ojo DE agua

AMBIENTE EDUCATIVO

Salud emocional y social

Prioridad de la educación hoy

Once prácticas para acompañar a los niños en tiempos de crisis

Javier Herrero y Marién Fuentes

ojo de agua – ambiente educativo

- Partida Racó de Pastor s/n, 03790 ORBA (Alicante)

☏ 965.583.213 – 639.104.274

www.ojodeagua.es – ojodeagua.ambiente.educativo@gmail.com

Primera edición: abril de 2021

Editado por:

ojo de agua – ambiente educativo

Partida Racó de Pastor s/n,

03790 ORBA (Alicante)

☏ 649.901.562

www.ojodeagua.es – ojodeagua.ambiente.educativo@gmail.com

El texto está disponible bajo la Licencia Creative Commons (Reconocimiento – No comercial – Compartir igual) 3.0; por la cual:

Usted es libre de:

- copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra
- hacer obras derivadas

Bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento: Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- No comercial: No puede utilizar esta obra para fines comerciales.
- Compartir bajo la misma licencia: Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.

Salud emocional y social
Prioridad de la educación hoy

La vida es compromiso.
Eludir la vida es eludir el compromiso.
Eludir el compromiso es eludir la vida.
(Henrik Skolimowski)

1. Contexto

Desde hace más de un año se está desencadenando una concatenación de dinámicas y acontecimientos inusitados en nuestras vidas cuyo origen[1] y efectos[2] aún estamos lejos de desentrañar. Acontecimientos traumáticos globales comparables a los que vivieron generaciones anteriores.

Hay quien responde rápido, hay quien responde lento.

Tras el primer shock de sorpresa y desorientación, durante el férreo confinamiento inicial, nuestro foco estuvo centrado en la atención y cuidado a las familias, al equipo de acompañantes y en la gestión -casi a ciegas- de la supervivencia del ambiente educativo que creamos hace más de dos décadas para cuidar de la siguiente generación de seres humanos. Nada que tú en tu propio ámbito no hayas vivido también.

En una fase posterior, apuntamos nuestro foco de atención a diseñar la reapertura del ambiente de manera que niños y jóvenes pudieran sentirse seguros tanto física, como emocional y socialmente. Uno de los aprendizajes más significativos que hemos vivido en estos meses ha sido que la salud es multifacética. La salud no solo es la salud del cuerpo, la salud es también la salud de las emociones y la salud de las relaciones. Esto no es nada nuevo; la definición de salud que puedes encontrar en la página web de la OMS es la siguiente: “La

---

[1] Relman, David A., To stop the next pandemia, we need to unravel the origin of COVID-19, Proceedings of National Academy of Sciences of the United States of America, 2021/11/24,117, (47), 29246-29248, en https://doi.org/10.1073/pnas.2021133117

[2] Ionadinis, J. P. A., Tasa de letalidad por la infección de la Covid-19 calculada a partir de los datos de seroprevalencia, Boletín de la Organización Mundial de la Salud, https://www.who.int/bulletin/volumes/99/1/20-265892-ab/es/

salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"[3].

En consecuencia, nuestra tarea fue rediseñar el entorno de manera que satisficiéramos en la mayor medida posible las necesidades de salud física, mental y social de niños, jóvenes y familias. Nada fácil.

Ahora nos asomamos a compartir algunas reflexiones al hilo de la experiencia que vamos adquiriendo según pasan los días, las semanas, los meses…, ¿los años?

Percibimos con claridad que la población infantil y juvenil está viviendo una pandemia de salud mental y social. Es por ello que consideramos que la prioridad en el cuidado de niños y jóvenes en este momento es el ámbito psicológico y social, más que el puramente cognitivo o intelectual.

Los acontecimientos extraordinarios que estamos experimentando personalmente como individuos, pero también colectivamente están transformando de manera radical múltiples ámbitos de la convivencia, de la relación, de los valores y de las formas de organización comunitaria que -hasta ahora- formaban parte del acuerdo social que manteníamos y que no solo considerábamos normales, sino -incluso- saludables. Sin que lo anterior implique que estas prácticas y valores sociales no fueran manifiestamente mejorables.

Esta megatransformación afecta a todos los subsistemas sociales y, por supuesto, también a aquellos que se relacionan directamente con el cuidado de la infancia y la juventud. Este macrocambio acelerado puede estar jugando un papel muy relevante en la redefinición de lo que consideramos ser humano en lo propiamente biológico, en lo físico, en lo social e, incluso, en lo digital.

Hay efectos derivados de la situación que se ha creado a raíz de la aparición de lo que se ha dado en llamar SARS-COV-2 muy evidentes; pero hay otros que no se ven. Los niños y jóvenes son segmentos poblacionales que, prácticamente, no muestran síntomas y, por ello, parece que esta crisis global no les afecta; sin embargo, hemos de ser conscientes de la huella que dejan las vivencias traumáticas en los seres humanos en sus primera décadas de desarrollo. Los efectos de esta crisis global en la infancia y la juventud serán a medio y plazo, pero no por ello debemos dejarlos de lado. Es necesario que los tengamos en cuenta desde el primer momento, desde ya mismo, para minorar los efectos que, previsiblemente, aparecerán en el futuro.

Dado que esta situación se está sosteniendo en el tiempo y aún no sabemos por cuánto tiempo más va a continuar ni cuántos de estos cambios van a mantenerse, es razonable preguntarse: ¿cómo afecta a niños y jóvenes la limitación de contacto corporal de manera sistemática durante prolongados periodos de tiempo?, ¿qué consecuencias se derivan de un estilo de convivencia y socialización marcado por la rigidez, el aislamiento físico y el miedo a la muerte propia o a provocarla en otros?, ¿cuál/es debe/n ser la/s prioridad/es de los educadores, de los progenitores, de las personas adultas que tienen como responsabilidad en nuestra sociedad el cuidado de la siguiente generación?

Estudios y análisis abundantes nos hablan de las consecuencias para la población en general, tales como: "la ansiedad, la apatía, la frustración, la irritabilidad, el agotamiento o la desmotivación. Junto a ellos, cada vez es más común ver que también se manifiestan otros de carácter más físico: alteraciones del sueño, cansancio, dolores de cabeza tensionales, problemas gastrointestinales o sensaciones físicas relacionadas con la ansiedad (falta de aire, taquicardias, etc)."[4]

Ya se habla abiertamente de pandemia de salud mental y de profundos efectos deshumanizadores; también entre niños y jóvenes. En Estados Unidos, un informe basado en las solicitudes de atención pediátrica de salud mental, concluye que existe un aumento en la depresión y ansiedad en todos los grupos de edad, pero en la adolescencia está aumentando exageradamente", las consultas relacionas con autolesiones prácticamente se duplicaron en los meses de marzo y abril de 2020, al igual que las consultas por sobredosis y por ansiedad o trastorno depresivo.[5] Informes de Centro de Control de Enfermedades, estimaban que, a finales de junio de 2020, la tasa de intentos o ideaciones suicidas en jóvenes entre 18 y 25 años era del 25%[6]; esto es, uno de cada cuatro jóvenes había intentado o había pensado en suicidarse. Japón, un país en el que el índice de suicidios ha sido tradicionalmente muy elevado, en los últimos años, había logrado reducirlo significativamente, pero con la pandemia vuelven a crecer: solo en el mes de octubre pasado, en Japón, se han producido más muertes por suicidio que por Covid-19 a lo largo de todo el año 2020[7] y, a consecuencia de la magnitud del problema, se ha creado un Ministerio de la Soledad. En España, desde 2018, el Instituto Nacional de Estadística no publica datos

---

4 https://smoda.elpais.com/belleza/para-mi-la-vida-se-ha-parado-vivir-no-es-solo-ir-a-trabajar-la-fatiga-por-confinamiento-esta-a-punto-de-rebasar-el-vaso/

5 https://mma.prnewswire.com/media/1445825/Impact_of_COVID19_on_Pediatric_Mental_Health.pdf?p=pdf

6 https://fee.org.es/articulos/depresión-y-suicidio-juvenil-aumentan-con-la-respuesta-a-la-pandemia/

7 https://cnnespanol.cnn.com/2020/11/30/en-japon-mas-personas-murieron-por-suicidio-el-mes-pasado-que-por-covid-en-todo-2020-y-las-mujeres-han-sido-las-mas-afectadas-por-que/

sobre suicidios, pero algunos medios ya alertan de que la situación no es diferente: “las tentativas de suicidios se disparan con la pandemia” y el segmento joven de la población es quien más llamadas realiza al servicio de prevención del suicidio.[8] En estos momentos, el suicidio es la primera causa de muerte no natural entre nosotros.[9] En la Comunidad Valenciana, el recién nombrado Comisionado de la Presidencia de la Generalitat en Salud Mental, habla de un incremento en torno a un 20% en trastornos depresivos, abuso de sustancias, consumo de psicofármacos, adicciones a las pantallas o suicidios[10]; así como de un incremento del 50% en llamadas atendidas en los teléfonos de la esperanza en relación a 2019.[11]

No obstante todo lo anterior, es significativo destacar que la población mundial durante 2020 -el año que podríamos calificar como el de la gran pandemia global- no solo no disminuyó como ha venido siendo habitual en las pasadas pandemia históricas, sino que creció en 1,05%, esto es, a finales de febrero de 2021 había 80 millones más de seres humanos vivos más sobre el planeta que un año antes.[12]

