

Raíces¹²

Revista de pensamiento cristiano

VER **Más allá de la pandemia**

Ángel Díaz Gil, Dios, el mal y la pandemia

Martin Lenk, SJ, Cristo en la epidemia

Ramón Alberto Núñez Holguín, OP, Acompañamiento pastoral

Lucrecia Lalondriz González, Educación y pandemia. ¿Sobreviviremos a ella?

Magdalena Medina Filpo, FI, Una mirada más allá del COVID-19

José Ricardo Rosado Acosta, COVID-19 y la vuelta a la cotidianidad vista desde la psicología



Raíces¹² Suplemento
Revista de
pensamiento cristiano



Raíces. Una revista encarnada, plural y transformadora
Nuestra raíz y fundamento es Cristo (Col 2,7).

Encarnada. Como las raíces se hunden en el suelo, queremos hundirnos en nuestra tierra dominicana.

Plural. En busca de la vida, las raíces se extienden como un laberinto creando conexiones diversas. En la diversidad más variada habla el mismo Espíritu que nos une.

Transformadora. Desde las raíces crece la planta, se transforma y da fruto. El crecimiento del Reino de Dios transforma nuestro pensar y actuar y da fruto a nuestra sociedad.



Consejo de Dirección

Cristhian Espinal – Director
José Amable Durán, Pbro.
Ramón Alberto Núñez, OP
Ángela Cabrera, MDR
Julio Pascual, Pbro.

Consejo de Redacción

Daniel Elías de los Santos, Pbro.
Ángel Díaz Gil, Pbro.
Martin Lenk, SJ
Antonio Llubes, SJ

Correcciones - Ivelisse Morales

Diseño - Gary Lorenzo

Diagramación - Patricia Ureña

Suscríbete a través de:

raicesrpc@gmail.com

RAÍCES es una publicación semestral de instituciones de la Iglesia:
Centro de Estudios de Teología Santo Domingo de Guzmán, Facultad de Ciencias Religiosas de la UCSD, Instituto Nacional de Pastoral, Instituto Superior Pedro Francisco Bonó, Seminario Pontificio Santo Tomás de Aquino.

ISSN 2409-7268



Índice

Editorial	05
ÁNGEL DÍAZ GIL , Dios, el mal y la pandemia.....	07
MARTIN LENK, SJ , Cristo en la epidemia.....	13
RAMÓN ALBERTO NÚÑEZ HOLGUÍN, OP , Acompañamiento pastoral en contexto de pandemia	18
LUCRECIA LALONDRIZ GONZÁLEZ , Educación y pandemia. ¿Sobreviviremos a ella?.....	24
MAGDALENA MEDINA FILPO, FI , Una mirada más allá del COVID-19	30
JOSÉ RICARDO ROSADO ACOSTA , COVID-19 y la vuelta a la cotidianidad vista desde la psicología.....	37



*La tempestad desenmascara nuestra vulnerabilidad
y deja al descubierto esas falsas y superfluas
seguridades con las que habíamos construido nuestras
agendas, nuestros proyectos, rutinas y prioridades.*

*Nos muestra cómo habíamos dejado dormido
y abandonado lo que alimenta, sostiene y da fuerza
a nuestra vida y a nuestra comunidad.*

*La tempestad pone al descubierto todos los intentos
de encajonar y olvidar lo que nutrió el alma de nuestros
pueblos; todas esas tentativas de anestesiar con
aparentes rutinas “salvadoras”, incapaces de apelar a
nuestras raíces y evocar la memoria de nuestros
ancianos, privándonos así de la inmunidad necesaria
para hacerle frente a la adversidad.*

Papa Francisco

Bendición extraordinaria “Urbi et Orbi”

27/3/2020

Editorial

El desafío de una pandemia

La llegada del COVID-19 ha cambiado nuestro ritmo de vida y prioridades. Esta crisis sanitaria ha puesto al descubierto nuestra fragilidad humana. Algo que inició en China se ha convertido también en un problema nuestro. El papa Francisco, en la bendición extraordinaria *Urbi et Orbi* con motivo de la pandemia el 27 de marzo de 2020, lo describió con las siguientes palabras:

Nos encontramos asustados y perdidos. Al igual que a los discípulos del Evangelio, nos sorprendió una tormenta inesperada y furiosa. Nos dimos cuenta de que estábamos en la misma barca, todos frágiles y desorientados; pero, al mismo tiempo, importantes y necesarios, todos llamados a remar juntos, todos necesitados de confortarnos mutuamente. En esta barca, estamos todos.

Desconcertados por lo novedoso de la situación y por la avalancha de información, simplemente nos percibimos como incapaces de comprender qué es lo que verdaderamente está ocurriendo. La pandemia no estaba presente en el imaginario colectivo; más bien era algo referido a la historia y a las narraciones bíblicas.

La sola idea de ser afectados ha hecho que las seguridades tradicionales —económicas, estatus social o educativas— cayeran. La pandemia ha suscitado preguntas en los ámbitos en los que cimentábamos nuestra confianza: ¿Dónde está Dios en medio de tanto sufrimiento? ¿Nuestras economías no han provocado un bienestar suficiente para salvarnos? ¿Qué es lo importante en la vida?

En este momento no nos valen las teorías conspirativas que solo sirven para confrontar ideologías, posponiendo la vida humana que día a día lucha por vivir. Necesitamos aprender de este tiempo de pandemia. Una situación indeseada y que ha cobrado miles de vidas humanas no puede dejarnos indiferentes. Nos invita a repensar desde los modos sociales y económicos hasta valorar el gran don de la cercanía de nuestros seres queridos y amistades.

La vida no se ha detenido. Hemos sido capaces de buscar mediaciones para seguir adelante, desde el teletrabajo, la docencia virtual, el uso de los medios electrónicos como vía para los encuentros y acompañamiento pastoral. También hay que aprender a vivir con la pandemia. El autocuidado como un modo de preservar la integridad



de los demás. Nos hemos dado cuenta de que vivimos una nueva normalidad que irá desvelando cada vez más nuevos desafíos y oportunidades.

En este suplemento nos proponemos ofrecer algunas reflexiones que nos ayuden a vivir de manera consciente y esperanzada este momento. Presentamos un abanico de reflexiones que van desde la imagen de Dios en la pandemia, la actividad pastoral, lo educativo, lo que la pandemia nos ha mostrado más allá de ella misma hasta el desafío de convivir con el COVID-19.

DIOS, EL MAL Y LA PANDEMIA

Una mirada desde la fe

Angel Díaz Gil¹

En el transcurso de la historia, la humanidad ha sido testigo de grandes catástrofes naturales o provocadas por el hombre, así como también de epidemias y enfermedades. A veces nos cuesta entender y creer que es realidad lo que contemplamos; más bien, quisiéramos recibir la confirmación de que estamos perdidos en un mundo onírico.

Son millones de personas las que han perdido la vida en las pandemias que se han sucedido en la historia humana. Para mencionar algunos casos baste señalar: el sarampión (200 millones), el sida (más de 35 millones), la gripe española (entre 50-100 millones), la peste bubónica o peste negra (unos 75 millones) y la plaga de Justiniano (25 millones). Pensemos igualmente en la viruela que, según algunos historiadores, acabó con un tercio de la población indígena en el Nuevo Mundo, unos 300 millones en total; o en el cólera, que desde el siglo XIX ha cobrado la vida de millones de seres humanos. ¿Qué decir de la malaria o paludismo, que al día de hoy sigue matando a más de medio millón de personas cada año? Y ni hablar de las enfermedades comunes que matan millones anualmente² y, por qué no, los que mueren de hambre.

Los virus han sido grandes asesinos a lo largo de nuestra existencia. A esto podemos añadir las muertes provocadas por el hombre, especialmente en los conflictos armados que se han escenificado en diferentes partes del planeta, o cuando el mundo entero se ha visto por dos ocasiones inmerso en las llamadas Guerras Mundiales. En la actualidad siguen muriendo cientos de miles todos los años en eventos bélicos.

