momento en que alguien se los alcance.
3. Trae a la memoria la imagen del destinatario o persona con quien desea aclarar la relación, respira profundo, cierra los ojos antes de comenzar.
4. Ahora, abre los ojos e inicia la lectura sin detenerse, no deje embotellar las palabras y los sentimientos.
5. Cuando llegue al final, antes de pronunciar el adiós, vuelve a cerrar los ojos por un momento.
6. No hay que perder de vista que se le está diciendo adiós es al dolor y a la pena de emociones pendientes. La despedida no es de los buenos recuerdos, tampoco se está despojando de sus creencias espirituales.
7. Al terminar, si hay varias personas escuchando y si a ninguna se le ocurre darle un abrazo al lector, pide que alguien lo haga.

Y como en la cuarentena también hay tiempo para el cine, permítanme terminar haciendo el siguiente comentario sobre la película *Historia sin fin*- en la que se persigue a un hombre bestia que hostiga a unos niños y adolescentes que quieren salvar al reino de la Fantasía de una peste que lo está acabando, llamada “la nada” o la violencia. La Fantasía no tiene límites y por ello Atreyu, otro personaje, pregunta que por qué está muriendo. La respuesta de Gmork es: “porque los humanos están perdiendo sus esperanzas y olvidando sus sueños. Así es como la nada se vuelve más fuerte. Los habitantes de Macondo se impusieron a la peste del insomnio y del olvido escribiendo y construyendo la máquina de la memoria, logrando recuperar la luz de la memoria; los habitantes de aquella ciudad asaltada por la ceguera también lograron recuperar la visión, por encima de las vicisitudes. Ahora nos corresponde a nosotros por encima del dolor y de todas las pérdidas humanas y materiales salir adelante. Estas cartas apenas son 25 piezas de la 14.000 que elaboró José Arcadio Buendía para ayudar a su pueblo. Queda a merced de cada lector seguir con la



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

segunda parte de esta iniciativa, consignando sus relatos sobre esta experiencia: *El viaje familiar en tiempos de pandemia.*

Las y los quiero mucho, mucho peladas, pelaos, madres y padres de familia.

Hasta pronto

Tu profe Esperanza



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

**ANEXO**

**PARTE IV: DOCUMENTO TÉCNICO**



**LECTURA DE CAJA DE PANDORA SOBRE EL CONTEXTO DEL AISLAMIENTO, DESDE LA MIRADA PSICOPEDAGÓGICA Y EN CLAVE DE SALUD MENTAL.**

La emergencia sanitaria generada en el mundo, y de manera particular en Colombia ha inspirado un sinnúmero de propuestas institucionales, colectivas e individuales de diferentes sectores que buscan mitigar el aumento de situaciones colaterales a la vivencia obligatoria del aislamiento, es decir, aquellas que no son propias solo de la salud física, sino de aquellas que generan riesgo psicosocial al interior de las familias, tales como ansiedad, depresión, las distintas formas de violencia intrafamiliar, afrontamiento del duelo, entre otras.

Países como Alemania y España ya han denunciado “aumentos de hasta el 18% de casos de violencia intrafamiliar y hacia la mujer por el aislamiento” (Diario el País, España, 01, abril, 2020). Para el contexto colombiano diferentes instituciones de reconocida importancia, han presentado alertas sobre los efectos del Covid-19 y las medidas de aislamiento en la salud mental.

De acuerdo, con artículo del Periodico El Tiempo, la ONG Aldeas Infantiles, *“habló del riesgo de que, a causa del estrés o frustración que pueden experimentar las familias durante el aislamiento obligatorio, se aumente el maltrato infantil. Según la organización, en general los principales abusos contra los niños se originan dentro de sus familias y los responsables suelen ser las personas a cargo de su cuidado y crianza”*. (01 abril 2020).





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

Con respecto a violencia contra la mujer; en entrevista de la Radio Nacional de Colombia, informa que *“en la primera semana de aislamiento obligatorio por el nuevo coronavirus, se recibieron en la línea de atención ‘Línea Púrpura’, alrededor de 1.336 llamadas de las cuales 214 fueron por violencia psicológica, física, económica, sexual, patrimonial y verbal, en contra de la mujer. Para ONU Mujeres, en contextos de emergencia aumentan los riesgos de violencia contra las mujeres, niñas y niños, especialmente violencia doméstica, debido al aumento de las tensiones en el hogar. En la mayoría de los casos el aislamiento de las mujeres tiene un agravante: estar encerradas con sus agresores”*. (RTVC, 31, marzo, 2020).

Ante este incremento de alertas, organizaciones gubernamentales, privadas, independientes, sociales y sindicales de toda índole, tales como la Secretaria Distrital de la Mujer, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, la Pontificia Universidad Javeriana, Universidad Nacional de Colombia, el Colegio Colombiano de Psicología, la Federación Colombiana de Educadores y filiales, la Secretaría de Educación del Distrito, entre otros, han promovido en las redes, diferentes flyer, videos, audios, memes y toda clase de estrategias que invitan tanto al autocuidado frente al coronavirus, como de los efectos de vulneración económica, laboral, y de todo tipo de violencia.

Todos estos esfuerzos han sido afrontados en gran medida por los sectores de salud y educación, sectores que a lo largo de estos años han padecido los recortes presupuestales, la persecución y precariedad en todos sus ámbitos a cuenta de la implementación desmedida de una política neoliberal, totalmente agresiva con las clases populares, y que en esta emergencia y en un intento por modernizar y brindar la atención médica y de aprendizaje a la población, ha evidenciado el atraso tecnológico del país, pero más allá de eso, la crítica condición social del grueso de la población Colombiana.

Ante estas medidas gubernamentales, se han gestado también muchas propuestas de solidaridad genuina, mediante organizaciones sociales, asociaciones profesionales, grupos juveniles entre otros. Tales ideas van desde la creación de contenidos, clases virtuales dirigidas al bienestar, , grupos de voluntariado para la escucha, recolección de alimentos para animales, y cada día ante la actitud impávida de los sistemas de ayuda a la emergencia, la recolección y donación de miles de mercados para las familias más necesitadas. Las plazas de mercado y campesinos independientes han empezado a ofrecer



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

servicios domiciliarios con mercados campesinos, incluso supermercados y minimercados han establecido alianzas con plataformas de domiciliarios por internet.

Desde el sector educativo, y más allá de los lineamientos de las secretarías de educación, los maestros han realizado una labor maratónica, en la implementación y el uso de la tecnología para continuar garantizando el derecho a la educación; no solo acudiendo a los medios virtuales como medio para continuación de contenidos escolares, sino generando cada día innovaciones con profundidad pedagógica atendiendo el contexto que se descubre al pasar cada día; el aprendizaje significativo y la transversalidad son el reto constante, así como la atención a las situaciones de convivencia familiar y desarrollo emocional, aun sin encontrar caminos certeros.

Desde el área de la salud, han tenido que hacer uso de elementos precarios para intentar protegerse y aislarse de los riesgos de contagio, y pasadas ya varias semanas de la medida de aislamiento, la puesta en marcha de estrategias de enseñanza - aprendizaje en casa, vía internet (sin formación previa para ello), sin los recursos técnicos, tecnológicos, y económicos, el teletrabajo como opción para continuar laborando, la zozobra por la escasez de alimentos, la convivencia, el tiempo de todos en casa, se convierte en un caldo de cultivo donde es posible identificar la presencia y aumento de problemas de salud mental, así como la dificultad de detección rigurosa y por ende de atención oportuna y adecuada.

En medio de este entramado de estrategias, están las familias en su diversidad de creencias, condiciones y capacidades, muchas de ellas, no pueden acceder a los contenidos virtuales y se encuentran en altos niveles de vulnerabilidad, esperando garantías de derechos y subsistencia por parte del Estado. Desconociendo por un lado, la realidad de un grueso de la población campesina e indígena de bajos recursos que se asientan en los diversos territorios rurales, con un muy limitado, escaso o nulo acceso a estas fuentes de información, así como las condiciones socioemocionales que rodean el acto del aprendizaje.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

Sin embargo, han debido adaptarse a la situación, y se han generado también todo tipo de pautas de afrontamiento, sobre las que no se cuenta aún con la investigación y recuperación suficiente en tanto se dan en el ámbito privado. Estrategias evocadas seguramente tanto de la experiencia de vida en escasez de muchas familias de manera previa al aislamiento, del crecimiento del enfoque de cuidado y autocuidado surgida en los últimos años a nivel mundial como alternativa a la superproducción, y por qué no decirlo, de la importancia que pasadas administraciones locales y la escuela misma a través de los maestros(as) han transmitido a estudiantes, familias y comunidad educativa. En ésta línea, y en el contexto actual, autores como Bisquerra y Cajiao, entre otros, insisten y destacan la importancia de una educación que propenda por el desarrollo socio emocional de los niños, niñas y jóvenes, que regule la ira y disminuya los índices de violencia.

Desde esta perspectiva y con el fin de recoger información pertinente sobre las diferentes experiencias vividas en este tiempo de aislamiento, así como con el objetivo de partir del reconocimiento de la realidad auténtica de los diferentes miembros de la comunidad educativa, antes de emitir estrategias o guías de manejo especializada, el Colectivo Caja de Pandora, realizó una encuesta virtual que indaga las capacidades que se han desarrollado al interior de las familias, los factores que generan malestar, las emociones más frecuentes y los cambios más importantes que como familia se han realizado, como base para la construcción de la presente propuesta.



**RESULTADOS DE ENCUESTA SOBRE CÓMO SE ESTÁ VIVIENDO LA EXPERIENCIA DEL AISLAMIENTO PREVENTIVO.**

Presentación.