En este escenario de extrema complejidad (en el que existen incompatibilidades manifiestas entre la protección de las necesidades de distintos segmentos de población) en ojo de agua decidimos que, dado que nuestro compromiso vital está enfocado en el cuidado de la infancia y la juventud, nuestra más importante misión -la más decisiva y urgente prioridad- era el sostenimiento y la promoción de la salud emocional y social en la infancia y la juventud. A nuestro juicio, hoy, más que nunca, cada una de las personas comprometidas con la tarea de relacionarse con niños y jóvenes debe revisar sus valores, debe revisar la contribución que puede y desea aportar a la sociedad, debe valorar cómo esa aportación va a contribuir a la co-creación de la nueva civilización que puede venir, la de la humanidad post-pandemia, y debe contribuir con sus acciones a promover, a medio y largo plazo, la salud de las siguientes generaciones de seres humanos sobre el planeta. Grandes riesgos de deshumanización, de polari-

---

[8] https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20201108/49260473202/pandemia-aumento-suicidios.html

[9] https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/suicidio-pandemia-espana/

[10] https://www.eldiario.es/comunitat-valenciana/rafael-tabares-nuevo-comisionado-salud-mental-afrontar-problemas-causados-pandemia_1_7796130.html

[11] https://elpais.com/sociedad/2021-04-21/rafael-tabares-preocupan-mucho-las-conductas-suicidas-entre-los-mas-jovenes-en-la-pandemia.html

[12] https://www.worldometers.info/world-population/, consultado el 24/02/2021

zación, de enfriamiento social y espiritual[13], de colapso civilizatorio acechan; grandes transformaciones en lo económico, en lo político, en el estilo de vida, en nuestra relación con la naturaleza, en la propia definición, incluso, de lo que ha significado -hasta ahora- "ser" humano… Ante todo ello, la invitación es tomar conciencia de la situación y actuar con amplitud de miras.

En nuestra experiencia, para un desarrollo saludable es condición necesaria -aunque no suficiente- un adecuado equilibrio emocional. Sin éste, no hay posibilidad de un desarrollo cognitivo ni social equilibrados; tras la salud física, la salud emocional, a nuestro juicio, es el siguiente fundamento sobre el que se apoyan todos los demás.

2. La natura cura

Después de la traumática experiencia de un primer encierro que ha durado meses, muchísimas menos personas, entre el conjunto de la población, dudan de que el contacto directo con la naturaleza tiene efectos beneficiosos en la salud no sólo física -sino también mental- de niños y jóvenes. En lo que a los entornos en los que los niños viven todos los días se refiere, nuestra opinión es que ya no se trata tanto de redefinir los patios de los colegios (que también), sino de transformar radicalmente los lugares en los que los niños viven una parte muy importante en términos de tiempo (aunque no solo) de su vida durante la infancia.

El contacto directo y diario con seres vivos de otras especies y reinos es crucial para la integración de un sentido de pertenencia -y de interdependencia- del ecosistema. El entorno natural tiene efectos integradores, especialmente en el desarrollo de la infancia y la juventud. El hecho de que los niños y jóvenes puedan vivir rodeados de naturaleza tiene efectos preventivos tanto en su salud mental como en su conciencia de formar parte interdependiente del ecosistema. La naturaleza es una parte -quizá, de las más importantes- del "curriculum oculto" de la vida. Puedes pasar todos los días de tu vida "escolar" oyendo el rugido de los motores de los automóviles, viendo el monótono paisaje de los lineales bloques de hormigón, inspirando el pesado aire contaminado, percibiendo la silenciosa textura de los materiales sintéticos o bien puedes pasar la inmensa parte de los días de tu infancia rodeado de aire fresco y libre, del complejísimo paisaje de la naturaleza, del multitonal canto de los pájaros, del sutil temblor de las hojas de los árboles, del subliminal aroma de las frágiles flores del almendro (el indefenso almendro mediterráneo, víctima en estos tiempos de

[13] Utilizamos la palabra "espiritual" en este ensayo para describir una cierta dimensión del ser humano, que está totalmente desvinculada de cualquier tipo de organización religiosa o de otro tipo.

un genocidio administrativo sin precedentes), del intrincado tacto de lo natural en la tierra arcillosa, en una corteza de pino, en un fruto o en la majestuosa silueta de una montaña[14]. No basta con reacondicionar el patio, no: es imprescindible transformar y renaturalizar el espacio en el que viven los niños y los jóvenes. Y puede ser, para nosotros es, una tarea, no solo saludable, sino también humanizadora, proporcionar una experiencia de inmersión cotidiana en el entorno natural y decidir, individual y colectivamente, cuál queremos que sea nuestra relación con ese entorno, de modo que nuestros actos, en ambos niveles, promuevan el surgimiento de más vida, y no su exterminio. Esto es la "restauración biocultural"[15], una relación de respeto, responsabilidad y reciprocidad. Un acto de amor en el que cuidamos de la tierra para que, a la vez, ella pueda volver a cuidar de nosotros; nosotros la sanamos y ella nos sana a nosotros.

Nunca olvidamos esa máxima de David Orr: "*Forests out of sight are forests out of mind*."[16] O sea, que si no tienes la oportunidad de ver árboles, de estar en contacto directo con la naturaleza de manera cotidiana a lo largo de tu vida, será imposible que, en el futuro, los tengas presentes en tu mente, en tu corazón, en tu manera de pensar, en tu toma de decisiones,…

Yendo un paso más allá, en realidad, esa transformación de los espacios de convivencia infantil y juvenil pasa por la utópica propuesta de transformarlos en bosques. No se trata de ya ni siquiera de crear escuelas en el bosque, ni siquiera de construir simplemente más escuelas; ahora es el tiempo de transformar las escuelas que ya tenemos (y el mortecino entorno que les rodea) en vergeles; de la misma manera que es necesaria, a una escala mayor, la transformación de las ciudades desde ecosistemas "monodiversos" en ecosistemas pluridiversos. Sin ningún género de dudas, son la herramientas permaculturales (y no las sofisticadas tecnologías que consumen cantidades ingentemente mayores de energía, recursos y materiales que los que ahorran); es la permacultura la que más puede ayudarnos en esta titánica tarea que nos compete a todos. Tampoco ya es tiempo de esperar a que otros lo hagan.

---

[14] https://www.quo.es/salud/q2104698719/sonido-naturaleza-estres-salud/

[15] Kimmerer , R. W. (2020) Trenzando la hierba sagrada. Sabiduría indígena, conocimiento científico y la enseñanzas de la plantas, Ed. Capitán Swing, Madrid, p. 387

[16] La traducción literal de este aforismo sería: "Bosques que no están a la vista son bosques que no están en la mente". Una traducción más libre sería: "No podemos tener en cuenta la naturaleza si no hemos tenido oportunidad de percibirla y conocerla."

3. Comunicación relacional

Toda comunicación humana puede descomponerse en dos dimensiones: una analógica y otra digital. La dimensión digital de la comunicación es la puramente verbal, es decir, la que transmite información externa a las personas participantes en la comunicación. La dimensión analógica, por su parte, está compuesta por todo el resto de aspectos que no son verbales (gestos, tono, acento, énfasis, mímica, juegos de palabras,…) y su contenido transmite información sobre las relaciones entre las personas involucradas en el acto comunicativo. La comunicación analógica es la más antigua de las dos, evolutivamente hablando. Es la encargada de definir la distancia social que une o separa a los interlocutores.

El sociólogo Enrique Gil-Calvo, al preguntarse en qué medida la comunicación analógica (recordemos, toda comunicación que no es estrictamente verbal) puede modificar las relaciones sociales, responde: “en el 99% de los casos la comunicación analógica es puro control social: estabilizadora de conductas, controladora y reguladora de las relaciones sociales vigentes.” Esto significa que un cambio tan brusco como el que estamos viviendo en la comunicación a través de medios no verbales, tiene implicaciones directas -y muy serias- en la transformación de nuestras relaciones sociales. Y añade, más adelante: “es la conducta (los actos, los hechos), y no la comunicación (los dichos, las palabras) el auténtico motor de cambio social.”[17]

La escuela de Palo Alto[18] descubrió la relación entre la comunicación paradójica y la presencia de un miembro de la familia catalogado como esquizofrénico. Una paradoja es una contradicción, un absurdo. Una comunicación paradójica, por tanto, transmite mensajes incongruentes. A lo largo de sus investigaciones, este grupo llegó a concluir que “la esquizofrenia es la única reacción posible a un contexto comunicacional absurdo e insostenible”[19], dado que es imposible comportarse de una manera congruente y lógica dentro de un contexto incongruente e ilógico, llegando a concluir que “cuando la paradoja contamina las relaciones humanas, aparece la enfermedad”.[20]

---

[17] Gil-Calvo, E., Comunicación analógico-digital

[18] Grupo de investigación conocido por sus aportes en Teoría General de la Comunicación. Entre sus representantes más significativos están: Gregory Bateson, Paul Watzlawick, Don D. Jackson o Erwin Goffman.