- 1 *Angel Díaz Gil*, sacerdote diocesano, licenciado en Teología Fundamental por la Pontificia Universidad Gregoriana y magíster en Bioética por el Ateneo Pontificio Regina Angelorum (APRA), ambos en Roma. Profesor y formador del Seminario Pontificio Santo Tomás de Aquino y decano de la Facultad de Filosofía. Profesor asociado de la Universidad Católica Santo Domingo.
- 2 Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las diez principales causas de muerte en el mundo son las siguientes: 1) Cardiopatía isquémica y accidentes cerebrovasculares. 2) Infarto. 3) Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). 4) Infección de las vías respiratorias. 5) Enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. 6) Cáncer de tráquea, bronquios y pulmón. 7) Diabetes mellitus. 8) Accidentes de tráfico. 9) Enfermedades diarreicas. Y 10) Tuberculosis. Estas enfermedades representan el 54% de un total de 56.4 millones de muertes registradas en 2016. Cf. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>, consultado el 2/05/2020.

Se calcula que solo en las intervenciones de los Estados Unidos en Medio Oriente, a raíz de los acontecimientos del 11 de septiembre de 2001, han muerto unos 6 millones de personas³.

1. La pregunta por el problema del mal y el sufrimiento

La historia del sufrimiento humano no tiene una explicación lógica, siempre quedaremos insatisfechos, y esta insatisfacción en búsqueda de una respuesta definitiva lleva a pensar que es un castigo que viene de Dios. Surge, entonces, la pregunta sobre el problema del mal en el mundo. Si Dios es bueno, ¿cómo permite que tantas personas mueran a causa de enfermedades, guerras o catástrofes naturales en el mundo?

La pregunta por la presencia del mal no es nueva. Desde tiempos inmemoriales el hombre se ha preguntado sobre esta realidad. Filósofos como Platón, Aristóteles, San Agustín⁴, entre otros, han abordado el tema. Para Platón, por ejemplo, “el mal es una posibilidad del ser humano”, es decir, no es algo intrínseco o connatural a él, está fuera; por tanto, por su propia naturaleza, el hombre está orientado al bien, ya que fue creado a imagen y semejanza de Dios, y todo lo que Él hizo es bueno (cf. Gn 1,3. 26-27 y 31). Esta visión bíblica es afín a lo que planteó Aristóteles al afirmar que “el hombre está constituido de tal manera que nunca puede apetecer sino el bien”⁵. Por su parte, san Agustín entiende el mal como una ausencia de bien⁶. En ese sentido, el mal nos separa del bien por excelencia que es parte inherente del hombre, que es bueno por naturaleza.

Esto nos lleva a asegurar que el problema del mal es una realidad que existe fuera del hombre como posibilidad de elección (libertad), en tanto que este está orientado al

3 N. J. S. DAVIES, “Cuántos millones de personas han muerto en las guerras de EEUU”, en: <http://www.lacasademitia.es/articulo/firmas/cuantos-millones-personas-han-muerto-guerras-eeuu/20191013194257091654.html>, consultado el 30/04/2020.

4 La inquietud sobre el problema del mal hace que el Obispo de Hipona dedique buen espacio a la reflexión tratando de encontrar su origen, aunque no siempre lo hacía por las vías correctas: “Buscaba yo el origen del mal, pero buscábale mal, y ni aun veía el mal que había en el mismo modo de buscarle”. Y viendo la bondad de la creación de Dios añade: “He aquí a Dios y he aquí las cosas que ha creado Dios, y un Dios bueno, inmenso e infinitamente más excelente que sus criaturas; mas como bueno, hizo todas las cosas buenas; y ¡ved cómo das abraza y llena! Pero si esto es así, ¿dónde está el mal y de dónde y por qué parte se ha colado en el mundo? ¿Cuál es su raíz y cuál su semilla? ¿Es que no existe en modo alguno? [...] ¿De dónde, pues, procede éste, puesto que Dios, bueno, hizo todas las cosas buenas: el Mayor y Sumo bien, los bienes menores; pero Criador y criaturas, todos buenos? ¿De dónde viene el mal?” (*Confesiones*, Libro VII, 7). Queda claro que el mal no procede de Dios como su origen, cuanto menos como castigo; pues el mal no es amado por Dios.

5 J. L. ARANGUREN, *Ética* (Madrid 1972) 274.

6 Cf. SAN AGUSTÍN, *Confesiones*, Libro VII, 7. Agustín sostiene que “los bienes pueden existir solos en alguna parte, pero los males en sí solos, nunca” (*De Civitate Dei*, XII, 3).



bien (virtud) como participación del Bien por excelencia que es Dios (Ser), de quien no puede brotar nada malo.

Sin embargo, la realidad cotidiana nos hace ver y convivir con el problema del mal y el sufrimiento manifestado de diversos modos. Tal es el caso de esta enfermedad que asola el mundo actualmente, el COVID-19. Es natural que busquemos respuestas a las situaciones que nos envuelven y no logramos comprender; aún más aquellas que nos causan sufrimiento y dolor. Pues, como ha dicho John Stott, “el hecho del sufrimiento indudablemente constituye el desafío individual más grande a la fe cristiana”⁷.

En efecto, la historia del sufrimiento no tiene una explicación lógica ni atrayente; todo lo contrario, nos repugna. A ningún ser humano le gusta sufrir, pues no hemos sido creados para el sufrimiento o el dolor, sino para ser felices. La enfermedad entorpece dicha meta; y si ella se agrava y llega la muerte, entonces la pena es insuperable, porque el hombre no ha sido creado para la muerte (cf. Sab 2,13), sino para la vida. Verdaderamente, “el máximo enigma de la vida humana es la muerte. El hombre sufre con el dolor y con la disolución progresiva del cuerpo. Pero su máximo tormento es el temor por la desaparición perpetua”⁸.

Aparece así la muerte como enemiga del hombre, de su felicidad, ya que, humanamente hablando, veda todos sus proyectos de progreso, personales y familiares, presentes y futuros. No se puede conjugar la vida del hombre con la muerte; como decía Epicuro, “cuando ella es, yo no soy, y cuando yo soy, ella no es”⁹. De la misma manera, tampoco se puede conciliar la presencia de Dios, como principio o fuente de todo bien, con la presencia del mal y el sufrimiento en sus múltiples manifestaciones en el mundo. De ahí que el mal y el sufrimiento se convierten en un escándalo que motiva la incredulidad en el hombre de hoy. “El escándalo del mal y el sufrimiento de los inocentes ha sido siempre una de las justificaciones de la incredulidad y del rechazo de un Dios personal y bueno”¹⁰.

En ese sentido, la respuesta al problema del mal y el sufrimiento en el mundo no es

7 J. STOTT, citado por R. ROOD, “El problema del mal: ¿cómo puede un Dios bueno permitir el mal?”, en: https://www.ministeriosprobe.org/docs/problema_del_mal.html, consultado 4/06/2020.

8 CONCILIO VATICANO II, Constitución pastoral *Gaudium et spes* sobre la Iglesia en el mundo actual (7/12/1965) 18.

9 Cf. E. ALBIZU, *Teoría del contratiempo implosivo* (Signo, Argentina 2006) 501.

10 CONSEJO PONTIFICIO DE LA CULTURA, “¿Dónde está tu Dios? La fe cristiana ante la incredulidad religiosa” (13/03/2004) S/N, en: http://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/cultr/documents/rc_pc_cultr_doc_20040313_where-is-your-god_sp.html#_Toc74057934, consultado 15/06/2020. Este documento presenta un análisis sumario de la incredulidad y la indiferencia religiosa, así como de sus causas, y una exposición de las nuevas formas de religiosidad en estrecha relación con la incredulidad. Además, ofrece una serie de proposiciones concretas para el diálogo con los no creyentes y para evangelizar las culturas de la incredulidad y de la indiferencia.

tarea fácil, pues su sola presencia parece contradecir la idea de un Dios bondadoso, justo y todopoderoso, que simplemente con pensarlo erradicaría todo mal¹¹. Como esto no sucede de una vez y para siempre, desde el punto de vista de la fe, nos encontramos en una encrucijada: ¿Cómo dar respuesta al problema del mal?; más aún, este es un problema que se usa como justificación para la increencia. “Muchas veces el ateísmo surge, bien de una violenta protesta contra el mal en el mundo, o como adjudicación indebida del carácter absoluto a ciertos bienes humanos que son considerados prácticamente como sucedáneos de Dios”¹².