El actual estado de Pandemia que se vive en el mundo y confinamiento actual en las casas, con el fin de prevenir la propagación del Covid-19, ha retado a la sociedad y aún más a las familias a afrontar cambios en la cotidianidad de cada una, llevándonos a convivir juntos



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

las 24 horas del día. Esta es una situación que genera emociones, pensamientos y comportamientos inciertos en nuestras vidas, la cual ha podido asumirse de diferentes maneras. El Colectivo "Caja de Pandora" trabaja de manera permanente en la promoción de la Salud Mental de nuestras comunidades educativas en Colombia, en esta ocasión generamos estrategias de apoyo Psicosocial que contribuyan a la convivencia y el manejo de conflictos intrafamiliares en situación de confinamiento, por ello le invitamos a diligenciar el siguiente formulario, el cual nos brindará información pertinente sobre las diferentes experiencias vividas en este tiempo de aislamiento.

**Ficha técnica.**

**Objetivo de la encuesta:** Obtener información sobre las diferentes experiencias vividas en el tiempo de aislamiento social en el marco de las medidas sanitarias tomadas en Colombia durante marzo de 2020, con el fin de generar estrategias pertinentes de apoyo psicosocial en situación de confinamiento.

**Realizada por:** Colectivo Caja de Pandora (voluntaria y sin financiación)

**Nombre de la encuesta:** Experiencia de aislamiento por prevención

**Temas a los que refiere:** Capacidades desarrolladas en familia, durante el confinamiento, factores que generan malestar en ésta situación de aislamiento, emociones frecuentes en éstos tiempos y cambio(s) más importantes que ha realizado la familia frente a la situación

**Fechas de recolección de información:** 27 al 30 de marzo de 2020

**Universo:** Personas que integran las comunidades educativas de los colegios

**Tipo de muestra:** No probabilística por conveniencia

**Tamaño de la muestra:** 120 personas

**Técnica de recolección:** Formulario en línea (forms de google) compartido vía whatsapp

**Número de preguntas formuladas:** Cuatro

**Tipo de preguntas aplicadas:** Cerradas de respuestas múltiples: 3 y cerrada múltiple opción con única respuesta: 1



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

**Ponderación:** Muestra ponderada por rol, edad, género, tipo de familia

**Área o cubrimiento:** Bogotá (algunas encuestas fueron realizadas por personas fuera de la capital)

Desde los datos en bruto al material de trabajo.

Se descarga el archivo de respuestas generado por google docs a un archivo en excel que se trabaja y en el que se realizan ajustes sin afectar el archivo base con los datos en bruto.

### **Organización de la información**

En la opción “otro territorio”:

- se generaliza Chía, Cota, Madrid a uno solo “Cundinamarca”
- Se corrige “no” y “no aplica” pues son respuestas correspondientes a localidades de Bogotá
- Se corrige “Cali” por “Valle del Cauca” buscando estandarizar las opciones “otros” a los departamentos en los cuales se dió respuesta a la encuesta

Se requiere agrupar las respuestas abiertas ubicadas en las opciones “Otros”

Frente a la pregunta por el rol en la comunidad educativa, se agrupan las opciones “Docente Orientador Escolar” y “Orientador Escolar”

Se desagrupan los datos de las preguntas 1, 2 y 4 para dar cuenta de el recuento sin procesar por cada factor consultado; se agrupan las opciones otros y se adiciona la opción ninguno/a que se separa de la opción otro

En la pregunta 3 relacionada con las emociones, se destacan y separan de la opción “otra” las siguientes opciones por su recurrencia: “ira”, “preocupación”, “ansiedad” e “incertidumbre” (en ésta última se recogió la única mención a “zozobra”).

Se ajusta la pregunta sobre “con quién vive” a las siguientes opciones:



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

<b>Formulación inicial</b>	<b>Clasificación generada</b>
Solo o sola	Solo/a
Pareja	Pareja
Familia extensa Madre Madre y hermanos	Familia extensa (sin pareja ni hijos)
Madre e hijos Hija y mamá Papás, sobrino e hijo/a	Monoparental más familia extensa
Mamá y pareja	Con pareja más familia extensa
Familia nuclear Compañera e hijo Esposo e hijos	Familia nuclear (padres e hijos)
Hijo Hijos e hijas	Monoparental (con hijos y sin pareja)
No se presentaba	Familia nuclear más familia extensa

**Análisis.**



## **CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA** *Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

La encuesta fue respondida justo cuando se estaba finalizando la segunda semana de aislamiento y comenzando la tercera. Esto es importante, en tanto es un espacio intermedio en el que si bien existía alguna información y zozobra frente a los acontecimientos en torno a la aparición de contagios por el covid 19 en Bogotá, los empleados y familias íbamos en este proceso adaptativo de teletrabajo y vida familiar en casa sin poder salir, y, por otro lado los entes gubernamentales lanzaron una serie de decretos que de alguna manera intentaron regular la nueva situación, y buscando preveer un colapso mínimo de todos los sistemas.

Escoja el rol que desempeña dentro de la Comunidad Educativa  
120 respuestas

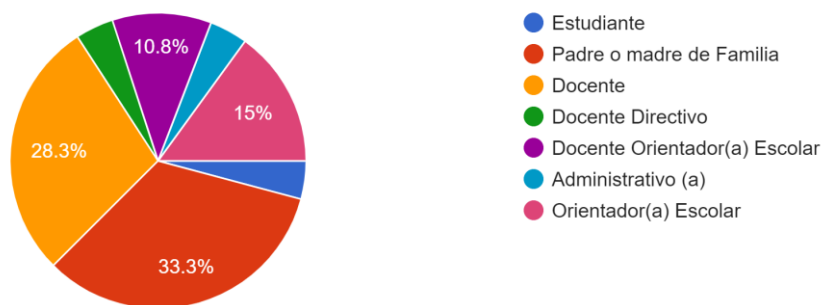


Tabla 1

Buscando caracterizar la población sobre la cual leeremos los datos, el primer ítem hace referencia a la identificación del respondiente dentro de la Comunidad Educativa. Es así como de estos; el 33,3% , se identificaron como padres o madres de familia, y un 28,3%, es como docentes, siendo estos los rangos de mayor respuesta, sin desconocer el 15%, y el 10,8% que se identifican como orientadores escolares o docentes orientadores; y del total de encuestados, 12,6% corresponden a directivos docentes, administrativos y estudiantes para un total del . como muestra la tabla 1.

Tal vez una de las mayores ganancias en este ítem se encuentra en la cantidad de respuestas que corresponden a los padres de familia, en tanto este formulario se pensó en





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

indagar a mayor profundidad eso que corresponde al contexto personal y familiar de quienes lo respondieron.

Se considera  
120 respuestas

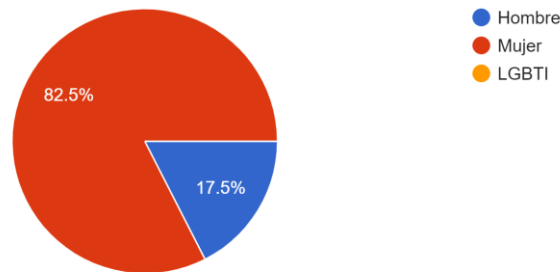


Tabla 2

En cuanto al rol, la mayor prevalencia identitaria se encuentra en el género femenino con un 82.5% es decir 99 mujeres la respondieron, frente a 21 hombres que corresponden a tan solo el 17.5%.

Establezca su rango de edad  
120 respuestas

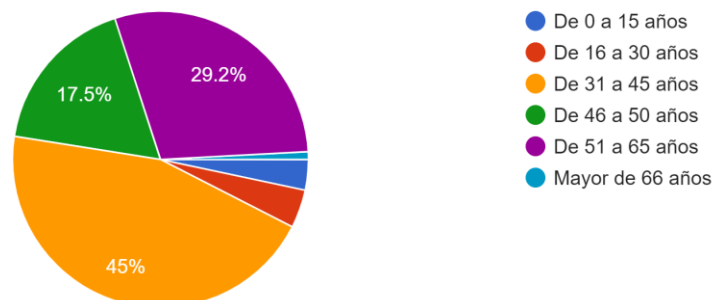


Tabla 3

El rango de edad de la mayoría de los encuestados se estableció entre los 31 y 45 años, con un 45%, seguido en un 29,2% por la población de 51 a 65 años, y un 17,5%, rango de 46 a 50. estableciendo la tendencia de respuesta en adultos de 31 años y menores de 65 años. Edades en las que, desde la psicología del desarrollo, se consideran como “la etapa



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

de la estabilización” ya que no es solamente la que más años contiene, sino que a su vez trae consigo una serie de características enmarcadas por los acontecimientos personales, familiares y sociales que cada individuo ha vivido a lo largo de su historia, características que van a determinar sus formas de pensar, sentir y vivir, lo cual brinda de alguna manera garantía de consciencia en cuanto a las respuestas en este cuestionario consignadas

Marque la localidad en la que vive  
 120 responses

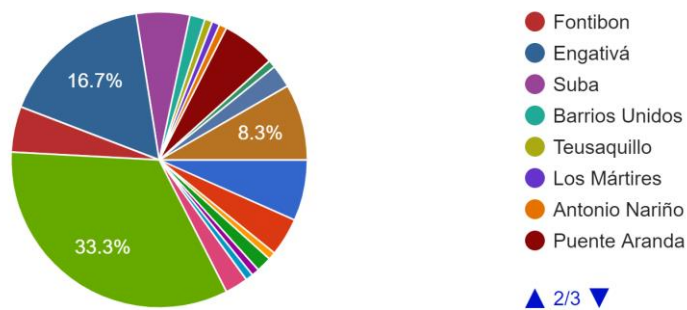


Tabla 4

En cuanto a lo territorial, la mayoría de las respuestas se establecen en dos localidades de Bogotá, principalmente. Kennedy con el 33,3% es decir 40 personas, Engativá con el 16,7%, 20 personas; y un 8,3 correspondiente a otro territorio, ciudad o municipio de Colombia, (2 del Atlántico, 2 de Cali, y 7 de municipios de Cundinamarca). lo cual establece el análisis de la misma en una perspectiva un poco más global y menos local. Con respecto a lo Distrital, Kennedy y Engativá, corresponde a localidades con estratos sociales prevalentes en el 2 y 3 y unos pocos sectores en el 1 y el 5. las otras localidades con mayor respuesta fueron, Suba, Usaquén, Chapinero y Bosa, que cuentan con características muy similares a las anteriores.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

