

# aurora

VOCES JESUITAS SOBRE LA PANDEMIA

2<sup>da</sup> quincena de septiembre • Año 2020 • N° 10 • Distribución gratuita

## *Voces de JUVENTUDES*



abediciones  
DIGITAL



JESUITAS  
CONFERENCIA DE PROVINCIALES EN  
AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE - CPAL

Coordinador aurora  
**Roberto Jaramillo S.J.**

Responsabilidad Editorial  
**Conferencia de Provinciales Jesuitas  
de América Latina y El Caribe (CPAL)**

Producción Editorial  
**abediciones de la Universidad  
Católica Andrés Bello  
Caracas-Venezuela**

Corrección de textos  
**Maritza Barrios**

Diseño Gráfico  
**Isabel Valdívieso**

Colaboradores  
**Cristián Viñales, S.J.  
Juan Pablo Becker, S.J.  
Jorge Raúl Lasso, S.J.  
Diego José Moya Soledispa  
Carolina Cecibell Puertas De la Cruz  
Robert Rodríguez, S.J.  
Yhitzender Torres  
Isabella Jaimes Rodríguez  
Antonio de Jesús Becerra  
Mariano Francisco Pascual  
Voces de jóvenes guatemaltecos  
Anel Izquierdo Marín  
Luis Fernando Gómez  
Natalia Salazar  
Marilú Cárcamo  
Beatriz Barrera  
Samantha Hidalgo Lema  
Roberto Espinosa  
Melanie Navarrete  
Maite Mantilla  
Paúl Jacho Jessica Alemán  
Ernesto Flores Sierra**

Dirección de la CPAL  
**Ave. Fulgencio Valdez 780,  
Distrito Breña, Lima 5 - Perú**

Visite nuestra página en la WEB  
[www.jesuitas.lat](http://www.jesuitas.lat)

**aurora** es una publicación digital de la  
Conferencia de Provinciales Jesuitas de  
América Latina y El Caribe-CPAL

## CONTENIDO

Presentación .....	3
1. Conocer y seguir a Jesús en tiempos de pandemia Cristián Viñales, S.J. / Juan Pablo Becker, S.J .....	5
2. “Acompañados”: pausa Ignaciana Virtual. Una propuesta para acompañar a jóvenes en tiempos de pandemia Jorge Raúl Lasso, S.J. ....	9
3. “CAMINOS”. Talleres formativos para acompañantes ignacianos Diego José Moya Soledispa /Carolina Cecibell Puertas De la Cruz.....	15
4. Apoyo psicosocial y gestión de riesgos en agrupaciones juveniles en situación de pandemia Robert Rodríguez, S.J. ....	19
5. Bienestar y seguridad digital en tiempos de COVID-19 Yhitzender Torres.....	25
6. Desde el lado <i>dark</i> hacia el futuro esperanzador Isabella Jaimes Rodríguez .....	31
7. Mística y confinamiento Antonio de Jesús Becerra .....	37
8. El paso de Dios Mariano Francisco Pascual.....	39
9. Experiencias en tiempos de pandemia Voces de jóvenes guatemaltecos.....	40
10. Remando Anel Izquierdo Marín .....	45
11. Cuando venga otra cuarentena ya sabremos trabajar en equipo Luis Fernando Gómez / Natalia Salazar/ Marilú Cárcamo/ Beatriz Barrera.....	49
12. Reflexiones sobre la teleasistencia de emergencia en tiempo de pandemia Experiencias de estudiantes de Psicología Clínica.....	51

Un elemento clave de nuestro trabajo con las juventudes es el dinamismo. Se trata de un dinamismo que viene dado por la misma realidad de nuestros jóvenes y que nos desafía constantemente a buscar los medios, estrategias y posibilidades, para propiciar espacios en donde ellos puedan seguir profundizando en las dimensiones personal, espiritual, eclesial y social de sus vidas, a la luz de la Espiritualidad Ignaciana y en las circunstancias concretas que vivimos.

La pandemia del coronavirus nos ha sorprendido a todos y se ha convertido el contexto inesperado que hoy vivimos. En medio de los múltiples rostros y realidades que ha revelado esta pandemia, de la incertidumbre, el dolor, las necesidades, las urgencias humanitarias, las soledades y los sufrimientos, también hemos visto emerger con creatividad, esperanza, perseverancia y valentía, muchas iniciativas, esfuerzos y propuestas innovadoras que tienen rostros de jóvenes y de aquellos que caminamos junto a ellos - en las redes sociales, los encuentros virtuales y el lenguaje visual. Estos rostros encarnan la 'posibilidad de lo imposible', que se gesta en esa fe profunda y confiada que la gracia de Dios va animando y va dando sentido y que, al mismo tiempo, va sugiriendo sutilmente el cómo ir respondiendo a los nuevos retos que trae la pandemia del coronavirus.

En esta edición de la revista AURORA les proponemos escuchar las voces de nuestros jóvenes y de aquellos que les vamos acompañando, caminando junto a ellos. Escucharemos sobre la experiencia de los Ejercicios Espirituales realizados por cientos de jóvenes durante la pandemia; sobre una propuesta para acompañar a jóvenes de manera virtual y digital; sobre la formación de acompañantes ignacianos desde el desarrollo de tres módulos: acompañamiento espiritual, primeros auxilios psicológicos y pedagogía e innovación pastoral. También escucharemos sobre las posibilidades de realizar un apoyo psicosocial en las estrategias de formación con nuestros jóvenes, y sobre el buen uso de las redes sociales y plataformas digitales. De igual manera, encontraremos voces de jóvenes relatando, de primera mano, sus experiencias durante este tiempo de pandemia.

Se trata de voces de gente joven que pueden ser quizás una llamada, una luz, una pista en las nuevas circunstancias que vivimos, que pueden servir para soñar y hacer posibles nuevas redes de ayuda y colaboración.

Alejandro Vera, S.J.

Delegado de Misión para Juventudes y Vocaciones CPAL

# Voces Juveniles PRESENTACIÓN

**aurora**

VOCES JESUITAS SOBRE LA PANDEMIA



# CONOCER Y SEGUIR A JESÚS *EN TIEMPOS DE PANDEMIA*

Cristián Viñales, S.J.<sup>1</sup>  
Juan Pablo Becker, S.J.<sup>2</sup>

*Fuimos reconociendo la necesidad de desarrollar algún tipo de experiencia o propuesta que permitiera acompañar a los jóvenes en contexto de encierro e incertidumbre*

El año 2020 comenzó con un nutrido calendario de Ejercicios Espirituales para jóvenes a lo largo de todo Chile. Casas de retiro reservadas, acompañantes comprometidos, presupuestos, material de oración e incluso las primeras inscripciones ya registradas. Sin embargo, poco a poco comenzamos a ver que desde Asia a Europa un virus se propagaba y bruscamente tomaba la forma de una pandemia. En un abrir y cerrar de ojos, todos nuestros calendarios y planes se fueron literalmente ‘a la basura’ y nuestra agenda de Ejercicios pasó de estar llena a vacía.

Con el pasar de los días, como equipo, fuimos reconociendo la necesidad de desarrollar algún tipo de experiencia o propuesta que permitiera acompañar a los jóvenes en contexto de encierro e incertidumbre. Recordamos, con consolación, las palabras con las que el mismo Ignacio definía los Ejercicios en la anotación primera:

- 1 Joven jesuita, de 34 años, residente en Santiago de Chile. Coordinador de los equipos Vocaciones y Ejercicios para Jóvenes, de la Provincia de Chile.
- 2 Joven jesuita, de 34 años, residente en Concepción, Chile. Asesor Pastoral para la Educación Superior en la Arquidiócesis Santísima Concepción, Vicario de la Parroquia Universitaria de Concepción, Coordinador de la “Red Juvenil Ignaciana” Bío Bío y Asesor CVX Jóvenes Concepción.

“Por este nombre se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de razonar, de contemplar; todo modo de preparar y disponer el alma, para quitar todas las afecciones desordenadas (apegos, egoísmos, ...) con el fin de buscar y hallar la voluntad divina.” (EE 1)

Entonces, con esperanza, nos abocamos a la idea de transformar una experiencia usualmente realizada en una casa de retiros, con todo dispuesto para el silencio y la oración, en otra que pudiese ser realizada desde los propios hogares. Pensamos que era viable proponer que cada joven tuviese la posibilidad de dedicar un momento diario de oración personal, tan solo una hora, durante dos semanas, en el lugar donde estuviese confinado por la pandemia. Mirando con atención el itinerario que San Ignacio propone en los Ejercicios, realizamos una propuesta con especial resguardo en tres puntos: primero, que los jóvenes pudiesen realizarlos sin la necesidad de haber tenido alguna experiencia previa de Ejercicios; en segundo lugar, que la escucha atenta y el acompañamiento en el contexto de estrés, incertidumbre y confinamiento tuviesen un rol importante; y en tercer lugar, entregar a los/las jóvenes herramientas básicas de ‘modo y orden’, que les permitiesen descubrir su propio hogar como un lugar de oración.

En las primeras reuniones que sostuvimos para soñar este proyecto, alguno del equipo dijo en tono pesimista: “¿qué hacemos si nadie se inscribe?”, llevando al extremo un temor que en su medida todos sentíamos. ¡Jamás imaginamos la extraordinaria respuesta que tendríamos! Más de 450 jóvenes han realizado la experiencia a la fecha y cerca de 100 acompañantes, religiosas/os y laicas/os, de distintas partes del mundo, han colaborado generosamente en el acompañamiento personal de cada una/o de los ejercitantes de las tres tandas que hemos ofrecido. Tanta ha sido la gracia recibida que, con el correr de las semanas, comenzamos a sostener reuniones con pastoralistas de otros rincones de Latinoamérica, para poder ayudar a replicar la iniciativa.

Nos dimos cuenta que la ‘virtualidad’ de la experiencia permitía que aquellos jóvenes que usualmente no podían participar en los Ejercicios Espirituales de modo presencial, ya sea por la lejanía o el costo, pudieran hacerlo de modo *online*, guiados por un acompañante que les enseñaba el método y pedagogía de los Ejercicios. La diversidad de grupos y movimientos pastorales juveniles de distintas regiones del país que se hicieron presentes fue notable, no solo en las inscripciones, sino en las distintas eucaristías que celebramos (*online*) con el fin de

compartir la experiencia y hacer comunión, en el deseo profundo y sincero de conocer internamente a Jesús. Experimentamos una Iglesia diversa y heterogénea que se encontraba con convicciones profundas de fe, tal como desafió el papa Francisco en la posterior exhortación del sínodo de los jóvenes (*Christus vivit*, 111-133).

El lenguaje de la digitalización, propio del mundo juvenil, fue no solamente una oportunidad para desarrollar esta experiencia, sino también una potente opción de evangelización, especialmente para las nuevas generaciones, para quienes muchas veces los ‘modos tradicionales’ parecen lejanos y poco atractivos. Por ello, para el equipo organizador también ha sido una oportunidad de valorar y utilizar los medios digitales que los jóvenes ocupan cotidianamente y que nosotros, muchas veces, hemos prejuiciado. Tal como señala el papa Francisco, ellos representan una “extraordinaria oportunidad de diálogo, encuentro e intercambio entre personas, así como de acceso a la información y al conocimiento” (*Christus vivit*, 87). Por esta razón, cabe discernir adecuadamente cómo utilizar estos medios digitales, de manera que puedan reconocerse como herramientas adecuadas para acercar, a jóvenes y adultos, al rostro cariñoso de Dios.

Una experiencia límite como lo fue la bala de cañón y un confinamiento involuntario (convalecencia), dieron la oportunidad para el cambio brusco que le permitió a Ignacio mirar la vida desde otra perspectiva. Pudo descubrir un nuevo horizonte de sentido, profundizando en su vocación más auténtica, abriéndose a lo nuevo en vez de quedarse pegado en añoranzas de lo pasado. Para estos jóvenes, los Ejercicios, en medio de la pandemia, han sido oportunidad para descubrir la propia bala

***Nos dimos cuenta que la ‘virtualidad’ de la experiencia permitía que aquellos jóvenes que usualmente no podían participar en los Ejercicios Espirituales de modo presencial, ya sea por la lejanía o el costo, pudieran hacerlo de modo online, guiados por un acompañante que les enseñaba el método y pedagogía de los Ejercicios***



*Ha sido una oportunidad de valorar y utilizar los medios digitales que los jóvenes ocupan cotidianamente y que nosotros, muchas veces, hemos prejuiciado. Tal como señala el papa Francisco, ellos representan una "extraordinaria oportunidad de diálogo, encuentro e intercambio entre personas, así como de acceso a la información y al conocimiento"*

de cañón, poner en perspectiva sus vidas e, indudablemente, un buen momento para hacerse preguntas vocacionales profundas y para pensar en algunos nuevos y más verdaderos propósitos. Obligados por una pausa involuntaria, pudieron detenerse para aquietar los ruidos del entorno que enturbiaban su relación con Dios. Un vínculo que, en lo secreto, quería ser profundizado y restaurado para estrechar la distancia en que, muchas veces, nuestra relación con el Señor cae por nuestra propia falta de cuidado y perseverancia.

Con todo lo anterior, no podemos ser indiferentes a que el COVID-19 ha sido profundamente doloroso y complejo, especialmente en nuestro continente pobre y vulnerable, pues ha mostrado heridas personales y colectivas profundas y muchas veces ocultas. Sin embargo, debemos tener cuidado con la tentación de pensar que la vida que llevábamos antes es la que debemos recuperar; cuidado, porque el ritmo, el ruido y las prioridades que teníamos antes no nos permitía reconocer el valor de aquellas cosas que hoy, más frágiles y vulnerables, entendemos como valiosas. La 'bala de cañón' que nos ha obligado a guardar reposo nos ha permitido darnos cuenta de una realidad que no puede permanecer como estaba, sino que es necesario cambiar para hacerla más humana y, por tanto, más divina. Creemos que son especialmente los/las jóvenes quienes tienen esta tarea. Una labor que podrá ser abordada con profundidad y discernida adecuadamente a la luz de todo aquello que está aconteciendo. Esta es una gracia invaluable que reconocemos de esta experiencia tan significativa.

Algunos de los testimonios recibidos -que replicamos a continuación- dan cuenta de este insondable amor de Dios, el deseo de seguimiento sincero del Hijo, así como otras gracias recibidas por los/las ejercitantes.

"Agradezco humildemente estos Ejercicios Espirituales. Gracias a ellos, puedo reafirmar que Dios me ha creado desde siempre para una vocación

de amor, porque soy su hija amada, predilecta” (Bernardita Pérez, La Serena).

“Las dos semanas de Ejercicios me regalaron mucha paz y calma para afrontar este tiempo. Además, me ayudaron a amar lo humano que hay en mí como lo que hay en otros y otras, de modo que me siento invitada a: reconociéndome imperfecta, amar con humildad y a concho” (Jacinta Lambert, Santiago).

“Para mí los Ejercicios siempre son un regalo, pero esta vez, al ser en la vida diaria, fue una experiencia distinta, aunque igualmente enriquecedora. La oración me ayudó a conocerme y a discernir acerca de mis deseos, viendo el paso de Dios en mi vida, durante estos tiempos tan difíciles pero llenos de su presencia” (Francisca Miranda, Concepción)

“Estos EE me sirvieron para redescubrir procesos que hace tiempo no veía o que han aflorado en esta cuarentena. Fue una experiencia muy grata, porque con mi comunidad la vivimos al mismo tiempo, y también porque pude reencontrarme con la calidez de Dios” (Sebastián Urzúa, Santiago).

No queda más que dar gracias a Dios “por tanto bien recibido” [EE 233] durante el desarrollo de esta experiencia, que ha permitido que cientos de jóvenes profundicen en su relación personal con Jesucristo, para conocerlo internamente y así, “más amarlo y seguirlo” [EE 104]. Todos/todas estos/estas jóvenes, que en su gran mayoría no conocía de la espiritualidad ignaciana, no solo hoy están deseosos/as de vivir la experiencia de los Ejercicios de modo presencial, sino que

también se han descubierto, a sí mismos, como hombres y mujeres con un deseo sincero y apasionado por el Reino, conscientes de la necesidad de estar atentos y discernir los ‘signos de los tiempos’ en este contexto, con la infalible certeza que el Espíritu de Dios camina juntos a ellas/os en su historia. Detenerse delante de Dios y atesorar los aprendizajes ha sido una oportunidad y una gracia inconmensurable para quienes pudieron vivir la experiencia.

De la misma manera, para nosotros, testigos del amor de Dios en quienes pudimos acompañar, ha sido una gracia y un regalo que no esperábamos con este nivel de hondura y diversidad espiritual. Le pedimos a Dios que nos siga ayudando a discernir las herramientas más adecuadas para anunciar la Buena Noticia, en este contexto concreto en el cual nos toca vivir.

*Todos/todas estos/estas jóvenes, que en su gran mayoría no conocía de la espiritualidad ignaciana, no solo hoy están deseosos/as de vivir la experiencia de los Ejercicios de modo presencial, sino que también se han descubierto, a sí mismos, como hombres y mujeres con un deseo sincero y apasionado por el Reino, conscientes de la necesidad de estar atentos y discernir los ‘signos de los tiempos’*



# “ACOMPAÑADOS”

## PAUSA IGNACIANA VIRTUAL

### Una propuesta para acompañar a jóvenes en tiempos de pandemia

Jorge Raúl Lasso, S.J.<sup>1</sup>

El 27 de marzo del presente año, a las 20:00 horas, la Red Juvenil Ignaciana del Ecuador dio inicio a *Acompañados*, una propuesta de acompañamiento, a jóvenes cercanos a nuestra red, para el tiempo de confinamiento a causa de la pandemia.

La propuesta fue muy sencilla. Se invitó a todos los jóvenes de las obras de la Compañía de Jesús en el Ecuador a encontrarse, una o dos veces a la semana, para realizar la Pausa Ignaciana en comunidad. Para esto, identificamos a jóvenes líderes que pudieran acompañar a otros jóvenes en este espacio de encuentro y oración. Este grupo de jóvenes líderes, en su mayoría profesionales entre 23 y 30 años, eran ex alumnos de colegios de la Compañía, de Fe y Alegría, de la Pontificia Universidad Católica, guías o asesores de grupos juveniles o de movimientos de Campamentos, a los que se unieron algunas religiosas y estudiantes jesuitas.

La primera convocatoria fue acogida por casi 100 jóvenes, entre futuros acompañantes de las comunidades de Pausa Ignaciana y jóvenes con muchos deseos de participar en una comunidad de encuentro donde se pudieran sentir acompañados. Durante estos cinco meses, de marzo a agosto, la Red Juvenil Ignaciana llegó a contar con un aproximado de 150 jóvenes, que formaron 20 comunidades de Pausa, con uno o dos acompañantes de los 30 que se tenían.

*La pandemia a causa del COVID-19 nos sorprendió a todos en Ecuador, desbarató nuestros planes, golpeó a nuestras familias y, en sus inicios, nos sumergió en el miedo y la desesperación, sobre todo porque el virus arremetió con fuerza en contra de la ciudad de Guayaquil, donde nos golpeó sin piedad.*

Cada comunidad se reunía una o dos veces a la semana por Zoom. Durante el primer mes no se hizo más que seguir los cinco pasos de la Pausa Ignaciana y ofrecer un espacio para que cada integrante del grupo compartiera sus mociones. La Oficina de Juventudes y Vocaciones elaboró el material necesario para que los acompañantes y acompañados pudieran llevar este espacio sin ninguna dificultad<sup>2</sup>.

#### Luz en medio de la oscuridad

La pandemia a causa del COVID-19 nos sorprendió a todos en Ecuador, desbarató nuestros planes, golpeó a nuestras familias y, en sus inicios, nos sumergió en el miedo y la desesperación, sobre todo porque el virus arremetió con fuerza en contra de la ciudad de Guayaquil, donde nos golpeó sin piedad.

<sup>1</sup> Joven jesuita, con Master en Teología Espiritual por la Pontificia Universidad de Comillas, actualmente Encargado de la Pastoral Juvenil y Vocacional de la Provincia Ecuatoriana.

<sup>2</sup> En este link se puede encontrar algunos de los materiales que fueron utilizados en las Pausas Ignacianas: <https://drive.google.com/drive/folders/17f0VcgT64AYyP2acCBakLopvsnlY5NCd>.



*En sus inicios, el COVID-19 hizo que muchos jóvenes y adultos, ricos y pobres, hombres y mujeres, que se habían olvidado de Dios o no lo tenían tan presente en sus vidas, volvieran a poner sus ojos en Él. En ese tiempo, parecía que era algo innato buscar fortaleza y consuelo en lo trascendente, pues cuando el ser humano se siente tan cerca de la muerte o en peligro inminente, despierta en su interior ese espíritu del que está hecho, que lo invita a trascender y a poner la vida por encima de la muerte y el dolor*

Al cumplirse las primeras tres semanas de *Acompañados*, el equipo de Juventudes y Vocaciones hizo una encuesta para ver el camino que tomaban las comunidades de Pausa que se mantenían fieles a cada encuentro semanal. En esa encuesta se hizo esta pregunta: “¿cómo te encontrabas antes de comenzar las Pausas Ignacianas?” y las respuestas nos sorprendieron mucho: afligido, an-

gustiado, ansioso, aturdido, con incertidumbre, confundido, deprimido, desesperado, desorientado, frustrado, intranquilo, triste, vacío, con pérdida del sentido de la vida.

Sin duda alguna, estos sentimientos fueron una constante entre jóvenes y adultos de nuestros países latinoamericanos, en los primeros meses de pandemia. Nadie estaba preparado para el encierro, la falta de empleo, la imposibilidad de acercarse a los seres queridos, dejar de caminar libremente por la ciudad y el campo; y menos todavía, para la enfermedad o la pérdida de un ser querido a quien no se podía dar una sepultura digna.

En esos momentos ¿dónde podíamos encontrar alguna luz o algún refugio en medio de tanta angustia y dolor? *Acompañados* nos dio la respuesta: en Dios y en una comunidad en la que pueda compartir mi dolor, donde pueda compartir la alegría de vivir en medio de la adversidad, en la que pueda llorar la pérdida de un familiar y ser consolado. La comunidad que tiene a Dios como centro fue este haz de luz que pudimos ver al final del túnel, para seguir caminando y no desfallecer.

### **Dios es fuente de agua viva**

En sus inicios, el COVID-19 hizo que muchos jóvenes y adultos, ricos y pobres, hombres y mujeres, que se habían olvidado de Dios o no lo tenían tan presente en



sus vidas, volvieron a poner sus ojos en Él. En ese tiempo, parecía que era algo innato buscar fortaleza y consuelo en lo trascendente, pues cuando el ser humano se siente tan cerca de la muerte o en peligro inminente, despierta en su interior ese espíritu del que está hecho, que lo invita a trascender y a poner la vida por encima de la muerte y el dolor.