La argumentación sobre la “maldad” de Dios, como justificación de la increencia, no siempre se apoya en argumentos estrictamente ontológicos o metafísicos, sino en elementos materiales, en bienes o acontecimientos humanos que en realidad no son obra directa de Dios, sino de la libre acción-elección del hombre. La falta de fe, consiguientemente, no tiene un asidero sostenible, ya que no podemos atribuir la maldad o la bondad a un ser inexistente.

Todavía podemos seguir ahondando en este problema. Si Dios no existiera, si lo borramos del mundo, del hombre y su memoria, ¿desaparecería el mal? Evidentemente que no. Por un lado, la naturaleza continuaría sus ciclos; por lo que tendríamos sequías, inundaciones, terremotos, tsunamis, incendios forestales, etc. Por otro lado, el hombre seguiría actuando del mismo modo que lo hace hoy, oprimiendo a sus víctimas, depredando la naturaleza, velando por sus intereses y no por el bien común, muchas veces insolidario, falto de ética, inescrupuloso y egoísta, etc. Esto nos permite señalar la presencia de dos tipos de males en el mundo: el mal moral y el mal natural. El primero depende de la acción deliberada de la creatura humana; mientras que el segundo es fruto de la misma naturaleza y sus procesos naturales, aunque la ocurrencia de este último puede ser exacerbado por la acción del primero. Ninguno depende de la presencia o ausencia de Dios en el mundo.

En definitiva, la no presencia de Dios en el mundo no remediaría el problema del mal y el sufrimiento que provoca, ya que sin duda el propio ser humano es responsable de la mayor parte de los males que aquejan a la humanidad;

11 Desde el punto de vista filosófico, se plantea la irracionalidad de creer en Dios, basándose en la existencia del mal en el mundo. El planteamiento contiene varios pasos y se presenta desde la lógica. Su formulación es la siguiente: 1) Un Dios bueno destruiría el mal. 2) Un Dios todopoderoso podría destruir el mal. 3) El mal no está siendo destruido. 4) Por lo tanto, es imposible que exista tal Dios bueno y poderoso. Es conocido también el planteamiento del problema del mal que hace D. Hume cuando, acudiendo al argumento de Epicuro, se pregunta sobre Dios: “¿Está Él dispuesto a impedir el mal, pero no puede? Entonces es impotente. ¿Puede hacerlo, pero no está dispuesto? Entonces es maligno. ¿Está a la vez dispuesto a hacerlo y puede hacerlo? ¿Dónde está el mal?”. Cf. D. HUME, *Diálogos sobre la religión natural*, Trad., prolog. y not. C. MELLIZO (Alianza, Madrid 1999) 440; 127-128; citado en B. PÉREZ ANDREO, “David Hume y la religión. Crítica a las pruebas de la existencia de Dios”, en *Cauriensia*, Vol. I (2006) 119-151, 141, en: <https://core.ac.uk/download/pdf/72044888.pdf>, consultado 4/06/2020.

12 CONCILIO VATICANO II, Const. Pastoral *Gaudium et spes*, 19.



a esto añadimos lo que tiene que ver estrictamente con la dinámica de la naturaleza, que no podemos acusarla de dañarse a sí misma o al hombre, sino saber que cuanto en ella ocurre sirve como instrumento de regeneración.

2. Una mirada-respuesta desde la fe

El sufrimiento constituye el desafío individual más grande a la fe cristiana. Dar respuesta al problema del mal y, como consecuencia, al problema del sufrimiento humano a causa de los males y las enfermedades, es una empresa no poco compleja, pero que debemos asumir desde la fe y no podemos rehuir de este compromiso. Al contrario, como nos dice san Pedro, hemos de estar “siempre dispuestos a dar respuesta a todo el que os pida razón de vuestra esperanza” (1 Pe 3,15).

Como cristianos, lo primero que debemos tener claro es que ninguna enfermedad o pandemia es un castigo de Dios. Pues Dios no quiere la muerte del pecador, sino que se arrepienta y viva (cf. Ez 33,11). Dios no es un Dios de castigo, sino de amor y misericordia; por eso, nos envió a su Hijo Unigénito para que todo el que cree en él tenga vida eterna (cf. Jn 3,16-17), para que en él tengamos vida abundante.

Para los no creyentes, el problema del mal y el sufrimiento son causa inequívoca de la inexistencia de Dios; porque si Dios es omnipotente y todopoderoso, y es consciente del sufrimiento en el mundo, debería erradicarlo de una vez y para siempre. Pero como no lo hace, entonces o no es lo que se afirma de Él, o es un Dios malo, o simplemente no existe.

En la Sagrada Escritura leemos que “para Dios no hay nada imposible” (Lc 1,37). Un simple razonamiento nos permitiría concluir que, si Dios lo quisiera, por su sola voluntad, el mal y todo sufrimiento serían arrasados de la tierra. Empero, también hay que decir que hay cosas que Dios no puede hacer, una de ellas es “mentir” (cf. Tito 1,2). Es decir, Dios no puede hacer las cosas simplemente porque a nosotros nos plazca —aunque parezcan buenas o justificadas—, pues no podemos tentar al Señor (cf. Lc 4,12), como sería el exponernos innecesariamente durante la pandemia, porque el poder de Dios nos va a proteger. Dios no puede actuar y hacer cosas que estén fuera de sí, pero tampoco puede hacer aquello en lo que se desdiga a sí mismo, como sería violentar la libertad racional del hombre, quien tiene la capacidad y la libertad de discernir entre el bien y el mal y la virtud de hacer lo que considere correcto.

Una mirada de fe a esta pandemia nos ha de conducir nuevamente a los pies del Señor; a volver la mirada a Dios (convertere) y confiar en su misericordia, porque Dios es amor (1 Jn 4,8) y no se olvidará nunca de nosotros (cf. Is 49,15), sino, por el contrario, cuidará de nosotros (cf. 1 Pe 5,7).

Por otra parte, no podemos soslayar esta maravillosa oportunidad que nos brinda la presencia de esta pandemia para sacarle provecho. Debemos aprender de ella: del estilo de vida cambiado; de lo que necesitamos o no para vivir; del bien que nos hacen las personas cuando estamos con ellas; de saber que no es solo lo material importante en la vida, sino que hay una serie de elementos sencillos que nos llenan de alegría y satisfacción, como un saludo, un apretón de manos o un abrazo.

Por último, desde la fe, esto ha de servir para mostrar una fe auténtica y al mismo tiempo purificarla (cf. 1 Pe 1,7); demostrar que verdaderamente amamos y creemos en Dios no tanto por lo que de él recibimos (Job 1,9-11), sino por ser el Dios que nos ha creado y dado la vida, y nos ha hecho capaces de conocerle y amarle como a su Creador¹³; y más maravilloso aún, estamos llamados “a participar, por el conocimiento y el amor, en la vida de Dios”¹⁴. Pues de él venimos y a él hemos de regresar. Como decía san Agustín, nos hiciste, Señor, para ti; y nuestra alma estará inquieta, hasta que descansa en ti”¹⁵, cuando ya no haya”muerte ni llanto, ni gritos ni fatigas, porque el mundo viejo ha pasado” (Ap 24,4), y entonces el mal y toda pena habrán concluido.