[19] Watzlawick, P., Beavin, P., Jackson, D. D., (2018) (18ª impr.), Teoría de la comunicación humana, Interacciones, patologías y paradojas. Herder, Barcelona, p. 47

[20] Ibidem, p. 186

En la complejísima situación actual, nos encontramos a diario con múltiples mensajes paradójicos. Un ejemplo es la obligatoriedad de llevar mascarilla en todo lugar (incluso en la naturaleza) aunque puedas mantener la requerida distancia de metro y medio, un absurdo, pues no tiene sentido, dado que no hay nadie cerca a quien potencialmente contagiar. O en el metro, donde podemos encontrar abundantísimos mensajes relativos a las medidas de seguridad sanitaria del tipo: "mantén la distancia interpersonal: 1,5 m.", "uso obligatorio de mascarilla" y en cuyos pasillos puedes ver señales adheridas cada dos metros en el suelo indicando los recorridos recomendados y recordando a los usuarios mantener la distancia interpersonal por motivos de seguridad sanitaria; incluso, se pueden ver vallas publicitarias con mensajes de instituciones públicas con mensajes del tipo "Si te saltas las reglas, lo paga quien más quieres." Sin embargo, un poco más adelante, cuando ya entras en el vagón, no hay carteles recordando las medidas de seguridad sanitaria, no hay asientos inutilizados para evitar su uso, no hay carteles indicando separación entre asientos, no hay indicaciones sobre dónde asirse y dónde no, no hay limitación de aforo, no hay gel hidroalcohólico… En el interior del vagón, no hay ningún mensaje. Uno de los principios de la comunicación según la escuela de Palo Alto es que "no es posible no comunicar", esto significa que incluso cuando no comunicamos, estamos comunicando. De hecho, en este último ejemplo, la ausencia de mensajes relativos a la seguridad sanitaria es, en sí mismo, un mensaje. Esta es, claramente, una comunicación paradójica, incongruente. En algunos lugares se insiste en los mensajes preventivos e, incluso, en no pocas ocasiones, culpabilizadores mientras que en otros se elude cualquier tipo de comunicación o advertencia.

En el caso de los niños, una de las paradojas comunicacionales más relevantes se manifiesta, de manera análoga, en la incongruencia entre dos mensajes. Uno de los mensajes es instintivo, inconsciente, denota una necesidad primaria, básica, fundamental. La tendencia humana[21] al contacto físico -**"tengo que tocar"**- es más que una tendencia, es una necesidad humana que impulsa la comunicación básica y el afecto relacional, a través de la que se manifiestan las emociones de manera inmediata; a través del contacto físico, nos conectamos con otros seres humanos contribuyendo decisivamente a un sentimiento de interconexión y comunidad ontológica. Parafraseando a Albert Einstein, la naturaleza no juega a los dados, esto es, si hemos sido dotados de ese poderoso impulso, de ese instinto inconsciente, de esa necesidad básica de contacto físico,

---

[21] En realidad, esta necesidad básica de desarrollo que es el contacto físico no es estrictamente humana, sino que se manifiesta en el conjunto de animales integrantes de la clase de los mamíferos, en la que se integra, también, el ser humano. Para más detalles sobre la imprescindible función del tacto y el contacto físico en el desarrollo humano, véase Montagu, A., (1981) El sentido del tacto. Comunicación humana a través de la piel, Ed. Aguilar, Madrid y Montagu, A., y Matson, F., (1983) El contacto humano, Paidós, Barcelona.

no es por azar; hay una razón evolutiva detrás, un motivo que impulsa el desarrollo de la especie. Y esto es válido para todas las edades, no sólo para los niños. Para los bebés recién nacidos y para los niños en la temprana infancia, sin ningún género de dudas. Pero no lo es menos en las posteriores etapas de desarrollo infantil y juvenil; incluso para los seres humanos adultos, el contacto físico es crucial para la salud integral. La comunicación a través del tacto "puede comunicar más amor en cinco segundos que todas las palabras en cinco minutos (…) abrazar a alguien puede ser más reconfortante y curativo que todas las palabras que seamos capaces de articular."[22] Así pues, la comunicación corporal es una vía fundamental en el desarrollo socio-emocional individual, así como en la forja de unas relaciones saludables en el conjunto de la sociedad.

Pero hay otro mensaje que está recibiendo la infancia y la juventud: que el contacto físico es peligroso tanto para uno mismo como para los demás y, por tanto, "no debo tocar" a otras personas (mensaje que se contrapone al instintivo "tengo que tocar"). Este mensaje es escuchado y repetido incesantemente por todos los medios de comunicación de masas. Esa estrategia de comunicación intensiva tiene un propósito claro: que las personas renuncien "por voluntad propia" a una necesidad instintiva y básica de desarrollo. Esto solo puede lograrse -si es que se llega a lograr- a través de una comunicación en la que se manifieste que el hecho de tocar pone en riesgo un bien mayor que el propio desarrollo personal: la propia vida (por ser contagiado, caer enfermo y -potencialmente- morir) o la vida de otros a los que amas (por ser vía de contagio, contagiar a otros, que enfermen y -potencialmente- puedan morir).

Así, esta situación nos plantea una tensión entre el mandato instintivo y el mandato social, entre el cuerpo y la razón, entre el "ego" y el "superyo", en términos psicoanalíticos clásicos. Una situación análoga entre lo instintivo y lo social podemos encontrarla en el celibato religioso. En esta otra situación nos encontramos una fuerza natural instintiva, el impulso sexual, y la inhibición social de la misma, la imposición externa del celibato por un grupo social al que la persona pertenece y al que se somete "por voluntad propia" . El resultado de tal tensión es sobradamente conocido en nuestra sociedad (y en muchas otras en la que la iglesia católica ha tenido amplia influencia): la compulsión sexual y la pederastia; en otras palabras, conductas sexuales insalubres. La conclusión en este ejemplo es clara: no es posible suprimir un instinto. O si lo es, lo es a un altísimo precio.

En el caso de las personas que han realizado voto de castidad, el precio es un conflicto interior muy doloroso y un enorme sufrimiento sexual: no solo el pro-

[22] Davis, F. (2003) La comunicación no verbal, Alianza , Madrid

pio, sino también el infligido a otras personas[23]. En el caso de la limitación del contacto físico no es diferente, el precio es el incremento exponencial de enfermedades mentales en la infancia y la juventud, como se ha detallado anteriormente. No es casualidad que las psicosis esquizoides hayan pasado a ser uno de los diagnósticos más frecuentes entre la población, especialmente entre los jóvenes. Siguiendo de nuevo las palabras de Gil-Calvo: "Si a una persona se le administran regularmente paradojas comunicacionales, más pronto o más tarde, se le suspenderá su capacidad de acción." ¿Podemos ser conscientes de lo que eso podría significar para la vida de los que ahora son niños, pero que, en un futuro próximo, serán personas adultas?

4. Sonreír o no sonreír, esa es la cuestión

Como venimos insistiendo, la convivencia entre los niños y los jóvenes está profundamente condicionada, en estos tiempos, por las estrictas limitaciones al contacto físico y a la comunicación interpersonal, tanto expresiva como receptiva. Es notoriamente conocido que una de las primeras situaciones en las que un bebé sonríe es ante la "gestalt[24] de un rostro". Decimos "gestalt de un rostro" y no sencillamente "un rostro", porque a lo que responde el bebé con su sonrisa no es simplemente al rostro de la madre o a cualquier otro rostro conocido, sino a la "configuración-rostro", esto es, al conjunto de todos elementos que componen la figura de un rostro humano: frente, cejas, ojos, nariz, orejas, mejillas, boca, barbilla,… junto con todas sus diversas interrelaciones cruzadas. Y ello, con independencia de otros detalles como volúmenes, colores, texturas de piel, etc. Como se ve, hay un grado de complejidad muy elevado en el reconocimiento del "patrón-rostro" porque el bebé es capaz de reconocer cualquier rostro humano, no solo el rostro de un individuo, una etnia o una edad determinadas.

A esta configuración como conjunto es a la que responde el bebé de manera instintiva con una sonrisa; una sonrisa que significa el reconocimiento de lo humano por lo humano en un nivel muy profundo de nuestro psiquismo más básico, una característica análoga a la *impronta*, el acto de seguir al primer objeto que percibe la oca recién eclosionada del huevo. Si Konrad Lorenz es lo prime-

---

[23] Esta analogía nos hace caer en la cuenta de que todos los casos que conocemos de abuso sexual a menores por parte de personas bajo el voto de celibato son varones. No hemos escuchado hasta la fecha ningún caso de abuso sexual a menores por parte de mujeres célibes. Este detalle vira la atención hacia la función de dominancia y poder del género en las relaciones sexuales.

[24] Gestalt es una palabra alemana que no tiene traducción al castellano. Vendría a significar "totalidad", "configuración", "figura" o "forma". Sería análoga al concepto sistémico en el que "la totalidad es más que la suma de las partes individuales que la conforman".

ro que percibe que se mueve (y no mamá oca), la recién eclosionada oca, sigue a Konrad Lorenz porque su psiquismo más básico está programado no como “cuando salgas del huevo, sigue a tu madre”, sino “cuando salgas del huevo, sigue a lo primero que percibes moverse (porque, casi seguro, será tu madre)”. Pues bien, en un nivel similar de profundidad psíquica está anclada en el ser humano la “gestalt" del rostro de otro ser humano. Al hilo de esto, hace poco, en una conferencia[25] el filósofo Jordi Pigem mencionaba el caso de un bebé nacido al inicio de la pandemia que, contando ya con varios meses de vida, no sonreía, esto es, no había aprendido a sonreír; con toda probabilidad, este bebé no ha debido tener oportunidades suficientes de ver a su alrededor seres humanos que sonreían, ya porque llevaran cubierta con una frecuencia muy elevada la mitad inferior del rostro, ya porque la tristeza imperante haya eliminado las sonrisas de los rostros de los seres humanos a su alrededor, ya por ambas.