En este contexto, las Pausas Ignacianas nos mostraron que los jóvenes tenían y tienen una gran sed del Dios de la vida, que anhelaban buscarlo, que desean sentirlo cercano y no en las alturas, sino como compañero de camino. Sin embargo, la manera monótona de dar a conocer a Dios que tenemos muchos adultos, el modo distante y excesivamente moralista con el que lo presentamos con frecuencia, y los recursos pasados de moda con los que “catequizamos” a las nuevas generaciones, han hecho difícil que podamos comunicar al Dios de Jesús actuando en la actualidad.

Ahora, estos jóvenes que utilizaban Twitter, Facebook, TikTok y las redes sociales en general para comunicarse y hacer sus publicaciones, empezaron a darle cabida en ellas a su mundo interior, donde Dios siempre está actuando y comunicándose; pero a causa de una vida acelerada resulta difícil escucharlo.

Muchos son los frutos que empezamos a recoger después de tres semanas de *Acompañados*. Cada uno de los participantes compartió sus mociones, las mis-

mas que contrastaban de manera significativa con los sentimientos de desazón, tristeza y soledad con los que llegaron a la Primera Pausa Ignaciana. Ahora, en la evaluación que realizamos el 17 de abril, los jóvenes acompañados nos dijeron, entre otras cosas que: habían vuelto a tener un encuentro personal con Dios, a encontrarlo en la oración, a buscar tiempos de intimidad con Él, a acrecentar la fe, a recuperar la paz, a tener tranquilidad, a encontrarse consigo mismos, a ponerse en los zapatos de los que estaban padeciendo por la pandemia, a buscar una razón para vivir, y todo esto fue posible porque encontraron una comunidad en la que podían sentirse en familia, en compañía y confianza.

*Para la Iglesia y particularmente para la Compañía de Jesús, el 'Examen' de conciencia ha sido muy importante para la vida espiritual de los cristianos, pues los hombres y mujeres que hemos escuchado el mensaje de Jesús y la invitación a ser constructores de su Reino de amor, justicia, paz y solidaridad aquí en la tierra, necesitamos estar vigilantes para no dejarnos engañar por el mal espíritu*

*El Padre Maestro Ignacio, como lo llamaban los primeros jesuitas, les decía a algunos de ellos que si estaban enfermos podían no hacer oración; sin embargo, bajo ningún concepto podían dejar de realizar su examen diario. Acá nos damos cuenta de la importancia que le daba el Peregrino a lo que ahora llamamos Pausa Ignaciana y a llevar una vida de examen en general.*

Hay algunos testimonios de lo que significó *Acompañados* en las primeras semanas de abril. Acá comparto solo dos:

“Me ayuda en el auto-conocimiento y al mismo tiempo en el reconocimiento de la presencia de Dios durante el día, para así mejorar el convivir con mi familia, darme cuenta de los errores que cometemos y a pedir perdón por los mismos. Además, está el compromiso que siempre realizamos ya sea grande o pequeño, pues Dios no se fija en eso sino en la intención que nace desde nuestros corazones. Adicional a esto, las pausas me han ayudado a valorar todas y cada una de las bendiciones que recibo diariamente”.

“Me ha hecho ser más constante en la oración, buscar siempre mi espacio para encontrarme con Dios, estar más feliz y consciente de la situación, no estar sola y darme cuenta que con Fe y mucha oración todo es posible. Por otro lado, me ha ayudado a conectarme con personas que están en la misma sintonía y buscamos en Dios la felicidad porque sabemos que está siempre para nosotros. Encontré amigos sin pensarlo ni buscarlo, con los que puedo ser yo misma y es lindo saber que en todo estarán para ti con una sonrisa y oración”.

### La Pausa Ignaciana y su “crisis” en las últimas décadas

Para la Iglesia y particularmente para la Compañía de Jesús, el ‘Examen’ de conciencia ha sido muy importante para la vida espiritual de los cristianos, pues los hombres y mujeres que hemos escuchado el mensaje de Jesús y la invitación a ser constructores de su Reino de amor, justicia, paz y solidaridad aquí en la tierra, necesitamos estar vigilantes para no dejarnos engañar

por el mal espíritu que, valiéndose de nuestro egoísmo y debilidad de criaturas, busca impedir que seamos auténticos hijos e hijas de Dios que ofrendan sus vidas para construir un mundo más humano y más divino.

Para San Ignacio de Loyola era fundamental que la persona que hace ejercicios espirituales se examine. De hecho, en el libro de los *Ejercicios Espirituales* le dedica 19 números [EE 24 - EE 43] para hablar del Examen Particular, el Examen General y el modo cómo deben realizarse.

El Padre Maestro Ignacio, como lo llamaban los primeros jesuitas, les decía a algunos de ellos que si estaban enfermos podían no hacer oración; sin embargo, bajo ningún concepto podían dejar de realizar su examen diario. Acá nos damos cuenta de la importancia que le daba el Peregrino a lo que ahora llamamos Pausa Ignaciana y a llevar una vida de examen en general.

En la Compañía de Jesús y los ambientes ignacianos, la práctica del Examen ha sido recurrente; sin embargo, parece que en las últimas décadas fue cayendo en desuso por diferentes motivos. El P. Pascual Cebollada, S.J., en su artículo: *El examen ignaciano. Revisión y equilibrio personal*<sup>3</sup>, indicaba, en el 2009, que el Examen de Conciencia está en crisis por algunos motivos, entre los cuales tenemos los siguientes:

- En general, ahora se piensa que no se necesita examinar la vida, sino que basta con vivirla.
- Al hacerlo al final del día, el examen se concentra en recordar y rumiar lo peor de la jornada.
- Creer que al realizar el examen todos los días, luego de un tiempo, se logra alcanzar una perfección individual, por lo que el examen deja de ser necesario.
- Muchas veces el examen se reduce a una consideración racional de lo ocurrido en el día, consideración que solo se centra en obtener un diagnóstico de lo sucedido y nada más.
- Finalmente, la decadencia del examen se debe a que las personas dicen estar muy ocupadas, con estrés por tantas cosas que tienen que realizar, razón por la cual el examinarse pasa a segundo plano.

Al inicio del 2020, para muchos cristianos, incluso religiosos, el examen era prácticamente opacado por lo

<sup>3</sup> Cebollada, Pascual, S.J. (2009): “El examen ignaciano. Revisión y equilibrio personal” en *Manresa*, 81 pp. 127-140.

que acabamos de mencionar. Sin embargo, la pandemia le permitió a la Red Juvenil Ignaciana del Ecuador (RJI-E) una oportunidad para revivir una práctica frecuente en todas las actividades pastorales con jóvenes: campamentos, voluntariados, acción social, retiros, etc. En todas estas actividades, principalmente con colegiales y universitarios, hacemos la Pausa Ignaciana comunitaria al final de nuestras jornadas, por lo que la práctica es conocida, pero solo la situación de pandemia nos hizo valorarla mucho más.

¿Qué hizo que más de 150 jóvenes formaran comunidades para realizar una Pausa Ignaciana y se mantuvieran fieles por varios meses?

### Fidelidad creativa: Pausa Ignaciana Virtual

Las Pausas las hicimos siempre por la plataforma Zoom. En un principio, cada acompañante de un grupo de Pausa preparaba entre cinco y siete diapositivas en PowerPoint en las que incluía los pasos del Examen. Algunos guiaban a los participantes para que hicieran su examen personal durante unos 15 minutos y luego los invitaban a compartir sus mociones, mientras que otros los invitaban a compartirlas luego de haber hecho cada uno de los cinco pasos del Examen.

Además de las diapositivas, en las Pausas virtuales se utilizaba música instrumental para los momentos de silencio, canciones con mensaje, salmos u oraciones escritas por santos, poemas, apotegmas, algunos videos cortos, textos bíblicos, etc. Cada uno de los recursos que se utilizaban permitían que las Pausas no fueran lineales o monótonas, sino más bien un espacio agradable para caer en la cuenta del paso de Dios en la vida de cada acompañado y de su comunidad.

Como veíamos que el camino de *Acompañados* apenas empezaba, era necesario buscar recursos para con-

*Las Pausas las hicimos siempre por la plataforma Zoom. En un principio, cada acompañante de un grupo de Pausa preparaba entre cinco y siete diapositivas en PowerPoint en las que incluía los pasos del Examen. Algunos guiaban a los participantes para que hicieran su examen personal durante unos 15 minutos y luego los invitaban a compartir sus mociones, mientras que otros los invitaban a compartirlas luego de haber hecho cada uno de los cinco pasos del Examen.*

tinuar siendo innovadores en las Pausas virtuales, pero al mismo tiempo mantenernos fieles a la propuesta original de Ignacio. En esta búsqueda nos ayudó, entre otras fuentes bibliográficas, el libro de Mark Thibodeaux, S.J.: *Recrear el Examen ignaciano. Nuevas formas de orar desde de la vida diaria*, en el cual se puede encontrar 34 propuestas para realizar el examen diario<sup>4</sup>.

Pero además de contar con textos que nos ayudaran en la parte ‘teórica’, era necesario adaptarse a las nuevas herramientas virtuales que iban posesionándose sobre todo en el ámbito pedagógico. Después del primer mes de *Acompañados*, los PowerPoint iban desapareciendo y empezaron a tomar su lugar Genially, Padlet, Quizizz, Kahoot y otros recursos que los acompañantes y los mismos jóvenes iban descubriendo y proponiendo para las Pausas<sup>5</sup>.

Con el pasar del tiempo, los acompañantes vieron la necesidad de formarse mucho más para acompañar a los miembros de las comunidades de Pausa, pues algunos de estos últimos cayeron enfermos con COVID o tuvieron un familiar enfermo, otros perdieron a un ser querido, y todo esto junto a otras situaciones provocadas por el virus los hacía caer en shock, angustia, desesperación que los acompañantes tenían que manejar.

Teniendo presente esta necesidad, se creó “*Caminos: Talleres formativos para acompañantes Ignacianos*”, que empezó a inicios de mayo y finalizó en agosto del presente año. *Caminos* tuvo tres módulos, que resultaron de la encuesta que se hizo a los acompañantes de Pausa en el mes de abril: a) Acompañamiento Espiritual, b) Primeros Auxilios Psicológicos y c) Pedagogía e Innovación Pastoral. En cada uno de los módulos, siete jesuitas y seis laicos/as compartieron su conocimiento sobre el acompañamiento con los acompañantes de Pausa, pastoralistas y agentes de pastoral que se unieron a esta propuesta formativa. El resultado fue contar con un equipo numeroso de acompañantes y una mejor atención en el cuidado de los acompañados.

Así, la pandemia nos hizo más creativos para poder compartir, con nuestros jóvenes y sus acompañantes, una herramienta fundamental en la espiritualidad ignaciana para buscar y hallar la voluntad de Dios: el Examen General propuesto en los Ejercicios Espirituales.

<sup>4</sup> Thibodeaux, Mark, S.J. (2017): *Recrear el Examen ignaciano. Nuevas formas de orar desde de la vida diaria*, Mensajero, Bilbao.

<sup>5</sup> En este link se puede encontrar un ejemplo del material virtual utilizado en una Pausa Ignaciana: <https://www.thinglink.com/card/132332235038447490>

## Y ahora: ¿a dónde iremos Señor?

El viernes 14 de agosto hicimos el cierre de *Acompañados*, que congregó a muchos jóvenes de diferentes partes del país y que acogió a jóvenes ignacianos de Brasil, Guatemala y Perú, así como también, ecuatorianos residentes en Chile, México, Estados Unidos y otros países de Latinoamérica. Incluso, una comunidad estuvo formada por jóvenes ecuatorianos que están residiendo en Europa por estudios.

Los miembros de las diferentes comunidades de *Acompañados* han regresado a sus comunidades de origen, y quienes no forman parte de ninguna comunidad están en proceso de formar parte de comunidades ya existentes o de comunidades que abrirá la RJI-E en los siguientes meses.

En todos los participantes de las comunidades de Pausa Ignaciana Virtual existe un gran deseo de pasar de la contemplación a la acción. Somos conscientes que estos cinco meses de confinamiento nos ha servido para regresar nuestra mirada a Dios, para retomar la oración, para encontrarnos con jóvenes que tienen los mismos intereses y compartir con ellos nuestros dolores y nuestros sueños. Sentimos que hemos vivido nuestra 'Manresa', como Ignacio, y que ahora debemos continuar nuestro viaje a donde Dios nos quiera llevar.

*Así, la pandemia nos hizo más creativos para poder compartir, con nuestros jóvenes y sus acompañantes, una herramienta fundamental en la espiritualidad ignaciana para buscar y hallar la voluntad de Dios: el Examen General propuesto en los Ejercicios Espirituales.*

En los meses siguientes toda la RJI-E, dentro de los cuales están presentes los participantes de las comunidades de Pausa, continuará con la elaboración del *Plan Estratégico de la Pastoral Juvenil y Vocacional de la Provincia Ecuatoriana de la Compañía de Jesús*. Estamos convencidos de que luego de cinco meses de haber adquirido un hábito de examen y discernimiento, podemos elaborar un Plan de acuerdo a las necesidades de nuestro país, vistas desde una mirada juvenil que cuenta con las ganas y la creatividad para construir una sociedad más humana, más divina, sin corrupción, más solidaria y justa. Amén.





Diego José Moya Soledispa<sup>1</sup>  
 Carolina Cecibell Puertas De la Cruz<sup>2</sup>

### Esquema historia de *Caminos*

Italo Calvino empieza su libro *Porqué leer los clásicos* (1992) estableciendo algunas definiciones acerca de las relecturas. Para el autor, este es un ejercicio constante que tiene que ver con el auto-descubrimiento. En sus propias palabras: “Un clásico es un libro que nunca termina de decir lo que tiene que decir”(p.10)<sup>3</sup>. En ese sentido, una relectura es una lectura distinta, precisamente porque la persona que relee ha cambiado desde la primera vez que lo hizo. De allí, se entiende que libros como los de la Biblia sean una fuente inagotable de sabiduría, conocimiento y descubrimiento personal. Calvino añade otra definición pertinente: “Es clásico lo que persiste como ruido de fondo incluso allí donde la actualidad más incompatible se impone” (p.13). El 2020 ha estado marcado por el apareamiento del COVID-19, situación que nos ha obligado a cuestionarnos esquemas y modos de proceder. Sin embargo, fue en esta realidad aparentemente polar donde pudimos descubrir una relectura del pasaje de los discípulos Emaús. En realidad, este texto es la misma historia o una resignificación de ella; es la historia de unos discípulos como los de Emaús en tiempos de pandemia.

1 Joven docente de Lengua y Literatura en el Colegio Terranova, Quito - Ecuador. Viajero y lector.

2 Joven docente de la Unidad Educativa “Colegio San Gabriel” de la Compañía de Jesús, Quito- Ecuador, especializada en Química. Actual maestrante en un MBA de la Pontificia Universidad Católica de Ecuador con Especialización en Calidad y Alta Dirección.

3 Calvino, I. (1992): *Porqué leer a los clásicos*. México: Tusquets Editores, S. A.

## El punto de partida: La muerte y la pandemia como ruptura de la normalidad

Toda historia ocurre por la ruptura de un *status quo*. En el caso del pasaje bíblico, los dos personajes son seguidores de Jesús que se encuentran desesperanzados por su muerte. La historia no proporciona información acerca de qué hacían los discípulos en su cotidianidad antes de este acontecimiento. Este detalle es significativo porque invita al lector a acomodar su realidad con la de la historia (Auerbach, 1996<sup>4</sup>). Al igual que los discípulos, varios jóvenes de la Red Juvenil Ignaciana del Ecuador se encontraban motivados en el seguimiento de Cristo; en apariencia todo transcurría sin mayor complicación. Sin embargo, el apareamiento del COVID-19 cambió esta normalidad.

Tanto la muerte de Jesús como la crisis sanitaria rompen con lo esperado, causan incertidumbre y desconcierto. “Nosotros esperábamos que iba a ser él quien liberaría a Israel; pero, con todas estas cosas, llevamos ya tres días desde que eso pasó.” (Hch 24:21) Los dos discípulos se encuentran desolados, sin respuestas. La voz narrativa incluso pone énfasis en lo triste que se encuentran y cómo están incapacitados para reconocer a su maestro. En esencia, para ellos es difícil buscar y percibir la presencia de Dios en medio de esta dificultad.

El 27 de febrero de 2020 se registra el primer caso de COVID-19 en Ecuador. El 12 de marzo, autoridades suspenden clases en escuelas, colegios y universidades a nivel nacional. Para el domingo 14, se establecieron las primeras normas del proceso de cuarentena. De repente, había que adaptarse a una nueva normalidad. En un inicio, parecía que era algo temporal: “Cuando empezó creí que no iba a durar tanto. Estaba tranquila y con la expectativa de ver cómo esto se iba a solucionar. Al inicio, fue bonito incluso el tener tiempo en casa. Yo pude optimizar mi trabajo, pero con el tiempo y el hecho de que esto se esté haciendo tan largo me ha causado mayor incertidumbre y a veces una baja en el ánimo” (Mishell Bernal)<sup>5</sup>.

Sin embargo, la cuarentena se prolongó hasta la actualidad. Con el tiempo, surgieron las incertidumbres, dudas y crisis: “Pasar de la ‘normalidad’ a la ‘crisis’ siempre supone cambios, en mi caso se sintió algo irreal en un inicio, como cuando te levantas de golpe y tienes

que ajustar bien los ojos y la postura para no irte abajo. Conforme pasaron los días y las noticias del país y del mundo se veían menos optimistas sentí una desolación e impotencia muy fuerte. Hubo muchas personas que me escribieron y llamaron para contarme sus propias representaciones de la pandemia y no puedo decir que la psicología tiene todas las respuestas” (Cristina Mejía). Al igual que sucedió con los discípulos de Emaús, varios jóvenes nos sentíamos solos, desprotegidos y perdidos; los miedos e inseguridades que desató la pandemia se apoderaron de nuestro espacio interior. Era muy difícil hallar a Dios en medio de esta situación.

*El 2020 ha estado marcado por el apareamiento del COVID-19, situación que nos ha obligado a cuestionarnos esquemas y modos de proceder. Sin embargo, fue en esta realidad aparentemente polar donde pudimos descubrir una relectura del pasaje de los discípulos Emaús. En realidad, este texto es la misma historia o una resignificación de ella; es la historia de unos discípulos como los de Emaús en tiempos de pandemia*

## La formación como un camino compartido

Los discípulos de Emaús empiezan su camino acompañados por Jesús aunque no sean capaces de reconocerlo. En un inicio, lo que necesitan es sólo eso: una compañía. Jesús camina junto a sus discípulos en su proceso de duelo y les ayuda a tener otra perspectiva acerca del acontecimiento sin sentido. Ante la situación adversa por el COVID-19, varios jóvenes empezamos a buscar ayuda; existía una necesidad de sentirse acompañados, de sentir la seguridad de un sitio seguro o incluso de buscar el calor y la compañía de un hogar de acogida. En ese momento nace la propuesta de crear *Acompañados: Pausas Ignacianas Virtuales*. En un inicio, este espacio estaba destinado para la contención y el acompañamiento de jóvenes que por la pandemia se encontraban desolados. “Cuando me enteré de que el proyecto de los grupos de pausa en línea estaba por comenzar, vino a mi mente el recuerdo de las pausas comunitarias. Además vi la oportunidad de poner paz en mi corazón y reabrirme con los demás, ya que por cuestiones personales volví a encerrarme en la burbuja de la cual ya había entrado y salido más de una vez. Cada vez que nos reunimos,

4 Auerbach, E. (1996): *Mimesis: La representación de la realidad en la literatura occidental*. México: Fondo de Cultura Económica.

5 En este párrafo y lo que sigue del texto se aportan testimonios de participantes en *Caminos*. Sus nombres se registran en los paréntesis al final del entrecomillado.

## Tanto la muerte de Jesús como la crisis sanitaria rompen con lo esperado, causan incertidumbre y desconcierto

sentía que no estaba solo y que siempre habrá personas que a pesar de no conocerme en lo absoluto, darían lo que fuese para hacernos sonreír y mejorar nuestro día y aliviar nuestros momentos” (Tómas Peñafiel). Poco a poco, estos grupos de pausas se fueron estructurando hasta formar comunidades fijas que semana tras semana se reunían para compartir su caminar a lo largo de la nueva normalidad.

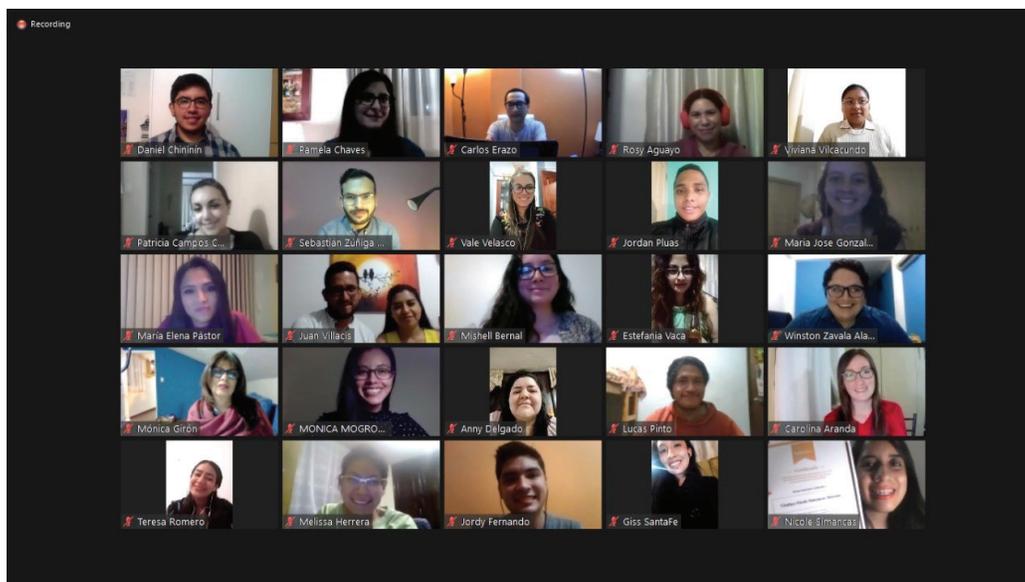
La historia del pasaje bíblico continúa. Los dos discípulos han compartido un tramo significativo del camino y en ese momento la voz narrativa menciona que Jesús hace ademán de tomar otro camino, sin embargo, los discípulos lo invitan a quedarse con ellos. Esta escena, en realidad, podría denotar un sentido de anhelo de Dios. Después del primer encuentro, aunque los dos discípulos no son capaces de reconocer a Jesús, intuyen que hay algo en ese desconocido que los ha ayudado a situarse y encontrarse, por lo que le piden que les siga enseñando. Una vez que las comunidades de pausa se han establecido, otras necesidades surgen. Los acompañantes sienten un deseo de formarse, de conocer más acerca de la espiritualidad ignaciana y de adaptarse al nuevo contexto. “El deseo de formación para acompañar a los grupos de pausa nace con el paso del tiempo, porque en la situación de la pandemia empiezan a darse diferentes situaciones como pérdidas de los seres queridos de los acompañados que se tornaban cada vez más difíciles de controlar por lo que consideré que era necesario prepararse para poder acompañar a quien me necesita; más aún porque mi profesión de docente pues me permite estar en contacto con jóve-

nes, niños, padres y madres que podrían necesitar de mi escucha” (Estefanía Vaca).