Usted vive con:  
120 respuestas

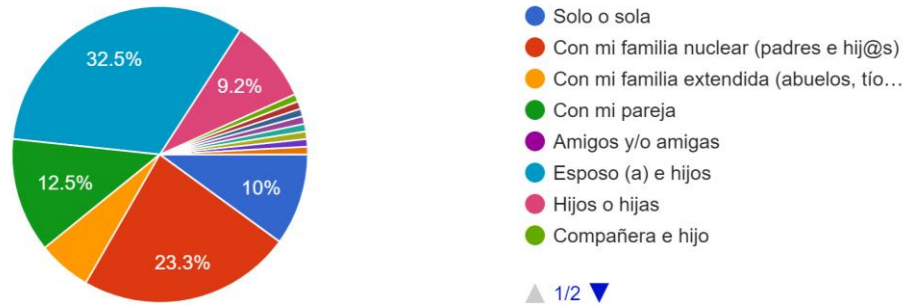


Tabla 5

En el tema de habitabilidad,(figura 5); se ve un 32,3% de la población que vive con su Esposo e hijos, un 23,3% que vive con su familia nuclear y un 12,5 que vive sólo con su pareja; no menos relevante hay un 9,2% que asegura que vive con su hijo o su hija, es decir 11 personas , todo ello nos posiciona un total de 90 personas, muchas de ellas adultos que están pasando la cuarentena al lado de su familia. frente a un 10%, es decir 12 personas que se encuentran viviendo solas. Las características emocionales de los que viven en compañía de, y los que viven sin compañía de, puede marcar una tendencia importante en las respuestas psicosociales que puedan tener tanto la una como la otra, pues no estar solo y estar solo, dependiendo de cómo se desarrolle el resto del proceso pandémico será taxativo en los sucesos pos cuarentena/pandemia.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

Durante el confinamiento, cuáles de estas capacidades se han desarrollado en su familia  
 120 respuestas

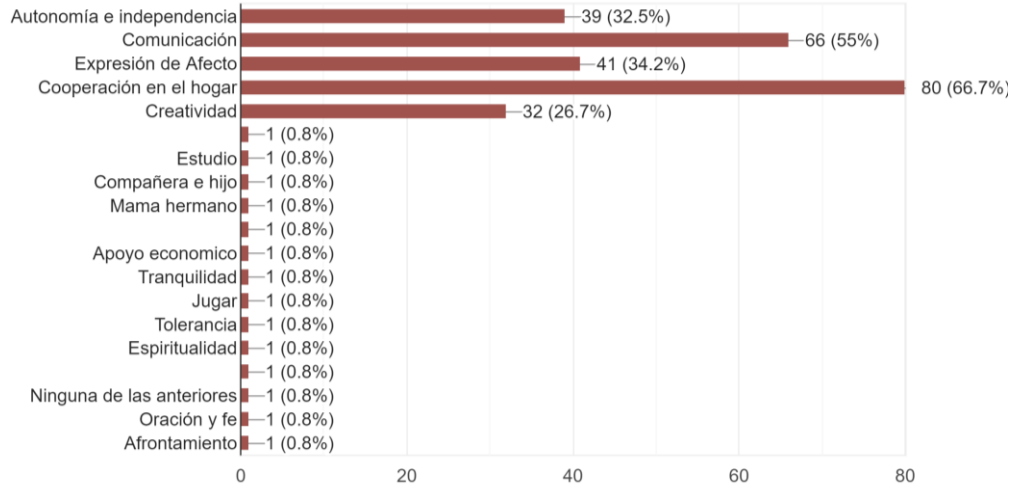


Tabla 6

Señale cuál(es) de los factores siguientes le generan malestar en esta situación específica:  
 119 respuestas

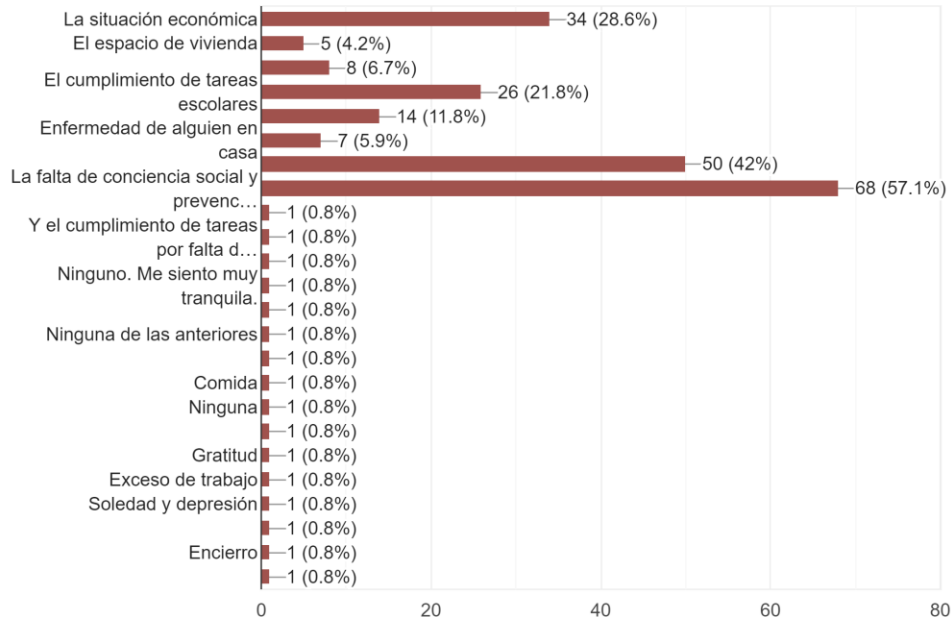


Tabla 7



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

Ya frente a la pregunta del confinamiento, hay dos preguntas, una que hace referencia a las capacidades que por esta crisis adquirió o potenció la familia; y otra, frente a los factores que generan malestar. (Tablas 6 y 7). Con respecto a la primera, 80 personas, es decir el 66,7% de las personas indican que la capacidad que más se desarrolló en su familia fue la cooperación en el hogar, seguido por la comunicación con un 55% y la expresión de afecto con un 32,5%. Esto nos pronostica, que bajo un ambiente de confinamiento con estrategias de resolución de conflictos, estas habilidades pueden jugar en pro y convertirse en fortaleza y protección de los vínculos familiares.

Por otro lado, la tabla 7, se contrapone a la tabla 6 en tanto en esta se pregunta por los factores que generan malestar. Vemos allí que algunas de las opciones tienen que ver con lo externo al hogar y otras opciones hacen referencia a lo personal, familiar o propio. En este aspecto, es muy notorio como la sensación de malestar se da en mayor medida por la falta de conciencia social y prevención, en un 57,1%, factor que hace referencia no ha procesos individuales sino al colectivo correspondiente al actual momento de emergencia que se vive en el mundo. El segundo corresponde al distanciamiento con personas normalmente muy cercanas con un 42%, esto, hace parte de un proceso personal y por tanto con una alta probabilidad de flujo emocional ambivalente. El siguiente corresponde a la situación económica en un 28,6%, que es tal vez uno de los factores que en la mayoría de las personas adultas genera puntos altos de estrés.

Estos dos puntos nos pone en el panorama una situación ambivalente, puede ir en tendencia de ascenso o descenso de acuerdo a cómo el gobierno distrital y nacional, logren conciliar los procesos preventivos frente al riesgo pandémico una vez cese el decreto de la cuarentena obligatoria, pues la posibilidad mínima de salir y adquirir productos de primera necesidad genera un piso sobre el cual la perspectiva de sobrevivencia es mayor, en caso de que la pandemia sea una realidad como ha ocurrido en otros países del mundo y se colapse el acceso a estos recursos, probablemente los recursos afectivos y emocionales que durante este tiempo se han intentado fortalecer, decaigan por la crisis económica y la carestía que se sospecha pueda haber.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

De las siguientes emociones ¿cuál ha sido la más frecuente en estos tiempos?  
 120 respuestas

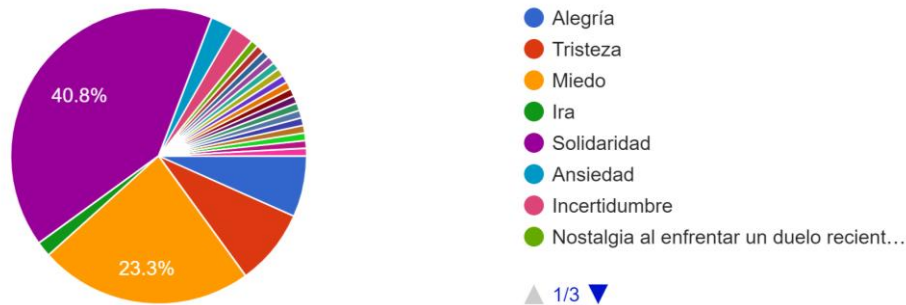
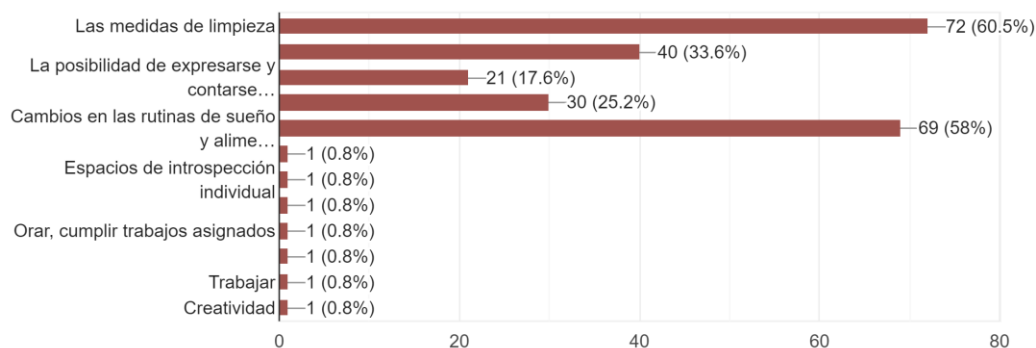