La sonrisa no es un simple gesto, es un acto básico de comunicación. Quizá sea necesario recordar de nuevo que la comunicación analógica (no verbal) es evolutivamente anterior a la comunicación verbal, que su nivel de significado es más profundo e inconsciente y que su mensaje se refiere a la relación entre los comunicantes y no al contenido -externo a ellos- que se quieren transmitir. Esto es, cuando nuestro cuerpo habla, habla de cómo nos relacionamos con lo que sucede a alrededor y, por tanto, de nosotros mismos y nuestra relación con el entorno circundante, lo que incluye, muy especialmente, a los otros seres humanos.

El hecho es que el reconocimiento del patrón del rostro humano está gravemente limitado en estos momentos y ello afecta, indudablemente, a la comunicación: una parte de las señales corporales que emitimos quedan ocultas a las personas que reciben nuestros mensajes (y viceversa). No es solo que existe una menor cantidad de señales y, por tanto, se recibe simplemente menos información; sino que al ser el rostro una “gestalt” en el campo de la comunicación analógica, a esa pérdida masiva de señales comunicativas hay que añadir la pérdida de la capacidad significante de la gestalt del rostro como un todo, un elemento tremendamente importante en la configuración de la compleja comunicación humana.

A esto, hay que añadir que el aspecto auditivo del mensaje verbal también queda limitado por el “efecto pantalla” que produce la mascarilla.

---

[25] Jordi Pigem, “El sentit de la vida en temps d’incertesa”, https://www.youtube.com/watch?v=yaj-J2JNxb8E

En definitiva, todos estos factores se constituyen como nuevas y poderosas barreras comunicativas, que se añaden a las tradicionales y que dificultan tanto la comunicación y, por tanto, la relación con el consiguiente incremento de tensión y estrés social, que en las escuelas ya venía siendo elevado, tal como detalla el estudio elaborado por Sarai Punzano-Martínez, de la Universidad de Valencia[26], que mencionaremos más adelante.

Además de estas limitaciones comunicativas por efecto de la ocultación de una parte significativa de la "gestalt del rostro humano", como hemos visto, hay que añadir otro tipo de consecuencias. Un estudio[27] realizado en Alemania mediante una encuesta en internet, en la que han participado progenitores, médicos y profesores que aportaron información sobre un total de 25.930 niños y jóvenes hasta los 18 años, de los que 21.924 tenían 7 ó más años y que en un 80% no presentaban enfermedades previas, muestra que el 68% de los progenitores informaron de perjuicios por el uso de mascarillas por parte de los niños, cuyo tiempo medio de uso fue de 270 minutos. Entre los efectos secundarios que se mencionaron, se encontraban: "irritabilidad (60%), dolor de cabeza (53%), dificultad para concentrarse (50%), menos felicidad (49%), resistencia a ir a la escuela (44%), malestar (42%), dificultad para aprender (38%), fatiga o somnolencia (37%)".[28]

La sonrisa es un símbolo, un indicador, un mensaje analógico que nos indica cómo se sienten nuestros niños y jóvenes. No necesitan decírnoslo con palabras. Recordemos que una sonrisa o una caricia pueden comunicar más en cinco segundos que todas las palabras que seamos capaces de articular en cinco minutos. Recordemos que la ausencia de comunicación también comunica. Recordemos, en consecuencia, que la ausencia de sonrisa y la ausencia de contacto nos están comunicando algo. ¿Somos capaces de escuchar y atender ese mensaje?

5. El estrés: factor limitante del desarrollo y el aprendizaje.

El estrés es uno de los factores que más afectan al desarrollo escolar y vital de los niños y niñas. Como ya mencionamos, anteriormente a la introducción de medidas restrictivas por parte de las autoridades sanitarias en escuelas e institutos, ya había una percepción de altos niveles de estrés escolar. Un estudio

---

[26] Punzano-Martínez, S., Estudio comparativo del estrés escolar entre educación alternativa y reglada: perspectiva parental, (inédito).

[27] https://www.researchsquare.com/article/rs-124394/v2

[28] https://www.researchsquare.com/article/rs-124394/v2

cualitativo realizado por una investigadora de la Universidad de Valencia en el que se comparaban los niveles de estrés percibidos por las madres y padres en un grupo de educación convencional y otro de educación alternativa en estudiantes de primaria, muestra que el 91,70% de los progenitores del grupo de escuela tradicional participantes en el estudio informaron de estrés en la experiencia escolar de sus hijos.[29]

A estos muy extendidos niveles de estrés ya existentes en los centros educativos tradicionales, hay que añadir ahora las tensiones derivadas de la implementación de las medidas sanitarias; especialmente, uso de mascarilla y distancia interpersonal, que limitan en tan gran medida tanto la comunicación como el contacto físico directo. No cabe duda de que estas medidas incrementan el estrés en los centros educativos, que -como se ha mencionado- ya eran elevados antes de la pandemia.

A la hora de valorar esta situación, hay que tener en cuenta que las restricciones de limitación del contacto corporal son especialmente perjudiciales, por su profunda incongruencia, en lo que a niños y jóvenes se refiere como receptores de mensajes paradójicos. Hay una potentísima inclinación instintiva e inconsciente, pero también social y cultural, a relacionarnos corporalmente. El contacto físico es un factor decisivo en el proceso de humanización y socialización, de relación con otros seres humanos. Y ello no solo en las etapas iniciales de la vida, como la inmediatamente posterior al nacimiento o los primeros años de infancia; la necesidad de contacto físico se hace manifiesta en la conducta espontánea hasta la adolescencia e, incluso, la edad adulta. Los experimentos de privación sensorial (también del tacto) han se han relacionado directamente con la aparición de trastornos mentales psicóticos.

En esta insólita situación actual, el niño y el joven reciben mensajes incongruentes y paradójicos. El cuerpo, por un lado, le indica -de manera imperativa e inconsciente- que se relacione corporalmente, que manifieste contacto corporal para lograr su propósito de desarrollo humanizador. Por su parte, el entorno social le indica -de manera igualmente imperativa- que evite todo contacto corporal para lograr un propósito social. En el primer caso, el mensaje es “toca para cuidar de tí mismo y promover tu desarrollo de manera saludable”; en el segundo caso, el mensaje -también imperativo- es “no toques, así cuidas de los otros”. Esta situación contradictoria sostenida en el tiempo cumpliría la condición para ser catalogada como “doble vínculo”. El niño no puede cuidar de sí y de los otros al mismo tiempo. Si cuidas de ti -y haces caso a tu impulso instintivo natural- el mensaje que recibes es que no cuidas de los otros. Pero para cuidar de los otros ha de renunciar a cuidar de ti mismo. Una situación sin sali-

[29] Punzano-Martínez, S., op. cit., p. 5

da que, como describimos previamente, es potencialmente generadora cuadros psicóticos.

Así, no debemos extrañarnos de la pandemia mental y social que arrasa a nuestros jóvenes. Y ellos son muy conscientes de esta situación. Para más del 72% de los jóvenes la primera preocupación -en estos tiempos- es su salud mental y más de un tercio no se sienten escuchados en sus centros educativos[30]. Una portavoz del los estudiantes lo expresa con rotundidad: "No somos conscientes de la importancia de la salud mental y lo poco que la estamos cuidando."

6. Cuidar la salud de la siguiente generación

No importa lo que esperamos de la vida,
sino que importa lo que la vida espera de nosotros.
(Viktor Frankl)

Lo visible y lo inmediato capturan nuestra atención frente a lo invisible y lo porvenir. Las personas que nos hemos comprometido con la tarea de la educación, en realidad, nos dedicamos a cuidado de las siguientes generaciones de seres humanos que habitan el planeta. Esto significa que es crucial para el cumplimiento de nuestra misión vocacional tener en cuenta los efectos de nuestras decisiones a corto y medio, pero también -muy especialmente- a largo plazo. En nuestro caso, el compromiso con la sociedad ha sido este y debemos ser congruentes con ese compromiso.