Así nace la propuesta de crear un espacio de formación para acompañantes ignacianos desde el desarrollo de tres módulos:

- Acompañamiento Espiritual: para acompañar a los jóvenes en sus procesos personales y su relación con Dios.
- Primeros Auxilios Psicológicos: principalmente para acompañar los niveles de ansiedad, estrés, soledad, desesperación, conflicto que pueda producir esta crisis sanitaria.
- Pedagogía e Innovación pastoral: para poder innovar y tener nuevas herramientas para hacer más interactivas y especiales los espacios de pausa ignaciana.

Esta propuesta llevó por nombre “CAMINOS: Talleres formativos para acompañantes ignacianos” y se desarrolló en los meses de mayo, junio, julio y agosto del 2020. Cada uno de los temas duró aproximadamente un mes. Como metodología, se utilizaron: el aula invertida; la resolución de casos prácticos; la aplicación de las inteligencias múltiples; webinars semanales, donde cada uno de los ponentes abordaron los temas propuestos desde su experiencia de vida; y finalmente coloquios para acompañar el proceso de formación de los participantes. *Caminos* también se caracterizó por escuchar las recomendaciones de los participantes, para poder mejorar en cada módulo y lograr acoplarse a nuestra nueva realidad.





## El reconocimiento a partir del pan y los frutos

En un estricto sentido, la palabra ‘reconocer’ significa volver a conocer. Los dos discípulos son capaces de volver a interpretar y volver a conocer su experiencia de Dios. En el momento en que descubren que es Jesús quien los ha acompañado, mencionan: “¿No ardía nuestro corazón en nuestro interior cuando nos hablaba en el camino y nos iba explicando las Escrituras?” (Hch 24:32). En ese instante, se detienen a pensar en lo sucedido y expresan cómo Dios se comunicó a lo largo de su recorrido. Al finalizar la experiencia de *Caminos*, también nos detuvimos a observar el viaje compartido y pudimos verbalizar cómo Dios nos ha acompañado en este peregrinar. Los discípulos reconocen a Jesús al partir el pan. La última cena y cada eucaristía nos recuerda que el propio Jesús es quien se da y se comparte; en definitiva, su vida se comparte. El caminar, en ese sentido, también es compartir la vida.

Cuando permitimos a Jesús sanar nuestras heridas y nos sentamos con Él a la mesa, lo vemos repetir su sacrificio de amor por nosotros y el mundo. Lo reconocemos así como los discípulos de Emaús los reconocieron al partir el pan; se nos abren los ojos y reconocemos su presencia durante todo nuestro caminar. “Me llevo de *Caminos* esa sensación de reencuentro con lo que nos une a todos: el amor y el servicio a través de la espiritualidad ignaciana. Me inspira ver tantas personas dedicadas con todo su corazón al servicio y formación de los jóvenes. Me llevo de *Caminos* esa fe renovada que me hace sentir que no vamos solos, sino que CAMINAMOS” (Mónica Mogrovejo).

*Sin embargo, la cuarentena se prolongó hasta la actualidad. Con el tiempo, surgieron las incertidumbres, dudas y crisis: “Pasar de la ‘normalidad’ a la ‘crisis’ siempre supone cambios, en mi caso se sintió algo irreal en un inicio, como cuando te levantas de golpe y tienes que ajustar bien los ojos y la postura para no irte abajo. Conforme pasaron los días y las noticias del país y del mundo se veían menos optimistas sentí una desolación e impotencia muy fuerte*

## Salir a anunciar la buena nueva

La historia no termina ahí; los discípulos no pueden quedarse quietos y deciden volver con los apóstoles para contarles lo que ha sucedido. El encuentro con Jesús invita a la acción y a compartir esa experiencia. Se evidencia que existe una diferencia notable en la caracterización de los dos discípulos después del encuentro con Jesús. El caminar y aprender de Él los ha transformado. La situación actual frente a la pandemia no ha cambiado. El mundo sigue en crisis y el COVID-19 ha hecho que la desigualdad social se note aún más. En ese contexto, estamos llamados también a la acción y a compartir esa experiencia de encuentro con Dios. Estamos invitados a esa experiencia de entrega, de compartir y de caminar en comunidad. “*Caminos* me invita a seguir este camino y no quedarme donde estoy sino a dar más de lo que puedo dar y me comprometo con Dios a seguir pidiendo luz para que pueda ser fuente de energía, bondad, esperanza y amor para todo aquel que es mi prójimo”. (Reinaldo Carrasquel)



## **APOYO PSICOSOCIAL Y GESTIÓN DE RIESGOS** en agrupaciones juveniles en situación de pandemia

Robert Rodríguez, S.J.<sup>1</sup>

*Cualquier crisis nos ofrece la oportunidad de ayudarlos a aprender, a cultivar la compasión y a aumentar su resiliencia, construyendo al mismo tiempo una comunidad más segura y solidaria. (UNICEF, 2020).*

### Los jóvenes y el COVID-19

La pandemia del COVID-19 también afecta a los jóvenes. Un análisis provisional de Naciones Unidas, en junio, arrojaba que al menos 9,89 % de los casos a nivel global implicaba a jóvenes entre 15 y 29 años. Si se extiende el rango etario a 34 años, el porcentaje incrementa a 15,14 % (UN WOMEN, 2020<sup>2</sup>). En Venezuela, según los datos oficiales del Ministerio de Salud, a inicios de agosto, de 31.381 casos positivos, 3.027 son de personas entre 10 y 29 años, lo que representa un 9,64 % (MPPS, 2020<sup>3</sup>).

Recientemente, la Organización Mundial de la Salud<sup>4</sup> alertaba que la pandemia se estaba incrementando en la población más joven. Los resultados de una encuesta de UNICEF (junio, 2020b<sup>5</sup>), aplicada a 10.500 jóvenes de diferentes países de América Latina y El Caribe, ofrece datos para comprender la situación:

“Casi la mitad de los jóvenes encuestados cree que su comunidad no está completamente preparada para lidiar con el virus...el 44 % de los encuestados sintió que solo estaban algo informados sobre el virus y solo un tercio eligió todas las respuestas correctas a una pregunta sobre cómo se propaga el COVID-19, ...apenas un ter-

1 Joven jesuita, actual Director del Movimiento Juvenil Huellas, una de las propuestas de pastoral juvenil de la Provincia de Venezuela, con estudios de Maestría en Maestría en Psicología Social en la Universidad Central de Venezuela.  
2 Para más detalles, se recomienda consultar el link con datos estadísticos al 24-06-2020: <https://data.unwomen.org/resources/COVID-19-emerging-gender-data-and-why-it-matters>  
3 Se recomienda visitar la página oficial del Ministerio de Salud: <https://covid19.patria.org.ve/estadisticas-venezuela/>  
4 Leer la noticia BBC: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-53822037>  
5 Más detalles se encuentran en la página oficial de UNICEF con los resultados de la encuesta: <https://www.unicef.org/lac/historias/ureport-COVID-19>

cio cree que corre riesgo de contraer el virus...más del 40 % de todos los encuestados mencionaron los medios tradicionales (televisión) como su principal fuente de información sobre el COVID-19, con un 21% citando las redes sociales y solo el 10% eligiendo servicios de mensajería instantánea o por información dada por alguna persona a su alrededor”.

Esos resultados evidencian desinformación, baja concientización hacia el problema, sensación de desprotección en algunos, sumados a los que padecen afectación en su salud mental. Porque los jóvenes también están padeciendo los efectos de un cambio brusco en su rutina cotidiana y vida social según la Sociedad Americana de Pediatría (2020)<sup>6</sup>. No solo se trata de jóvenes contagiados con el virus, sino también de los que están sintiendo estrés, rabia, miedo<sup>7</sup> o ansiedad por la pandemia (que ha generado también duelos, estigmatizaciones), así como la interrupción de clases, trabajo, actividades deportivas, religiosas y de entretenimiento, que los han colocado en mayor situación de riesgo y vulnerabilidad social debido a la discontinuidad de servicios.

En efecto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2020a) sugiere que la actuación de los Estados y de la sociedad civil organizada no solo debe enfocarse en aplicar medidas de salud pública hospitalarias, higiene, saneamiento y protección de derechos; sino también, en impulsar acciones en pro de la salud mental y apoyo psicosocial de la población juvenil afectada directa o indirectamente por la pandemia<sup>8</sup>.

## Apoyo psicosocial a jóvenes en situación de pandemia

Con Martín-Beristain (2012), entendemos que la atención psicosocial se refiere al proceso de acompañamiento individual o colectivo orientado a promover apoyo emocional, social y desarrollo de capacidades en personas que padecen los efectos de crisis o emergencias de diversa naturaleza. Ese acompañamiento ayuda a que las personas expresen, comprendan y procesen el impacto emocional sentido. Identifica los recursos individuales y sociales de las personas, mientras les facilita oportunidades para ponerlos en práctica y superar adversidades. Implica a las personas en procesos formativos grupales,

*No solo se trata de jóvenes contagiados con el virus, sino también de los que están sintiendo estrés, rabia, miedo o ansiedad por la pandemia (que ha generado también duelos, estigmatizaciones), así como la interrupción de clases, trabajo, actividades deportivas, religiosas y de entretenimiento, que los han colocado en mayor situación de riesgo y vulnerabilidad social debido a la discontinuidad de servicios*

para incrementar capacidades que les permitan transformar la crisis en oportunidad de desarrollo humano.

A los jóvenes de la región se les podría brindar ese apoyo por medio de profesionales de la salud, pero también a través de las agrupaciones juveniles a las que pertenecen que, asumidas como grupos de apoyo, son ámbitos de protección, concientización y construcción de resiliencia (OPS, 2020a; Plan Internacional, 2020; Red Internacional para la Educación en Emergencia - INEE, 2018). En los grupos, los jóvenes comparten experiencias personales y las resignifican, se acompañan y apoyan emocionalmente entre pares con el asesoramiento de un adulto facilitador de procesos, se informan y concientizan sobre problemáticas específicas, desarrollan habilidades socioemocionales y espirituales, cultivan esperanza para el futuro y, sobre todo, se les brinda la oportunidad de liderazgo y protagonismo en contextos locales, para que conviertan la afectación en compromiso y participación juvenil.

En esta pandemia, las agrupaciones juveniles se deberían unir a la sinergia del Estado y de organizaciones de la sociedad civil para contribuir con los procesos de información, concientización y participación juvenil sobre el COVID-19. Ayudar a que los jóvenes conozcan sobre el virus según sus códigos y capacidades<sup>9</sup>, procesen sus emociones al respecto, sean empáticos con el sufrimiento de las personas, concienticen la responsabilidad de cuidarse a sí para proteger a otros y generen comportamientos y hábitos más saludables (UNICEF, 2020a).

6 Consultar la página oficial de la organización: <https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-COVID-19-infections/>

7 Por ejemplo, una encuesta rápida en Argentina tuvo los siguientes resultados: 36 % de los adolescentes entrevistados presentan algún sentimiento negativo, siendo que se sienten asustados (22,5 %), angustiados (15,7 %) o deprimidos (6,3 %). Más de la mitad habla de estos temas con sus madres. El 47 % de los adolescentes encuestados manifestó creer que ellos o alguien de su familia puede contagiarse. En: <https://www.unicef.org/argentina/informes/encuesta-rapida-COVID-19-informe-de-resultados>

8 Para conocer sobre una intervención psicosocial integral en caso de COVID-19, se puede consultar: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52427/OPSN-MHNMC0VID-19200026\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52427/OPSN-MHNMC0VID-19200026_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

9 La OMS (2020) recomienda que los mensajes informativos fundamentales para los jóvenes estén formulados según sus sensibilidades, etapa del desarrollo humano y capacidad de manejo y comprensión, de tal forma evitar la ‘infodemia’ en ellos. Se trata de la cantidad excesiva de información –en algunos casos correcta, en otros no– que dificulta que las personas encuentren fuentes confiables y orientación fidedigna cuando las necesitan. Para profundizar en este tema, ver [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52053/Factsheet-Infodemic\\_spa.pdf?sequence=14&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52053/Factsheet-Infodemic_spa.pdf?sequence=14&isAllowed=y)

*En los grupos, los jóvenes comparten experiencias personales y las resignifican, se acompañan y apoyan emocionalmente entre pares con el asesoramiento de un adulto facilitador de procesos, se informan y concientizan sobre problemáticas específicas, desarrollan habilidades socioemocionales y espirituales, cultivan esperanza para el futuro y, sobre todo, se les brinda la oportunidad de liderazgo y protagonismo en contextos locales, para que conviertan la afectación en compromiso y participación juvenil.*

Afirma el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, 2020) que las organizaciones juveniles facilitan que los jóvenes se conviertan en referentes de buenas prácticas para otros jóvenes, contengan situaciones de estigmatización y discriminación y sean colaboradores y voluntarios de acciones de promoción de salud. Siempre y cuando sigan todos los protocolos de bioprotección, no incumplan regulaciones locales y estén capacitados, los jóvenes, mayores de edad, también podrían, por ejemplo, sumar su fuerza a intervenciones de promoción de salud en comunidades e instituciones educativas a favor de niños, niñas, adolescentes y personas de tercera edad (UNICEF, 2020a).

Por eso último, las agrupaciones juveniles contribuyen a que los jóvenes asuman constructivamente lo que se ha denominado como la ‘nueva normalidad’. En lo social, se refiere al cambio de las interacciones sociales producto de la aplicación de medidas no farmacológicas tales como: uso de bioprotección (mascarilla, tapabocas, guantes, etc.), acciones ambientales (limpieza y desinfección de lugares) y distanciamiento social, que exigen los protocolos de prevención ante el COVID-19.

Según la OPS (2020b) esas medidas estarán presentes en la dinámica social mientras no se hayan dilucidado completamente los parámetros de transmisión del virus y no se disponga de un tratamiento seguro y de una vacuna eficaz. Por lo tanto, hay que incorporarlas a la cotidianidad y generar hábitos armónicos con ellas en señal de adaptación positiva con la ‘nueva normalidad’.

### Gestión de riesgos en las dinámicas de las agrupaciones juveniles

Ahora bien, para que las agrupaciones juveniles sean una mediación social segura, eficiente y signi-

ficativa ante el COVID-19, les corresponde ampliar capacidades institucionales para impulsar su itinerario formativo en modalidad presencial y/o virtual (UNICEF, 2020a), de la forma más inclusiva posible. Fundamentalmente, el reto consiste, por un lado, en capacitar al talento humano voluntario o contratado para que ayude a la agrupación a funcionar de modo híbrido<sup>10</sup> y como soporte psicosocial para jóvenes; por el otro, a activar y crecer en alianzas con profesionales y organizaciones que faciliten adquirir esos recursos y capacidades para intervenir en la pandemia.

Eso último supone que, asistida por profesionales y en alianza con otras organizaciones, la agrupación traduzca sus contenidos y experiencias pedagógicas a formatos pertinentes para ser distribuidos mediante estrategias pedagógicas presenciales o por aulas virtuales, redes sociales (las mediciones arrojan que Facebook y WhatsApp son las más usadas por los jóvenes<sup>11</sup>), aplicaciones para dispositivos inteligentes o, inclusive, programas de radio (UNICEF, 2020a).

### Acciones para fomentar comportamientos saludables ante el COVID-19

En función de experiencias presenciales, los grupos juveniles tienen la urgencia de incorporar los protocolos de prevención y seguridad ante el COVID-19 en la dinámica regular. Siguiendo a UNICEF (2020a) y a los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, 2020), las agrupaciones juveniles podrían gestionar diferentes niveles de riesgo<sup>12</sup> según capacidades propias, apoyos de aliados (incluyendo padres y representantes de los jóvenes) y las regulaciones locales.

#### 1. Acciones comunes de las agrupaciones en los diferentes niveles de riesgo (mientras no infrinjan regulaciones locales):

- a. Sería conveniente que la agrupación desarrolle un sencillo control de información sobre la salud de los jóvenes asociados, voluntarios y de sus familias, con la finalidad de conocer

<sup>10</sup> Se recomienda investigar sobre educación híbrida: <https://www.evirtualplus.com/educacion-hibrida/#:~:text=En%20los%20cursos%20h%C3%ADbridos%2C%20sus.de%20clase%20realizadas%20mediante%20webinars.>

<sup>11</sup> Para conocer datos estadísticos de uso de la internet en la región ver: <https://wearesocial.com/digital-2020>

<sup>12</sup> CDC (2020) maneja cuatro niveles de riesgo: más bajo, más riesgo, mayor riesgo y, por último, el riesgo más alto. Esta gestión de riesgos la proyectamos desde Venezuela, un país caracterizado por una Emergencia Humanitaria Compleja, que se traduce en un deterioro progresivo de los servicios públicos y, por ende, de la calidad de vida de los ciudadanos. En este sentido, se intenta gestionar los riesgos mínimos a través de las mejores condiciones que puedan conformar las agrupaciones, según sus capacidades y limitaciones.

casos de COVID-19 sospechosos, positivos, negativos, los contactos y las condiciones de salud subyacentes de los integrantes<sup>13</sup>.

- b. Contar con el registro de participantes, su dirección de procedencia y de vivienda actualizadas, para conocer posibles cadenas de transmisión del virus, en caso de que sea necesario.
- c. Implicar en los encuentros presenciales a participantes que son de localidades con bajo nivel de transmisión del virus según los controles epidemiológicos oficiales (transmisión en la comunidad nula o mínima – mitigación baja)<sup>14</sup>.
- d. Desarrollar encuentros en lugares cerrados con buena ventilación<sup>15</sup> (se debe admitir solamente entre el 25% y 30% de su capacidad de personas) o al aire libre. Las instalaciones deben contar con las condiciones mínimas de agua, baños, saneamiento y gestión de residuos y carteles informativos de prevención.
- e. Cada joven debe contar con su kit de recursos a emplear en la jornada y un espacio propio para colocar sus pertenencias separadas de las del resto de los participantes.
- f. Promover eventos masivos y aglomeraciones en espacios al aire libre en los que se resguarde la distancia física (incluye a las actividades musicales en las cuales se canta o tocan instrumentos de viento de manera temporal).
- g. Se recomienda que, durante la experiencia grupal, la comida, merienda e hidratación se sirvan empaquetados en envases desechables<sup>16</sup>.

13 Esa información será la base para las invitaciones y participaciones de los jóvenes en los encuentros y experiencias en modalidad presencial. Se trata de que las personas asociadas a la agrupación (jóvenes, voluntarios, empleados, etc.) informen a la organización si tienen síntomas del COVID-19, si recibieron un resultado positivo en la prueba de detección del COVID-19 o han estado expuestos a alguien con COVID-19 en los últimos 14 días, de conformidad con la legislación y las políticas de privacidad vigentes. En: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html>

14 Según CDC (2020), refiere a comunidades con evidencia de casos aislados o transmisión limitada en la comunidad, investigaciones de casos en curso, sin evidencia de exposición en grandes entornos comunales. Para más detalle: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/community-mitigation.html>

15 CDC (2020) sugiere, en cuanto a la ventilación que, si las actividades se desarrollan en interiores, se debe garantizar que los sistemas de ventilación o ventiladores funcionen correctamente para que aumente la circulación de aire exterior tanto como sea posible, por ejemplo, abriendo ventanas y puertas. (No abra las puertas y ventanas si hacerlo representa un riesgo de salud o seguridad, p. ej., riesgo de caer, riesgo de provocar síntomas de asma, para los jóvenes o los que usan el establecimiento). Para más detalle se recomienda visitar: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html>

16 Para conocer sugerencias respecto a la elaboración de alimentos y bebidas, se

*Las agrupaciones juveniles contribuyen a que los jóvenes asuman constructivamente lo que se ha denominado como la 'nueva normalidad'. En lo social, se refiere al cambio de las interacciones sociales producto de la aplicación de medidas no farmacológicas tales como: uso de bioprotección (mascarilla, tapabocas, guantes, etc.), acciones ambientales (limpieza y desinfección de lugares) y distanciamiento social, que exigen los protocolos de prevención ante el COVID-19.*

- h. Preferiblemente, en los encuentros presenciales no se compartan equipos electrónicos ni materiales ni implementos, sino los que se limpian y desinfectan continuamente.
- i. Implicar solo personas externas que son esenciales para la realización de los procesos grupales (facilitadores, ponentes, voluntarios, colaboradores, padres y representantes, profesionales de salud, etc.).
- j. En caso de que haya pernocta, son preferibles dormitorios individuales; si no, los comunes en los que se respeta la distancia física entre las camas, colchonetas, etc., de los participantes.
- k. Se debe ejecutar diariamente diversos cronogramas de prevención: i) en caso de pernocta, un cronograma diario de chequeo de la temperatura de los participantes y de promoción de ejercicios y hábitos de salud (respiración, estiramientos, etc.); ii) cronograma de limpieza y desinfección de espacios, equipos, implementos, recursos; iii) cronograma de uso escalonado de áreas comunes como baño, comedor, canchas deportivas, etc., por grupos pequeños (cohortes), para que en ellos también se resguarde la distancia física entre participantes y se cumplan las medidas higiénicas saludables recomendadas ante el COVID-19.

podría consultar las recomendaciones de CDC (2020) para restaurantes y bares, en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/business-employers/bars-restaurants.html>