“Que la gracia del Señor Jesús sea con todos. ¡Amén!” (Ap 22,21).

El “Padre Nuestro” se asemeja a una sinfonía que pide resonar en cada uno de nosotros. El cristiano sabe lo abrumador que es el poder del mal, y al mismo tiempo siente cómo Jesús, que nunca ha sucumbido a sus lisonjas, está de nuestro lado y nos ayuda. [...] El Señor nos da la paz, nos da el perdón, pero nosotros tenemos que pedir “líbranos del mal”, para no caer en el mal. Esa es nuestra esperanza, la fuerza que nos da Jesús resucitado, que está aquí, entre nosotros: está aquí. Está aquí con la fuerza que nos da para seguir adelante y nos promete librarlos del mal.

Papa Francisco

Audiencia general

15 de mayo de 2019

13 Ibid., 12.

14 JUAN PABLO II, *Catechismus Catholicæ Ecclesiæ*, Roma 1992, 256.

15 SAN AGUSTÍN, *Confesiones*, Libro I, 1.

CRISTO EN LA EPIDEMIA

Martin Lenk, SJ¹

En casa de mis abuelos había una imagen de Cristo crucificado, una copia de una pintura de Matías Grünewald, que llama la atención por la dureza y la crueldad con que muestra el sufrimiento de Cristo. Sorprende también que debajo de la cruz no solo están María, la madre de Jesús, Juan, el discípulo amado, y María Magdalena, sino también Juan Bautista que apunta con su dedo a Cristo crucificado.

Más tarde aprendí que el original de esta imagen pertenecía al retablo de un altar de principio del siglo XVI que estuvo en la capilla del hospital de los antonianos en Isenheim, en Alsacia, Alemania. La Orden de los Antonianos era una congregación laical que se fundó en la Edad Media para atender a los enfermos del ergotismo. El ergotismo, también llamado “fuego de san Antonio”, es una epidemia que cobró muchas vidas durante toda la Edad Media, la cual provocaba en los enfermos llagas graves y dolorosas en brazos, piernas y pies, además de grandes fiebres y una muerte atroz, en medio de convulsiones y alucinaciones terribles.



Imagen central del retablo cerrado del altar de Isenheim, pintado por el año 1515.

1. Implorando al Señor

Dicen que a los enfermos que llegaban al hospital los llevaban primero a la imagen de Cristo en el altar. Delante del Señor crucificado imploraban su misericordia. ¡Imagino los enfermos, sus familiares y amigos con qué insistencia y fervor pedirían el fin de la epidemia y la sanación de los enfermos! Es lo más natural; el ser humano que experimenta su indignancia grita al Señor e implora su ayuda. Así lo hizo Abrahán, pidiendo por Sodoma, y Moisés, intercediendo por el pueblo. El leproso le voceó a Cristo: “Si quieres puedes salvarme”. La mujer hemorroísa agarró el borde de su

1 *Martin Lenk*, sacerdote jesuita, doctor en Teología, director de Fe y Alegría Dominicana.



Antonio Abad y Pablo Ermitaño en un diálogo.
En el medio, un venado evoca la armonía del paraíso.
Al pie se pueden distinguir 14 plantas que se consideraban
medicinales contra el ergotismo.

en otro panel del altar se muestra a san Antonio Abad junto con san Pablo Ermitaño en un ambiente de armonía con la naturaleza y, a sus pies, las plantas medicinales que ayudaban a aliviar la enfermedad.

Dios obra de muchas maneras; Él escucha las plegarias y actúa en los corazones por caminos insondables. No es verdad que hoy no se puede orar por el fin de la pandemia y por la sanación de un familiar o amigo. Vale lo que dice el Señor: “Pidan y se les dará” (Mt 7,7; Lc 11,9), y el ejemplo de Cristo que oraba intensamente: “Padre, si es posible que pase este cáliz, pero que se haga tu voluntad”. Esto no quita que tienen que usarse todos los medios naturales, la ciencia y la medicina que están a nuestro alcance.

2. Seguimiento a Cristo

El mensaje del Crucificado del altar de Isenheim no se agota con la invitación a orar y pedir por la sanación. A primera vista parece que el pintor quiso presentar toda la crueldad de la crucifixión de una manera muy realista. Esto sería parte de su intención, pero mirando los detalles de la pintura nos damos cuenta de que no quiere ser una reproducción histórica



Muchas llagas no sangran, sino que “queman por dentro”. Cristo se está ahogando, los labios casi azules; el color de la piel, verdoso.



de la crucifixión. Todo el cuerpo de Cristo está cubierto de llagas y de espinas en todo el cuerpo que recuerdan la flagelación; pero las llagas no son de flagelación: son típicas del ergotismo. Solo las llagas de la corona de espinas, de los clavos y del costado están sangrando; las otras llagas expresan la quemazón interior de las llagas del “fuego de san Antonio”. El color verdoso de la piel indica la necrosis de los tejidos; los labios azules, la dificultad de la respiración; los dedos de las manos están crispados por el dolor y la convulsión; los pies mutilados; todos síntomas típicos del ergotismo, como se conocen de las fuentes contemporáneas. El mensaje es: Cristo sufre en la cruz la misma enfermedad que los enfermos del hospital.

El enfermo que mira a Cristo entiende inmediatamente: *Cristo está sufriendo conmigo en la enfermedad*. Y es que la enfermedad no es ausencia de Cristo, todo lo contrario; Cristo está presente como uno de los enfermos y sufre con todos los demás. Su amor lo hace ser solidario con los enfermos. Con esto queda claro que la epidemia no es un castigo de Dios, sino un lugar en el cual Dios está cerca. El sufrimiento de Cristo en la cruz no era sin sentido, y el enfermo que mira al crucificado entiende que puede unir su dolor al dolor de Cristo, así como Cristo sufre el sufrimiento de él. Unos años antes de la pintura, Tomás de Kempis publicó el libro que ha influido más que cualquier otro en la espiritualidad y que se llama *La imitación de Cristo*. El enfermo recibe consuelo y fuerza al darse cuenta de que también su enfermedad es *seguimiento de Cristo*.

3. Los que cuidan a los enfermos

El altar en el hospital no solo servía a los enfermos, sino que, en un primer momento, se puso para los que se consagraron a cuidar a los enfermos: los antonianos, los que trabajan con ellos, y los amigos y familiares. Al ver a Cristo como un enfermo del ergotismo en la cruz, sentían cómo estaban sirviendo a Cristo cuidando a los enfermos del hospital. Esto aparece como una aplicación de las palabras de Jesús: “tenía hambre y me dieron de comer; tenía sed y me dieron de beber; estuve enfermo y fueron a visitarme” (Mt 25,35s). En su dura labor, esta convicción les ayudaba a superar el miedo o rechazo a los enfermos y los motivaba a seguir su trabajo con entrega y amor.

También los personajes debajo de la cruz invitaban a los visitantes del hospital a identificarse con ellos. La vida de Juan el Bautista no es otra cosa que señalar a Cristo, indicando: a Él hay que mirarlo como el verdadero cordero de Dios. María, que tiene los ojos casi cerrados en un gesto de dolor, pero que al mismo tiempo denota su aceptación de la entrega de Cristo. Juan que no puede mirar a Cristo porque tiene que sostener a María, y María Magdalena que de rodillas implora a Dios y a Cristo, expresando con su rostro y sus manos todo el dolor que causa la impotencia, al ver a la persona amada que se está muriendo.

4. Teología de la encarnación y teología pascual

La pintura aparece como una cristología tanto de la Encarnación como de la Pascua. El Vaticano II dice: “El Hijo de Dios con su encarnación se ha unido, en cierto modo, con todo hombre” (*Gaudium et spes* 22). En la *Crucifixión* de Grünewald lo vemos unido al enfermo de la epidemia. Con esto nos llama a todos a comprometernos en ayudar a luchar contra el mal de la enfermedad, en lo que toca a cada uno. Al mismo tiempo, sabemos que no vamos a erradicar todas las enfermedades y mucho menos la muerte. En la predela o parte inferior horizontal del retablo de Isenheim, debajo de la imagen de la cruz (no visible en estas imágenes), se presenta el entierro de Cristo, aún con las llagas del ergotismo. Y es que, en la cruz, Cristo muere también la muerte de tantas personas que a lo largo de la historia han muerto en innumerables pandemias.