La situación que vive la infancia y la juventud socava, sin ningún género de dudas, su salud emocional y su salud social, como hemos puesto de manifiesto. Ya veníamos de una fuerte tendencia a un creciente aislamiento y despersonalización a través, por ejemplo, del incremento exponencial del uso de pantallas que nos aíslan de los demás, que nos ofrecen relaciones virtuales y con las que facilitamos la materia prima de la que se nutre el nuevo capitalismo de datos. Al igual que la "gestalt del rostro humano" deja de mostrar su significado cuando se pierde la percepción de algunos de sus elementos, la percepción presencial "pansensorial" produce unos significados sociales distintos de la percepción y/o la comunicación virtual "bisensorial"; no es solo que la comunicación sea, cuantitativamente, menos efectiva en la transmisión del contenido de su mensaje al

[30] 'Estudiantes en Pandemia. Informe 2020/2021 sobre educación y participación desde la perspectiva estudiantil', en https://www.cope.es/actualidad/sociedad/noticias/mas-del-los-estudiantes-preocupado-por-salud-mental-dada-situacion-creada-por-covid-19-20210301_1165094

transmitir a través de menos canales de información; es que el significado que emite la "gestalt de la comunicación presencial" es cualitativamente distinta del significado que transmite una comunicación mermada y empobrecida sensorialmente. Esta pérdida comunicativa se ejemplifica poderosamente, por ejemplo, en las experiencias de Jacques Lusseyran,[31] o en la capacidad comunicativa que posee el campo electromagnético que emite nuestro corazón.[32]

Pero, ¿cómo lograr cuidar adecuadamente de la infancia en estos tiempos? Ése es el gran desafío. Y no hay recetas válidas para todos. No las hay. Cada cual en su contexto debe encontrar la manera de cuidar la salud emocional y social de los menores a su cargo. Es imperativo. Lo último que nuestros niños necesitan es que se les culpabilice. No son responsables del desaguisado que nuestra generación y todas las anteriores les estamos legando. Son más bien víctimas de ello. Aún así, toda situación presenta oportunidades. ¿Cuáles son las oportunidades que nos ofrece esta situación? ¿Con qué recursos y oportunidades podemos contar? Cada una de nosotras hemos de asumir nuestra responsabilidad y nuestro compromiso y conjurarnos para encontrar -en el contexto particular en el que estamos cuidando de niños y jóvenes- los medios, los instrumentos y las soluciones para lograr evitar (casi imposible) o compensar (más probable) los graves efectos de este psicótico contexto que socava el desarrollo humano de niños y jóvenes. Veamos, sin intención de exhaustividad, algunas sugerencias:

1. ¿En qué mundo vivo? Como madre, como padre, como maestra o profesor, la invitación es a encontrar la respuesta a una pregunta decisiva, quizá la más decisiva de todas, que se atribuye a Albert Einstein. Hoy día, esta pregunta no solo sigue siendo válida, sino que parece más pertinente que nunca. La pregunta es: "¿Vivo en un universo que es acogedor u hostil?" De la respuesta que te des a esta pregunta dependerá tu actitud, tu relación y la calidad de tu acompañamiento a otros seres humanos. Si tu respuesta es que vives en un universo acogedor, eso significa que confías en que la vida te cuida, independientemente de lo que suceda, y puedes sentir una seguridad fundamental entre tu alineación personal más profunda (lo

---

[31] Jacques Lusseyran (1924-1971) fue un escritor y activista político francés. Quedó ciego a los siete años de edad y al poco tiempo, cuenta en su autobiografía, comenzó a percibir objetos que le rodeaban: un árbol, una montaña,… Más adelante, formó parte del movimiento de la resistencia francesa contra la invasión alemana del Tercer Reich, gracias a su gran capacidad de memoria y podía detectar por el timbre de la voz si una persona mentía o decía la verdad. Tiempo después, como profesor de literatura francesa en los Estados Unidos de Norteamérica, afirmaba que no era necesario ver para saber si su mensaje en clase estaba llegando a sus alumnos porque podía sentirlo.

[32] HearthMath Institute, "Energetic communication", en Exploring the role of the heart in human performance. An overview of research. https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/energetic-communication/.

que sientes, lo que haces y lo que dices) y tu conexión con el conjunto de la vida alrededor. Esto no significa en absoluto que tendrás todo lo que deseas, ni mucho menos; más bien significa que, de alguna manera la vida te permitirá abrir el camino a lo que esa alineación personal desea expresar, y que podríamos definir como un propósito vital. El ecofilósofo Henryk Skolimowski lo define así: “Cuando estamos convencidos de que nuestra visión es necesaria y apremiante, encontraremos los medios para ponerla en práctica”.[33]

Si tu respuesta es que el mundo que te rodea es hostil. Ello también condiciona tu actitud, que no puede ser otra que defensiva, atrapada en el miedo y, por tanto, divisiva, culpabilizadora, fragmentaria y disonante.

2. **Vivir es estar expuesto.** Al convivir con niños y jóvenes estamos profundamente expuestos. La vida es transparente, radicalmente honesta; no podemos escondernos de ella. La vida, la igual que el cuerpo, no miente ni acepta mentiras. Nuestra coherencia y nuestra actitud ante la vida es el mensaje de mayor calado, el más fundamental, el que una huella más profunda puede dejar en aquellos niños y jóvenes a los que acompañamos durante el tramo de sendero vital que caminamos juntos, ya sea como madres y padres, ya sea como acompañantes. Cada una de nuestras acciones hoy tiene efectos y consecuencias mañana. En algunas culturas ancestrales, esto es, anteriores a la expansión colonizadora europea por todo el planeta, sus líderes y ancianos tomaban las decisiones teniendo en cuenta las consecuencias de estas hasta la séptima generación[34]; o sea, con una mirada de largo, largo, largo plazo. Así que, en el momento de actuar hoy, quizá deberíamos preguntarnos qué consecuencias podemos prever en la siguientes generaciones con la elección a la que hoy, ahora, nos enfrentamos. Parafraseando a Richard Buckminster Fuller[35]: “¿Tiene la humanidad posibilidad de sobrevivir en el Planeta Tierra? Si el éxito o el fracaso de la vida en este mundo dependiese de quién quieres ser tú y de qué es lo que quieres hacer: ¿Quién querrías ser?, ¿Quién querrías hacer?”

---

[33] Skolimowski, H. (2000), La me

[34] El principio de la séptima generación forma parte de los principios de algunos pueblos nativos de América del Norte. El activista por los derechos indígenas y representante de la confederación indígena Iroquois o Haudenosaunee, Oren Lyons, lo describe del siguiente modo: "En nuestra forma de vida, en nuestro gobierno, en todas las decisiones que tomamos, pensamos siempre en la séptima generación futura. Nuestro trabajo consiste en procurar que los que vengan después, las generaciones que aún no han nacido, no encuentren un mundo peor que el nuestro (y es de esperar que sea mejor). Al caminar sobre la Madre Tierra, posamos siempre los pies con cuidado porque sabemos que las caras de de las generaciones futuras nos miran desde abajo. Nunca las olvidamos.”

[35] https://espacio.fundaciontelefonica.com/podcast/curiosidad-radical-el-mito-de-fuller/

3. Promover la alegría. Reír, reír y reír. Parece que no hay duda en que la alegría y la risa fortalecen el sistema inmunitario, dado el volumen de evidencia que esa rama transdisciplinar de la ciencia conocida como "psico-neuro-inmunología" ya ha aportado. No tenemos control de lo que sucede fuera de nosotros, pero sí podemos influir en nuestro interior biológico. Siendo conocedores de ello, y si estamos de acuerdo en que un sistema fisiológico saludable es la base fundamental para el desarrollo de las capacidades de aprendizaje, la conclusión obvia es que debemos procurar alegría y risa entre niños y jóvenes. Sin que ello quiera decir que banalicemos situaciones o relaciones. En cuanto adultos que acompañan niños y jóvenes y, por tanto, con una gran responsabilidad en cuanto a mostrarnos como modelos de ejecución vital, podemos mostrar y demostrar humildad e inteligencia en la medida en que somos capaces de reírnos de nosotros mismos. "¿Cuántas veces has provocado hoy una risa o, en su defecto, una sonrisa en un niño o en un joven (también, por qué no, en un adulto)?", puedes preguntarte al acostarte. Porque en la medida en que más lo logres, más estarás contribuyendo a su salud física, mental y social e, indirectamente, en su capacidad intelectual y de aprendizaje. Recuerda que "un ser humano que ha dejado de reír es un ser humano que ha dejado de vivir".

4. Compartir en torno al sentido de la vida. La teoría de la selección natural desvelada por Charles Darwin fue la raíz de la cual ha brotado con fuerza el actual dogma de una evolución de la vida sobre el planeta Tierra guiada por el azar como uno de los ejes centrales de la cosmovisión mecanicista. Sin embargo, siguiendo el razonamiento del astrofísico y filósofo orientalista Juan Arnau, podemos darnos cuenta con facilidad de que "la hipótesis del azar es lo mismo que la ausencia de hipótesis"[36]. Análogamente, podemos ver la vida como como un azaroso sinsentido que nos lleva de acá para allá y en el que cada uno de nosotros es víctima de "la voluntad de los dioses" (esto es, del azar). Sin embargo, otro astrónomo, en este caso, Fred Hoyle, caracterizado por muchos como un "hereje" de la ciencia, argumentó la imposibilidad del azar como factor de guía de la evolución de la vida en el universo conocido a través de la "analogía del tornado en el hangar".[37] Por otra parte, hay una tendencia inherente a los seres huma-

---

[36] Arnau, J. (2017), La fuga de dios. La ciencia y otras narraciones, Ed. Atalanta, Vilaür, Girona

[37] La analogía del tornado está descrita en la obra de Hoyle, "El universo inteligente". "Imaginemos que tenemos todas las piezas para armar un Boeing 747 desperdigadas en un hangar. Hasta el último tornillo. En un momento dado, un tornado irrumpe en el hangar y todas las piezas salen volando caóticamente. Podría suceder que una vez pasado el huracán las piezas se hubieran ensamblado perfectamente dando lugar a un Boeing 747. Pero la probabilidad de que eso ocurra es prácticamente cero. Incluso si imagináramos millones de tormentas y millones de intentos nunca saldrá un avión funcionando. Eso no va a ocurrir. Es imposible. Una célula es incluso más compleja que un avión comercial. ¿Podemos razonablemente suponer que sus elementos se ensamblaron alguna vez por azar? ¿No es mucho suponer?"