## 2. Acciones específicas según niveles de riesgo y escenarios<sup>17</sup>

Nivel de riesgo	Dinámicas grupales según niveles de riesgo
<b>Riesgo más bajo</b>	<p><b>Escenario:</b> la regulación estatal ha activado el aislamiento y cuarentena comunitaria durante un tiempo determinado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ En las experiencias grupales participan grupos conformados por jóvenes de diversa condición de salud y localidades, con prácticas, entrenamientos, actividades individuales en casa o en espacios virtuales.</li> <li>◦ El grupo se enfoca en desarrollar habilidades individuales y colectivas en encuentros virtuales<sup>18</sup> que involucran a los amigos y familia de los jóvenes, con la finalidad de fortalecer el apoyo social entre pares, la convivencia familiar y el clima educativo en el hogar.</li> <li>◦ Se implican personas externas diversas que contribuyen, a distancia, con el impulso del itinerario formativo en modalidad virtual para los jóvenes.</li> </ul>
<b>Más riesgo</b>	<p><b>Escenario:</b> la regulación estatal ha activado la reincorporación a las instituciones educativas y el sistema de salud está en capacidad para atender casos con efectividad. En este nivel, además de las acciones comunes podría ser conveniente considerar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ En modalidad presencial, se sugiere trabajar con grupos conformados por jóvenes sin condiciones de salud vulnerables al COVID-19 en ellos ni en personas de su núcleo familiar en el hogar (protegerse a sí para proteger a otros)<sup>20</sup>.</li> <li>◦ El grupo se enfoca en desarrollar habilidades individuales y colectivas con encuentros presenciales<sup>21</sup> en grupos pequeños (cohortes), con bioprotección, se resguarda el distanciamiento físico<sup>22</sup> (distancia de 1,5 o 2 metros entre personas), las actividades grupales son de bajo nivel de contacto entre los participantes y se realizan en tiempos muy breves.</li> <li>◦ En caso de que aplique, los jóvenes llevan sus comidas preparadas y empaquetadas. No se comparten equipos electrónicos ni materiales ni implementos entre jóvenes.</li> <li>◦ Los facilitadores cuentan con capacitación, protocolos y algoritmos<sup>23</sup> de atención en caso sospechoso de COVID-19, o con el apoyo de un profesional de la salud para primeros auxilios, y de una institución de salud dotada y cercana al lugar de realización del encuentro-evento, que pueda recibir a participantes enfermos.</li> </ul>
<b>Mayor riesgo</b>	<p><b>Escenario:</b> la regulación estatal ha activado la reincorporación a las instituciones educativas, el sistema de salud está en capacidad de atender casos con efectividad y las regulaciones estatales autorizan viajes, eventos y aglomeraciones de personas. En este nivel, además de las acciones comunes podría ser conveniente considerar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ En modalidad presencial, participan jóvenes sin condiciones de salud vulnerables al COVID-19 en ellos ni en personas de su núcleo familiar en el hogar (protegerse a sí para proteger a otros).</li> <li>◦ Encuentros presenciales en grupos pequeños o medianos que, debido a la naturaleza de las actividades grupales que se desarrollan (con juegos, dinámicas grupales, acciones colaborativas o competencias de alto contacto), no cumplen con las medidas de bioprotección y distanciamiento físico durante tiempos breves.</li> <li>◦ En caso de pernocta (no mayor a 3 días), se recomienda que el grupo general sea dividido en subgrupos<sup>24</sup> (en grupos de apoyo y confianza) que sean acompañados y apoyados continuamente por voluntarios cualificados durante cada día de experiencia. Se ha designado un puesto de atención y promoción de salud<sup>25</sup> para atención básica liderado por al menos dos profesionales voluntarios<sup>26</sup>, con el apoyo de una institución de salud dotada y cercana al lugar de realización del encuentro-evento que pueda recibir a jóvenes. Se cuenta con un lugar para la cuarentena de los contactos de un caso sospechoso de COVID-19.</li> </ul>
<b>El riesgo más alto</b>	<p><b>Escenario:</b> la regulación estatal ha activado la reincorporación a las instituciones educativas, el sistema de salud está en capacidad de ofrecer atenciones efectivas; las regulaciones autorizan viajes, eventos y aglomeraciones de personas y se cuenta con un tratamiento seguro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ En modalidad presencial, participan jóvenes sin y con condiciones de salud no vulnerables al COVID-19 (grupos mixtos) en ellos ni en personas de su núcleo familiar en el hogar (protegerse a sí para proteger a otros).</li> <li>◦ Encuentros presenciales en grupos medianos o grandes que, debido a la naturaleza de las actividades grupales que se desarrollan (con juegos y dinámicas grupales, acciones colaborativas o competencias) no cumplen con la bioprotección ni con la medida del distanciamiento físico durante tiempos moderados o prolongados. En este caso se recomienda que el grupo general sea dividido en subgrupos pequeños, acompañados y apoyados continuamente por voluntarios cualificados durante cada jornada.</li> <li>◦ En caso de pernocta (no mayor a 7 días), se ha designado un puesto de atención y promoción de salud liderado por al menos dos profesionales voluntarios, con el apoyo de una institución de salud dotada y cercana al lugar de realización del encuentro-evento, que pueda recibir a jóvenes. Se cuenta con un lugar para la cuarentena de los contactos de un caso sospechoso de COVID-19.</li> </ul>

17 Fuentes: CDC (2020) consideraciones para organizaciones comunitarias, deportes y campamentos juveniles y comunidades de fe; UNICEF (2020) mensajes y acciones en las escuelas; OPS (2020) consideraciones sobre la medida del distanciamiento social.

18 En Huellas Venezuela, en respuesta a la pandemia, se ha estado construyendo y ejecutando una metodología basada en encuentros formativos para jóvenes a través de las plataformas de Facebook y WhatsApp. Se han empleado tres estrategias: a) Se conforma un grupo global en Facebook mediante el cual se comparten los recursos pedagógicos (fotografías, infografías, audios, micro videos) con los participantes y se desarrolla la interacción y acompañamiento on line por esa misma red social; b) se ha creado un grupo global de Facebook para compartir los recursos formativos con los participantes, apoyado por subgrupos en WhatsApp, que se utilizan para promover interacciones y acompañamiento cercano con los participantes; c) recientemente, jóvenes de diversos movimientos juveniles venezolanos diseñaron una experiencia que combinaba un grupo general de WhatsApp mediante el cual se compartían los links de los videos formativos, cargados en YouTube, y se promovía la interacción con los participantes por los mismos grupos de WhatsApp.

19 Según la OMS (2020), las condiciones de salud subyacentes contraindicadas con el COVID-19 son las siguientes: enfermedad cardiovascular, renal crónica, respiratoria crónica, hepática crónica, diabetes, cáncer, VIH/SIDA, tuberculosis activa, trastornos neurológicos crónicos, trastornos de células falciformes, consumo de tabaco fumado, obesidad severa (IMC≥40). Para más detalle se recomienda visitar el siguiente link: <https://www.paho.org/es/documentos/COVID-19-comorbilidades-americanas-antecedentes>

20 Los participantes que por condiciones de salud o por otra causa no puedan participar en los encuentros presenciales, deben tener la oportunidad de continuar con su itinerario formativo en modalidad on line.

21 Por ejemplo, la Universidad Nacional de Córdoba recomienda que los encuentros presenciales, tipo entrenamientos deportivos, no excedan de 60 minutos. Para más detalle: <https://www.youtube.com/watch?v=i4JhSF5aC4>

22 Para profundizar en el conocimiento de las medidas de distanciamiento social se recomienda visitar el siguiente link: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52448/OPSPHECPICOVID-19200025\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52448/OPSPHECPICOVID-19200025_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

23 Para conocer el algoritmo recomendado por OMS (2020) para manejar casos sospechosos de COVID-19 en zonas remotas de América se recomienda visitar el link: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52501/OPSIMSEIHCVID-19200012\\_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52501/OPSIMSEIHCVID-19200012_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y)

24 Al respecto, CDC (2020) recomienda: mantenga a los participantes de la actividad juntos en grupos reducidos, con facilitadores o personal dedicados exclusivamente al grupo, y procure que cada grupo y su líder eviten entrar en contacto con otros grupos tanto como sea posible. Una alternativa para los equipos es que el mismo grupo permanezca con el mismo facilitador, o que el mismo grupo rote entre diferentes formadores. En: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html>

25 Para tener referencias sobre puntos de atención médica alternativos para casos de COVID-19 se podría consultar el link: <https://www.paho.org/es/file/63626/download?token=hwwSrlN7>

26 Uno de ellos debe ser el responsable de concientizar a jóvenes, responder sus inquietudes e informar a los padres y representantes sobre situaciones de salud y COVID-19 durante la experiencia-encuentro juvenil.

A grandes rasgos, lo que CDC (2020), UNICEF (2020) y OPS (2020) sugieren es que cuanto mayor sea la cantidad de personas con los que se interactúe (y la procedencia de las mismas), cuanto más estrecha y prolongada sea la interacción física y cuanto más equipos y materiales se compartan, entonces habrá mayor riesgo de propagación del COVID-19. Por lo tanto, las agrupaciones juveniles tienen la responsabilidad de impulsar protocolos de prevención que estructuren espacios seguros, presenciales y virtuales (contra la violencia, el ciberacoso, ciberbullying, infodemia) para los participantes; mientras, simultáneamente, incorporan capacidades para que sean un apoyo psicosocial para los jóvenes, que les ayuden a incrementar habilidades de resiliencia para afrontar positivamente las crisis de la vida.

Como se ha explicado, los protocolos de bioprotección del COVID-19 (OPS, 2020b) insertan nuevas variables a considerar en la planificación de encuentros presenciales, así como la urgencia de desarrollar capacidades para la educación híbrida en las agrupaciones juveniles. Todo esto es un desafío para las agrupaciones de la región, solo realizable si asumimos un proyecto de ese tipo en red y colaboración, transformando la

crisis en otra oportunidad para caminar juntos como Iglesia juvenil en comunión, en la que compartimos conocimientos y recursos en pro de la continuación de los itinerarios formativos juveniles.

*Las agrupaciones juveniles tienen la responsabilidad de impulsar protocolos de prevención que estructuren espacios seguros, presenciales y virtuales (contra la violencia, el ciberacoso, ciberbullying, infodemia) para los participantes; mientras, simultáneamente, incorporan capacidades para que sean un apoyo psicosocial para los jóvenes, que les ayuden a incrementar habilidades de resiliencia para afrontar positivamente las crisis de la vida.*



## Referencias bibliográficas:

- Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). (2020).
- Consideraciones para deportes juveniles.* En: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html>
- Sugerencias para campamentos juveniles y de verano.* En: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/summer-camps.html>
- Consideración para eventos y congregaciones.* En: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/large-events/considerations-for-events-gatherings.html>
- Consideraciones para comunidades de fe.* En: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/faith-based.html>
- Consideraciones para organizaciones comunitarias.* En: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/community-based.html>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2020): *Los adolescentes y los jóvenes y la enfermedad del coronavirus (COVID-19).* En: <https://www.unfpa.org/es/resources/los-adolescentes-y-los-j%C3%B3venes-y-la-enfermedad-del-coronavirus-covid-19>
- Martín-Beristain, C. (2012): *Acompañar los procesos con las víctimas.* Colombia: PNUD.
- Ministerio del Poder Popular para la Salud (MPPS). (15/08/2020): *Covid-19: Estadísticas Venezuela.* En: <https://covid19.patria.org.ve/estadisticas-venezuela/>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020a): *Covid-19: Intervenciones recomendadas en salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS) durante la pandemia.* En: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52427>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020b): *Consideraciones sobre la medida de distanciamiento social y medidas relacionadas con los viajes en el contexto de la respuesta a la pandemia de Covid-19.* En: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52448>
- Plan internacional (2020): *El impacto de la crisis del Covid-19 en la adolescencia en España.* En: [https://plan-international.es/sites/default/files/el\\_impacto\\_de\\_la\\_crisis\\_del\\_covid-19\\_en\\_la\\_adolescencia\\_en\\_espana\\_-\\_plan\\_international.pdf](https://plan-international.es/sites/default/files/el_impacto_de_la_crisis_del_covid-19_en_la_adolescencia_en_espana_-_plan_international.pdf)
- Red internacional para la Educación en Emergencia (INEE). (2018): *Apoyo psicosocial: facilitando el bienestar psicosocial y la psicoeducación.* En: [https://inee.org/system/files/resources/INEE\\_Guidance\\_Note\\_on\\_Psychosocial\\_Support\\_SPA.pdf](https://inee.org/system/files/resources/INEE_Guidance_Note_on_Psychosocial_Support_SPA.pdf)
- Sociedad Americana de Pediatría (2020): *Los adolescentes y el Covid-19: retos y oportunidades durante el brote.* En: <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/covid-19/paginas/teens-and-covid-19.aspx>
- UNICEF. (2020a): *Mensaje y acciones importantes para la prevención del Covid-19 en las escuelas.* En: <https://www.paho.org/es/documentos/mensajes-acciones-importantes-para-prevencion-control-covid-19-escuelas>
- UNICEF (04/06/2020b): *La juventud hace un llamado a tomar medida con la Covid-19 en América Latina y El Caribe.* En: <https://www.unicef.org/lac/historias/ureport-covid-19>
- UN WOMEN. (26/06/2020): *Covid-19: Emerging gender data and why it matters.* En: <https://data.unwomen.org/resources/covid-19-emerging-gender-data-and-why-it-matters>

# Bienestar y seguridad digital en tiempos de COVID-19

*En los últimos años, la tecnología ha evolucionado rápidamente, con considerable influencia en la humanidad para adaptarse a las diversas formas de conectar con el mundo. Durante este 2020, el mundo ha entrado en una crisis de salud producto del COVID-19. Medidas como el distanciamiento social, la escuela a distancia, el delivery para la entrega de productos, las reuniones familiares y laborales por internet han sido tomadas para prevenir el contagio del virus y, a su vez, han ayudado a expandir el uso de las tecnologías, que ha venido creciendo exponencialmente en el tiempo*

Yhitzender Torres<sup>1</sup>

¿Cuánto tiempo se invierte en el uso de la tecnología y cuánto de este tiempo suma valor a sus vidas?, ¿cuán importante es para nuestros jóvenes la seguridad digital? Conforme la tecnología avanza, crece la necesidad de migrar la vida misma hacia lo virtual<sup>2</sup> y digital<sup>3</sup>. Cada vez nos encontramos con más espacios de formación, con negocios y aplicaciones virtuales que nos facilitan las compras de alimentos, con tutoriales para hacer una receta o una manualidad (YouTube – Tik Tok) y hasta con asistentes virtuales que notifican la hora de una reunión (Siri). Lo cierto es que la tecnología evoluciona y, junto con ella, nos está cambiando antropológicamente.

En los últimos años, la tecnología ha evolucionado rápidamente, con considerable influencia en la humanidad para adaptarse a las diversas formas de conectar con el mundo. Durante este 2020, el mundo ha entrado en una crisis de salud producto del COVID-19. Medidas como el distanciamiento social,

1 Joven, de 25 años, Analista de Formación de la Oficina Nacional del Movimiento Juvenil Huellas, en Caracas, Venezuela; Licenciada en Educación, mención Ciencias Pedagógicas por la Universidad Católica Andrés Bello.  
 2 Realidad contenida en sistemas y formatos digitales y tiene existencia aparente opuesta a lo real.  
 3 Representación de información de modo binario (cero y uno) transmitida por aparatos electrónicos.

la escuela a distancia, el *delivery* para la entrega de productos, las reuniones familiares y laborales por internet han sido tomadas para prevenir el contagio del virus y, a su vez, han ayudado a expandir el uso de las tecnologías, que ha venido creciendo exponencialmente en el tiempo.

En la actualidad, existen más de 4 mil millones de usuarios de internet en todo el mundo; América Latina es la cuarta región, con un 10,1%, es decir, con 444 millones de usuarios conectados al internet (Stats, 2020)<sup>4</sup>. Evidentemente, gran parte de estos usuarios son niños, niñas, adolescentes y jóvenes, a los que estas nuevas ‘Tecnologías de la Información y Comunicación’ (TIC) se les hacen mucho más familiares.

En Venezuela, a pesar de la emergencia humanitaria compleja por la que atraviesa, no ha dejado de crecer el uso de la tecnología. Según una investigación de *We are social* (2020), Venezuela cuenta con 20,5 millones de usuarios en internet, que representa el 72% de la población total venezolana; el año anterior sumaban unos 955 mil usuarios. Asimismo, hay 23,21 millones de teléfonos móviles conectados a la red y 12 millones de usuarios en los medios sociales.

Otros datos interesantes los presenta la empresa *Tendencias Digitales* en su informe “Penetración y usos de Internet en Venezuela” (Digitales, 2018)<sup>5</sup>. Dentro de este informe, podemos encontrar que el 83% de los internautas venezolanos pertenecen a los estratos más bajos: D y E. La distribución por sexo está equilibrada con un 51% de usuarios masculinos y 49% femeninos. En cuanto a las edades, el informe presenta que el 49% se encuentran entre los 18 y 29 años, y el lugar de conexión más usado es el hogar, con un 61% de

***El cara a cara se ha convertido en una pantalla; el lenguaje tiende a ser más fácil si es codificado en imágenes o emojis y las interacciones que se logran en la red constantemente están determinando el bienestar psicoafectivo de los usuarios, especialmente en la población más vulnerable, conformada por niños, niñas, adolescentes y jóvenes.***

uso, frente al 42% que se conecta a través de equipos móviles.

“La firma de investigación con sede en Londres, *GlobalWebIndex*, en una investigación de los 45 mercados de internet más grandes del mundo, estimó que el tiempo que cada persona dedica a los sitios o aplicaciones de redes sociales pasó de unos 90 minutos por día en 2012 a 143 minutos en los primeros tres meses de 2019”. En América Latina y el Caribe se encuentran los resultados más altos, “con un promedio entre todos los países de 212 minutos en pantalla”. Brasil y Colombia sobresalen con unos 225 y 216 minutos respectivamente, mientras que Argentina, con 207 minutos, se encuentra en el quinto lugar a nivel mundial. Este aumento del uso del internet es impulsado, principalmente, por un grupo demográfico específico: “personas de 16 a 24 años de edad”. Los jóvenes del mundo dedican más tiempo a la red, con un promedio de 180 minutos al día. Entre los países latinos, Argentina es el país donde los jóvenes invierten más tiempo, con un promedio de 257 minutos al día. En comparación con otros grupos de edad, los jóvenes son los más conectados debido a su gran afinidad y capacidad de conectarse, en especial los llamados nativos digitales (Duarte, 2019<sup>6</sup>).

“Estamos frente a la configuración de un nuevo perfil de usuario interactivo, caracterizado por la accesibilidad y el uso intensivo de servicios digitales en cualquier contexto y momento” (Ramos-Soler, 2018). Este panorama Mundial y regional se acrecienta frente a la crisis de salud que los países atraviesan por el COVID-19, lo que supone un incremento mayor, durante este tiempo de cuarentena, en el uso de las redes, en especial de los jóvenes.

El cara a cara se ha convertido en una pantalla; el lenguaje tiende a ser más fácil si es codificado en imágenes o *emojis* y las interacciones que se logran en la red constantemente están determinando el bienestar psicoafectivo de los usuarios, especialmente en la población más vulnerable, conformada por niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Este uso continuo de la tecnología ayuda considerablemente a evitar el contacto físico y mantiene el distanciamiento social. Frente a la pandemia mundial, es una decisión responsable aumentar nuestras interac-

4 Internet World Stats. En: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>

5 Informe “Penetración y uso de Internet en Venezuela 2018”. En <https://tendenciasdigitales.com/web/wp-content/uploads/2018/04/Penetraci%C3%B3n-y-usos-de-internet-en-Venezuela-2018.pdf>

6 Fernando Duarte en *BBC Mundo*: “Los países en los que la gente pasa más tiempo en las redes sociales (y los líderes en América Latina). En: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49634612>



ciones en el internet. Sin embargo, puede conducir a un uso excesivo y desproporcionado, con importantes consecuencias en las diferentes dimensiones de la persona, incluso desde edades tempranas: un hecho que ha reconocido la Organización Mundial de la Salud (OMS), como problema de salud pública, en el año 2014. En tal sentido, estamos hablando de mantener un equilibrio que salvaguarde nuestra salud integral, manteniéndonos conectados el tiempo necesario para no perder el contacto social, pero colocando límites que nos permitan mantener una relación estable y saludable con la tecnología.

### Consecuencias del uso excesivo del internet

Algunas de las consecuencias desfavorables pueden ser la adicción, los trastornos psicopatológicos, la soledad y la ansiedad. Muy bien lo expresa el P. Jesús María Aguirre S.J. en su libro ¿Y la juventud de hoy?:

*A menudo, los jóvenes no son tan conscientes de la extensión y el alcance del público de internet y, por consiguiente, de los potenciales peligros derivados de la publicación online de información privada. Además, las actitudes con respecto a la preservación de la privacidad están influenciadas en gran parte por las preferencias personales*

“... se ha descubierto que la adicción digital, ya sea respecto a un móvil, tablet u otro dispositivo electrónico, crea las mismas conexiones cerebrales que los opiáceos,<sup>7</sup> generando asimismo soledad, aislamiento y depresión, dando lugar a una nueva batería de trastornos conductuales cada vez más extendidos...” (Aguirre, 2020, págs. 41-42)

Es importante mencionar que el término ‘uso excesivo’ no se limita exclusivamente al tiempo de uso, sino que hace referencia a que ese uso interfiera en el normal desarrollo de la vida de la persona (Malo, 2018), lo que en definitiva está también relacionado con la frecuencia en que se realizan dichas conexiones. Hoy ya hablamos de diversos trastornos psicológicos como la nomofobia<sup>8</sup>, el phubbing<sup>9</sup>, el síndrome de la vibración fantasma<sup>10</sup> y el vamping<sup>11</sup>, heredados del uso negligente de los dispositivos electrónicos (Aguirre, 2020), que están desplazando a las sustancias psicotrópicas en el *ranking* de prácticas que generan adicciones y que afectan principalmente al mundo juvenil.

### Seguridad digital para los jóvenes

En un estudio realizado por la asociación civil *Chicos.net* junto a *Save the Children* y *RedNATIC*<sup>12</sup>, se han descubierto datos preocupantes sobre el uso de las nuevas tecnologías entre los más jóvenes en América Latina.

- 7 Analgésicos narcóticos que imitan la actividad de las endorfinas, que son unas sustancias que produce el cuerpo para controlar el dolor.
- 8 Miedo irracional a estar sin teléfono móvil.
- 9 Incapacidad de prestar atención a quienes nos rodean.
- 10 Sentir constantemente la vibración del móvil.
- 11 Incapacidad para dejar de mirar dispositivos por la noche.
- 12 Investigación “Impacto de la tecnología en niños y niñas de América Latina” (2015). En: <https://rednatic.net/publicaciones/publicaciones-de-red-natic/>

*Sin duda, durante este tiempo de distanciamiento físico, el uso de la tecnología y dispositivos digitales será necesario, pero requiere de momentos de desconexión y espacios donde no esté presente la tecnología. Aquí cobra valor un término relacionado con la tecnología; el 'Bienestar Digital'*

“La mayoría reconoce que hay peligros en las redes sociales y son conscientes de que la información personal es algo que hay que preservar, pero un 52 por ciento de los adolescentes latinoamericanos consultados reconoció que debía tomar algunos riesgos o enfrentarse a posibles sitios peligrosos para aprovechar las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías” (Notimérica, 2015).