Tabla 8

En cuanto a la prevalencia emocional, aunque hay una amplia puntuación en la que corresponde a la solidaridad con un 40.8% con 49 respuestas; hay un importante 23,3% en el rango de miedo. Si a este porcentaje le sumamos los otros que son mínimos pero que hacen parte de ese espectro que se conoce como emociones negativas, tenemos un 39,6% que se despliega en un amplio abanico que incluyen la ira, la ansiedad, la incertidumbre, la nostalgia, la zozobra, la tristeza, la preocupación, la impotencia, la frustración, el estrés y el desánimo entre otros. lo que nos establece una población con una ambivalencia emocional, propia de situaciones donde existe la posibilidad de riesgo inminente. Esto sumado a los resultados de las gráficas anteriores, nos muestra el riesgo mental inminente al que nos podríamos estar enfrentando durante o posterior a esta crisis mundial.

¿Cuál es el cambio o los cambios más importante que ha realizado su familia frente a esta situación?

119 respuestas





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

Tabla 9

Finalmente, en cuanto a los cambios que se han realizado al interior de las familias y que consideran importantes, está el 60,5% que señala las medidas de limpieza, seguido por el 58% que destaca el cambio de rutinas de sueño y alimentación (consecuencia obviamente del estado permanente en casa) y un 33,6% en espacios de diálogo para compartir y comunicarse, se destaca además como esos momentos y espacios de expresión y descanso se perciben con un buen porcentaje de respuesta el 42,8%, lo que de alguna manera puede indicarnos que las personas se están tomando el tiempo para disfrutar del tiempo en casa y en familia para fortalecer los vínculos y lazos afectivos, acciones que serán determinantes una vez pase el periodo de cuarentena y pandemia, pues ante los posibles duelos que podamos estar abocados a vivir los constructos que desde lo emocional se hayan logrado consolidar serán preponderantes para la reconstrucción emocional, afectiva y mental de todos como sociedad.





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

**Tabla 1. Género**

Etiquetas de fila	Cuenta de Sumatoria	Porcentaje
Hombre	21	18%
Mujer	99	83%
<b>Total general</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

**Tabla 2. Rol en la comunidad educativa**

Etiquetas de fila	Cuenta de Sumatoria	Porcentaje
Administrativo (a)	5	4%
Docente	34	28%
Docente Directivo	5	4%
Docente Orientador(a) Escolar	31	26%
Estudiante	5	4%
Padre o madre de Familia	40	33%
<b>Total general</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

**Tabla 3. Edad**

Etiquetas de fila	Cuenta de Sumatoria	Porcentaje
De 0 a 15 años	4	3%
De 16 a 30 años	5	4%
De 31 a 45 años	54	45%
De 46 a 50 años	21	18%
Mayor de 51 años	36	30%
<b>Total general</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

**Tabla 4. Tipo de Hogar**

Etiquetas de fila	Cuenta de Sumatoria	Porcentaje
Familia extensa (sin pareja ni hijos)	9	8%
Familia nuclear (pareja e hijos)	68	57%
Monoparental (con mis hijo/a/s y sin pareja)	12	10%
Monoparental más familia extensa	3	3%
Sola/o	12	10%
Solo/a con Pareja o con Pareja y familia extensa	16	13%
<b>Total general</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

**Tabla 5. Lugar de residencia**

Etiquetas de fila	Cuenta de Sumatoria	Porcentaje
Centro Oriente	6	5%
Fuera de Bogotá	10	8%
Norte	43	36%
Sur	5	4%
Sur Occidente	56	47%
<b>Total general</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

**Tabla 6. Capacidades desarrolladas en familia durante el confinamiento**

Promedio de 1a) Autonomía e Independencia	Promedio de 1b) Comunicación	Promedio de 1c) Expresión de afecto	Promedio de 1d) Cooperación en el hogar	Promedio de 1e) Creatividad	Promedio de 1f) Otra	Promedio de 1g) Ninguna
33%	55%	34%	67%	27%	9%	3%

**Tabla 7. Número de capacidades desarrolladas en familia durante el confinamiento**

Promedio de Ninguna	Promedio de 1 o 2	Promedio de 3 o 4	Promedio de 5 o 6
3%	70%	16%	14%

**Tabla 8. Factores que generan malestar en ésta situación de aislamiento**

Promedio de 2a) La situación económica	Promedio de 2b) El espacio de vivienda	Promedio de 2c) La convivencia con los otros miembros con los que habito	Promedio de 2d) El cumplimiento de tareas escolares	Promedio de 2e) La asignación de tareas escolares	Promedio de 2f) Enfermedad de alguien en casa	Promedio de 2g) El distanciamiento con personas normalmente muy cercanas	Promedio de 2h) La falta de conciencia social y prevención de los demás	Promedio de 2i) Otra	Promedio de 2j) Ninguna
28%	4%	7%	22%	12%	6%	42%	57%	10%	3%

**Tabla 9. Número de factores que generan malestar**

Promedio de 2) Ninguna	Promedio de 2) 1 o 2	Promedio de 2) 3 o 4	Promedio de 2) 5 o 6	Promedio de 2) 7 o más
3%	73%	26%	1%	0%

**Tabla 10. Emociones frecuentes en éstos tiempos**

Alegría	Ansiedad	Incertidumbre	Ira	Miedo	Otra	Preocupación	Solidaridad	Tristeza
6,7%	3,3%	4,2%	1,7%	23,3%	8,3%	2,5%	40,8%	9,2%

**Tabla 11. Cambio(s) más importantes que ha realizado la familia frente a la situación**

Promedio de 4a) Las medidas de limpieza	Promedio de 4b) Espacios de diálogo para compartir y comunicarse	Promedio de 4c) La posibilidad de expresarse y contarse cotidianidades	Promedio de 4d) Ver más películas y dormir hasta tarde	Promedio de 4e) Cambios en las rutinas de sueño y alimentación	Promedio de 4f) Otra	Promedio de 4g) Ninguna
60%	33%	18%	25%	58%	4%	1%



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

**Tabla 6.1. Capacidades desarrolladas en familia durante el confinamiento vs Género**

Etiquetas de fila	Promedio de 1a) Autonomía e Independencia	Promedio de 1b) Comunicación	Promedio de 1c) Expresión de afecto	Promedio de 1d) Cooperación en el hogar	Promedio de 1e) Creatividad	Promedio de 1f) Otra	Promedio de 1g) Ninguna	Cuenta de Género
Hombre	19%	48%	19%	57%	24%	5%	14%	21
Mujer	35%	57%	37%	69%	27%	10%	0%	99
<b>Total general</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>34%</b>	<b>67%</b>	<b>27%</b>	<b>9%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>

**Tabla 6.2. Capacidades desarrolladas en familia durante el confinamiento vs Rol**

Etiquetas de fila	Promedio de 1a) Autonomía e Independencia	Promedio de 1b) Comunicación	Promedio de 1c) Expresión de afecto	Promedio de 1d) Cooperación en el hogar	Promedio de 1e) Creatividad	Promedio de 1f) Otra	Promedio de 1g) Ninguna	Cuenta de Rol en la comunidad educativa
Administrativo (a)	60%	60%	20%	40%	60%	20%	0%	5
Docente	41%	65%	47%	71%	41%	12%	3%	34
Docente Directivo	40%	40%	40%	80%	40%	0%	20%	5
Docente Orientador(a) Escolar	39%	48%	32%	68%	19%	13%	0%	31
Estudiante	60%	40%	20%	40%	20%	0%	20%	5
Padre o madre de Familia	13%	55%	28%	68%	15%	5%	0%	40
<b>Total general</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>34%</b>	<b>67%</b>	<b>27%</b>	<b>9%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>

**Tabla 6.3. Capacidades desarrolladas en familia durante el confinamiento vs Edad**

Etiquetas de fila	Promedio de 1a) Autonomía e Independencia	Promedio de 1b) Comunicación	Promedio de 1c) Expresión de afecto	Promedio de 1d) Cooperación en el hogar	Promedio de 1e) Creatividad	Promedio de 1f) Otra	Promedio de 1g) Ninguna	Cuenta de Edad
De 0 a 15 años	25%	75%	25%	50%	25%	0%	25%	4
De 16 a 30 años	60%	40%	40%	60%	20%	0%	0%	5
De 31 a 45 años	26%	54%	33%	67%	26%	13%	0%	54
De 46 a 50 años	33%	52%	33%	67%	19%	5%	5%	21
Mayor de 51 años	39%	58%	36%	69%	33%	8%	3%	36
<b>Total general</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>34%</b>	<b>67%</b>	<b>27%</b>	<b>9%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>