nos debido a la cual tratamos de encontrar sentido a nuestra vida. El lugar en el que esta tendencia es descrita, a nuestro juicio, con más claridad, precisión y profunda humanidad es en la obra del psiquiatra Viktor Frankl, su memorable "El hombre en busca de sentido".[38] Vivir la vida con la sensación de que hay un sentido en ella transforma tu actitud ante la misma, sin que por ello te dejes envolver por una actitud ingenua e inocente. Frankl afirma: "Todo se puede tomar de una persona, menos una cosa: la última de las libertades humanas consiste en elegir la propia actitud ante cualquier conjunto de circunstancias a fin de elegir su propio camino." Tendemos a suponer que circunstancias desfavorables nos limitan. Y en parte es cierto, aunque no del todo. No es menoscierto que dichas circunstancias limitadoras pueden ser abordadas desde una perspectiva que desborde el propio campo que nos limita e, inesperadamente, se nos abran nuevas opciones de crecimiento y madurez. En su ensayo "David y Goliath", Malcolm Gladwell detalla diversos tipos de contextos en los que *a priori* las personas inmersas en ellos deberían haber sufrido una limitación intelectual, de oportunidades, social o competitiva y, sin embargo, salieron reforzados de ellas. El mismo Frankl utilizó sus extremas experiencias vitales para desarrollar la logoterapia, convirtiéndose -posteriormente- en uno de los psiquiatras más influyentes del siglo XX en la cultura occidental. Frankl nos avisa de que sin un propósito que dé sentido a nuestras vidas, corremos el riesgo de perder la cordura. Cuando trataba a sus pacientes en consulta clínica, a muchos de ellos, les preguntaba: "¿Y usted, por qué no se ha suicidado?" En la respuesta, Frankl encontraba el anclaje vital que llenaba de sentido la vida de sus pacientes. Hoy, también hemos de ser capaces de encontrar propósitos, por minúsculos que puedan parecer, que nos proporcionen coherencia vital. Puede ser algo tan simple como regalar a los más cercanos deliciosos y sencillos alimentos, puede ser compartir alegría de manera consciente, puede, como es nuestro caso, comprometerse radicalmente más allá de cualquier argumento racional, con el bienestar físico, mental y social de un puñado de niñas y niños. No es necesario que ese propósito que anima el sentido de nuestras vidas sea mayúsculo o global. Solo es necesario que nos provea de la fuerza y la energía suficiente para compartir con los demás momentos de profunda hierofanía[39] vital, de la manifestación de lo sagrado en lo cotidiano. Esto no es distinto; de hecho, está altamente vinculado con las enseñanzas orientales relativas a la vivencia del presente de una manera totalmente cons-

---

[38] No deja de tener cierto "sentido" el hecho de que en estos tiempos de pandemia, miedo e incertidumbre esta pequeña obra maestra de la comprensión profunda de ciertos aspectos de la naturaleza humana apareciera hace unas semanas como uno de los cinco libros de no ficción más vendidos, a pesar de estar lejos de ser una novedad. Quizá es que ya se ha convertido en un clásico de la literatura psicológica popular.

[39] "Hierofanía" es un concepto acuñado por el filósofo e historiador Mircea Eliade, para referirse a la toma de conciencia de lo sagrado que se manifiesta a través de lo cotidiano.

ciente, una práctica espiritual que se ha popularizado en occidente a través de su adaptación como técnicas de desarrollo personal como la meditación y el "mindfulness". Se trata, pues, de compartir desde ese lugar de consciencia, desde esa cima que es la vivencia de mi presencia en el planeta con un cierto propósito (incluso, un pequeñito propósito). Al compartir con niños y jóvenes desde esa perspectiva da igual cual sea el propósito, su tamaño, su impacto o su orientación, la vida no sabe de ideologías, ni de métricas de impacto, ni de escalabilidad de proyectos. La vida no sabe nada de todo eso. La vida, de lo que sabe, es de corazón, de humanidad, de compromiso vital, de emoción. Busca, encuentra, descubre, define, elige tu propósito, sea cual sea este (elude cualquier juicio y autojuicio en ello) e impregna hasta la última de tus células en él mientras paseas por la vida. A quienes encuentres transformarás profundamente, acaso sin saberlo ni él ni tú. Si son niños quienes que te rodean, al manifestar con tu actitud consciente tu propósito vital te manifiestas como un modelo, un referente, un "maestro" que no trata de enseñar, sino que "se enseña", que se muestra tratando de vivir el presente en coherencia, asumiendo sus limitaciones, tratando de trascenderlas y compartiendo su aprendizaje con humildad. Si son jóvenes con quienes te relacionas, entonces compartir racionalizando a través de la palabra es una posibilidad y habrá una oportunidad de transformaros mutuamente desde el respeto; esas interacciones -en ocasiones, aparentemente banales- dejan huella, no lo dudes. También en ti, si estás atenta.

5. Sacralizar la naturaleza. En lo natural hay equilibrio; si bien no exento de tensiones. En definitiva, todos los organismos vivos, entre los que nos encontramos nosotros mismos, los humanos, somos "sistemas abiertos alejados del equilibrio". Nuestro cuerpo es un complejo, continuo y permanente flujo de materia y energía en búsqueda del equilibrio, sin lograrlo nunca, pues el encuentro con el equilibrio es la muerte termodinámica. De esta manera, la búsqueda de la armonía natural no consiste tanto de encontrar el equilibrio (un objetivo que, en realidad, es más deseable demorarlo que encontrarlo demasiado rápido, si se permite la broma); se trata más bien de no cejar de intentar encontrar la adecuada combinación de las distintas fuerzas antagónicas que se desatan en nuestro interior, ya sea en el nivel metabólico, ya en el psicológico, ya en el social.
   Hay tres tensiones fundamentales en el momento presente: a la fractura social (yo contra el otro) que está viviendo la especie humana, se une la fractura ecológica (yo contra el mundo); y a estas dos, hay que añadir la

fractura espiritual (yo contra mí mismo). Estas tres fracturas[40] están íntimamente interconectadas: la fractura ecológica es consecuencia y (a su vez) causa de la fractura espiritual; de igual manera, la fractura social es causa y (a su vez) consecuencia de la fractura ecológica y -como ya se puede anticipar- la fractura espiritual es consecuencia y, a su vez, causa de la fractura social. Este el esquema que presenta Otto Scharmer, del Presencing Institute.

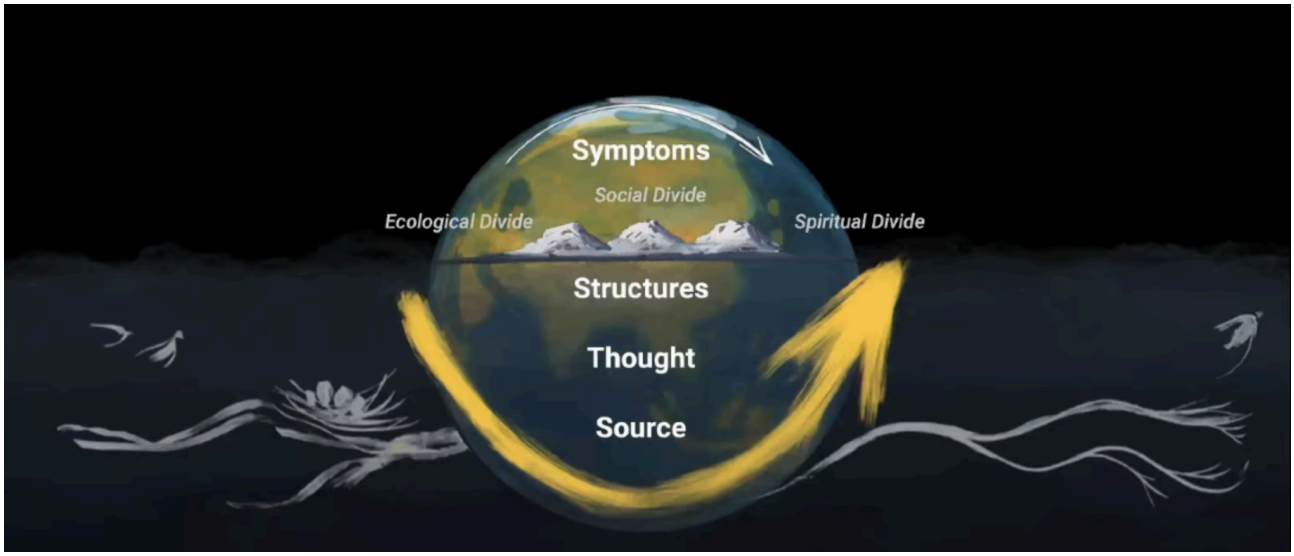

Foto: Cambio sistémico basado en la conciencia. Presencing Institute.