Los jóvenes enfrentan riesgos en el internet constantemente, principalmente por no reconocer fácilmente las situaciones en las que podría ser peligroso revelar información o acceder a una página web, y tienden a confiar en las personas con las que interactúan en la red. Algunos jóvenes se guían por la suposición de que la información que eligen compartir está contenida dentro de su círculo de amigos y no siempre se dan cuenta de que, posteriormente, esa información puede difundirse de forma mucho más extendida. A menudo, los jóvenes no son tan conscientes de la extensión y el alcance del público de internet y, por consiguiente, de los potenciales peligros derivados de la publicación *online* de información privada. Además, las actitudes con respecto a la preservación de la privacidad están influenciadas en gran parte por las preferencias personales (Farrukh y otros, 2014, p. 9<sup>13</sup>).

Hacerle frente a esta realidad de los jóvenes es uno de los retos que se presentan. El Estado, las escuelas y las familias tienen la gran responsabilidad de acompañar a los jóvenes en su reconocimiento como ciudadanos digitales responsables. Educar y motivar a establecer relaciones que no pongan en riesgo la seguridad física de los jóvenes, concientizando sobre la protección de los datos personales, la información compartida y la creada en la red.

## Bienestar digital

Sin duda, durante este tiempo de distanciamiento físico, el uso de la tecnología y dispositivos digitales será necesario, pero requiere de momentos de desconexión y espacios donde no esté presente la tecnología. Aquí cobra valor un término relacionado con la tecnología; el 'Bienestar Digital'. Este término hace referencia al establecimiento de una relación saludable con la tecnología, donde haya un equilibrio entre el uso de dispositivos digitales y el resto de las actividades que desarrollan las personas a diario, donde lo primero no obstaculice lo segundo (Álvarez, 2018).

La conciencia progresiva sobre el uso que hoy en día se está haciendo de diversos dispositivos y contenidos digitales (más allá de los entornos en donde resulta necesario y adecuado), ha supuesto que profesionales de diferentes ámbitos entiendan el bienestar digital como una necesidad asociada a la Sociedad Digital en la que vivimos.

Empresas como Google, Facebook, Microsoft y Apple están sumando a este reto de sensibilizar a los ciudadanos a mejorar sus hábitos digitales, desarrollando herramientas para el monitoreo de las interacciones entre las personas y su dispositivo tecnológico, desde el punto de vista informativo.

Sin embargo, es importante que éstas herramientas vayan acompañadas de educación sobre ciudadanía digital o ciberciudadanía, la cual consiste en la comprensión de asuntos políticos, culturales y sociales relacionados con el uso de las TIC, así como la aplicación de conductas pertinentes a esa comprensión y a los principios que la orientan: ética, legalidad, seguridad y responsabilidad en el uso del internet, las redes sociales y las tecnologías disponibles.

La educación digital debe formar para el comportamiento respetuoso y la participación en prácticas cívicas en línea. “La destreza tecnológica ya no remite al uso diestro de los dispositivos, sino que demanda un desempeño óptimo en el entorno digital en términos de participación, respeto, intercambio, colaboración y convivencia con otros” (Cobo, 2019<sup>14</sup>). Un ciudadano digital que promueva competencias digitales, “aquellas que implican el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación

13 “Seguridad de los Jóvenes en Internet: Riesgos, Respuestas y Recomendaciones para la Investigación”. En: <https://www.brookings.edu/wp-content/uploads/2016/06/BrookingsYouthInternetSafetySpanish.pdf>

14 Cristóbal Cobo (2016): Ciudadanía digital y educación: nuevas ciudadanía para nuevos entornos. *Revista Mexicana de bachillerato a distancia*. En: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:RjPzNN5pdEMJ:revistas.unam.mx/index.php/rmbd/article/download/68214/60529+&cd=14&hl=es&ct=clnk&gl=ve>

para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad” (Roca, 2020<sup>15</sup>).

Por tanto, es responsabilidad de cada persona establecer hábitos digitales saludables que sumen valor a su vida: limitar el tiempo de uso de las tecnologías, compartir información confiable, real y verificada, establecer momentos fuera de línea, priorizar los momentos de interacción personal y cara a cara, cuidar la información personal y de otros compartida en la red, entre otras cosas. Educarnos en lo digital es un reto, pero también una competencia necesaria en nuestra época.

En ese sentido, diferentes investigaciones sobre el bienestar digital presentan una serie de consejos que, con compromiso y responsabilidad del usuario, podrían impactar positivamente en la relación con el mundo digital, aportar valor a sus vidas y cuidar de su salud mental y física.

## Consejos sobre Bienestar Digital

1. *Eliminar gradualmente las notificaciones, vibraciones y tonos:* todo ello interrumpe las actividades y despiertan la curiosidad, lo que hace estar más pendiente del móvil o computadora que de cualquier otra cosa que se esté haciendo en ese momento.
2. *Priorizar las aplicaciones:* en la pantalla principal, intente colocar las aplicaciones que más suman a su bienestar y a las que menos tiempo le dedica; de esta forma se evita acceder a las aplicaciones más adictivas cada vez que se desbloquea el aparato.
3. *Establecer horarios offline:* durante el día establecer horarios y priorizar los momentos en los que no se hará uso de la tecnología; un ejemplo de ello puede ser durante las comidas, justo antes de dormir, en reuniones familiares o de amigos.
4. *Organizar un horario online:* establecer cuándo es el momento de usar su dispositivo electrónico o una determinada aplicación; por ejemplo, revisar el correo o WhatsApp solo cada cierto tiempo, en horas determinadas o solo en las mañanas.

**Por tanto, es responsabilidad de cada persona establecer hábitos digitales saludables que sumen valor a su vida: limitar el tiempo de uso de las tecnologías, compartir información confiable, real y verificada, establecer momentos fuera de línea, priorizar los momentos de interacción personal y cara a cara, cuidar la información personal y de otros compartida en la red, entre otras cosas**

5. *Evitar usar el móvil o laptop en la cama:* una hora antes de dormir intente no usarlos; mejor elija otras actividades *off line*, como leer, dibujar, escribir, meditar, y así estará mejorando la calidad del descanso.
6. *Poner una pantalla menos llamativa:* será importante que el fondo de pantalla pueda tener colores menos llamativos y más tonalidades de grises; así se disminuye la atracción visual por el dispositivo.
7. *Configurar las aplicaciones:* dentro de *apps* como Instagram existe la opción “Configuración / Tu actividad / Programar recordatorio diario”, la cual le indicará que ya ha pasado mucho tiempo dentro de la aplicación.
8. *Evaluar sus redes:* ser consciente de cuáles redes o aplicaciones realmente potencian su vida; intente alejarse de aquellas que le hacen sentir mal consigo mismo y busque cuentas que compartan contenidos que realmente son de provecho.
9. *Ejercer la ciudadanía digital:* ser responsable con el contenido que comparte en sus redes, denunciar los contenidos que puedan ser dañinos, evitar caer en la ‘infoxicación’ y el consumo compulsivo de información en la red.
10. *Descargar una APP de Bienestar Digital:* compañías como Google o Apple han desarrollado aplicaciones que ofrecen información sobre el uso que hace con su dispositivo; configúrela para que pueda ayudarlo a conectarse de forma más consciente.

15 Blog De Analytics. ¿Qué son las habilidades o competencias digitales? En: <https://conectasoftware.com/analytics/que-son-las-habilidades-o-competencias-digitales/?cn-reloaded=1>

Es un hecho que la tecnología está cambiando el modo de ver la vida y, en concreto, de relacionarnos con 'lo otro', por lo que será necesario que, como ciudadanos digitales, se puedan desarrollar competencias digitales robustas. Unas competencias digitales dirigidas, entre otros muchos aspectos, a la consecución de una autorregulación conductual que posibilite un equilibrio de momentos *online* y *offline* y que, por su repetición sistemática, se conviertan en buenos hábitos digitales. Unas competencias digitales que, en definitiva, promuevan el desarrollo del bienestar digital que lleve a hacer un uso tecnológico responsable, equilibrado y saludable.

### Preguntas para la reflexión

Las siguientes preguntas pueden ayudar a evaluar el grado de bienestar digital en la vida de cada uno y la sensibilidad que se tiene acerca de la seguridad digital. A partir de la reflexión, sugerimos establecer un plan de acción que mejore la relación con las tecnologías.

- ¿Cuánto tiempo dedica al uso de su dispositivo electrónico? (celular, computadora, tablet).
- ¿Considera que tiene equilibrio entre el tiempo dedicado a momentos *online* y *offline*?, ¿por qué?
- ¿Tiene reglas que limitan el uso de sus dispositivos digitales?, ¿cuáles?
- ¿Conoce las competencias necesarias para ejercer la ciudadanía digital?
- ¿Cuánto conoce sobre seguridad digital?
- ¿Tiene estrategias, hábitos y costumbres que ayuden a mantenerse seguro en la red?
- ¿Comparte contenidos falsos o de procedencia sospechosa en la red?
- ¿Verifica la información que comparte?
- ¿Cómo protege sus datos personales, fotos, videos y mensajes que comparte en internet?

### Bibliografía

- Aguirre, J. M. (2020): ¿Y la juventud hoy? Caracas: abediciones.
- Álvarez, J. R. (2018): "De las Ondas a la Red: Educación Digital y Bienestar Digital". En: <http://play.cadenaser.com/audio/006RD010000000319189/>
- Cobo, C. (2019): "Entornos, Ciudadanía digital y educación: nuevas ciudadanía". *Revista Mexicana de Bachillerato a Distancia*, 8.
- Digitales, T. (2018): "Penetración y usos del internet en Venezuela". En: <https://tendenciasdigitales.com/web/wp-content/uploads/2018/04/Penetraci%C3%B3n-y-usos-de-internet-en-Venezuela-2018.pdf>
- Duarte, F. (09/2019): "Los países en los que la gente pasa más tiempo en las redes sociales (y los líderes en América Latina)". *BBC World Service*. En: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49634612>
- Farrukh, A. y otros (10/2014): "Seguridad de los Jóvenes en Internet: Riesgos, Respuestas y Recomendaciones para la Investigación". Center for Technology Innovation at Brookings. En: <https://www.brookings.edu/wp-content/uploads/2016/06/BrookingsYouthInternetSafetySpanish.pdf>
- Malo, S. M. (2018): "Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles". *Revista Científica de Educomunicación*, 101-110. En: <https://www.revistacomunicar.com/verpdf.php?numero=56&articulo=56-2018-10>
- Notimérica (19/02/2015): "Los adolescentes son los que más usan Internet en América Latina". En: <https://www.notimerica.com/sociedad/noticia-iberoam-adolescentes-son-mas-utilizan-internet-latinoamerica-desconocen-derechos-20140517192541.html>
- Ramos-Soler, I. (2018): "Percepción de riesgo online en jóvenes y su efecto en el comportamiento digital". *Revista Científica de Educomunicación*, 56, 71-79. En: <https://www.revistacomunicar.com/>
- Roca, G. (24/02/2020): Conecta Software. En: <https://conectasoftware.com/analytics/que-son-las-habilidades-o-competencias-digitales/?cn-reloaded=1>
- Stats, I. W. (03/2020): Internet World Stats. En: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- We Are Social, H. D. (2020): Situación digital, social media e internet de Venezuela. En: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-venezuela>

# DESDE EL LADO **DARK** HACIA EL FUTURO ESPERANZADOR



31

Isabella Jaimes Rodríguez<sup>1</sup>

*“Nacimos para aguantar lo que el cuerpo sostiene, aguantamos lo que vino y aguantamos lo que viene”*  
(Calle 13)

*Me permitieron entender que Colombia, como país de regiones, expresa cada vez más que el coronavirus no tiene un efecto “igual” en todas las poblaciones, sino que afecta en gran medida a quienes han vivido y viven en situación de vulnerabilidad, tanto económica como social*

En medio de las declaraciones de la disminución del PIB en América Latina, las crecientes cifras de contagio del virus y la dicotomía de los Estados entre la salud y la economía, voltear la mirada hacia las microhistorias nos ayuda a comprender ese panorama y a saber qué hacer frente a él. “Satisfecha, tranquila y feliz”, palabras que venían a mi mente cuando me preguntaban por cómo estaba viviendo mientras pasaba la pandemia y la cuarentena, en mi casa ubicada en la ciudad de Bogotá. En particular, yo generalizaba esos sentimientos cuando me preguntaban sobre cómo los jóvenes estaban viviendo la llegada del coronavirus. Sin embargo, en mi tarea por descubrir y comprender esos universos distintos a mí, encontré dos en los que no se compartían esos mismos sentimientos.<sup>2</sup> No

1 Joven, de 19 años, egresada del Colegio Mayor de San Bartolomé de la Compañía de Jesús, estudiante de Sociología, Ciencia Política y Gobierno de la Universidad del Rosario, identificada desde pequeña con el servicio hacia las comunidades por medio de cursos-talleres de liderazgo juvenil y el trabajo con jóvenes en distintos escenarios.  
2 Relato reflexivo sobre las entrevistas realizadas a los jóvenes Roberto Sandoval y Andrés Saya, el 12 de agosto de 2020, y la propia experiencia de la autora.



describieron su experiencia como “feliz y tranquila”. De hecho, me permitieron entender que Colombia, como país de regiones, expresa cada vez más que el coronavirus no tiene un efecto “igual” en todas las poblaciones, sino que afecta en gran medida a quienes han vivido y viven en situación de vulnerabilidad, tanto económica como social.

Rober es un joven de 18 años que vive en Barranquilla, una persona que persigue su sueño de estudiar en la universidad, a pesar de que muchas puertas se le han cerrado. En su búsqueda, y gracias a su talento como intérprete de piano, encontró un curso técnico en música y, al mismo tiempo, debido a las necesidades económicas de su entorno doméstico en medio de la coyuntura propiciada por el COVID-19, se vio obligado a tomar la decisión de trabajar junto a su mamá vendiendo plátanos en el mercado central. Él manifiesta que su trabajo consiste en “rayar carro” (administrar el dinero), que no es lo que realmente quiere o lo que le gustaría hacer en su cotidianidad, pero “es lo que me toca, es mi realidad”.

Rober expresa que cuando se declaró cuarentena en medio del coronavirus, su entorno cambió drásticamente. Sin embargo, él dice que cuando fue decretada en su barrio, ubicado en el sur de Barranquilla, no respetaron la cuarentena, hubo fiestas y alistaron las pacas de cerveza. Frente a la medida impuesta, su familia no la pudo acatarla con rigor ya que viven de la venta de plátanos y, si ese negocio se detiene, no pueden comer todos los días.

Como él expone, “mi mamá es la que lleva la comida a la casa, así que mi mamá y yo trabajábamos como si fuéramos delincuentes, nos tocaba escondernos, era

*Aquella monotonía que él siente que todos los días está viviendo en medio de la pandemia, madrugar todos los días a trabajar, no poder estudiar de manera virtual porque en su contexto no lo facilitaron, hacer oficio cada vez que llega a la casa y hacer la comida... Siente que a veces no tiene vida, que vive con los policías y se siente como un “costal de papas”, en donde no existe tiempo para relajarse.*

difícil trabajar para poder comer”. En medio de los discursos que promueven la disciplina higiénica, Rober se encuentra en el limbo, porque sabe y es consciente de que el cuidado es el eje central para que no se propague el virus. No obstante, sostiene que prefieren morir por COVID que por hambre, pues no pueden acceder a ningún programa de asistencia social liderado por el Gobierno Nacional; como él expresa con tristeza: “yo he incumplido... porque no soporto ver a mi mamá sufriendo porque tiene hambre”.

Rober expresó que su vida se volvió “más *dark*” de lo que ya era, sentía que sus sueños se estaban cayendo, que todo se le estaba acumulando: el estrés de su mamá, el encierro, el no poder salir con sus amigos o ir a la iglesia, caminar con su mejor amiga en el Parque de las Nieves... Todas las actividades que lo hacían pertenecer, crear vínculos sociales y sentirse motivado para continuar sus sueños no las vive de la misma

manera en medio de la pandemia. Como él mismo dice: “porque la recreación en tu vida es una parte importante para salir de la monotonía en la que vives”. Aquella monotonía que él siente que todos los días está viviendo en medio de la pandemia, madrugar todos los días a trabajar, no poder estudiar de manera virtual porque en su contexto no lo facilitaron, hacer oficio cada vez que llega a la casa y hacer la comida... Siente que a veces no tiene vida, que vive con los policías y se siente como un “costal de papas”, en donde no existe tiempo para relajarse.

En cuanto a su vida en el mercado, él expresa que se molesta con el accionar de la policía... “Me molesta la policía y como acciona, la forma en la que atropellaban, la forma en la que decían vulgaridades. La policía nos encontraba trabajando, nos tumbaban todo, nos llevaban la mercancía, cómo íbamos a pagar la multa de 900.000 pesos... Es como si estuviéramos haciendo algo ilegal, como vendiendo droga”. Expresa su opinión con frustración por la situación que están pasando junto a su familia. Sin embargo, no pierde la esperanza. Él se considera el soñador de la familia, aquella persona que le dicen “aterriza Rober”. Mientras conserva el ideal de estudiar medicina en una universidad, se inscribió a un curso de inglés para continuar con sus estudios, actividad que realiza con pasión y que le da sentido a su vida y a su propósito.

Sabe que su contexto es particularmente distinto, pero también similar al de muchos y muchas jóvenes en Colombia y en Latinoamérica. Por lo mismo, considera que es importante seguir soñando, a pesar de las dificultades que conlleva la coyuntura. Una de las características más importantes que se debe tener en medio del coronavirus y la cuarentena es la resiliencia:

*Considera que es importante seguir soñando, a pesar de las dificultades que conlleva la coyuntura. Una de las características más importantes que se debe tener en medio del coronavirus y la cuarentena es la resiliencia: aquella capacidad de levantarse y seguir luchando, incluso en los momentos más difíciles*

aquella capacidad de levantarse y seguir luchando, incluso en los momentos más difíciles. La resiliencia en colectivo, el apoyarse junto a más personas, el intentar seguir adelante y no perder de vista los objetivos que tiene un joven frente a su futuro profesional. Para él, la pandemia afectó su realidad familiar y personal, pero no permitió que se perdiera su esencia y su capacidad de soñar.

En ese sentido, la vida y el camino de Rober es el reflejo de la poca solidez de las instituciones en Colombia; la presencia diferenciada del Estado se vuelve palpante gracias al virus. El COVID-19 es aquella punta del iceberg que recopila la carencia de programas de asistencia social eficaces en el país y las fallas estructurales tanto económicas, como sociales y políticas, en las que transitan los y las jóvenes hoy en día.

Y cruzando medio país, en la otra costa colombiana, en el pacífico, encontré a Andrés, un joven nativo de Nuquí, de 18 años, que vive en Quibdó, en el departamento de Chocó. Caracterizado por tener una sonrisa en su rostro todo el tiempo, encuentra maneras distintas de estar feliz y divertirse con los demás. Antes de la pandemia, pudo ingresar a la Universidad Tecnológica del Chocó a estudiar Derecho. Sin embargo, cuando se declara la cuarentena se altera su entorno; una razón es la suspensión temporal de sus estudios, debido a que la Universidad no contaba con una plataforma sustancial que permitiera el desarrollo de las actividades académicas con eficacia. Andrés expresa que no la ha pasado mal, que su familia ha estado bien en medio del coronavirus ya que cuentan “con buena salud, alimentos y desarrollan sus actividades laborales vía virtual, pero no falta el trabajito”. Sin embargo, Andrés no ha podido visitar a sus padres, pues ellos se encuentran en el municipio de Nuquí, y él está en Quibdó, desplazamiento que toma ocho horas hasta el puerto de Buenaventura y desde allí ocho horas en lancha.

Andrés extraña la normalidad, ir a la universidad, visitar a sus padres, compartir con sus amigos, así como su serenidad. Para él, todo eso que extraña se resume en libertad. No obstante, él rescata distintas cosas positivas de la cuarentena como “el gran favor que le hemos hecho al medio ambiente, el bien que se le ha hecho al medio ambiente es una de las cosas positivas que he podido percibir con esta situación”. Para él, lograr una reducción significativa de la contaminación no tiene otro modo de promoverse. Por otro lado, ha podido realizar cursos virtuales y, por medio

de estos, ha podido distraerse y encontrar un mecanismo de dispersión.

Del mismo modo, él manifiesta que se siente feliz y que ha podido estar tranquilo, gracias a que pudo retomar sus estudios en la universidad y está finalizando el semestre. Él coincide con Rober en que “muchos ciudadanos no comprenden la gravedad del asunto y han actuado con mucha irresponsabilidad”. Sin embargo, enfatiza que “las autoridades competentes de la ciudad de Quibdó trabajan constantemente, concientizando, con el tema de las ayudas humanitarias, etc.”, y se han podido lograr buenos resultados, no excelentes, pero se ha logrado mantener un punto de equilibrio.

En contraste con las dos experiencias anteriores, situadas en regiones distintas de Colombia con plenas diferencias, se encuentra mi experiencia en la capital del país. Tan pronto comenzó la cuarentena en la ciudad, tuve que retirarme de las clases presenciales en la universidad. A pesar de esto, a diferencia de la realidad de Andrés, mi universidad creó la infraestructura virtual y digital con rapidez, sin ocasionar dificultades para conectar a los estudiantes con las clases desde sus casas. En ese sentido, pude estar tranquila con mi educación y con mi familia en nuestro hogar. Así mismo, pude distraerme aprendiendo a cogerle el gusto a cocinar con mi mamá, cada día probábamos una receta nueva, experimentábamos con un alimento exótico. Sin embargo, a la hora de hacer las labores de aseo, sentía que me cansaba mucho más rápido y el repartir las tareas del oficio dentro de la casa me hizo comprender lo que muchas mujeres, amas de casa, pasaban cada día, intentando organizar su tiempo para tener atender el oficio de la casa, el trabajo, los hijos, las mascotas y más.

Además, me sentí feliz de comenzar un blog con un compañero de la universidad. Pude desestresarme escribiendo aquellas experiencias cotidianas que me han marcado la vida y mi visión del mundo. Eso conllevó retos como hacer entrevistas de forma virtual, que fueron experiencias divertidas y enriquecedoras. Me ayudaban a salir de mi burbuja y a comprender los universos que se sumergen al lado mío, en el otro barrio o en otra ciudad del mismo país. Otro de los retos fue enfrentar la ola de desempleo que aterrizó en mi propia familia y afectó la economía del hogar. Con respecto a eso, con mi mamá no desistimos y decidimos comenzar un emprendimiento para poder obtener recursos en medio de la cuarentena.