Al abrir el retablo del altar, aparece la imagen de Cristo Resucitado.

Pero la teología del altar de Isenheim no termina ahí. En días de semana se ve la imagen de la cruz, pero en los días de fiesta se abre el retablo del altar y aparecen las imágenes de la Anunciación, la Encarnación y la Resurrección de Cristo. La *Resurrección* muestra a Cristo bañado en la luz de un triple disco solar. Su resurrección es la vida de la humanidad en la Trinidad. Cristo levanta las manos y presenta las llagas como signos de su identidad. Lo que era fuente de dolor, ahora es signo de vida, de triunfo y de gracia. En definitiva, es signo del amor que ha vencido al pecado y a la muerte.

5. Cristo y el COVID-19

Hacia el final del siglo XVI se descubrió el origen del ergotismo y se pudo controlar bastante la epidemia. La congregación de los antonianos perdió su importancia y



fue incorporada en la Orden de Malta. Pero la pintura de Matías Grünewald con el tiempo se hizo cada vez más famosa, aunque la relación del altar de Isenheim con la enfermedad del ergotismo quedó durante mucho tiempo en el olvido.

Pasando por la pandemia del COVID-19, la cristología de esta pintura no ha perdido nada de actualidad. Nos invita a orar por los enfermos y a confiar en Cristo; nos invita a ver en los enfermos la presencia de Cristo, que no ha quitado el sufrimiento del mundo, sino que está presente en medio del dolor. Nos hace comprender que no debemos hablar de un castigo de Dios, ni de una maldición. Al mismo tiempo nos enseña que, de una u otra manera, tenemos responsabilidad por el mal en el mundo y que somos llamados a luchar contra las enfermedades, al igual que contra las injusticias, la explotación y los abusos. Mirando a Cristo, nos llenamos con la esperanza que nos empuja a comprometernos a trabajar por un mundo más sano, fraterno y justo.

La cruz de Cristo ha cambiado el sentido del dolor y del sufrimiento humano. De todo sufrimiento, físico y moral [...] Ha sido redimida en la raíz desde que el Hijo de Dios la ha tomado sobre sí. ¿Cuál es la prueba más segura de que la bebida que alguien te ofrece no está envenenada? Es si él bebe delante de ti de la misma copa. Así lo ha hecho Dios: en la cruz ha bebido, delante del mundo, el cáliz del dolor hasta las heces. Así ha mostrado que este no está envenenado, sino que hay una perla en el fondo de él.

Raniero Cantalamessa

Homilía Viernes Santo

Basílica de San Pedro 2020

ACOMPañAMIENTO PASTORAL EN CONTEXTO DE PANDEMIA

Ramón Alberto Núñez Holguín, OP¹

“De la conducta de cada uno depende el destino de todos”.
Dicho atribuido a Alejandro Magno

Al hilo de la cita que encabeza esta reflexión, podemos aquilatar el peso y la gran responsabilidad que tiene cada ciudadano de este país, independientemente del ámbito en el cual se desenvuelva y sea cual sea su estilo de vida o profesión. Todos, sin excepción, somos urgidos a *responder* —de ahí la responsabilidad— al imperativo ético de cuidar a otros por medio del cuidado de uno mismo. Esta respuesta, por ser precisamente un ejercicio de responsabilidad, debe ir fundamentada en un acto deliberativo y, por tanto, consciente, cuyo resultado *ex profeso* es la decisión que se ha de asumir en hacer tal o cual cosa, comportarse de tal o cual manera. Y esto, repito, incumbe a todos y no solo a los diferentes colectivos que se encuentran, debido a su profesión o ámbito laboral, más expuestos al COVID-19.

En este contexto quiero referirme a un colectivo del cual se espera —o se esperaba— también un nivel de exposición más allá del que ha asumido, a juzgar por los comentarios que llegan: unas veces de manera directa de persona a persona; otras, por medio de noticias, columnas de opinión y redes sociales. En este sentido, me refiero a la Iglesia que, comprendida en sentido amplio y esencial, es el pueblo de Dios, los hombres y mujeres que hacen cada día junto a Él historia de salvación.

Dicho esto, surge inmediata e indefectiblemente una cuestión seria, de no fácil respuesta, que tiene que ver primariamente con lo que en la vida moral suele llamarse la “opción fundamental”; es decir, con el talante vital desde el cual nos vinculamos con los demás, con el mundo y con lo trascendente.

1. Reaprendiendo y poniendo límites

La pregunta que surge es: ¿cómo acompañar pastoralmente a los demás en un contexto de pandemia? Si nos detenemos por un momento a considerar esta interrogante, nos daremos cuenta de que tiene que ver con otras cuestiones mucho

1 Ramón Alberto Núñez, sacerdote dominico, licenciado en Teología Moral y Pastoral, magíster en Bioética. Párroco de la parroquia San Pío X en Santiago y profesor en el Centro de Teología de Santo Domingo.



más hondas y no siempre verbalizadas que atañen al centro personal de cada uno y que se agolpan en nuestra conciencia de manera cuasi dictatorial, sin que podamos hacer mucho para obviarlas. En este marco, solemos confundir lo que “puedo” hacer con lo que “debo” hacer y de ese modo sucumbir a lo que, en la propuesta psicológica de Karen Horney, se ha venido en llamar *la tiranía de los deberías*². De esta tiranía tenemos mucho, ya sea por una autoimagen idealizada que no se corresponde con la realidad, por educación familiar, por una vivencia moral de las llamadas éticas deontológicas³, entre otras razones.

Sea cual sea el motivo, es importante en este contexto mundial de pandemia que, desde el ámbito eclesial, y desde cualquier otro, podamos reaprender nuevas maneras de darnos desde “lo buenamente posible”; es decir, desde la realidad personal de cada uno, pues siendo este el punto de partida, podremos acompañar a los otros sin culpas, sin señalamientos, sin autorreproches o autoflagelaciones, sin agotamientos y desde el límite personal de cada uno. Pues todas estas situaciones, tarde o temprano, se hacen presentes en el corazón humano cuando no es capaz de comprender que el amor requiere descubrir los límites personales para poder vivirlo.

Por eso, lo primero: conocer nuestros propios límites para poder amar sin límites. Y es esta la gran paradoja que no atinamos a captar, puesto que nos lanzamos a darnos sin límites, respondiendo a menudo a los “deberías” tanto personales como pastorales que hemos integrado de manera automática e irreflexiva.

Teniendo en cuenta lo dicho y retomando nuestra pregunta anterior sobre cómo acompañar pastoralmente a los demás en un contexto de pandemia, procederemos, primero, a señalar lo que ya está establecido en consonancia con la situación sanitaria actual y, en un segundo momento, a sugerir los caminos que se abren en el ámbito pastoral a propósito de lo que vivimos.