**Tabla 6.4. Capacidades desarrolladas en familia durante el confinamiento vs Tipo de Hogar**

Etiquetas de fila	Promedio de 1a) Autonomía e Independencia	Promedio de 1b) Comunicación	Promedio de 1c) Expresión de afecto	Promedio de 1d) Cooperación en el hogar	Promedio de 1e) Creatividad	Promedio de 1f) Otra	Promedio de 1g) Ninguna	Cuenta de Tipo de hogar
Familia extensa (sin pareja ni hijos)	11%	44%	33%	89%	22%	11%	11%	9
Familia nuclear (pareja e hijos)	38%	57%	46%	81%	28%	9%	1%	68
Monoparental (con mis hijo/a/s y sin pareja)	17%	50%	8%	42%	25%	0%	0%	12
Monoparental más familia extensa	0%	67%	0%	100%	0%	0%	0%	3
Sola/o	50%	58%	17%	8%	17%	8%	0%	12
Solo/a con Pareja o con Pareja y familia extensa	25%	50%	25%	50%	38%	19%	6%	16
<b>Total general</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>34%</b>	<b>67%</b>	<b>27%</b>	<b>9%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>

**Tabla 6.5. Capacidades desarrolladas en familia durante el confinamiento vs Lugar de residencia**

Etiquetas de fila	Promedio de 1a) Autonomía e Independencia	Promedio de 1b) Comunicación	Promedio de 1c) Expresión de afecto	Promedio de 1d) Cooperación en el hogar	Promedio de 1e) Creatividad	Promedio de 1f) Otra	Promedio de 1g) Ninguna	Cuenta de Lugar de residencia
Centro Oriente	67%	50%	50%	83%	33%	17%	0%	6
Fuera de Bogotá	30%	60%	60%	80%	20%	10%	0%	10
Norte	40%	67%	42%	70%	37%	9%	5%	43
Sur	40%	60%	20%	40%	20%	0%	0%	5
Sur Occidente	23%	45%	23%	63%	20%	9%	2%	56
<b>Total general</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>34%</b>	<b>67%</b>	<b>27%</b>	<b>9%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

**Tabla 7.1. N° de capacidades desarrolladas vs Género**

Etiquetas de fila	Promedio de Ninguna	Promedio de 1 o 2	Promedio de 3 o 4	Promedio de 5 o 6	Cuenta de Género
Hombre	14%	81%	14%	5%	21
Mujer	0%	68%	16%	16%	99
<b>Total general</b>	<b>3%</b>	<b>70%</b>	<b>16%</b>	<b>14%</b>	<b>120</b>

**Tabla 7.2. N° de capacidades desarrolladas vs Rol**

Etiquetas de fila	Promedio de Ninguna	Promedio de 1 o 2	Promedio de 3 o 4	Promedio de 5 o 6	Cuenta de Rol en la comunidad educativa
Administrativo (a)	0%	60%	20%	20%	5
Docente	3%	53%	21%	26%	34
Docente Directivo	20%	60%	20%	20%	5
Docente Orientador(a) Escolar	0%	71%	19%	10%	31
Estudiante	20%	80%	0%	20%	5
Padre o madre de Familia	0%	85%	10%	5%	40
<b>Total general</b>	<b>3%</b>	<b>70%</b>	<b>16%</b>	<b>14%</b>	<b>120</b>

**Tabla 7.3. N° de capacidades desarrolladas vs Edad**

Etiquetas de fila	Promedio de Ninguna	Promedio de 1 o 2	Promedio de 3 o 4	Promedio de 5 o 6	Cuenta de Edad
De 0 a 15 años	25%	75%	0%	25%	4
De 16 a 30 años	0%	80%	20%	0%	5
De 31 a 45 años	0%	70%	17%	13%	54
De 46 a 50 años	5%	71%	24%	5%	21
Mayor de 51 años	3%	67%	11%	22%	36
<b>Total general</b>	<b>3%</b>	<b>70%</b>	<b>16%</b>	<b>14%</b>	<b>120</b>



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

**Tabla 7.4. N° de capacidades desarrolladas vs Tipo de Hogar**

Etiquetas de fila	Promedio de Ninguna	Promedio de 1 o 2	Promedio de 3 o 4	Promedio de 5 o 6	Cuenta de Tipo de hogar
Familia extensa (sin pareja ni hijos)	11%	56%	33%	11%	9
Familia nuclear (pareja e hijos)	1%	63%	15%	22%	68
Monoparental (con mis hijo/a/s y sin pareja)	0%	100%	0%	0%	12
Monoparental más familia extensa	0%	100%	0%	0%	3
Sola/o	0%	92%	8%	0%	12
Solo/a con Pareja o con Pareja y familia extensa	6%	63%	31%	6%	16
<b>Total general</b>	<b>3%</b>	<b>70%</b>	<b>16%</b>	<b>14%</b>	<b>120</b>

**Tabla 7.5. N° de capacidades desarrolladas vs Lugar de residencia**

Etiquetas de fila	Promedio de Ninguna	Promedio de 1 o 2	Promedio de 3 o 4	Promedio de 5 o 6	Cuenta de Lugar de residencia
Centro Oriente	0%	50%	17%	33%	6
Fuera de Bogotá	0%	50%	40%	10%	10
Norte	5%	58%	19%	23%	43
Sur	0%	80%	20%	0%	5
Sur Occidente	2%	84%	9%	7%	56
<b>Total general</b>	<b>3%</b>	<b>70%</b>	<b>16%</b>	<b>14%</b>	<b>120</b>

**Tabla 8.1. Factores que generan malestar en ésta situación de aislamiento vs Género**

Etiquetas de fila	Promedio de 2a) La situación económica	Promedio de 2b) El espacio de vivienda	Promedio de 2c) La convivencia con los otros miembros con los que habito	Promedio de 2d) El cumplimiento de tareas escolares	Promedio de 2e) La asignación de tareas escolares	Promedio de 2f) Enfermedad de alguien en casa	Promedio de 2g) El distanciamiento con personas normalmente muy cercanas	Promedio de 2h) La falta de conciencia social y prevención de los demás	Promedio de 2i) Otra	Promedio de 2j) Ninguna	Cuenta de Género
Hombre	52%	5%	10%	10%	0%	0%	29%	62%	10%	5%	21
Mujer	23%	4%	6%	24%	14%	7%	44%	56%	10%	3%	99
<b>Total general</b>	<b>28%</b>	<b>4%</b>	<b>7%</b>	<b>22%</b>	<b>12%</b>	<b>6%</b>	<b>42%</b>	<b>57%</b>	<b>10%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>

**Tabla 8.2. Factores que generan malestar en ésta situación de aislamiento vs Rol**

Etiquetas de fila	Promedio de 2a) La situación económica	Promedio de 2b) El espacio de vivienda	Promedio de 2c) La convivencia con los otros miembros con los que habito	Promedio de 2d) El cumplimiento de tareas escolares	Promedio de 2e) La asignación de tareas escolares	Promedio de 2f) Enfermedad de alguien en casa	Promedio de 2g) El distanciamiento con personas normalmente muy cercanas	Promedio de 2h) La falta de conciencia social y prevención de los demás	Promedio de 2i) Otra	Promedio de 2j) Ninguna	Cuenta de Rol en la comunidad educativa
Administrativo (a)	40%	20%	0%	0%	0%	0%	0%	20%	20%	20%	5
Docente	15%	6%	9%	18%	18%	6%	53%	62%	12%	3%	34
Docente Directivo	20%	0%	20%	20%	0%	0%	40%	80%	20%	0%	5
Docente Orientador(a) Escolar	10%	6%	3%	13%	6%	10%	55%	68%	13%	3%	31
Estudiante	20%	0%	40%	0%	20%	0%	20%	40%	0%	0%	5
Padre o madre de Familia	55%	0%	3%	38%	13%	5%	30%	48%	5%	3%	40
<b>Total general</b>	<b>28%</b>	<b>4%</b>	<b>7%</b>	<b>22%</b>	<b>12%</b>	<b>6%</b>	<b>42%</b>	<b>57%</b>	<b>10%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>

**Tabla 8.3. Factores que generan malestar en ésta situación de aislamiento vs Edad**

Etiquetas de fila	Promedio de 2a) La situación económica	Promedio de 2b) El espacio de vivienda	Promedio de 2c) La convivencia con los otros miembros con los que habito	Promedio de 2d) El cumplimiento de tareas escolares	Promedio de 2e) La asignación de tareas escolares	Promedio de 2f) Enfermedad de alguien en casa	Promedio de 2g) El distanciamiento con personas normalmente muy cercanas	Promedio de 2h) La falta de conciencia social y prevención de los demás	Promedio de 2i) Otra	Promedio de 2j) Ninguna	Cuenta de Edad
De 0 a 15 años	25%	0%	25%	0%	25%	0%	25%	50%	0%	0%	4
De 16 a 30 años	20%	0%	20%	0%	40%	0%	20%	40%	0%	0%	5
De 31 a 45 años	43%	2%	4%	33%	11%	6%	41%	54%	15%	4%	54
De 46 a 50 años	33%	10%	5%	19%	19%	0%	38%	62%	5%	5%	21
Mayor de 51 años	6%	6%	8%	11%	3%	11%	50%	61%	8%	3%	36
<b>Total general</b>	<b>28%</b>	<b>4%</b>	<b>7%</b>	<b>22%</b>	<b>12%</b>	<b>6%</b>	<b>42%</b>	<b>57%</b>	<b>10%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>





## CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

**Tabla 8.4. Factores que generan malestar en ésta situación de aislamiento vs Tipo de Hogar**

Etiquetas de fila	Promedio de 2a) La situación económica	Promedio de 2b) El espacio de vivienda	Promedio de 2c) La convivencia con los otros miembros con los que habito	Promedio de 2d) El cumplimiento de tareas escolares	Promedio de 2e) La asignación de tareas escolares	Promedio de 2f) Enfermedad de alguien en casa	Promedio de 2g) El distanciamiento con personas normalmente muy cercanas	Promedio de 2h) La falta de conciencia social y prevención de los demás	Promedio de 2i) Otra	Promedio de 2j) Ninguna	Cuenta de Tipo de hogar
Familia extensa (sin pareja ni hijos)	67%	0%	22%	11%	11%	11%	33%	56%	33%	0%	9
Familia nuclear (pareja e hijos)	19%	3%	7%	25%	15%	9%	46%	57%	6%	3%	68
Monoparental (con mis hijo/a/s y sin pareja)	67%	17%	8%	25%	0%	0%	42%	58%	8%	0%	12
Monoparental más familia extensa	100%	0%	0%	67%	33%	0%	33%	0%	0%	0%	3
Sola/o	17%	0%	0%	17%	8%	0%	67%	50%	8%	0%	12
Solo/a con Pareja o con Pareja y familia extensa	13%	6%	0%	6%	6%	0%	13%	69%	19%	13%	16
<b>Total general</b>	<b>28%</b>	<b>4%</b>	<b>7%</b>	<b>22%</b>	<b>12%</b>	<b>6%</b>	<b>42%</b>	<b>57%</b>	<b>10%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>

**Tabla 8.5. Factores que generan malestar en ésta situación de aislamiento vs Lugar de Residencia**

Etiquetas de fila	Promedio de 2a) La situación económica	Promedio de 2b) El espacio de vivienda	Promedio de 2c) La convivencia con los otros miembros con los que habito	Promedio de 2d) El cumplimiento de tareas escolares	Promedio de 2e) La asignación de tareas escolares	Promedio de 2f) Enfermedad de alguien en casa	Promedio de 2g) El distanciamiento con personas normalmente muy cercanas	Promedio de 2h) La falta de conciencia social y prevención de los demás	Promedio de 2i) Otra	Promedio de 2j) Ninguna	Cuenta de Lugar de residencia
Centro Oriente	33%	17%	0%	0%	0%	0%	50%	67%	33%	0%	6
Fuera de Bogotá	20%	0%	10%	30%	10%	0%	40%	60%	10%	0%	10
Norte	26%	5%	12%	16%	9%	7%	44%	58%	7%	9%	43
Sur	20%	20%	0%	20%	20%	20%	40%	60%	0%	0%	5
Sur Occidente	32%	2%	4%	27%	14%	5%	39%	54%	11%	0%	56
<b>Total general</b>	<b>28%</b>	<b>4%</b>	<b>7%</b>	<b>22%</b>	<b>12%</b>	<b>6%</b>	<b>42%</b>	<b>57%</b>	<b>10%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

**Tabla 9.1. Número de factores que generan malestar vs Género**

Etiquetas de fila	Promedio de 2)	Promedio de 2) 1 o	Promedio de 2) 3 o	Promedio de 2) 5 o	Promedio de 2) 7 o	Cuenta de Género
	Ninguna	2	4	6	más	
Hombre	5%	86%	14%	0%	0%	21
Mujer	3%	70%	28%	1%	0%	99
<b>Total general</b>	<b>3%</b>	<b>73%</b>	<b>26%</b>	<b>1%</b>	<b>0%</b>	<b>120</b>

**Tabla 9.2. Número de factores que generan malestar vs Rol**

Etiquetas de fila	Promedio de 2)	Promedio de 2) 1 o	Promedio de 2) 3 o	Promedio de 2) 5 o	Promedio de 2) 7 o	Cuenta de Rol en la comunidad educativa
	Ninguna	2	4	6	más	
Administrativo (a)	20%	100%	0%	0%	0%	5
Docente	3%	62%	32%	3%	0%	34
Docente Directivo	0%	80%	20%	0%	0%	5
Docente Orientador(a) Escolar	3%	71%	29%	0%	0%	31
Estudiante	0%	100%	0%	0%	0%	5
Padre o madre de Familia	3%	75%	25%	0%	0%	40
<b>Total general</b>	<b>3%</b>	<b>73%</b>	<b>26%</b>	<b>1%</b>	<b>0%</b>	<b>120</b>

**Tabla 9.3. Número de factores que generan malestar vs Edad**

Etiquetas de fila	Promedio de 2)	Promedio de 2) 1 o	Promedio de 2) 3 o	Promedio de 2) 5 o	Promedio de 2) 7 o	Cuenta de Edad
	Ninguna	2	4	6	más	
De 0 a 15 años	0%	100%	0%	0%	0%	4
De 16 a 30 años	0%	80%	20%	0%	0%	5
De 31 a 45 años	4%	69%	31%	0%	0%	54
De 46 a 50 años	5%	76%	19%	5%	0%	21
Mayor de 51 años	3%	72%	25%	0%	0%	36
<b>Total general</b>	<b>3%</b>	<b>73%</b>	<b>26%</b>	<b>1%</b>	<b>0%</b>	<b>120</b>

**Tabla 9.4. Número de factores que generan malestar vs Tipo de Hogar**

Etiquetas de fila	Promedio de 2)	Promedio de 2) 1 o	Promedio de 2) 3 o	Promedio de 2) 5 o	Promedio de 2) 7 o	Cuenta de Tipo de hogar
	Ninguna	2	4	6	más	
Familia extensa (sin pareja ni hijos)	0%	56%	44%	0%	0%	9
Familia nuclear (pareja e hijos)	3%	71%	26%	1%	0%	68
Monoparental (con mis hijo/a/s y sin pareja)	0%	58%	42%	0%	0%	12
Monoparental más familia extensa	0%	67%	33%	0%	0%	3
Sola/o	0%	83%	17%	0%	0%	12
Solo/a con Pareja o con Pareja y familia extensa	13%	94%	6%	0%	0%	16
<b>Total general</b>	<b>3%</b>	<b>73%</b>	<b>26%</b>	<b>1%</b>	<b>0%</b>	<b>120</b>

**Tabla 9.5. Número de factores que generan malestar vs Lugar de residencia**

Etiquetas de fila	Promedio de 2)	Promedio de 2) 1 o	Promedio de 2) 3 o	Promedio de 2) 5 o	Promedio de 2) 7 o	Cuenta de Lugar de residencia
	Ninguna	2	4	6	más	
Centro Oriente	0%	67%	33%	0%	0%	6
Fuera de Bogotá	0%	80%	20%	0%	0%	10
Norte	9%	72%	23%	2%	0%	43
Sur	0%	60%	40%	0%	0%	5
Sur Occidente	0%	73%	27%	0%	0%	56
<b>Total general</b>	<b>3%</b>	<b>73%</b>	<b>26%</b>	<b>1%</b>	<b>0%</b>	<b>120</b>



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

**Tabla 10.1. Emociones frecuentes en éstos tiempos vs Género**

Etiquetas de fila	Alegría	Ansiedad	Incertidumbre	Ira	Miedo	Otra	Preocupación	Solidaridad	Tristeza	Total general
Hombre	9,5	4,8	19,0	0,0	4,8	9,5	0,0	42,9	9,5	21
Mujer	6,1	3,0	1,0	2,0	27,3	8,1	3,0	40,4	9,1	99
<b>Total general</b>	<b>6,7</b>	<b>3,3</b>	<b>4,2</b>	<b>1,7</b>	<b>23,3</b>	<b>8,3</b>	<b>2,5</b>	<b>40,8</b>	<b>9,2</b>	<b>120</b>

**Tabla 10.2. Emociones frecuentes en éstos tiempos vs Rol**

Etiquetas de fila	Alegría	Ansiedad	Incertidumbre	Ira	Miedo	Otra	Preocupación	Solidaridad	Tristeza	Total general
Administrativo (a)	20,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	20,0	40,0	0,0	5
Docente	5,9	8,8	2,9	0,0	26,5	8,8	0,0	41,2	5,9	34
Docente Directivo	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	20,0	0,0	40,0	20,0	5
Docente Orientador(a) Escolar	3,2	0,0	6,5	6,5	19,4	16,1	0,0	45,2	3,2	31
Estudiante	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	40,0	5
Padre o madre de Familia	5,0	2,5	2,5	0,0	30,0	2,5	5,0	40,0	12,5	40
<b>Total general</b>	<b>6,7</b>	<b>3,3</b>	<b>4,2</b>	<b>1,7</b>	<b>23,3</b>	<b>8,3</b>	<b>2,5</b>	<b>40,8</b>	<b>9,2</b>	<b>120</b>

**Tabla 10.3. Emociones frecuentes en éstos tiempos vs Edad**

Etiquetas de fila	Alegría	Ansiedad	Incertidumbre	Ira	Miedo	Otra	Preocupación	Solidaridad	Tristeza	Total general
De 0 a 15 años	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	75,0	4
De 16 a 30 años	20,0	0,0	20,0	0,0	0,0	20,0	0,0	40,0	0,0	5
De 31 a 45 años	9,3	3,7	1,9	3,7	25,9	7,4	1,9	38,9	7,4	54
De 46 a 50 años	4,8	4,8	14,3	0,0	23,8	4,8	4,8	38,1	4,8	21
Mayor de 51 años	0,0	2,8	0,0	0,0	25,0	11,1	2,8	50,0	8,3	36
<b>Total general</b>	<b>6,7</b>	<b>3,3</b>	<b>4,2</b>	<b>1,7</b>	<b>23,3</b>	<b>8,3</b>	<b>2,5</b>	<b>40,8</b>	<b>9,2</b>	<b>120</b>