Cada vez que salía a la calle para comprar el mercado o medicamentos, pude darme cuenta que era difícil mantener la calma con gente a mi alrededor. Pensaba en la indisciplina de las personas, en por qué no usaban tapabocas o por qué lo tenían mal puesto... Eso provocó episodios de estrés en plena calle, que nunca había experimentado, y con el tiempo logré controlarlos. Mientras estudiaba de forma virtual sentía que me podía ahorrar el tiempo en transportes haciendo trabajos o haciendo una receta que me gustara, como las galletas con chocolate. Sentía que podía hacer más cosas que antes cuando no me alcanzaba el tiempo, pude hacer ejercicio y sentirme motivada por las clases. Recuerdo mucho que antes de la cuarentena anhelaba un espacio para pensar en mí, en cómo me estaba comportando y en si lo que estaba haciendo era la representación de lo que amo, que es servir a otros.

Para mí, la cuarentena fue la respuesta, me dio la tranquilidad de descubrir que amo lo que hago y de descubrir más partes de mí misma que quería mejorar, como el estrés crónico y la ansiedad. Pero esto no era lo más frecuente, cuando les preguntaba por los sentimientos a mis amigos, amigas y pareja en medio del coronavirus, no me decían lo que yo quería escuchar: “estoy más tranquilo o tranquila”. Era lo contrario en absoluto, muchos se encontraron de frente la carga del estrés y de la academia, la cual fue más compleja que las clases presenciales; otros compañeros tuvieron episodios de depresión y ansiedad que pudieron ir disminuyendo gracias al descubrimiento de actividades de recreación, como escuchar música, bailar, hacer yoga, escribir y leer.

Todas estas microhistorias me llevan a reflexionar sobre el protagonismo de la educación en la cotidiani-

*Para mí, la cuarentena fue la respuesta, me dio la tranquilidad de descubrir que amo lo que hago y de descubrir más partes de mí misma que quería mejorar, como el estrés crónico y la ansiedad. Pero esto no era lo más frecuente, cuando les preguntaba por los sentimientos a mis amigos, amigas y pareja en medio del coronavirus, no me decían lo que yo quería escuchar: “estoy más tranquilo o tranquila”.*

*Comprendí que mi país es un escenario divergente, que mi ciudad es tan compleja que los jóvenes no encajamos en un mismo molde, que no podemos ser etiquetados como la generación de cristal, pues estamos expuestos a realidades desiguales, que, en consecuencia, son retardoras. También descubrí que la tensión entre centro y periferia sigue siendo un día a día en el país, que los comportamientos de los ciudadanos no varían en gran medida, pero la brecha de atención de los gobiernos y de las instituciones educativas se hace cada vez más latente*

mi ciudad es tan compleja que los jóvenes no encajamos en un mismo molde, que no podemos ser etiquetados como la generación de cristal, pues estamos expuestos a realidades desiguales, que, en consecuencia, son retardoras. También descubrí que la tensión entre centro y periferia sigue siendo un día a día en el país, que los comportamientos de los ciudadanos no varían en gran medida, pero la brecha de atención de los gobiernos y de las instituciones educativas se hace cada vez más latente. Entendí que soy una persona viviendo en una capital, que ha tenido la fortuna de estar tranquila en medio de una pandemia, pero que en muchos otros contextos no cuentan con la misma suerte ni con las mismas oportunidades. Finalmente, descubrí que existen dos ejes transversales que nos unen en medio de todas las divergencias que acontecen: la resiliencia de los jóvenes en medio de la pandemia y la capacidad de soñar. Soñar es aquello a lo que nos aferramos Rober, Andrés y yo. El coronavirus es un reto tanto de salud mental como económico, social y político global, pero no nos detiene, no detiene nuestros ideales y valores que nos llevan a tener grandes sueños. No dejamos de levantarnos visualizando nuestro prometedor futuro.

dad de la juventud, en que la motivación por el estudio, ese anhelo de empezar una carrera, de continuar con las clases, de olvidar eso negativo que está ahí afuera gracias a las lecturas o a las actividades de las instituciones universitarias, exalta el rol de la academia como institución clave en el acompañamiento de los y las jóvenes. Los colegios y las universidades tienen la gran responsabilidad de ser acompañantes de los y las estudiantes jóvenes, acompañarles desde la distancia con la mayor empatía y compromiso posible, entender que cada joven que se ve detrás de la pantalla está en un proceso en continuo cambio, con crisis por superar y sueños por realizar.

Ahora bien, en ese contexto, la familia de Andrés, la de Rober y la mía tienen un rol clave a la hora de acompañarnos como jóvenes, entender nuestro 'lado dark', así como nuestro lado emprendedor. Ahora, es imperante la necesidad de construir hogar con nuestra familia, un espacio disfrutable y con recreación, con juegos de mesa tradicionales o videojuegos modernos, con espacios de comunicación que nos haga sentir bien y tranquilos, y tener un mayor cuidado con nosotros mismos y con el otro.

Tras realizar las entrevistas a Andrés y a Rober comprendí que mi país es un escenario divergente, que



*Hay otro tipo de encierro que es el creador. Aquí el ejemplo puede ser San Juan de la Cruz quien durante su encarcelamiento toledano escribió gran parte de su obra poética. Juan de la Cruz no solo plasmó sus experiencias en música, dibujos o palabras; el encierro le facilitó sosegar la casa para ir en búsqueda del Amado, del “no sé qué”.*



# MÍSTICA Y CONFINAMIENTO

Antonio de Jesús Becerra<sup>1</sup>

La imagen de la llanura celeste y una ventana, evocadoras de silencio y quietismo, acompañarán las siguientes reflexiones sobre mística y confinamiento. Dichas fronteras (la mirada del otro, la ventana del exterior y el cielo del firmamento) ofrecen, con su sentido, la experiencia de límite. La llanura y el vacío son, como confinamiento en pandemia, territorios de silencio salvaje.

## Encierros

San Ignacio de Loyola, luego de haber sido abatido en Pamplona, permaneció convaleciente una larga temporada en Azpeitia. Allí pidió a su familia le consiguieran libros de caballería para su entretenimiento; sin embargo, su encargo se vio modificado al recibir vidas de santos y una biblia. El encierro, que en inicio tiraba a enajenante, resultó de conversión: Íñigo, en su resguardo interno y externo redireccionó sus deseos de caballería, ya no a lo terreno, sino a lo divino.

Hay otro tipo de encierro que es el creador. Aquí el ejemplo puede ser San Juan de la Cruz quien durante su encarcelamiento toledano escribió gran parte de su obra poética. Juan de la Cruz no solo plasmó sus experiencias en música, dibujos o palabras; el encierro le facilitó sosegar la casa para ir en búsqueda del Amado, del “no sé qué”.

<sup>1</sup> Joven, de 22 años, con estudios en Lengua y Literatura, que ha colaborado en proyectos de desarrollo comunitario, enfocados en educación arte y cultura, con niños, campesinos y comerciantes. Actualmente realiza su prenoviciado en el Instituto de Ciencias de Guadalajara, México.

Miguel de Molinos puede ser ejemplo de un tercer tipo de encierro, el aniquilador. Su doctrina nadista sobre la divinidad (para llegar a Dios hay que hacer nada, pensar nada, desear nada) le costó ser condenado en los tribunales de la Inquisición y permanecer recluido hasta la muerte, acaso la frontera última a vencer para “alcanzar la vida verdadera”.

Algo comparten los místicos con los migrantes: el exilio. Sea interior o externo les orilla a desplazarse, cruzar límite, deshabitar.

### Cuarentena en cuaresma

La forma ‘ventana’ no es sino un hueco, transparencia a un ‘afuera’. Su valor es el de ‘vacío’ ¿Cuál es el valor del ‘cielo’?

Exiliados de un mundo asolado por un virus, miramos el ‘afuera’ o antiguo ‘adentro’ por ventanas de *bits* y *leds*. Ventanas que resultan ser espejos de un Narciso. Las redes sociales se vuelcan en vanidoso chapoteo. Afuera las aves cantan indiferentes.

Hay quienes por su condición han estado en exilio desde antes de la pandemia: los trabajadores. Místicos y obreros fraguan con las manos la fatiga de la existencia o el ahogo del trabajo, ambos se encuentran a la par. Egied van Broeckhoven o Simone Weil proyectan muy bien este binomio. En contraparte, pandemia y sistemas de producción comparten modos en cuanto a su manejo y origen: capital y mercado, ídolos de la época que cobran con la vida y generan hambre, enajenación e indiferencia.

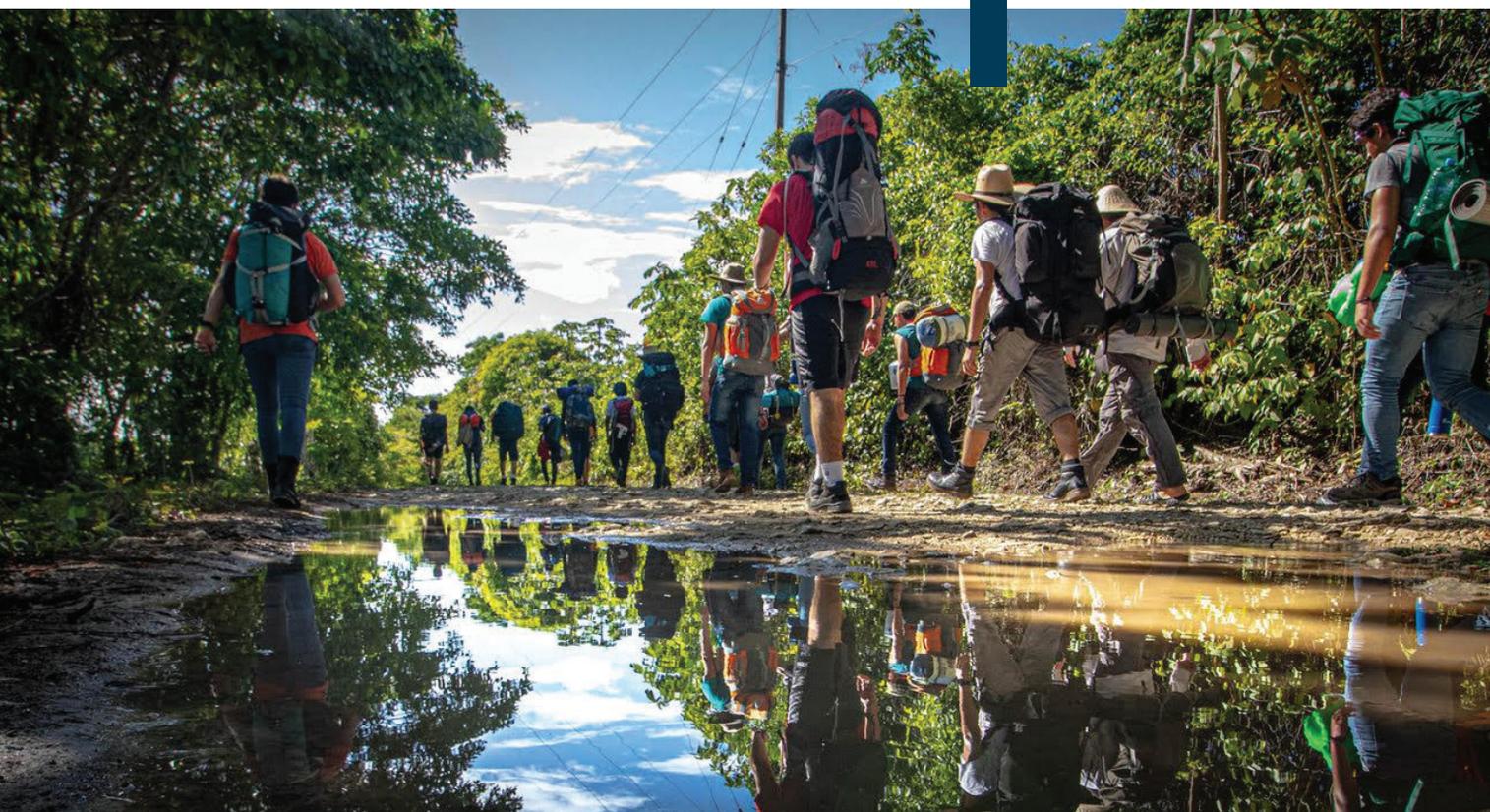
### Juventud y siglo XXI

Con el *διάβολος* no se dialoga ni siquiera en el desierto. La obsesiva idea de futuro nos seduce a pensar en supuestas soluciones para una ‘nueva normalidad’, misma que ignora nuestro verdadero estado de naturaleza: el presente. La transparencia no debe mediar al futuro sino al ahora: ¿cómo estamos?, ¿qué miramos? y ¿cómo gestionamos nuestra condición?

Místicos y jóvenes comparten la virtud de la *deditio*, raíz latina que alude al acto de abandono. Desde antes de la pandemia los jóvenes conocíamos muy bien el encierro, por la desesperanza, la inseguridad o las reclusas. Sin embargo, nuestro abandono es muy pasivo, de inacción. Habría que imitar a los místicos para hacer del abandono revolución, conversión y, sobre todo, creación.

Las orugas, para tomar vuelo se fagocitan. Dirigir la mirada al cielo es otra forma de ‘volar a-dentro’.

*Exiliados de un mundo asolado por un virus, miramos el ‘afuera’ o antiguo ‘adentro’ por ventanas de bits y leds. Ventanas que resultan ser espejos de un Narciso. Las redes sociales se vuelcan en vanidoso chapoteo. Afuera las aves cantan indiferentes.*





# ***El paso de Dios***

Mariano Francisco Pascual<sup>1</sup>

*Tal vez haya personas que crean que ya se apagó la esperanza de volver a encender el fuego. Pero no, ahí en cada uno de nosotros encontraremos esa llama que volverá a encender con mayor resplandor, que ayudará a reavivar la esperanza y las alegrías para construir otro mundo mejor, donde todos seremos una chispa de ese fuego, una llama que nunca se apagará, más bien, florecerá.*

Sin duda alguna, Dios está pasando por el mundo... está pasando de una manera más patente en las víctimas de esta pandemia, por la pobreza, por las condiciones sanitarias y de hacinamiento-acumulación en las que luchan por vivir.

Dios está pasando en los más pobres y olvidados, en aquellas personas que están agonizando y sin esperanza de sobrevivir. Dios está pasando en los pobres de pobres, que se amontonan en las aceras de las calles, con sus banderas blancas, pidiendo algo que comer.

Dios está pasando por la vida de cada una y cada uno de nosotros, Dios siempre pasa y nos llama de una manera diferente y misteriosa...

Tal vez haya personas que crean que ya se apagó la esperanza de volver a encender el fuego. Pero no, ahí en cada uno de nosotros encontraremos esa llama que volverá a encender con mayor resplandor, que ayudará a reavivar la esperanza y las alegrías para construir otro mundo mejor, donde todos seremos una chispa de ese fuego, una llama que nunca se apagará, más bien, florecerá.

<sup>1</sup> Joven, de 29 años. Estudiante.

*Nuestra salida del confinamiento nos debe llevar a una propuesta ascética-purificadora capaz de movilizar un nuevo modo de vida, que rescate lo más precioso de la espiritualidad de nuestros pueblos, para que, con la ternura de los niños, nos sintamos invitados a caminar juntos, donde no haya ni uno ni dos que se queden atrás.*

Para Hipólita Torres, una mujer que actualmente vive en el norte de Nicaragua, estos días han sido un gran reto, pero también una gran motivación; porque estaba acostumbrada a apoyar en la iglesia, a pesar de todo, ella no deja de tener una comunicación profunda con Dios desde su casa, desde su altar, desde su catedral... El hogar se ha convertido en la iglesia...

Ella y su familia se reúnen para leer el evangelio de Cristo y fortalecer la fe y seguir avanzando. O sea, la religión no está desapareciendo, más bien se está desplazando. Dios está caminando. Sin duda alguna, el centro de la religión está en la vida y en la defensa y dignificación de la vida, está en el proyecto de vida y en la forma de vivir.

Debemos aprender que, aunque las cosas sean aparentemente insignificantes, nos pueden enseñar la sabiduría de entender las cosas. Debemos apostar por otra vida, debemos ser siempre luz para los demás y ser ese destello de luz, tan radiante, que ilumine muchas vidas.

Nuestra salida del confinamiento nos debe llevar a una propuesta ascética-purificadora capaz de movilizar un nuevo modo de vida, que rescate lo más precioso de la espiritualidad de nuestros pueblos, para que, con la ternura de los niños, nos sintamos invitados a caminar juntos, donde no haya ni uno ni dos que se queden atrás.

No debemos permitir que volvamos a la pasividad o la normalidad, debemos de ver y escuchar el paso de Dios en nuestras vidas.

Todavía hay mucho que hacer para que la nueva normalidad no sea una vuelta a una vida sin sentido. Todavía hay mucho que hacer y una buena parte de ese que hacer lo encontraremos en los pueblos, en los más pobres de los pobres, que son un referente para nosotros.

Todavía estamos a tiempo de que este mundo consumista e individualista sea diferente, donde reine el amor, el amor absoluto y la igualdad.

Dios, el creador del Universo, el creador de todo ser viviente, no nos abandona, jamás nos abandona, porque Él hizo un proyecto de amor. ¡Así amó Dios al mundo! Le dio al Hijo Único, para que quien cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna. Dios no envió a su hijo al mundo para condenar al mundo, sino para que se salve el mundo gracias a él (Jn. 3,16-17).

Solo entre todos podemos salvar a la humanidad, y solo la salvaremos cuando sepamos que todos somos uno. Así como Dios es padre, hijo y espíritu. Así se restablecerá el orden, así se restituirá la justicia, así se salvarán las apariencias y solo así seremos mejores.

“Lo que cuenta en la vida no es el simple hecho de vivir. Es la diferencia que hemos hecho en la vida de los demás lo que determina el significado de nuestra vida” (Nelson Mandela). Así salvaremos la humanidad. El ser humilde, libre, hermano, es compadecer, curar, cuidar, salvar, respirar y dar respiro, recibir y dar aliento. La humanidad es arcilla, somos naturaleza, somos creación.

Creo en la bondad de las personas, creo en la chispa de la humanidad que luce en lo más profundo de su ser, como en el mío; en que se quisiera nacer de nuevo, dejarse perdonar y dar la mano y seguir caminando-avanzando. Y eso significa para mi creer en Dios, el Dios que ha pasado, y en el Dios que está pasando.

La pandemia, más que una crisis, es la exigencia de un cambio de cosmología, un cambio de visión del mundo y de la incorporación de una ética con nuevos valores.

Dios pasa entre nosotros, está presente en medio de la enfermedad, por eso es salvación. Porque Él está junto a nosotros en lo bueno y en lo malo, tenemos que trabajar para que esta vida sea mejor, sea donde se realice el Reino de Dios que tanto anuncio Jesús.

Por eso decimos “Venga a nosotros tu Reino”.

*El ser humilde, libre, hermano, es compadecer, curar, cuidar, salvar, respirar y dar respiro, recibir y dar aliento. La humanidad es arcilla, somos naturaleza, somos creación.*



# EXPERIENCIAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Voces de jóvenes  
guatemaltecos<sup>1</sup>

## Resistencia, resiliencia y resurrección<sup>2</sup>

Año 2020, una ilusión con la que todos reiniciamos esperanzas y metas; un enero con la libreta y un *checklist* de actividades por realizar, guardada y posiblemente rota con la visita de una pandemia sin invitación. Un balde de agua fría nos calló encima con la noticia de una enfermedad que nos privó de esa libertad desvirtuada con la que solíamos vivir, dando paso a calles vacías y casas que ahora guardan el calor de un miedo insólito, de familias con hambre y desempleo, contrastando con el consumismo en su máximo esplendor y acaparador para todos aquellos que las injusticias o la falta de empatía nos ciega de ver y palpar la realidad.

<sup>1</sup> Colección de escritos de un grupo de estudiantes candidatos a la Compañía de Jesús en Guatemala.

<sup>2</sup> Manuel Enrique González Asturias, joven de 25 años, maestro de Formación Musical, de Informática y Robótica; cantautor y músico particular. Perito en Electrónica de Computación y Licenciado en Tecnología Acústica y Sonido Digital.

*En estos meses de confinamiento, la ansiedad se ha alimentado, en buena parte, de las vidas de cientos de jóvenes, que en su afán de sobresalir por una sociedad quebrantada y muchas veces opresora, ahora no los deja salir de su propia mente, generando una incertidumbre sobre la misma vida, su futuro. Y solo nos preguntamos: ¿resistir?*

En estos meses de confinamiento, la ansiedad se ha alimentado, en buena parte, de las vidas de cientos de jóvenes, que en su afán de sobresalir por una sociedad quebrantada y muchas veces opresora, ahora no los deja salir de su propia mente, generando una incertidumbre sobre la misma vida, su futuro. Y solo nos preguntamos: ¿resistir?

No puedo ser ajeno a las situaciones concretas y palpables que vivimos como juventud, sabiendo yo mismo que mi trabajo está en riesgo de no continuar, que mis estudios y mi concentración no son lo más adecuados y que el sistema económico está cada día más protegido que la misma sociedad y las personas más afectadas. La juventud se ve inmersa en un horizonte aún más hostil de lo que ya de por sí se observa. Pero al escribir estas letras, me doy cuenta que es esa misma juventud la que ahora tiene en sus manos y en su corazón el ejemplo de cuantos, en toda la historia de la humanidad, han sabido tomar la vida con las dos manos, han sabido tomar su cruz y seguir. Seguir no solo por una meta, seguir porque seremos nosotros mismos quienes mostremos la esperanza brotando de nuestro esfuerzo puesto en la voluntad de aquel que Todo lo Puede.

La juventud somos todos aquellos que alzamos la vista cada día al salir el sol y nos damos cuenta de que es Él quien nos ha dado esa misma inteligencia y astucia para resistir con la frente en alto, con los brazos abiertos siendo resilientes, sintiéndonos protegidos por un Padre que no desampara a sus hijos, por un Hermano que nos ayuda a cargar con el peso de la cruz, con un Espíritu que nos da la paz y nos hace crecer en santidad. Somos nosotros quienes ahora no debemos dejar que la apatía, el miedo, la incertidumbre y la indiferencia nos nuble ese panorama que nosotros mismos sabemos la meta segura: la resurrección. Todo esto ya es una batalla ganada por un Hombre en la cruz. Así que, juventud, no resistamos, hagamos brotar esa cultura del encuentro haciendo así, de toda actitud nuestra, una virtud *'Ad Majorem Dei Gloriam'*.

### El rostro de Cristo durante la pandemia<sup>3</sup>

Vivimos en un pueblo que no pierde la esperanza. La ignorancia pasa a formar parte de la cruz de cada uno de los pobres que encarnan el trayecto de Cristo hacia el Calvario, con verdugos que explotan y aprovechan cada

3 Por Cesar Maximiliano Chávez Guillén, joven de 24 años, Profesor de Educación Media en Lengua y Literatura.

**Somos nosotros quienes ahora no debemos dejar que la apatía, el miedo, la incertidumbre y la indiferencia nos nuble ese panorama que nosotros mismos sabemos la meta segura: la resurrección. Todo esto ya es una batalla ganada por un Hombre en la cruz**

oportunidad sin medir el sufrimiento, la corrupción y la indiferencia, jugando el papel de aquellos que claman: “crucifícalo”. Aun con ello, existen cirineos dispuestos a apaciguar el yugo.