-
- 2 Karen Horney era una psicóloga alemana de las teorías neopsicoanalíticas. Para ella, *la tiranía de los deberías* consiste en el intento de realizar una autoimagen idealizada inalcanzable, mediante la negación del verdadero yo y comportándose en función de lo que uno piensa que debería hacer. En este sentido, tanto las personas normales como las neuróticas construyen su autoimagen con el fin de unificar la personalidad, pero en estas últimas el fracaso está asegurado puesto que su autoimagen personal no coincide con la realidad de quien realmente son y lo que pueden hacer. Para ampliar esta información, puede consultarse a D. P. SCHULTZ & S. E. SCHULTZ, *Teorías de la personalidad* (Cengage Learning, México 2010) 169-170.
 - 3 *Deontología* viene del griego “déon” que significa lo obligatorio, lo justo, lo adecuado. Las éticas deontológicas consideran que la rectitud de las acciones humanas no depende única y exclusivamente de sus consecuencias. De esto se deriva que existen ciertos valores y normas que nos obligan más allá de las consecuencias que se sigan de su observancia. Cabe destacar que, si bien es cierto que un deontologismo estricto es un marco idóneo para la protección de los derechos humanos inalienables en los distintos ámbitos de la vida, no deja de suponer al mismo tiempo el surgimiento de graves aprietos en situaciones de conflictos de deberes. Puede ampliarse esta información en J. J. FERRER y J. C. ÁLVAREZ, *Para fundamentar la bioética. Teorías y paradigmas teóricos en la bioética contemporánea* (Universidad Pontificia Comillas y Desclée de Brouwer, Madrid, 2003) 108-114.

2. Qué hemos hecho en consonancia con la situación sanitaria actual

En este aspecto es sano reconocer la labor que han realizado de manera diversa las distintas confesiones religiosas, cada una desde su alcance propio. En nuestro caso, la Iglesia católica ha sido creativa y, al mismo tiempo, prudente en el acompañamiento pastoral que la situación exige. Por un lado, hemos acatado los protocolos sanitarios establecidos para evitar la propagación del virus y eso repercute directamente en las celebraciones de aquello que es esencia y fundamento de la comunidad eclesial, esto es, la Eucaristía. Y, por otro, no hemos dejado de asistir a quienes nos necesitan, atendiendo a la sensatez y al civismo que debemos exhibir en estos momentos.

Hay que señalar, no obstante, que al referirnos a la Iglesia católica no hablamos exclusivamente de la jerarquía eclesial, sino del pueblo de Dios que somos todos y que estamos comprometidos en el acompañamiento mutuo y cotidiano, sobre todo a través de las distintas pastorales que conforman la estructura parroquial. En este punto, en una conversación sostenida con Mons. Tomás Morel, obispo auxiliar de la Arquidiócesis de Santiago de los Caballeros, salieron a relucir diferentes modos en los cuales dicha arquidiócesis ha ido llevando a cabo el acompañamiento pastoral y que, intuyo, es lo que probablemente se estuvo dando a nivel de la Iglesia católica dominicana en general:

- En este sentido, hablamos del acompañamiento pastoral con el presbiterio; esto es, la atención y escucha de los obispos hacia los sacerdotes que pastorean, sobre todo tomando en cuenta los cambios significativos que para la dinámica normal de todo sacerdote ha traído la pandemia.
- Asimismo, el acompañamiento pastoral que los sacerdotes diocesanos y religiosos realizamos, según nuestras posibilidades, desde la asistencia a los enfermos, el ejercicio de la escucha a quienes se sienten sobrecogidos por la experiencia vivida; el acompañamiento a través de los medios digitales a nuestro alcance, ya sea en las transmisiones diarias de las celebraciones eucarísticas por las redes sociales, reflexiones teológicas o rezos que forman parte de la piedad popular y que resultan ser especialmente alentadores en estos momentos para un alto porcentaje del pueblo creyente.
- De igual modo, existe un acompañamiento a las comunidades más vulnerables por medio de una pastoral social bien organizada, no solo a nivel arquidiocesano, sino también zonal y parroquial, lo que posibilita la eficaz distribución de alimentos.
- Sumado a esto, ha habido por parte de la Iglesia católica un compromiso serio en concientizar a los creyentes, acatando las medidas de no aglomeración de personas y, por tanto, cerrando los templos. Esto último, no obstante, ha sido especialmente difícil de comprender, porque en la conciencia de



muchos creyentes es una toma de postura cómoda y los sacerdotes debimos estar en nuestras parroquias, aunque no se sepa exactamente haciendo qué. De hecho, entre algunos sacerdotes no existió consenso en este aspecto y se arriesgaron llevando a cabo prácticas litúrgicas a título personal que podían rayar en la imprudencia.

De cualquier modo y, curiosamente, la Iglesia en salida sobre la cual habla el papa Francisco puede estar potenciándose mientras estamos confinados. A este respecto comentaba Mons. Tomás Morel que la creatividad, la iniciativa, la solidaridad y la generosidad son algunos de los valores que se han mostrado y fortalecido en medio de la pandemia, y nos han llevado a salir de lo que en psicología solemos llamar la zona de confort personal para ir al encuentro del otro, para saber estar realmente presentes, sin prisas, volviendo a lo esencial.

3. ¿Qué podremos hacer hacia futuro?

Ahora, cabe hablar de los retos que a corto, mediano y largo plazo nos va planteando la situación sanitaria actual y que constituye la nueva normalidad con la cual hemos de convivir. A este respecto, importa tener presente una clave muy valiosa que parece ser una exigencia inherente a esta época de crisis dentro del ámbito creyente: confirmar en la fe a los hermanos y hermanas.

Esta fue precisamente la petición que uno de los frailes dominicos en España le pidiera al prior provincial, fray Jesús Díaz Sariego, a propósito de la pandemia y sus estragos, y que ha llegado a nosotros gracias a la carta que habitualmente este envía a los frailes para la Pascua. Me permito transcribir el eco que dicha petición causó en fray Jesús para que podamos intuir cómo podemos acompañar y confirmarnos en la fe unos a otros:

He de reconocer que la amistosa petición me persiguió estos largos días de confinamiento y reclusión en nuestras casas. Algunos me habéis expresado en estas semanas la esperanza de la fe con palabras de aliento. Unos de forma verbal y otros por escrito. Han sido días de intensa comunicación con el conjunto de la Provincia. ¡En fin! He llegado a la conclusión de que nos confirmamos en la fe unos a otros con el apoyo mutuo. ¡Gracias! Porque nuestra calidad religiosa ha mostrado lo mejor de sí misma; también he podido constatar lo más auténtico de cada uno, de vuestras personas y vocación. Algunos habéis tenido la confianza de mostrar vuestros sentimientos, con llanto incluido, en nuestro diálogo y escucha mutua. El momento emocional que estamos viviendo tiene su aspereza. En cualquier caso, me pregunto:

¿qué mejor confirmación en la fe podemos esperar si ya en cada uno la experiencia misericordiosa de Dios está presente?⁴.

Así pues, la clave es la experiencia misericordiosa de Dios que nos permite confirmarnos en la fe unos a otros y que está presente en cada uno cuando nos abrimos al otro desde el reconocimiento de la propia vulnerabilidad personal, posibilitándonos sentir más que nunca el vínculo que nos hermana y encontrarnos sin ropajes en medio del llanto, el dolor, la experiencia de sufrimiento común y en palabras que comunican la resurrección que late en el fondo de la existencia personal y comunitaria de todos nosotros. A ello se refiere fray Jesús Díaz al expresar:

En este tiempo hemos tenido la oportunidad de orar, pensar y leer; de estar más pendientes los unos de los otros. También, quizás, de reflexionar sobre la vulnerabilidad y cómo ésta nos afecta [...] Sabemos que la fe no suprime el dolor, pero sí nos ofrece sentido para vivirlo⁵.

La perspectiva anterior puede muy bien enriquecer nuestro talante evangélico ante la realidad que ha llegado y la que está por venir. En este sentido, el jesuita Víctor Codina nos ayuda a reflexionar en el acompañamiento pastoral para este tiempo a partir de la lectura creyente y novedosa que nos aporta su visión. Señala al respecto: “Unas de las consecuencias de la pandemia ha sido el cierre de todos los lugares de culto, de todas las iglesias y templos”⁶. A propósito de ello se ha “promovido una Iglesia doméstica, en la que los laicos son protagonistas [...] y no los curas con sus transmisiones mediáticas, sino las familias, los laicos y laicas, los y las jóvenes”⁷.