**Tabla 10.4. Emociones frecuentes en éstos tiempos vs Tipo de Hogar**

Etiquetas de fila	Alegría	Ansiedad	Incertidumbre	Ira	Miedo	Otra	Preocupación	Solidaridad	Tristeza	Total general
Familia extensa (sin pareja ni hijos)	0,0	11,1	0,0	0,0	11,1	11,1	0,0	55,6	11,1	15
Familia nuclear (pareja e hijos)	5,9	4,4	2,9	0,0	23,5	4,4	2,9	44,1	11,8	9
Monoparental (con mis hijo/a/s y sin pareja)	16,7	0,0	8,3	0,0	33,3	0,0	8,3	25,0	8,3	3
Monoparental más familia extensa	0,0	0,0	0,0	0,0	66,7	0,0	0,0	33,3	0,0	1
Sola/o	0,0	0,0	16,7	16,7	25,0	8,3	0,0	25,0	8,3	68
Solo/a con Pareja o con Pareja y familia extensa	12,5	0,0	0,0	0,0	12,5	31,3	0,0	43,8	0,0	12
<b>Total general</b>	<b>6,7</b>	<b>3,3</b>	<b>4,2</b>	<b>1,7</b>	<b>23,3</b>	<b>8,3</b>	<b>2,5</b>	<b>40,8</b>	<b>9,2</b>	<b>12</b>

**Tabla 10.5. Emociones frecuentes en éstos tiempos vs Lugar de residencia**

Etiquetas de fila	Alegría	Ansiedad	Incertidumbre	Ira	Miedo	Otra	Preocupación	Solidaridad	Tristeza	Total general
Centro Oriente	16,7	0,0	0,0	0,0	33,3	0,0	0,0	50,0	0,0	6
Fuera de Bogotá	0,0	10,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	50,0	20,0	10
Norte	7,0	4,7	4,7	0,0	20,9	14,0	2,3	41,9	4,7	43
Sur	0,0	0,0	0,0	0,0	40,0	0,0	0,0	60,0	0,0	5
Sur Occidente	7,1	1,8	5,4	3,6	23,2	7,1	3,6	35,7	12,5	56
<b>Total general</b>	<b>6,7</b>	<b>3,3</b>	<b>4,2</b>	<b>1,7</b>	<b>23,3</b>	<b>8,3</b>	<b>2,5</b>	<b>40,8</b>	<b>9,2</b>	<b>120</b>



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

**Tabla 11.1. Cambio(s) más importantes que ha realizado la familia frente a la situación vs Género**

Etiquetas de fila	Promedio de 4a) Las medidas de limpieza	Promedio de 4b) Espacios de diálogo para compartir y comunicarse	Promedio de 4c) La posibilidad de expresarse y contarse cotidianidad	Promedio de 4d) Ver más películas y dormir hasta tarde	Promedio de 4e) Cambios en las rutinas de sueño y alimentación	Promedio de 4f) Otra	Promedio de 4g) Ninguna	Cuenta de Género
Hombre	48%	52%	14%	33%	62%	10%	0%	21
Mujer	63%	29%	18%	23%	57%	3%	1%	99
<b>Total general</b>	<b>60%</b>	<b>33%</b>	<b>18%</b>	<b>25%</b>	<b>58%</b>	<b>4%</b>	<b>1%</b>	<b>120</b>

**Tabla 11.2. Cambio(s) más importantes que ha realizado la familia frente a la situación vs Rol**

Etiquetas de fila	Promedio de 4a) Las medidas de limpieza	Promedio de 4b) Espacios de diálogo para compartir y comunicarse	Promedio de 4c) La posibilidad de expresarse y contarse cotidianidad	Promedio de 4d) Ver más películas y dormir hasta tarde	Promedio de 4e) Cambios en las rutinas de sueño y alimentación	Promedio de 4f) Otra	Promedio de 4g) Ninguna	Cuenta de Rol en la comunidad educativa
Administrativo (a)	80%	40%	20%	0%	40%	0%	0%	5
Docente	50%	32%	21%	32%	65%	3%	0%	34
Docente Directivo	100%	40%	0%	80%	80%	20%	0%	5
Docente Orientador(a) Escolar	58%	29%	23%	26%	58%	6%	0%	31
Estudiante	60%	20%	0%	20%	40%	0%	0%	5
Padre o madre de Familia	63%	38%	15%	15%	53%	3%	3%	40
<b>Total general</b>	<b>60%</b>	<b>33%</b>	<b>18%</b>	<b>25%</b>	<b>58%</b>	<b>4%</b>	<b>1%</b>	<b>120</b>

**Tabla 11.3. Cambio(s) más importantes que ha realizado la familia frente a la situación vs Edad**

Etiquetas de fila	Promedio de 4a) Las medidas de limpieza	Promedio de 4b) Espacios de diálogo para compartir y comunicarse	Promedio de 4c) La posibilidad de expresarse y contarse cotidianidad	Promedio de 4d) Ver más películas y dormir hasta tarde	Promedio de 4e) Cambios en las rutinas de sueño y alimentación	Promedio de 4f) Otra	Promedio de 4g) Ninguna	Cuenta de Edad
De 0 a 15 años	50%	25%	0%	0%	50%	0%	0%	4
De 16 a 30 años	80%	20%	0%	60%	40%	0%	0%	5
De 31 a 45 años	63%	30%	9%	24%	61%	2%	2%	54
De 46 a 50 años	52%	38%	19%	19%	76%	5%	0%	21
Mayor de 51 años	58%	39%	33%	28%	44%	8%	0%	36
<b>Total general</b>	<b>60%</b>	<b>33%</b>	<b>18%</b>	<b>25%</b>	<b>58%</b>	<b>4%</b>	<b>1%</b>	<b>120</b>



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

**Tabla 11.4. Cambio(s) más importantes que ha realizado la familia frente a la situación vs Tipo de hogar**

Etiquetas de fila	Promedio de 4a) Las medidas de limpieza	Promedio de 4b) Espacios de diálogo para compartir y comunicarse	Promedio de 4c) La posibilidad de expresarse y contarse cotidianidades	Promedio de 4d) Ver más películas y dormir hasta tarde	Promedio de 4e) Cambios en las rutinas de sueño y alimentación	Promedio de 4f) Otra	Promedio de 4g) Ninguna	Cuenta de Tipo de hogar
Familia extensa (sin pareja ni hijos)	67%	33%	22%	33%	44%	0%	0%	9
Familia nuclear (pareja e hijos)	62%	34%	18%	28%	68%	3%	1%	68
Monoparental (con mis hijo/a/s y sin pareja)	58%	42%	17%	17%	42%	0%	0%	12
Monoparental más familia extensa	67%	100%	33%	0%	33%	0%	0%	3
Sola/o	58%	25%	25%	17%	58%	8%	0%	12
Solo/a con Pareja o con Pareja y familia extensa	50%	19%	6%	25%	38%	13%	0%	16
<b>Total general</b>	<b>60%</b>	<b>33%</b>	<b>18%</b>	<b>25%</b>	<b>58%</b>	<b>4%</b>	<b>1%</b>	<b>120</b>

**Tabla 11.5. Cambio(s) más importantes que ha realizado la familia frente a la situación vs Lugar de residencia**

Etiquetas de fila	Promedio de 4a) Las medidas de limpieza	Promedio de 4b) Espacios de diálogo para compartir y comunicarse	Promedio de 4c) La posibilidad de expresarse y contarse cotidianidades	Promedio de 4d) Ver más películas y dormir hasta tarde	Promedio de 4e) Cambios en las rutinas de sueño y alimentación	Promedio de 4f) Otra	Promedio de 4g) Ninguna	Cuenta de Lugar de residencia
Centro Oriente	50%	33%	0%	33%	67%	0%	0%	6
Fuera de Bogotá	40%	40%	20%	30%	70%	0%	0%	10
Norte	56%	44%	21%	30%	53%	5%	0%	43
Sur	60%	20%	20%	40%	60%	0%	0%	5
Sur Occidente	68%	25%	16%	18%	57%	5%	2%	56
<b>Total general</b>	<b>60%</b>	<b>33%</b>	<b>18%</b>	<b>25%</b>	<b>58%</b>	<b>4%</b>	<b>1%</b>	<b>120</b>



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
*Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia*

**Tabla 12.1. Número de cambio(s) más importantes que ha realizado la familia frente a la situación vs Género**

Etiquetas de fila	Promedio de 4) Ninguna	Promedio de 4) 1 o 2	Promedio de 4) 3 o 4	Promedio de 4) 5 o 6	Cuenta de Género
Hombre	0%	57%	33%	5%	21
Mujer	1%	73%	24%	3%	99
<b>Total general</b>	<b>1%</b>	<b>70%</b>	<b>26%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>

**Tabla 12.2. Número de cambio(s) más importantes que ha realizado la familia frente a la situación vs Rol**

Etiquetas de fila	Promedio de 4) Ninguna	Promedio de 4) 1 o 2	Promedio de 4) 3 o 4	Promedio de 4) 5 o 6	Cuenta de Rol en la comunidad educativa
Administrativo (a)	0%	60%	40%	0%	5
Docente	0%	65%	29%	3%	34
Docente Directivo	0%	20%	60%	20%	5
Docente Orientador(a) Escolar	0%	65%	35%	0%	31
Estudiante	0%	100%	0%	0%	5
Padre o madre de Familia	3%	83%	13%	5%	40
<b>Total general</b>	<b>1%</b>	<b>70%</b>	<b>26%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>

**Tabla 12.3. Número de cambio(s) más importantes que ha realizado la familia frente a la situación vs Edad**

Etiquetas de fila	Promedio de 4) Ninguna	Promedio de 4) 1 o 2	Promedio de 4) 3 o 4	Promedio de 4) 5 o 6	Cuenta de Edad
De 0 a 15 años	0%	100%	0%	0%	4
De 16 a 30 años	0%	60%	40%	0%	5
De 31 a 45 años	2%	78%	19%	4%	54
De 46 a 50 años	0%	67%	29%	5%	21
Mayor de 51 años	0%	58%	36%	3%	36
<b>Total general</b>	<b>1%</b>	<b>70%</b>	<b>26%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