Durante el camino, la cruz lastima aún más. En los hogares no hay alimentos y los ingresos disminuyen en cada familia. Muchos recuerdan esos días en los que gozaron de plenitud, más ahora deben sobrevivir en precariedad. Las puertas parecen cerrarse. Nadie estaba preparado, los gobiernos mostraron sus debilidades ideológica y estructural lavándose las manos, como aquel Poncio Pilato.

¿Y ahora? ¿Quién se avienta el papel de Simón y el de las mujeres? Médicos y enfermeras, policías, bomberos, sacerdotes, grupos de amigos, vecinos, Acá no importa el credo; sin darse cuenta, todos buscan ayudar con esa cruz. “Nadie llega a Dios con los pies limpios”, han dejado familia, enfermado e, incluso, ofreciendo sus vidas a cambio de aquel penitente.

Se vive ese pequeño destello de luz en la oscuridad cuando un niño sonríe, cuando las familias que llevan días sin comer reciben la mano amiga. Aquella sensación de amor al prójimo. Nada más valioso que un “Dios los bendiga”.

No todo es malo. Durante la enfermedad han surgido hombres, jóvenes y ancianos para servir, como instrumentos que llevan paz y apaciguan el dolor. Dios no abandonó a su pueblo, llega a él con distintos rostros.

### Dios sigue con nosotros<sup>4</sup>

La pandemia ha golpeado duramente nuestro modo de vivir y, ciertamente, no estábamos preparados para

4 Por Edgar Dionicio Lacón, joven de 21 años, cursante del Sexto Semestre de Filosofía.

*Se vive ese pequeño destello de luz en la oscuridad cuando un niño sonríe, cuando las familias que llevan días sin comer reciben la mano amiga. Aquella sensación de amor al prójimo. Nada más valioso que un “Dios los bendiga”.*

responder ante esta crisis mundial. Hemos visto como nuestras calles han quedado totalmente vacías, a excepción de los trabajadores de salud u otras entidades fundamentales para la vida humana.

En esta crisis que estamos viviendo, nos hemos visto en la obligación de confinarnos, pero ante este desastre, que nos ha recordado que no controlamos todo, no solamente podemos mencionar cosas malas, sino que también encontramos lados buenos. Frente a las incapacidades demostradas por el Estado y la mala prevención de la pandemia, Dios sigue con nosotros y se ve en la fraternidad personal de cada ser humano. Ante el sufrimiento que ha significado la pérdida de trabajo o la vía por la cual muchas personas encontraban el sustento de cada día, han salido personas que se saben humanas y han querido ayudarlas. Es cierto que el mundo está en caos, pero esto no hace que se pierda la humanidad, sino que hace ver que, ante toda la adversidad, Dios sigue con nosotros y no nos dejará.

Entre las medidas de prevención tomadas por el gobierno, se han prohibido las reuniones de todo tipo, incluida la Eucaristía, pero esto no ha alejado a las personas de Dios, sino que las ha reafirmado en su fe. No se ha podido asistir a la iglesia a escuchar las misas,

pero se ha vivido una misa en cada familia, en cada hogar. Se ha incrementado el nivel de fe de cada uno de los integrantes de las familias y, más aún, ante las adversidades que ha representado toda esta calamidad, se ve la luz al final del túnel, porque se tiene confianza en Dios y se sabe que cuando uno se encuentra en plena comunión con Él la esperanza nunca se pierde, sino que se refuerza día con día.

La pandemia ha demostrado ser arrasadora, pero nosotros, fieles creyentes en Dios y fielmente humanos, vivimos en fraternidad con los demás, demostrando que esto no significa el fin de todo, sino el comienzo de algo mucho mejor.

***¡Tal vez muera mañana, así que mejor escribo!5***

“...Desátelo y déjenlo caminar” (Jn 11,44). He puesto este versículo para recordar lo que ha sido mi cuarentena. Como joven, con tantas expectativas por vivir, pero modificadas por una pausa en medio de esta pandemia. ¿Y si me deshago para que algo nuevo me habite? ¡Para bien, para el mundo, una nueva oportunidad!

La pandemia ha sido un momento para reencontrarme y, aun mejor, para darle un nuevo sentido a mi caminar como humano ¿Cuánto tiempo más necesito para darme cuenta, para hacer conciencia, para salvar mi vida? ¡Que el amor siga siendo la esencia, la gracia, esperanza! Escuchar en esa soledad. Sana, hazte lento y verás. Jesús: el camino.

Estaba en una práctica clínica, en un lugar lejos de casa, aunque reconozco que ambos lugares son más que un hogar. Los primeros días del confinamiento

5 Por Julio Aníbal Car Chigüichòn, joven de 29 años, egresado del Liceo Javier de la Compañía de Jesús, Odontólogo de profesión.



en mi país, tanto el primero como el segundo no los acepte, me rehusé a acatarlos, más bien fue hasta el cuarto día que retorné a casa. Estaba inquieto pues me quede sin qué hacer. ¿Y ahora qué? Me cuestionaba. Mi rutina había cambiado, me perdí de nuevo, busqué seducción y placer, sexting, pornografía y adicción, simplemente placer. Como un juego de nunca acabar. Seguía inquieto. ¿Y ahora qué?

¡Llego otra semana! ¡Semana Santa! Tiempo de conversión, Semana Mayor. ¡Una luz salió! El Domingo de Ramos recordé en qué camino estaba, me enfoqué de nuevo con la familia para recoger ese gran momento: la Resurrección de Cristo. El ruido se me fue, la lluvia purificó, empezó la conexión. ¡La familia... el lugar de inicio! El Viernes Santo mi padre nos acogía con aquel gesto de servicio, el lavatorio de los pies, cuánto amor en un acto. ¡Precisión en la oración! El Domingo de Resurrección, una alegría total; antes, en el que un fraile nos recordara que el virus no era obra de Dios, claro ejemplo pues fue parte de nuestro desorden, nosotros lo hicimos crecer.

Pero Dios da una oportunidad y una crisis para encontrar.

Seguí jugando, pero quedaba vacío, a la par mi vocación. Dudo porque está aquella chica que conocí en juventud. Pero el camino se dispersa y encontrarlo en la confusión a veces aterra. Mis clases suspendidas; no fue hasta julio que de nuevo reactivé. Curiosamente he decidido empezar el proceso hacia donde poder andar, así que no queda más que avanzar. La travesía del inquieto siempre tiene su descanso en el amor. Listo para continuar. Cuarentena, tiempo para purificar.

### *Rummmm rummmm...<sup>6</sup>*

¿Qué pasa? Rummmm rummm, es rojo y veloz. Se los presento, este es mi carrito rojo. Justo hace unos días me lo regaló mi novia. Ruuuuum ruuuuum. Sí que es veloz. ¿Por qué estoy hablando de esto? Durante esta pandemia, he podido reconectar con mi niño interior y por lo que él quiso para iniciar el texto.

Es de mañana y, lejos de estar con los que amo descubriendo el mundo, estoy viendo como cada una de estas letras le van dando sentido a aquello que quiero transmitir. Veo por la ventana y el sol no se ve; en su lugar, un cielo parcialmente nublado. Resaltan brillos

intensos y sombras grises. Aprecio su belleza dentro de sus propios matices y tonos de gris. Y con él me reconozco a mí, lleno de grises. Y por, sobre todo, no aspirando ser otra cosa que ser yo mismo, con mis propias luces y sombras.

Hay quien pone los agradecimientos al principio o al final. Yo lo quiero hacer aquí, ya que sin ellos el texto no podría continuar igual. Quiero agradecer a todos esos amigos y familia que me han escuchado y acompañado estos últimos meses. Con ellos, quiero hacer un agradecimiento muy especial a mi novia Nataly, quien en esta pandemia me ha ayudado tanto a conocer mi niño interior. A ella dedico la sonrisa y la ternura que significa conocerla y que ello me permita seguirme conociendo.

En ocasiones he querido vivir una vida de superhéroe. Creo que incluso he pensado el color de la capa. La fragilidad del niño que me habita me está enseñando lo mucho que necesito de los demás y el hecho que no puedo considerarme autosuficiente. ¿Cómo podría jugar a las escondidas yo solo?

También ha sido un tiempo propicio para volver a soñar y ser libre. Reconectar con mis aspiraciones más profundas y soñar en grande. Quizá ya no sueñe con ir al espacio, pero el alcance de mis sueños diría que poco ha disminuido. En definitiva, creo que es necesaria la utopía como horizonte para trazar los caminos, no empenándonos en la meta, sino solamente recorriendo los caminos.

Finalmente, vuelvo a conectar la sorpresa. Siento tener esa mirada atenta y llena de preguntas que de niño alguna vez tuve. Aprendo de los demás, de mi carrera, del entorno natural a mi lado detrás de la ventana y de mí mismo. Me dejo sorprender por un Dios que está en todo - también en el caminar de ese par de pajaritos que me acaban de robar la atención.

*En esta crisis que estamos viviendo, nos hemos visto en la obligación de confinarnos, pero ante este desastre, que nos ha recordado que no controlamos todo, no solamente podemos mencionar cosas malas, sino que también encontramos lados buenos*

<sup>6</sup> Ángel Osiris López Ramírez, joven de 18 años, estudiante del segundo semestre de Ciencias Políticas.



De este cambio de ritmo de vida que todos hemos tenido, me quedo con estas tres cosas que mencioné: necesitamos de los demás, atrévete a soñar y déjate sorprender. Agradezco a quien ha llegado hasta acá. Seguiría escribiendo, pero el carrito no se mueve solo.

### Sensibilidad y empatía en medio de la pandemia<sup>7</sup>

#### *Dolor y consuelo*

La frialdad con la que nos atrapó este año el brote del COVID-19 marcó, para la humanidad entera, un rumbo inesperado, incierto y con mucha intranquilidad. Nadie creería que, en el periodo de un año, la vida recobraría significativamente un valor sagrado en todos los campos: el plano económico, social, político... y qué decir de la fragilidad del hombre en su espíritu y psicología ante la amenaza de la pandemia. He pensando que, en medio de la rigurosidad de la vida en donde los avances de la ciencia nos han posicionado y hasta nos creíamos inmunes ante cualquier circunstancia, en estos últimos meses, se ha determinado que no es así.

Residir en uno de los barrios con mayor impacto de carencia económica y de desarrollo ha suscitado en mí el deseo de enfocar, con una mayor intensidad y conciencia, sobre la importancia de la vida por sobre todo. Vivir y experimentar el dolor cara a cara, las consecuencias de la pandemia que han repercutido en

el desempleo, la falta de oportunidades, los escasos de esperanza que vive mi propia gente, sin ir muy lejos.

Esta preocupación social ha despertado en hombres y mujeres, jóvenes y ancianos de mi entorno, la capacidad de sentirse frágiles y necesitados unos de otros, recobrando el sentido común: si no nos ayudamos nos hundimos todos juntos. Escribo desde mi experiencia, todavía existe un consuelo en medio de las problemáticas, del hambre y el dolor. Y es, precisamente, que esta crisis nos ha hecho sensibles y empáticos. ¡Qué gracia de Dios!

#### **¿Soy consciente de lo que he recibido en este tiempo?**

La realidad es una: la pandemia ha logrado que la fe permanezca por encima de lo que mis ojos ven, de lo que mis oídos escuchan y de lo que nos ha tocado sufrir. La gracia que el Señor otorga debe saberse identificar en estos espacios, saberse cultivar para escudriñarla y sacarle el mayor provecho. La generosidad y solidaridad de los propios vecinos, de la comunidad, la familia y los amigos son motivos suficientes para sentirme acompañado. Esta experiencia de pandemia marcará un deseo continuo de valorar la vida y de descubrir, incluso en medio de los arrebatos e interrogantes, la voz de Dios en mi ser.

<sup>7</sup> José Felipe Mancilla Pérez, joven de 24 años, estudiante de Historia y Ciencias Sociales.

# REMANDO



*Sin embargo, los jóvenes no nos hemos rendido y continuamos en la lucha por los estudios, puesto que hemos buscado nuevas oportunidades de aprendizaje a pesar de la crisis, empezamos a tomar cursos de formación para enriquecer nuestros saberes, nos interesamos en diversas ofertas que abarcaban desde los idiomas, las TIC y las aptitudes de comunicación hasta la solución de problemas, el trabajo en equipo y perfeccionamiento en ramas de nuestras carreras profesionales, los cuales en un futuro no muy lejano nos serán de utilidad para el desenvolvimiento en el ámbito laboral.*

Anel Izquierdo Marín<sup>1</sup>

45

Bien dicen que en esta pandemia todos estamos en el mismo mar, pero en diferentes barcos, y como jóvenes hemos estado remando contra corriente, intentando dar lo mejor de nosotros a pesar de todos los obstáculos que trajo consigo el COVID-19.

Una de las principales sombras que enfrentamos fue la interrupción de los estudios presenciales, puesto que a pesar de que las escuelas no escatimaron esfuerzos para asegurar la continuidad a través del aprendizaje en línea, para la mayoría de los jóvenes resultó complicado adaptarse a tomar las clases a distancia puesto que sentían que aprendían menos. De igual forma, fue difícil para los jóvenes que no cuentan con las tecnologías necesarias para tener acceso a ellas, así como para los que perdieron su empleo de medio tiempo o el sustento económico de sus estudios; algunos incluso decidieron

<sup>1</sup> Joven, de 22 años, Maestra de Educación Primaria y colaboradora, desde hace siete años, en la Parroquia “San José y Nuestra Señora de los Remedios”, en Tabasco, México. Actualmente es coordinadora de un equipo promotor que se encarga de la liturgia y la espiritualidad cristiana en dicha parroquia.

pausar sus carreras profesionales, confiando que pronto las retomarán.

Sin embargo, los jóvenes no nos hemos rendido y continuamos en la lucha por los estudios, puesto que hemos buscado nuevas oportunidades de aprendizaje a pesar de la crisis, empezamos a tomar cursos de formación para enriquecer nuestros saberes, nos interesamos en diversas ofertas que abarcaban desde los idiomas, las TIC y las aptitudes de comunicación hasta la solución de problemas, el trabajo en equipo y perfeccionamiento en ramas de nuestras carreras profesionales, los cuales en un futuro no muy lejano nos serán de utilidad para el desenvolvimiento en el ámbito laboral.

La pandemia también está teniendo graves repercusiones en los trabajadores jóvenes al acabar con sus empleos y debilitar sus perspectivas profesionales. Los que aún conservan su trabajo han sido afectados por la disminución de horas laborables, lo que repercute en sus ingresos económicos, o bien tuvieron que adaptarse a trabajar desde casa, muchas veces sin un horario establecido, pero conservando su salario. Los jóvenes nos enfrentábamos a un mercado de trabajo difícil antes del brote de COVID-19, y ahora, como consecuencia, se prevén más obstáculos para quienes buscan un empleo. A pesar de ello, muchos no se han quedado de brazos cruzados y hacen uso de las redes sociales y tecnologías para emprender sus negocios, explotando sus habilidades y generando ingresos tanto para ellos como para sus familias. Es reconfortante ver como todos los miembros se unen para sacar adelante estos proyectos que tal vez ya tenían en mente, pero por miedo o falta de tiempo no se atrevían a hacerlo. Es increíble la forma en que entre jóvenes nos hemos apoyado, consumiendo y difundiendo los negocios.

Algunos que ya tenían comercios familiares han decidido innovar dando a conocer sus locales mediante páginas en redes sociales; inclusive, han apoyado a las personas de la comunidad que cuentan con una tienda o venden ciertos productos en la difusión de sus negocios, logrando así que lleguen a más personas y no resientan las consecuencias del confinamiento en sus ventas.

La abrupta interrupción del aprendizaje y del trabajo sumada a la crisis de salud, ha deteriorado el bienestar mental de los jóvenes puesto que, al pausar

*La abrupta interrupción del aprendizaje y del trabajo sumada a la crisis de salud, ha deteriorado el bienestar mental de los jóvenes puesto que, al pausar los estudios, perder un empleo o algún familiar, hay más probabilidades de sufrir ansiedad o depresión al ver truncados los proyectos de vida. Aun así, gracias a las redes de apoyo psicológico que se han ido creando, hemos logrado sobrellevar las consecuencias de esta contingencia sanitaria.*

los estudios, perder un empleo o algún familiar, hay más probabilidades de sufrir ansiedad o depresión al ver truncados los proyectos de vida. Aun así, gracias a las redes de apoyo psicológico que se han ido creando, hemos logrado sobrellevar las consecuencias de esta contingencia sanitaria.

A pesar de esto, los jóvenes seguimos decididos a aunar esfuerzos y colaborar de una manera segura y efectiva con nuestra sociedad, empezando por la responsabilidad de atenernos a las normas de higiene indicadas por sector salud, protegiéndonos no sólo a nosotros mismos, sino a nuestras familias y comunidad. Hemos luchado contra la información errónea al sensibilizar acerca de dónde obtener fuentes de información fiables sobre la pandemia del COVID-19, invitando a los adultos a no confiar en todo lo que reciben y leen en redes sociales, y de igual forma, que no difundan información falsa, puesto que todo ello sólo crea miedo entre las personas.

De igual forma, se han iniciado campañas y nos hemos sumado a las existentes sobre la concientización del quedarse en casa y seguir las normas sanitarias. Los jóvenes desempeñamos papeles importantes en nuestras comunidades al participar en iniciativas encaminadas a apoyar y movilizar recursos para las personas que han sufrido los estragos de la pandemia, tales como los adultos mayores, discapacitados o personas de escasos recursos, pero también hemos ayudado brindándoles los medios para subsistir ante las

consecuencias de la pandemia, con proyectos como los huertos en casa o comunitarios, que han tejido lazos entre las personas, ayudándoles de igual forma a distraer su mente para enfocarse en producir sus propios vegetales o frutas, contribuyendo a su salud mental.

A medida que las restricciones de confinamiento se han ido relajando gradualmente y que las iniciativas y redes de apoyo se organizaron mejor, más jóvenes se han podido sumar a ellas, inclusive a la distancia. Es gratificante ver cómo compañeros de otras partes del país se unen gracias a las tecnologías que nos permiten mantenernos en comunicación, logrando así acrecentar la ayuda a las comunidades.

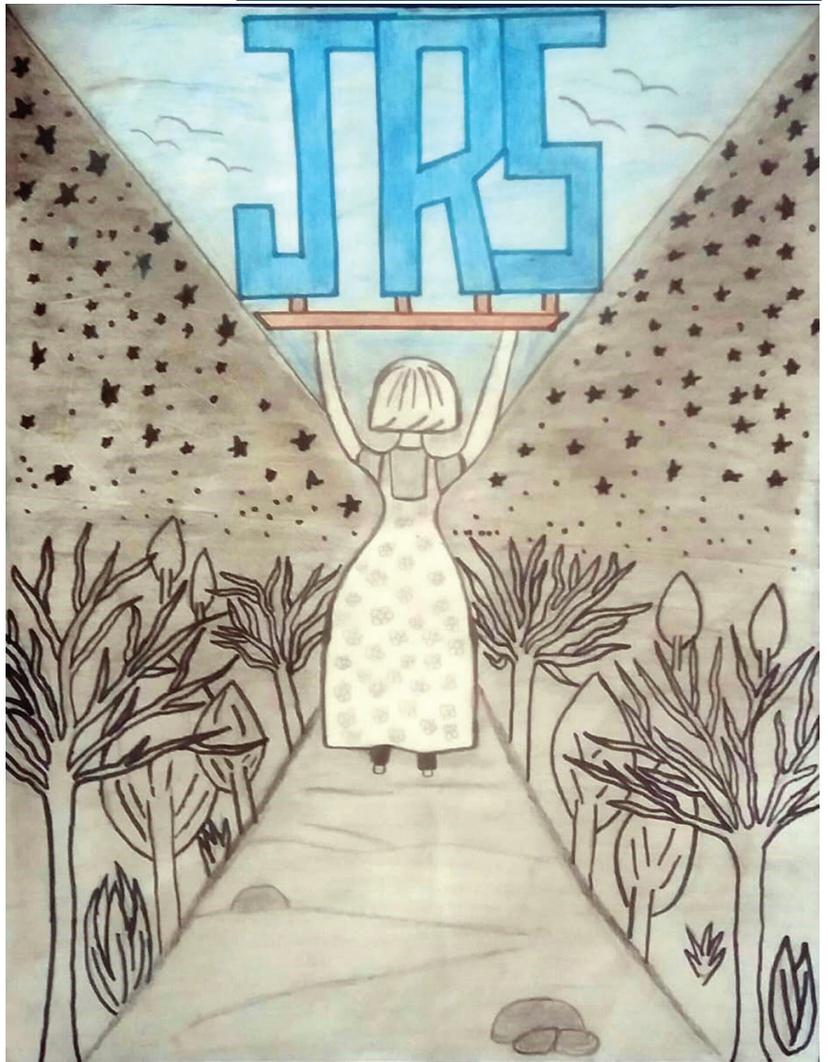
Por otra parte, desde el lado de vivir la fe cristiana en nuestros hogares, puedo decir que los jóvenes hemos jugado un papel muy importante, puesto que ha tocado ayudar a los adultos mayores a sintonizar las misas, rosarios y oraciones desde transmisiones en línea que

se realizan en redes sociales o canales de televisión; de igual forma, aportamos nuestra creatividad, energía y alegría proponiendo a nuestras familias las diferentes formas de orar que recomienda San Ignacio, uniendo y fortaleciendo los lazos familiares. Es reconfortante el que nos permitan compartir con ellos cómo vivimos los jóvenes nuestra fe.

Una vez más hemos demostrado que, a pesar de vernos negativamente afectados por la pandemia, los jóvenes no nos dejamos caer y nos esforzamos por sacarle la vuelta a todo esto. De igual forma, manifestamos mediante la solidaridad el apoyo a nuestras comunidades y el papel importante que jugamos en éstas. Sabemos que el virus llegó para quedarse, pero no podemos quedarnos de brazos cruzados viendo como, poco a poco, todo se desborona. Los invito a reflexionar y continuar demostrando que existimos jóvenes que nos preocupamos por nuestra gente y tenemos el deseo de contribuir con nuestra sociedad.



# CUANDO VENGA OTRA CUARENTENA YA SABREMOS TRABAJAR EN EQUIPO



Dibujo realizado por M.P. Representa la obscuridad en la que llegan los migrantes y la luz que se abre al llegar al Servicio Jesuita a Refugiados.