Estas consideraciones de Codina vienen precisamente a tenor de su artículo de opinión, cuyo título reza: “Cuando acabe la pandemia, no volvamos a restaurar la Iglesia sacramentalista del pasado”⁸. Esto deviene en una clave muy importante para el acompañamiento pastoral que tenemos actualmente y el que viene por delante. Porque hoy nos toca hablar de la Iglesia en pandemia y pensar en la Iglesia pospandemia. Esto, con realismo; lo que implica dejar a un lado los discursos apocalípticos, la mirada superficial o el optimismo patológico que, contrario a lo que se piensa, no nace de una lectura creyente de la realidad.

Tal vez, por eso ingenuamente pensamos en recuperar una normalidad que ya no puede sostenerse; anhelamos recuperar una vida, como si la de ahora —la que

4 J. DÍAZ SARIEGO, “La gente se quedó en casa”. Carta 2020, en: <https://www.dominicos.org/estudio/recurso/carta-de-pascua-del-prior-de-la-provincia-de-hispa/>, consultado el 7-6-2020.

5 Ibid.

6 V. CODINA, *Religión Digital*, en: https://www.religiondigital.org/opinion/Victor-Codina-protagonistas-Semana-Santa-laicos-familia-gestos-solidarios-coronavirus-iglesia-evangelizadora_0_2228777138.html, consultado el 7-6-2020.

7 Ibid.

8 Ibid.



vivimos en el sacramento, que es la vida cotidiana de cada uno de nosotros— fuese un apéndice o, mejor dicho, un paréntesis incómodo que pronto superaremos para poder seguir escribiendo una historia muchas veces ajena a lo que realmente importa. Sin embargo, la vida sigue. Aconteciendo ahora, en este instante, del cual, paradójicamente, buscamos desesperadamente despertar o evadir. Por consiguiente, la Iglesia también acontece ahora, en este tiempo en el que los templos han estado cerrados y las familias abiertas, en el que la Palabra ha cobrado todavía más fuerza y lo esencial toca las columnas en las cuales descansa nuestra fe.

Otra clave importante de este acompañamiento se encuentra en la respuesta a la pregunta que se hace Codina, a saber, ¿qué quiere decirnos Dios? A lo que responde: “Cada uno puede dar una respuesta personal, pero a nivel eclesial quizás podemos pensar que el Espíritu nos invita a pasar de una Iglesia sacramentalista y clerical a una Iglesia evangelizadora”⁹.

Lo expuesto no quiere decir otra cosa que el acompañamiento al que estamos llamados tiene que ver directamente con el tipo de Iglesia que somos hoy y el que seremos en lo adelante. En este sentido, la apreciación de Codina es muy atinada al poner de relieve lo que ya vivimos todos de un modo u otro: la vuelta a los orígenes de la Iglesia, salvando las distancias y los contextos, en el que el ámbito propio de las celebraciones eran las familias, en tanto Iglesia doméstica. Esto no quiere decir que no valoremos la vida sacramental de la Iglesia, ni mucho menos. Quizás de lo que se trate es de revalorizar lo que ya tenemos y asumirlo desde una mirada más amplia por medio del sacramento que es la vida misma.

Así pues, comencemos, desde lo esencial, a tejer el bien que tiene a todos como protagonistas; sigamos confirmándonos en la fe unos a otros mediante el acompañamiento sincero y humilde que se nos invita a realizar desde la propia vulnerabilidad, pues del hacer de cada uno depende el destino de todos.

9 Ibid.

EDUCACIÓN Y PANDEMIA ¿Sobreviviremos a ella?

Lucrecia Lalondriz González¹

¿Acaso hemos tomado en cuenta que estamos ante dos sustantivos diferentes, dos realidades totalmente distintas, pero que han tenido que aprender a caminar de la mano? Mientras la educación es comprendida como la “crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y jóvenes”², el concepto de pandemia se define como una “enfermedad epidémica que se extiende a muchos lugares del mundo o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región”³.



Así, el pasado primero de marzo del 2020, amanecimos en medio de un proceso de enseñanza-aprendizaje activo, en su máximo esplendor, con el 70 o más por ciento de los contenidos impartidos, al igual que diversas actividades formativas y académicas. Estuvimos, por lo menos algunos en el país, inconscientes de que la pandemia llegaría tan rápido a nosotros y, de repente, fuimos azotados por una enfermedad desconocida, que ya se extendía por una gran parte del mundo. Quince días más tarde, el 16 de marzo, el ministro de Educación, Antonio Peña Mirabal, ante la tensión generada, llama a limpieza general en todos los centros públicos del país y tres días después estábamos declarados en estado de emergencia nacional por el presidente de la República. ¡“Quédate en casa”! Esta frase llenó de pánico y temor a todo el pueblo y nos enfrentó ante un imprevisto poco conocido llamado

1 *Lucrecia Lalondriz González*, Máster en Enseñanza del Español como lengua materna o extranjera; participante del doctorado Investigación y Docencia de la Universidad Centro Panamericano de Estudios Superiores (UNICEPES), México. Directora del Liceo Hermana Rosario Torres Fe y Alegría, Santo Domingo.

2 REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, *Diccionario de la Lengua Española*, en <https://dle.rae.es/>, Voz: “Educación”.

3 *Ibíd.*, Voz: “Pandemia”.



COVID-19, que paralizó en un momento todo el sistema educativo. Y ahora, ¿qué hacer?, nos preguntamos muchos.

Ya para el 19 de marzo, la UNESCO había reportado que en más de 119 países, 864.7 millones de niños y jóvenes, veían afectado su proceso de enseñanza-aprendizaje al enfrentarse a dicha pandemia. En nuestro país todo el sistema colapsó por un momento y comenzamos a enfrentarnos a niveles muy altos de desigualdad social. La educación privada rápidamente se montó en estructuras digitales que ya tenían en su gran mayoría, resaltando que un porcentaje considerado de colegios no corren con la misma suerte que otros. La educación pública, sin embargo, fue y ha seguido siendo en muchos lugares rezagados y lentos en el proceso de virtualización o de trabajo a distancia, a pesar de todos los aparatos y herramientas de República Digital entregadas en un gran número de centros educativos.

Para entenderlo en materia de cifras, al inicio del año escolar 2019-2020, 2.2 millones de estudiantes corresponden al sector público, incluyendo la modalidad semioficial, y solo 670 mil estudiantes acuden a colegios privados, datos registrados en el portal de la Presidencia de la República. Mayor porcentaje de aulas, espacios, personal docente, pero menores son los recursos y herramientas didácticas para el desarrollo del proceso pedagógico o, por lo menos, la calidad de los mismos.

Por consiguiente, tuvo que atraparnos la pandemia para reconocer el alto nivel de desigualdad social que existe en materia de educación en nuestro país. Es así que el que tenía preparado su proceso de instrucción virtual siguió desde diversas plataformas que ya existían en sus colegios (Classroom, Zoom, Meet, Moodle, etc.); nada nuevo, o los que no, las implementaron con facilidad. Muchos otros tuvieron que recurrir al ensayo-error, comenzar a conocer y manejar algunas de estas plataformas que, estando, desconocíamos de su existencia, en muchos de los casos.

Cabe señalar que en la misma educación pública se observan desventajas en la estructura y equipamiento de los centros, en los recursos que unos tienen en comparación con otros. Hasta los niveles de preparación del personal difieren en algunos casos; todo lo cual nos pone en niveles pocos competitivos. Y aunque esto puede ocurrir también en la educación privada, las diferencias no son tan abismales como en la educación pública. Es una realidad que no nos es indiferente y que afecta a todos de igual manera, sector público y privado.