Pero -como se puede apreciar en la imagen- estas tres fracturas solo son "la punta del iceberg", son los síntomas manifiestos y, como ya es sobradamente conocido, para sanar un organismo es necesario ir a la raíz, a las causas de la enfermedad y no simplemente tratar de contrarrestar los síntomas que aparecen. Bajo la superficie visible, estos tres síntomas, estas tres fracturas, están sostenidas sobre ciertos hábitos que hemos adquirido, a través de los siglos, mediante diversas prácticas que la cultura occidental ha ido construyendo y, a su vez, extendiendo a través de la colonización de ingentes territorios y sociedades en todo el planeta; estos hábitos, a su vez, están apoyados en una serie de creencias tan asentadas que se nos aparecen como dogmas indiscutibles, esto es, verdades autoevidentes, pero que, quizá, si profundizamos en su análisis, no lo sean tanto. Finalmente, estas creencias emergen de una cierta cosmovisión, una visión global, una comprensión del mundo que, a su vez determina la calidad de nuestra presencia en el mismo. Así pues, los síntomas que vemos -las fracturas ecológica, social y espiritual- se seguirán produciendo en la me-

[40] Este análisis está inspirado en las propuestas del Presencing Institute, quienes a su vez de han hecho eco de la propuesta de Gregory Bateson en cuanto a la interdependencia de lo ambiental, lo social y lo mental en su obra *Steps to an ecology of mind*. Parte de las cuales están elaboradas con detalle en Scharmer, O. y Käufer, K. (2015) Liderar desde el futuro emergente. De los egosistemas a los ecosistemas ecológicos. Cómo aplicar la Teoría U para transformar los negocios, la sociedad y a uno mismo.. Ed. Elephtería, Olivella, Barcelona.

dida en que nuestra hábitos continúen y éstos continuarán en la medida en que nuestras creencias los sostengan, y nuestras creencias seguirán arraigadas mientras no transformemos nuestra comprensión. Mientras no seamos capaces de trasformar nuestra cosmovisión, todo seguirá igual.

Pongamos un ejemplo para ilustrar distintas cosmovisiones. "¿Dónde se encuentra la mayor parte de la riqueza monetaria del planeta?" A 20 de enero de 2020, los cálculos de Oxfam[41] indican que 2.153 personas, esto es, el 0,0000002805% de la población mundial[42] (algo más de dos diezmillonésimas partes de la humanidad; o, lo que es lo mismo, $2{,}8 \times 10^{-7}$) es propietaria de tanta riqueza como el 59,99% del resto. Esta situación (síntoma) corresponde a una cosmovisión que pone de manifiesto de una manera concreta el papel de los seres humanos en el mundo. Preguntémonos a continuación: "¿Dónde se encuentra la mayor parte de la riqueza natural del planeta?" La respuesta es que el 80% de la biodiversidad del planeta está en manos del 5% de las personas que ocupan el 20% del territorio global. ¿Y quiénes son estas personas que atesoran tan inmensa riqueza natural? Las culturas primordiales.[43] Esta situación corresponde a otra cosmovisión, a una en la que el papel que le corresponde a los seres humanos en este mundo es otro muy distinto al anterior. Esta pareja de datos deja pocas dudas en cuanto a que la primera cosmovisión necesita transformarse de alguna manera y abrirse al diálogo, no solo con una, sino con muchas otras cosmovisiones, sin que por ello debamos idealizar ninguna de ellas… ni demonizarlas tampoco.

La traslación de esta visión al acompañamiento y a nuestras relaciones con los niños podría implementarse tratando de compartir en nuestro acompañamiento cotidiano otras cosmovisiones y encontrando la manera de hacerlas compatibles con la cosmovisión dominante en nuestra cultura. En este sentido, un excelente recurso para introducirnos en la cosmovisión nativa y cómo compatibilizarla con la cosmovisión materialista occidental es posible encontrarlo en la obra de la madre, científica, doctora en botánica, profesora universitaria y miembro de la *Citizen Patawatomi Nation*, Robin Wall Kimmerer, quien en su obra "Trenzando la hierba sagrada. Sabiduría Indígena, conocimiento científico y las enseñanzas de la plantas" ofrece pistas que nos ayudan a "volvernos nativos de un lugar" a través de

---

41 https://www.oxfam.org/es/notas-prensa/los-milmillonarios-del-mundo-poseen-mas-riqueza-que-4600-millones-de-personas

42 https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.POP.TOTL?end=2019&start=1960&view=chart

43 https://www.thenation.com/article/archive/biodiversity-un-report-indigenous-worldview/
El autor, Four Arrows, explica cómo este dato está enterrado entre las 1.700 páginas de un informe de una de las agencias de Naciones unidas, aunque tanto en el resumen para los medios de comunicación prensa como en los titulares posteriores nada se mencionaba de ello, solo se enfatizaba otro dato: "Un millón de especies en peligro de extinción".

una visión sagrada de la naturaleza, lo que nos incluye como seres humanos.

6. Colaborar en la gestión de la incertidumbre. Si algo ha caído como un maremoto sobre nuestras vidas en el último año ha sido la incertidumbre; "no sé" ha sido durante todo ese tiempo nuestra mejor respuesta a los intentos de anticiparnos al futuro más cercano. Aún estamos en ello. Esta incertidumbre que vivimos se traslada, necesariamente, a nuestras relaciones con los niños. No podemos ofrecer seguridad y certidumbre si estamos inmersos en un contexto tan incierto como el que estamos viviendo y en el que todavía nos encontramos. En todo caso es crucial, validar, y no negar, las emociones que los niños nos manifiestan. Recordemos cómo los estudiantes declaraban no sentirse escuchados. Escuchar es un acto imprescindible para la comunicación. Por otra parte, es conocida la necesidad de proporcionar una crianza y educación que promueva una seguridad interna fundamental en los niños para que sobre ella puedan construir una personalidad equilibrada con un sentido de confianza básica en la vida. En caso contrario, salvo excepciones, nos encontramos con personas que viven a la defensiva, en "modo supervivencia", una actitud vital que impide enfocar la energía en el desvelamiento y despliegue de los propios talentos personales y en la entrega de esos dones y energía al servicio de la comunidad o hacerlo en desequilibrio. Como contrapartida, no es menos cierto que la vida es, por definición, incertidumbre; aunque lo deseemos, no podemos vaticinar el futuro. Lo más que podemos lograr es anticipar diversos escenarios ideales que vamos corrigiendo según los acontecimientos se van desarrollando.

   En este punto nos parece especialmente importante incidir en el juego de equilibrios entre seguridad e incertidumbre. Nuestro papel como adultos que acompañan a niños y jóvenes en su proceso de desarrollo es el de amortiguar las incertidumbres que afectan a la supervivencia o integridad física y/o psicológica, dejando margen para que puedan explorar las incertidumbres de la vida sin riesgo de "jugarse el pellejo". De eso, trata -precisamente- esa actividad tan devaluada -por "improductiva"- como es el juego, esa herramienta evolutiva que permite afrontar situaciones traumáticas y "psíquicamente" insostenibles para un niño y elaborarlas para hacerlas aceptables a través del simbolismo del juego y la actividad espontánea, la conversación íntima o en confianza en una persona joven o adulta. Un entorno en el que hay margen para explorar la incertidumbre "de manera segura"; en el que no todo está definido, planificado, decidido; en el que se puede probar a tomar decisiones y vivir "de manera controlada" las consecuencias de las mismas es un entorno que facilita la integración de la incertidumbre en la vida cotidiana. En estos tiempos en los que la incerti-

dumbre está tan acentuada, conviene proteger a los niños de la percepción de un exceso de peligro y, en todo caso, evitar por todos los medios posibles, criminalizarlos o culpabilizarlos por escuchar sus propios impulsos instintivos de contacto y afecto, sin que lo anterior signifique aislarlos en una burbuja de irrealidad.

7. Integrar la consciencia de la muerte en el proceso natural de la vida. ¡Qué difícil tarea! Sobre todo, formando parte una cultura que evita, esconde, maldice, niega, desvaloriza la realidad de la muerte y su relación íntima con la vida que vivimos. El miedo más atávico es el miedo a la muerte, a la disolución del yo. Y, sin embargo, la vida se alimenta -literalmente- de la muerte. Vivimos gracias a la muerte. De hecho, no somos más que "organismos heterótrofos alimentándose del carbono transformado por otros. Para vivir, debo consumir. Así funciona el mundo, el intercambio de una vida por otra."[44] ¿No deberíamos, entonces, reverenciarla más que negarla o maldecirla? De hecho, no hay escapatoria, como bien nos recuerda el cuento "Muerte en Teherán", en el que un rico y poderoso persa paseaba un día por el jardín con uno de sus criados. Este estaba compungido porque acababa de ver a la muerte, que lo había amenazado. El criado le suplica a su amo que le preste un caballo para huir a Teherán, adonde podía llegar esa misma noche. El accede y el sirviente se aleja al galope. Al regresar a casa, el amo se encuentra con las muerte y le pregunta: "¿Por qué has asustado y amenazado tanto a mi criado?", "No le he amenazado. Me ha sorprendido verlo aquí, cuando tengo que encontrarme esta noche con él en Teherán -respondió la muerte. [45]

   Ser conscientes, vivir conscientes de la muerte, de la muerte del otro (tanto del otro "humano" como del otro "no-humano") y, por supuesto, también de la propia muerte, proporciona un perspectiva única para vivir una vida cualitativamente diferente. Las personas que han atestiguado sus propias experiencias cercanas a la muerte afirman que este tipo de vivencias traen cambios drásticos, fundamentales y duraderos en su actitud hacia la vida y en lo que se refiere a la pérdida del miedo a la muerte.[46]

   Una actitud de reverencia hacia lo vivo (incluyendo en la categoría de lo vivo tanto lo animado como lo inanimado)[47] contribuye decisivamente a tomar conciencia de su valor. El agradecimiento cotidiano y la correspon-

---

[44] Kimmerer, *op. cit.*, p. 207.