**Tabla 12.4. Número de cambio(s) más importantes que ha realizado la familia frente a la situación vs Tipo de hogar**

Etiquetas de fila	Promedio de 4) Ninguna	Promedio de 4) 1 o 2	Promedio de 4) 3 o 4	Promedio de 4) 5 o 6	Cuenta de Tipo de hogar
Familia extensa (sin pareja ni hijos)	0%	78%	22%	0%	9
Familia nuclear (pareja e hijos)	1%	69%	25%	6%	68
Monoparental (con mis hijo/a/s y sin pareja)	0%	67%	33%	0%	12
Monoparental más familia extensa	0%	67%	33%	0%	3
Sola/o	0%	67%	33%	0%	12
Solo/a con Pareja o con Pareja y familia extensa	0%	75%	19%	0%	16
<b>Total general</b>	<b>1%</b>	<b>70%</b>	<b>26%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>

**Tabla 12.5. Número de cambio(s) más importantes que ha realizado la familia frente a la situación vs Lugar de residencia**

Etiquetas de fila	Promedio de 4) Ninguna	Promedio de 4) 1 o 2	Promedio de 4) 3 o 4	Promedio de 4) 5 o 6	Cuenta de Lugar de residencia
Centro Oriente	0%	67%	33%	0%	6
Fuera de Bogotá	0%	70%	30%	0%	10
Norte	0%	63%	28%	7%	43
Sur	0%	60%	40%	0%	5
Sur Occidente	2%	77%	21%	2%	56
<b>Total general</b>	<b>1%</b>	<b>70%</b>	<b>26%</b>	<b>3%</b>	<b>120</b>

**REFERENCIAS**

Allende, I. (2009). *Las amantes de Guggenheim. El oficio de contar*. (Editorial Sudamericana, Ed.). Buenos Aires, Argentina.

Bachelard, G. (2000). *La poética del espacio*. (F. de C. Económica, Ed.). Santa Fe de Bogotá.

Carrol, L. (1999). *Alicia en el País de las Maravillas*. (Educar cultural recreativa, Ed.). Santa Fe de Bogotá.

Cassany, D. (1995). *La cocina de la escritura*. (Anagrama, Ed.). Barcelona.





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

Cohen, E. (2006). *Los narradores de Auschwitz* (Fineo). México.

Da Silva, E. (1993). *Lectura y ciudadanía: Derrumbando los simulacros de la alienación. Primer Congreso Nacional de Lectura, Memorias*, 19.

Eco, U. (2016). *De la estupidez a la locura*. (Penguin Random House Grupo Editorial S.A.U, Ed.). Bogotá DC.

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

Fonnegra, I. (1999). *De cara a la muerte*. (Intermedio Editores, Ed.). Bogotá DC.

Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. (Herder, Ed.). Barcelona.

Freire, P. (1994). *Cartas a quien pretende enseñar*. (S. X. Editores, Ed.), *Educación*. Madrid.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

García, G. (1985). *El amor en los tiempos del cólera*. (Norma, Ed.). Bogotá D.E

.

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

González Ávila, M. P. (2015). *Conflicto, postconflicto y “desconflictivización” de la escuela colombiana*. (Códice Ltd). Bogotá DC.

Han, B. C. (2015). *El aroma del tiempo: un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse*.





**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
***Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia***

Herder Editorial.

Homero. (1999). *Odisea*. (Panamericana, Ed.). Bogotá Colombia.

JusticiaET. ( 01 de abril de 2020). Aislamiento por coronavirus podría incrementar maltrato infantil: ONG. Periódico el Tiempo.

Las más bellas cartas de Amor entre Manuel y Simón. 2017. (Fundación Editorial El Perro y la Rana, Ed.). Caracas, Venezuela.

Leal, A. Z. (2007). *Formación, experiencia y saber*. Magisterio.

Magisterio TV. (productor). (2020). *El papel de los maestros en tiempos de crisis* ( vídeo). De <https://www.youtube.com/watch?v=K6xh5nEPI0c>.

Marín, M. (1997). *Psicología del desarrollo II*.

Ministerio de Cultura de Colombia (2018). *Maguaré en La Ceiba*. [Colección de cuentos]. s.l., MaguaRED. Recuperado de <https://maguare.gov.co/cuentos-maguare-en-la-ceiba/>

Ministerio de Cultura de Colombia (2018). *Cuentos Derechos*. [Colección de cuentos]. s.l., MaguaRED. Recuperado de <https://maguare.gov.co/cuentos-derechos/>

Ministerio de Cultura de Colombia (2018). *Cuentos narrados*. [Colección de cuentos de Rafael Pombo, narrados e ilustrados]. s.l., MaguaRED. Recuperado de <https://maguare.gov.co/cuentos-narrados/>

Mendoza, M. (2004). *Scorpio City*. (Planeta, Ed.). Bogotá Colombia.

Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano*. (Editorial). Bogotá Colombia.

Ospina, W. (2001). *Colombia en el planeta*. (Imprenta departamental de Antioquia, Ed.), *Gobernación de Antioquia*. Medellín.

Pennac, D. (2002). *Como una novela*. Bogotá Colombia.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

- Rank, O. (1937). Art and Artist—Chapter X. *Game and Destiny. Discussions in Dr. Rank's course, "Symbols of Government."* Second semester, 38.
- Rendón, M. A. et al (2016). Las competencias socioemocionales en el contexto escolar. Medellín, Editorial Universidad de Antioquia.
- Saint-Exupery, A. de. (2001). *El principito*. (E. Salamandra, Ed.). Bogotá.
- Saramago, J. (1995). *Ensayo sobre la ceguera*. (Nomos S.A, Ed.). Bogotá DC.
- Saramago, J. (2000). *La caverna*. (Caminho, Ed.). Lisboa.
- Silva Romero, R. (2019). *Historia de la locura en Colombia*. (Intermedio editoresSAS, Ed.) (Primera ed). Bogotá DC.
- Sontag, S. (2003). *La enfermedad y sus metáforas. El sida y sus metáforas*. (S. L. Suma de Letras, Ed.). Madrid España.
- Vallejo, J. (n.d.). Estanislao Zuleta, el habitante de la montaña. *Caliartes*, 3, 94–96.
- Vernaza, C. (2014). *Reflexiones y herramientas sobre el dolor, el duelo y el sufrimiento humano*. Bogotá Colombia.
- Zuleta, E. (1996). *Lógica y crítica. Lecciones de filosofía*. (U. del Valle, Ed.). Cali.
- Zuleta, E. (1997). *La Educación un Campo de Combate*. (Fundación Estanislao Zuleta, Ed.). Cali.

**Documentos sugeridos para consulta**

Los siguientes son documentos que consideramos pueden constituir aportes importantes y complementarios para seguir trabajando lineamientos, guías pedagógicas para trabajar elementos psicosociales.



**CARTAS Y RADIOLATOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA**  
**Pedagogía socioemocional para viajar, afrontar y crecer a partir de esta experiencia**

Documentos de referencia para la construcción de lineamientos/guía pedagógica

- [https://cms.mineducacion.gov.co/static/cache/binaries/articles-339975\\_recurso\\_1.pdf?binary\\_rand=7005](https://cms.mineducacion.gov.co/static/cache/binaries/articles-339975_recurso_1.pdf?binary_rand=7005)
- <http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/8.Para-Construccion-Lineamiento-Pedagogico-de-Educacion-Inicial.pdf>
- <http://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/pdf/Guia%20No.%2049.pdf>

Estándares internacionales en prevención (Habilidades para la vida- OMS)

- [https://drive.google.com/open?id=17PXb\\_9itP8bJ69xBncXAvCQ-jLvmL3Zg](https://drive.google.com/open?id=17PXb_9itP8bJ69xBncXAvCQ-jLvmL3Zg)
- [https://www.researchgate.net/publication/308041464\\_Habilidades\\_para\\_la\\_vida\\_una\\_propuesta\\_de\\_formacion\\_humana](https://www.researchgate.net/publication/308041464_Habilidades_para_la_vida_una_propuesta_de_formacion_humana)
- <https://www.habilidadesparalavida.net/pdf/Capitulo-2-De-que-estamos-hablando.pdf>
- <https://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php> (Cursos gratis - inicio 6 y 13 de abril- <https://escuela.habilidadesparalavida.net/?redirect=0> y algunas otras herramientas:

Documentos referentes a la comprensión del Covid-19 desde la mirada de la Salud Mental -

- [https://www.edex.es/seis-propuestas-para-enriquecer-este-tiempo-de-confinamiento/;](https://www.edex.es/seis-propuestas-para-enriquecer-este-tiempo-de-confinamiento/)
- <https://www.retomemos.org/sexual.php> -para prevención de violencias)
- <https://scielo.conicyt.cl/pdf/veritas/n33/art04.pdf> Enfoque de Capacidades Humanas  
Marta Nussbaum
- <https://www.youtube.com/watch?v=hhljZr3jtVM> Enfoque de Capacidades Humanas  
Marta Nussbaum
- <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/la-marca-del-conflicto-en-la-salud-mental-de-los-colombianos/>
- <https://www.radionacional.co/noticia/actualidad/salud-mental-coronavirus-carlos-ecoliment-entrevista>
- (<https://elpais.com/sociedad/2020-04-01/el-016-recibe-521-llamadas-mas-por-violencia-machista-durante-el-estado-de-alarma.html>)  
([https://www.ondacero.es/noticias/mundo/alemania-violencia-machista-confinamiento\\_202004045e8873c6237979000144308a.html](https://www.ondacero.es/noticias/mundo/alemania-violencia-machista-confinamiento_202004045e8873c6237979000144308a.html))