Luis Fernando Gómez y Natalia Salazar<sup>1</sup>  
Marilú Cárcamo y Beatriz Barrera<sup>2</sup>

*La importancia del acompañamiento  
a personas jóvenes refugiadas,  
más aún en medio de la pandemia*

En Latinoamérica, los efectos de las distintas crisis generadas por el COVID-19 han tenido impactos diferenciados en las personas, afectando de manera grave a los/las refugiadas, desplazadas y migrantes. Los riesgos sobre las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, que hacen parte de los cientos de miles de personas en tránsito o solicitantes de refugio, se han incrementado por encontrarse en medio de mayores vulnerabilidades. Por esto es tan importante acompañarles para cuidarles, con las limitaciones propias del aislamiento físico, y junto con ellas no perder la esperanza.

1 Miembros del equipo del Red Jesuita con Migrantes - México.

2 Miembros del equipo del Servicio Jesuita a Refugiados - México, en Tapachula.

*Acompañados de sus saberes e intereses, las y los jóvenes han colaborado en la elaboración de propuestas para la realización de actividades en casa, así como el préstamo de libros, huertos en casa, música, actividad física, pintura y escritura. Así mismo, se han realizado las primeras sesiones del grupo de confianza juvenil en línea, con la intención de seguir brindando espacios seguros para continuar tejiendo una red vital, en donde la compañía y escucha del otro hace frente, de forma importante, al aislamiento y la sensación de desarraigo.*

Desde la Red Jesuita con Migrantes (RJM), queremos compartir la experiencia de dos profesionales del equipo del Servicio Jesuita a Refugiados (JRS) México, que prestan su servicio y acompañamiento en la ciudad de Tapachula, al sur de este país. Dos mujeres jóvenes que, con cariño y dedicación, no se han detenido durante estos meses en su labor y, más bien, han buscado creativamente nuevas formas de caminar con las personas migrantes y refugiadas. Gracias a Marilú Cárcamo y a

Beatriz Barrera podemos leer directamente las palabras de una joven refugiada. Es un mensaje de alguien que sabe muy bien, y antes de esta pandemia, lo que es vivir en la incertidumbre y el miedo. Sigue el escrito de Marilú y Beatriz.

A partir del mes de marzo, debido a la contingencia sanitaria por COVID-19, se imposibilitó continuar de manera presencial el acompañamiento al grupo de confianza para adolescentes y jóvenes del Servicio Jesuita a Refugiados (JRS México), por lo que, en estos meses transcurridos, se emprendieron iniciativas para seguir tejiendo puentes de comunicación con el aislamiento impuesto como medida sanitaria; iniciativas con el objetivo de incidir en el bienestar psicoemocional de las y los jóvenes que acompañamos, brindando contención y atención psicológica, así como incentivando la realización de actividades recreativas y de esparcimiento para ellos y sus familias.

Acompañados de sus saberes e intereses, las y los jóvenes han colaborado en la elaboración de propuestas para la realización de actividades en casa, así como el préstamo de libros, huertos en casa, música, actividad física, pintura y escritura. Así mismo, se han realizado las primeras sesiones del grupo de confianza juvenil en línea, con la intención de seguir brindando espacios seguros para continuar tejiendo una red vital, en donde la compañía y escucha del otro hace frente, de forma importante, al aislamiento y la sensación de desarraigo.

Esta experiencia nos ha permitido abrir otras puertas para elaborar en lo emocional lo que se está viviendo ante el aislamiento, así como para atestiguar habilidades y recursos de cada joven.

M.P. es una joven refugiada. A sus 16 años nos relata su visión esperanzada y activa de cómo ha venido enfrentando las distintas crisis que estructuran su proyecto de vida. Cuando decimos en la Red que aprendemos lo fundamental de las personas que acompañamos, quizá este testimonio sirva para explicarlo de una manera más sencilla. A continuación, compartimos el relato de su experiencia en esta pandemia:

“En esta contingencia he realizado muchas actividades. He hecho dibujo, canastas con material reciclado, he escrito historias, he aprendido a hacer bisutería, he aprendido más sobre cómo hacer maceteros, también me he interesado más en la li-

*Es clave que la juventud migrante, desplazada y refugiada tenga su propia agencia, con un acompañamiento integral enfocado al empoderamiento.*

*Esa juventud nos exige escucharles y en esa escucha encontraremos claves para imaginar realmente un futuro extraordinario hacia el que migrar.*



Dibujo realizado por M.P.

teratura leyendo libros de diversos géneros y he aprendido a bordar porque antes no sabía, esto fue gracias a mi hermana.

He descubierto que soy muy creativa, y que no sólo me puedo quedar en un concepto, porque de las pequeñas cosas puedo crear una gran obra de arte.

En este tiempo de cuarentena he aprendido mucho, a trabajar en equipo, a comunicarme más con las personas, a tener afecto a las cosas sencillas, así como las pequeñitas cosas; como una pulsera que hice, me sentí tan alegre porque la realicé yo con mis propias manos y me inspira a seguir haciendo. Aprendí a tener más confianza en mí misma y a no tener pena. También a que no tengo que ser tan cerrada, que tengo que escuchar a los demás.

Pero sobre todo aprendí a amarme a mí misma, a tener más confianza y a ser más sociable. He dibujado desde que tengo memoria, leo muchos libros y al leerlos empecé a desarrollar más mi mentalidad, el habla y a mejorar mi ortografía.

Todo lo que he aprendido en esta cuarentena creo que me va a ayudar porque como dice Gretta Thunberg -en su biografía- no eres tan pequeño para crear cosas grandes. Sé que en un futuro puedo realizar lo que yo quiera, puedo confiar en mí y no voy que rendirme, tengo que realizarme, no importa lo que pase.

La convivencia con mi familia ha sido hermosa, aunque siempre hemos sido muy unidos los cinco, en Honduras teníamos cenas familiares o íbamos a pasear a lugares y teníamos momentos de pláticas. Ahora nos encontramos en la ciudad

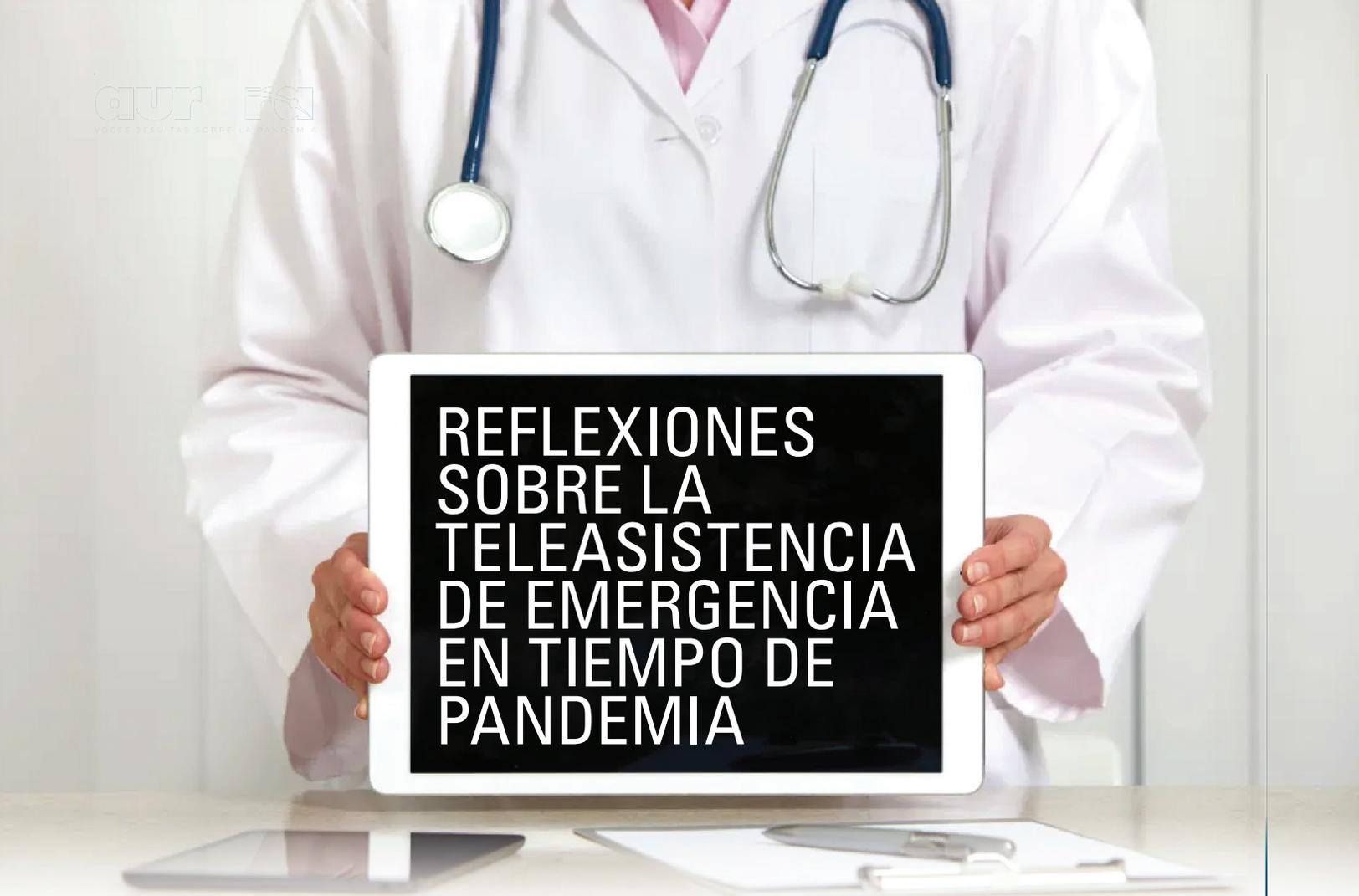
de Tapachula, México. Hemos aprendido a pasar por momentos difíciles, aunque venga otra cuarentena, que espero que no suceda, ya sabremos trabajar en equipo.

A mi familia les conecta hacer manualidades, nos gusta contar historias. Dios nos ha cuidado en todo momento y aprendimos a tener confianza en él, el amor de Dios nos ha ayudado a confiar en nosotros y apoyarnos. Las experiencias difíciles que nos han pasado nos han preparado para esto, si vienen más problemas no nos vamos a preocupar porque sabemos cómo actuar.

En esta cuarentena muchas personas sufren por enfermedad, por una muerte de un familiar, por soledad, por la salud mental o por hambre; pero siempre habrá alguien tan poderoso, tan fuerte y tan glorioso que se llama Jesucristo y él es el consolador que trae la paz en la tormenta. Aunque tengamos pocas cosas, lo más importante es el amor que tenemos como familia". (M.P.)

La niñez y juventud no solo son una parte de población más vulnerable entre los vulnerables, que lo es y hay que decirlo, paradójicamente es también la parte más importante de cara el futuro; son reconocidas en la tercera Preferencia para el Cuerpo Apostólico de la Compañía de Jesús como esperanza de futuro y de creatividad.

Es clave que la juventud migrante, desplazada y refugiada tenga su propia agencia, con un acompañamiento integral enfocado al empoderamiento. Esa juventud nos exige escucharles y en esa escucha encontraremos claves para imaginar realmente un futuro extraordinario hacia el que migrar. En ese migrar hacia lo extraordinario, la juventud no solo es necesaria, sino que es clave para generar una sociedad nueva, renovada y radicalmente distinta.



# REFLEXIONES SOBRE LA TELEASISTENCIA DE EMERGENCIA EN TIEMPO DE PANDEMIA

## Experiencias de estudiantes de Psicología Clínica<sup>1</sup>

Las presentes reflexiones son resultado de la actividad de prácticas pre-profesionales llevadas a cabo por el equipo de psicólogos practicantes del 10° semestre de la Facultad de Psicología de la PUCE de Quito, que fueron realizadas en condición de voluntarios en la línea 171 habilitada por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

La actividad se realizó desde la perspectiva de la Psicología Popular Latinoamericana, puesto que fue necesario romper todos los estereotipos de la psicología formal y abrir las puertas a nuevos métodos de intervención, a nuevas comprensiones del malestar y, sobre todo, a la creatividad de los psicólogos para responder antes las demandas de la comunidad.

Como estudiantes y docente de una universidad ignaciana, respondimos a esta pandemia desde la perspectiva del *Humanitas, Justitia y Fides*. Es decir, el humanitarismo sobre todas las cosas para acoger a las personas que necesitaban

*El humanitarismo sobre todas las cosas para acoger a las personas que necesitaban de nuestra respuesta, la justicia como fundamento de nuestra intervención, y con la espiritualidad que fortalece nuestros conocimientos y técnicas, para realmente aportar algo a construir una mejor sociedad, en medio de la peor crisis de nuestra historia.*

<sup>1</sup> Artículo escrito por Samantha Hidalgo Lema, Roberto Espinosa, Melanie Navarrete, Maite Mantilla, Paúl Jacho Jessica Alemán y Ernesto Flores Sierra, estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE)

*En este tiempo cuando se han acrecentado los niveles de angustia, es imprescindible prestar atención a toda la historicidad que el solicitante nos está transmitiendo con su llamada, pues si el patrón dentro de la demanda de teleasistencia, en la mayoría de los casos, se refiere a un contagio, detrás de este se engloban un montón de prospectivas que han sido interrumpidas y colocan al ser frente a un futuro incierto.*

de nuestra respuesta, la justicia como fundamento de nuestra intervención, y con la espiritualidad que fortalece nuestros conocimientos y técnicas, para realmente aportar algo a construir una mejor sociedad, en medio de la peor crisis de nuestra historia.

Ofrecemos seis reflexiones de estudiantes de psicología que sirven para motivar y comenzar a pensar en una nueva salud mental, en la validez de nuestra pedagogía ignaciana, y para llamar la atención sobre la necesidad de formarnos como psicólogos de la locura y la pobreza, psicólogos que tomen la opción por los pobres (Ernesto Flores Sierra)

### Primera reflexión

Los días se han convertido en una atemporalidad constante, en donde lo rutinario se ha tornado en una forma de transgresión lineal, pues por la pandemia se nos ha desprovisto completamente de seres, lugares, ritos... obligándonos a reestructurar nuestro proyecto vital.

La importancia de establecer actividades sociales ha generado nuevas formas de comunicación que si bien ya existían no formaban parte de un absoluto en el sujeto; un mundo virtual, en donde el contacto social se da a través de una pantalla, dejando de lado la lectura corporal y gestual, es decir privados completamente de un contacto social.

En este tiempo cuando se han acrecentado los niveles de angustia, es imprescindible prestar atención a toda la historicidad que el solicitante nos está transmitiendo con su llamada, pues si el patrón dentro de la demanda de teleasistencia, en la mayoría de los casos, se refiere a un contagio, detrás de este se engloban un montón de prospectivas que han sido interrumpidas y colocan al ser frente a un futuro incierto. El brindar asistencia, a través de una línea telefónica, sucede en un escenario consistente en dos cuartos ubicados en

distintos lugares, lo que indudablemente condiciona el trabajo ya que lectura tanto gestual como corporal queda eliminada. Pero es aquí donde la escucha se ha convertido en la principal herramienta. Se reciben llamadas de toda índole y la clave radica el recibir al otro con calidez manteniendo la empatía a lo largo de la llamada. (Samantha Hidalgo Lema)

### Segunda reflexión

La pandemia del COVID-19 ha provocado cambios drásticos de una manera repentina, lo cual ha ocasionado efectos en el estado de salud mental de las personas. Una de las causas es el hecho de estar rodeado de la muerte: que esta se vuelva un tema recurrente y cercano a la realidad puede ocasionar miedo y ansiedad, como han manifestado algunas de las personas que han llamado a la línea de ayuda, en busca de un apoyo psicológico.

Además, las personas mantienen una rutina a la que se encuentran acostumbradas y, al quedar paralizado todo por la cuarentena, surge la necesidad de adaptarse a una nueva realidad, completamente diferente a la que se llevaba, lo que puede resultar mucho más complicado en unos que en otros. A esto se suma la situación de encierro y aislamiento, si bien gracias a la tecnología se facilita la comunicación por medio de mensajes, videollamadas, etc...; pero no todas las personas tienen acceso a este tipo de tecnología, y el contacto social en persona y en diferentes contextos no es algo que se pueda suplantar. Por esto, al haber pasado varias semanas en esa situación, empiezan a presentarse crisis emocionales. Ha habido casos de personas que nos mencionan que solamente necesitaban hablar con alguien, sentirse escuchados por otro. (Roberto Espinosa)

### Tercera reflexión

El acompañamiento psicoterapéutico tradicional se ha visto inmerso en nuevas lógicas de funcionamiento, poco exploradas hasta la fecha. El acompañamiento a distancia ha supuesto un gran hito y a la vez reto para quienes brindan este servicio. La necesidad de la re-inventación del método existente y la invención de nuevos métodos y técnicas ha sido la premisa bajo la cual

cientos de servidores de la Salud Mental han orientado su búsqueda y labor, elaborando y re significando conceptos como la transferencia, el rapport, el encuadre, etc.

Desde ese punto de vista, el considerar la labor del psicólogo en la teleasistencia como una oportunidad para su rama del conocimiento no parece del todo descabellado: una oportunidad de desarrollar una nueva clínica propia y específica, una de la redignificación de aquellos que buscan, sin encontrar atención, escucha y compañía. La labor del psicólogo demanda su participación activa y creativa, siendo la capacidad de humanizar la que marca la diferencia. Cobra sentido el intercambio de subjetividades, el cumplir el rol de compañero “objetivo” de personas a kilómetros de distancia, el poner en juego una terapia por medio de bromas que movilicen el afecto y, por sobre todo, devuelvan la cotidianidad al individuo, así como su condición de sujeto de vínculo; sin que esta labor marque carencia o deficiencia alguna del carácter científico, sino más bien marque, diferencie y especifique el ámbito de nuestra profesión. (Paúl Jacho)

#### Cuarta reflexión

Todo el malestar de quienes solicitaban teleasistencia se enfocaba sobre la nueva realidad que se está viviendo mundialmente; en varias llamadas los casos coincidían con personas que presentaban cuadros de ansiedad, problemas al conciliar el sueño, falta de apetito, dolor de cabeza y demás. A medida que se iban trabajando estos casos, se podía llegar a la hipótesis de que estos síntomas tenían que ver con la incertidumbre que la nueva realidad traía consigo, ya que con la cuarentena se acabaron las rutinas, los horarios, etc. Y lo más importante, se rompió de cierta manera la comunicación con otras personas y con el mundo exterior, salvo por algunos trabajos que así lo demandaban; pero aun así la vida que se llevaba no era igual. Para estos casos, lo que se podía realizar mediante la teleasistencia en psicología, en primer lugar, era normalizar, de cierta manera, lo que cada persona iba vivenciando, pues la nueva realidad desconocida trae en el cuerpo también síntomas desconocidos y nuevos que cada persona debe ir reconociendo, explorando y, lo más importante, afrontando. Este afrontamiento debe dar-

se con los propios recursos de las personas, con lo que tengan a su alcance y, más que nada, con la seguridad respectiva.

En esos momentos de angustia, las técnicas que se ofrecían mediante este nuevo tipo de intervención psicológica debían ser muy sencillas y puntuales, capaces de resolver estos inconvenientes; entre ellas, lo que más parecían funcionar para bajar la tensión de las personas es el mencionar que así uno esté en casa no significa que no se tenga una rutina, horarios, objetivos que cumplir. (Jessica Alemán)

#### Quinta reflexión

Frente a toda la emergencia sanitaria que vive el mundo entero, como estudiantes de último semestre de Psicología Clínica de la Universidad Católica del Ecuador, nos encontramos realizando teleasistencia psicológica, es decir, contención en crisis por llamada telefónica. Para mí ha sido una experiencia muy enriquecedora, ya que es algo nuevo en el ámbito psicológico. En mi experiencia puedo decir que trabajar con Primeros Auxilios Psicológicos (PAPs) ha sido parte de un descubrir de técnicas y habilidades, que quizá aprendí en el área teórica, sin pensar que lo haría práctico por medio de una llamada telefónica.

Una de mis experiencias en medio de estas intervenciones fue haber trabajado el duelo de un paciente por el fallecimiento de un familiar por COVID-19 con una “silla vacía” en línea. La técnica, que en algún momento aprendí, funcionó de maravilla para resta-

*La necesidad de la re-inventoría del método existente y la invención de nuevos métodos y técnicas ha sido la premisa bajo la cual cientos de servidores de la Salud Mental han orientado su búsqueda y labor, elaborando y re significando conceptos como la transferencia, el rapport, el encuadre, etc.*



*Lo que se ha enfatizado en todo este relato es el valor tan significativo de la palabra que trasciende el contacto físico en estos momentos de aislamiento*

blecer y contener la crisis emocional por la cual cursaba esta persona.

Sin duda el ser humano puede lograr acoplarse a situaciones y desarrollar estrategias o herramientas necesarias para una emergencia. En este caso, la psicología se ha puesto de nuestro lado y se ha unido a esta ardua batalla con el COVID. (Melanie Thalía Navarrete Peñafiel)

### Sexta reflexión

El encierro simplemente no es natural en la rutina de la mayoría de las personas. Es por eso que el hecho de que se implemente una línea de teleasistencia, accesible a todo aquel que cuente con un teléfono, es un gran medio de descarga emocional que, en mayor o menor medida, permite continuar la vida.

En cada llamada telefónica, la persona ha de sentirse apoyada apenas su palabra y su realidad es escuchada. También ha resultado algo casi mágico, si bien tan simple, el normalizar lo que siente esa persona al otro lado de la línea. Existen ocasiones en las que las emociones se pueden desbordar, sin importar cuanta estabilidad tenga la persona, solo porque la situación lo amerita, al no tener conciencia completa de ello. El

ser humano, en su calidad de ser pensante pero humano, puede tener la sensación de perder la cordura por emociones que no experimenta todos los días y está en su derecho. Ante esto, en la teleasistencia se evidencia, aún sin ver a la persona, un alivio por las palabras reconfortantes que se le pueda dar, permitiéndole saber que lo que siente es válido.

Lo que se ha enfatizado en todo este relato es el valor tan significativo de la palabra que trasciende el contacto físico en estos momentos de aislamiento. Es así que a pesar de la diversidad de experiencias por las que se ha recurrido a una llamada para asistencia en salud mental y de las necesidades de cada persona atendida, la técnica que más utilicé fue la siguiente: después de la conversación sobre lo que le sucede o le haya sucedido a la persona, pedirle que me diga, en base a su situación, un objetivo que quiera alcanzar, transformarlo con o sin mi colaboración en una frase, sea poesía, un simple mantra, corta o larga, que puedan verla en este tiempo. Resultaba en todas las personas con quienes apliqué esta técnica una inspiración; algunos escribieron su objetivo, así expresado, en un cuaderno o libreta, otros lo escribieron en su teléfono e incluso algunas personas creativas dijeron que la decorarían para colocarla en su cuarto. (Maite Mantilla)



**aurore**