[45] Frankl, V. (2017), El hombre en busca de sentido, Herder, Barcelona, p.86-7

[46] van Lommel, P. (2017) Consciencia. Más allá de la vida, Atalanta, Vilaür, Girona, pp. 89-90

[47] No parecen estar tan claras las fronteras entre lo vivo y lo no vivo. En la perspectiva de Vladímir Vernadski, por ejemplo, los organismos no son más que "minerales en movimiento". Y, desde otra perspectiva, la de las las cosmologías indígenas las montañas son espíritus "animados."

dencia recíproca nos ayudan a "resolver la tensión moral de quitar una vida (…) una de nuestras responsabilidades como seres humanos es encontrar formas de corresponder al mundo no-humano."[48] Si integramos estas prácticas en nuestra vida cotidiana como seres humanos, sin darnos cuenta, estaremos cambiando nuestra actitud, nuestros gestos, nuestros actos y todos esos cambios, al principio, imperceptibles, necesaria e indefectiblemente, alcanzan a quienes nos rodean. Y si quienes nos rodean son niños, también a ellos les alcanzan. Conscientes de la vida, sintiendo la vida con gratitud y practicando la reciprocidad, el miedo a la muerte se va disolviendo y, paradójicamente, gozamos de más libertad y de una vida más plena, independientemente de las circunstancias externa,. Muchas y diversas tradiciones espirituales lo confirman.

8. Acompañar con serenidad y calma. Según vamos desarrollando estas sugerencias de acompañamiento, nos damos cuenta de que muchas de ellas se centran en el desarrollo personal de la persona adulta más que en intentar lograr que los niños alcancen ciertas destreza y también de que todas ellas están imbricadas entre sí. Parafraseando a Emilio Carrillo, en un momento como el que estamos viviendo, análogo a un huracán con aceleración creciente, nuestro lugar para acompañar ha de ubicarse en el centro del huracán, donde reinan la calma y la serenidad y, desde ahí, sentirnos y actuar no desde el pequeño yo egoísta, sino desde nuestro verdadero ser, lo que requiere -nuevamente- autoconsciencia. Téngase en cuenta que "la proximidad no basta para asegurar y dinamizar a un niño, también hace falta que esa presencia esté en sí misma en paz para que el niño sienta paz."[49]

   Desde ahí, cualquier decisión que tomemos en nuestro acompañamiento será la adecuada, teniendo en cuenta que la misma persona en un contexto distinto podría tomar una decisión diferente y -en ambos casos- las decisiones serían adecuadas. Muy pertinente a estos tiempos, el aforismo orteguiano: "yo soy yo y mi circunstancia". No te juzgues, actúa en consciencia, la vida te responderá. La serenidad y la calma te ayudarán a encontrar las decisiones pertinentes a cada momento de tu acompañamiento; a condición de que te dejes sentir. No es sencillo en tiempos de estrés agudo como los que vivimos, pero es una oportunidad que, si suficientes de nosotros somos capaces de activarla, podría transformar el oscuro panorama que, en estos tiempos, se nos proyecta en la pantalla de nuestra mente colectiva.

---

[48] Kimmerer, op. cit. p. 221

[49] Cyrulnik, B. (2020), Escribí soles de noche. Literatura y resiliencia, Gedisa, Barcelona, p. 115

9. Ser un ejemplo. Sobre todo, para ti. Es Borja Vilaseca quien pregunta: “Si no tuvieras miedo, ¿qué harías?” Siendo un ejemplo para ti mismo, te conviertes en el mejor ejemplo para los demás y, ya sabemos… la mejor educación es la que se transmite con el ejemplo. Recordando en esta ocasión a Woody Allen: “las cosas se hacen, no se dicen; porque al hacerlas, ya se dicen solas”. El trabajo personal aquí es puntilloso, minucioso, casi de orfebre, encontrar, reconocer y aceptar -con una sonrisa- las capas de autoengaño con uno mismo, cuidándote, perdonándote y aprendiendo de ellas para la próxima ocasión. Este es el mejor regalo que puedas ofrecerle a tu hijo o a cualquier niño con el que convivas.

10. Fomentar el pensamiento crítico. Siempre es posible cuestionar la realidad que nos rodea para mejorarla. En esa tarea, el acompañamiento consiste, sobre todo, en plantear preguntas, preguntas adecuadas, preguntas pertinentes, más que en encontrar respuestas. En lo que a la búsqueda de respuestas se refiere, lo cómodo es buscarlas en un único rincón, en una única versión, algo que “nuestro señor algoritmo” nos facilita con suma eficacia ofreciéndonos información ajustada a nuestras preferencias e, impidiéndonos por ello, conocer otras perspectivas, otras propuestas. Lo honesto -y, por ello, más difícil- es aprender a indagar en las distintas versiones que podamos encontrar y discriminar en cada una de ellas lo que a uno le cuadra y lo que no le cuadra, según cada cual. Hoy día, en el mundo de la post-verdad, es enorme la complejidad de la tarea de construir una representación que se acerque suficientemente a la realidad y construir una visión mínimamente compartida con los otros. De nuevo, se trata de practicar con el ejemplo, sumergirse en el proceso de indagación de manera personal y compartirlo junto con chicos y chicas planteando las mismas preguntas que tú te planteas, reflexionando juntos, mostrando tu camino, compartiendo tus propios puntos de vista, criticándolos tú mismo, permitiendo que los critiquen y formulando preguntas, preguntas y más preguntas. Lo importante, ya lo hemos dicho, no es aprender las respuestas, lo importante es aprender a formular buenas preguntas y, ello pasa por… practicar intensamente. Es así como se forja el pensamiento crítico, conversando, argumentando, investigando, acudiendo a fuentes diversas, aprendiendo a contrastar informaciones,… Cuando más amplitud tenga el panorama que puedes vislumbrar, mayor comprensión de las complejidades de la realidad en la que vives. Por ejemplo, puedes entender la salud como un mero hecho biológico susceptible de ser arreglado mecánicamente por medios de tecnología bioquímica o bien puedes ver la enfermedad como un hecho más amplio, que incluye el ámbito psico-corporal, por ejemplo, u otros, y, sin negar la versión tecno-bioquímica, puedes amplificar las posibilidades de tu comprensión de la complejísima realidad de

la salud. O, en otro ejemplo, puedes decidir ignorar y, por tanto, no introducir en tu marco de reflexión, los conflictos de intereses económico-financieros que existen en el ámbito sanitario-farmaceútico o decidir incluirlos en tu marco de referencia y la perspectiva de esa realidad vinculada a la salud será, sin lugar a dudas, muy diferente. En palabras de Jiddu Khrismanurti: “En esa cosa extraordinaria llamada vida, con todos sus innumerables aspectos, uno debe formular preguntas fundamentales y no contentarse jamás con las respuestas, por satisfactorias que puedan ser, porque tan pronto como tenemos una respuesta, la mente ha llegado a una conclusión, y la conclusión no es vida, es una condición estática (…) porque la verdad de algo se encuentra más allá de la conclusión, más allá de la respuesta, más allá de la expresión verbal."

11. Alentar la/tu creatividad. De lo que hablamos aquí es de nuestra genuina capacidad de crear. Toda realidad contiene paradojas, grietas agujeros de gusano que nos permiten introducir elementos humanizadores en nuestras relaciones. La creatividad humana tiene la propiedad de ser infinita, desconocida en sus límites. Por ello, debemos tratar de explorar esa capacidad de creación de nueva realidad dentro de los márgenes de acción de que disponemos para mejorar la calidad de la salud mental y social de nuestra comunidad educativa. Siempre hay posibilidades por explorar.
    Por otra parte, no basta con el pensamiento critico, no basta con saber, hemos de contribuir a co-crear el mundo que soñamos a partir de las conclusiones -siempre provisionales- a las que llegamos en cada momento. Y ya que las conclusiones son siempre provisionales, no nos queda más remedio que comprometernos a aceptar nuestros errores con honestidad. Crear la realidad a partir de la acción basada en una investigación previa nos permite (a nosotros como acompañantes y a las chicas y chicos a los que acompañamos) sentirnos y reconocernos como creadores. No es necesario que estas acciones sean muy grandes, pomposas y de gran visibilidad. Cualquier pequeño proyecto puede tener efectos inusitadamente magnificadores. Se trata -sobre todo- de que nos sintamos capaces de co-crear nuestra realidad más cercana. En nuestra experiencia, situaciones muy dolorosas como el exterminio del *Prunus dulcis* (el conocido almendro) en el área mediterránea nos ha llevado a desarrollar un proyecto de investigación de 3 años en un bancal de almendros cercano y a involucrar a un par de asociaciones y la colaboración de decenas de personas. Un proyecto que, estamos seguros, ya está teniendo una gran repercusión en la sensibilidad de la personas que participan y cuyas ramificaciones futuras aún están por descubrir.

Coda.[50]

Cuando los niños te rodeen (y cuando no, también):

Agradece a tu corazón que esté latiendo para ti esta mañana,
toma tus decisiones pensando en sus efectos sobre las próximas siete generaciones,
ríe y procura alegría para los demás,
actúa de manera que lo que hagas tenga sentido,
reverencia y asómbrate de la presencia -incluso minúscula- de lo vivo,
experimenta el momento con aceptación (aunque sin resignación),
vive como si fueras a morir al final de cada día,
observa y obsérvate sin juicio,
haz como haría no la personas que eres, sino la que admiras ser,
formula y formúlate preguntas significativas,
atrévete e invita a crear.

[50] Coda: conjunto de versos que se añaden como remate a ciertos poemas.