Nuevamente, tuvo que llegar la pandemia para que la educación diera un salto en el uso de las herramientas tecnológicas de información y de comunicación (TIC), que siempre han estado, pero que —por el desconocimiento, la poca práctica, el miedo a usarlas y la resistencia al cambio— nos hicimos indiferentes a ellas. La pandemia dejó al descubierto la deficiencia en el manejo tecnológico de nuestros docentes: no estábamos listos para hacer uso de las TIC con la calidad que requiere una educación



Clase impartida a través de la plataforma Zoom por el profesor Martín Blanco, del Liceo Hermana Rosario Torres, Fe y Alegría, Santo Domingo, a estudiantes de sexto de secundaria en la modalidad Técnicas de Desarrollo y Administración de Aplicación de Informática.

virtual. Nuestros alumnos y alumnas, en su mayoría, nos han dado ejemplo en este sentido: se han adaptado tan rápido a las herramientas que no nos queda otra cosa que reconocer nuestras limitaciones al respecto, las cuales, con actitud positiva, vamos superando sobre la marcha; la “práctica va haciendo al buen maestro”.

Sin embargo, hay una gran cantidad de estudiantes de escuelas públicas que han sido excluidos del uso y manipulación de dispositivos tecnológicos, lo cual revela otra situación verdaderamente difícil y de gran desigualdad social en el país, pues no todos fueron privilegiados por el proyecto República Digital, y la situación económica de esas familias impide la conectividad de muchos centros con grupos de estudiantes⁴.



Hubo que ingeniárselas para hacerles llegar trabajos en físico (portafolios, fichas, fotocopiados, folletos, etc.) o, un mes después del suceso, los cuadernillos emanados del Ministerio de Educación, con los cuales las familias tuvieron que asumir un papel preponderante en la enseñanza de los niños, niñas y jóvenes, en el seguimiento y acompañamiento de la realización de los trabajos asignados. En otros casos, por lo distante de los centros y comunidades, no les llegó

4 Imagen de YESSICA WEBMASTER, “Educación en tiempos de pandemia: Covid-19 y equidad de aprendizaje” (6/4/2020), *Impulso Educativo* de la Universidad Tecnológica de Puebla, en: <https://impulsoinformativo.net/2020/04/06/educacion-en-tiempos-de-pandemia-covid-19-y-equidad-en-el-aprendizaje/>, recuperada el 05-05-2020.



ni una ni otra herramienta o estrategia de trabajo para la continuidad del proceso. Desafortunadamente, tampoco estábamos preparados para ofrecer a la comunidad más desfavorecida una educación virtual de calidad.

Todo esto demuestra que nuestro sistema educativo público, ante un fenómeno como el COVID-19, no estaba preparado, y nos lanza a desafíos y retos interesantes en lo adelante. Valorar, por ejemplo, las oportunidades que nos brinda la situación actual para repensar la forma de instruir a nuestros niños y jóvenes en el futuro. Muestra de esto es que existe un currículo rico en estrategias. Su enfoque y los distintos componentes curriculares deberían mostrarnos el camino a seguir en la forma de educar hoy a nuestros estudiantes, pero, lamentablemente, este currículo es poco aprovechado, entendido y manejado por la comunidad educativa.

¿Sobreviviremos entonces a esta crisis?

Sin lugar a duda, me atrevo a decir que ¡sí! Siempre hemos pasado por acontecimientos impactantes; hoy, una pandemia que no vivíamos desde hace más de 100 años, pero ayer pudo haber sido un desastre natural, una huelga, la política, etc. Se trata de situaciones que han de movilizarnos y sensibilizarnos; las emergencias en la que caemos tienen que plantearnos retos que el Ministerio de Educación tiene a su cargo aprender a enfrentar.

Afirma un dicho muy popular: “el dominicano compra candado después que le roban”. La pandemia nos ha desnudado en materia de salud y, en el caso que nos interesa, en materia de educación. Es indispensable ver a futuro cómo crear un buen escenario para la virtualización y el uso de las TIC, siendo esto un proyecto de nación en igualdad de oportunidades, eliminando brechas entre los sectores del sistema.

La práctica que tenemos hoy día en nuestras escuelas públicas nos muestra que la “tecnología no debe ser una alternativa, sino una necesidad”, como le escuché decir a un experto de educación. Por lo que me lleva a reconocer que los y las docentes, hemos perdido el tiempo en “querer tener” muchas herramientas tecnológicas como alternativa de variedad en los recursos de aprendizaje, aunque no las sepamos utilizar en las aulas.

No podemos satanizar, a esta altura del juego, los procesos que hemos realizado durante esta pandemia en los centros educativos públicos, y también privados, pues ha sido un esfuerzo de hombres y mujeres resilientes que sacaron adelante, bien o mal, la educación de nuestros niños y jóvenes en medio de la crisis, olvidando hasta su propio ego de maestro, maestra, padre, madre, directivos y autoridades, en sentido general.

Esto expresa bien que todos somos parte de un mismo sistema educativo y ahora, solo nos queda salir adelante juntos y juntas, reconociendo la importancia de cada actor o actriz del sistema educativo. No estamos para buscar culpables, estamos para valorar las capacidades que quedaron reveladas de cada uno. Todos hemos perdido, pero a la vez, todos y todas hemos ganado.

En lo adelante, es necesario un cambio de paradigma. La transformación de la educación debe ser de tal calidad que pueda hacer frente a cualquier situación. Volviendo a nuestro currículo, es necesario ver tres elementos interesantes que pueden arrojar luz en este cambio de paradigma.

- Primero, reformular el planteamiento que hace a nivel social y la interacción del individuo que se da en virtud de la relación con su entorno, dígase, la familia, escuela, comunidad, pues quedó demostrado durante esta pandemia que todo lo externo al individuo —“su contexto”— le ayuda a ser mejor persona y a aprender para la vida.
- También, es preciso tomar en cuenta las diferencias culturales. La forma en cómo aprendemos los dominicanos no es igual a la de otros países. Tenemos nuestra propia identidad y autonomía en el estilo de aprendizaje y en muchos otros aspectos; por lo que hay que “enlatar” o introducir menos prácticas pedagógicas externas, que, aunque les han servido a otros, no necesariamente nos deban servir a nosotros. Es tiempo de construir nuestro propio modelo de educación, que parta de la realidad dominicana, de cómo aprende nuestra gente y de sus necesidades educativas.
- Y, por último, considerar el aspecto histórico: urge aprender de los hechos del pasado y de hoy, para mejorar los que vendrán en el futuro. No podemos seguir formando nuestros docentes distanciados de las normativas vigentes del sistema, y tampoco formar nuestros niños, niñas y jóvenes sin el conocimiento adecuado de esas normativas y de estrategias acordes a las exigencias de los nuevos tiempos.

Esperemos en Dios que este problema, que enfrentamos hoy como país y el mundo, nos lleve a la reflexión de forma colectiva. El problema no es de unos, ni de otros; es de todos y todas. No fue solo el Estado el afectado, todos nos vimos afectados social y económicamente por esta pandemia; por lo tanto, la solución a la misma debe abarcarnos de igual manera. Aprender de nuestros errores nos hace ser más humildes y diligentes en busca de alternativas, aprovechando todo lo que consigo nos dejará el COVID-19, positivo o negativo. De lo positivo saldrá lo mejor de nosotros y nosotras; de lo negativo, las oportunidades, retos y desafíos a trabajar.

En definitiva, la sociedad cambia tan vertiginosamente que no podemos seguir jugando al “padre proveedor” (Estado) y al “hijo” que espera dádivas (el pueblo). Los



tiempos actuales nos obligan a ofrecer una educación por competencia. Nuestros alumnos y alumnas no están para llenarlos de conocimientos, muchas veces vacíos; hay que dar el salto definitivo de desarrollar en ellos y ellas sus capacidades para analizar y resolver situaciones reales que les presentará la sociedad hoy y en el futuro.

Para esto, hay que tomar en serio la formación de nuestros formadores. Nuestros docentes deberán garantizar, sobre todo en la escuela pública, la equidad y calidad de los procesos pedagógicos, y sin una verdadera formación inicial y permanente de estos, como también un acompañamiento más sistemático, no podrán lograrlo, porque “nadie da lo que no tiene”.

Necesitamos de maestros que sepan aplicar con conciencia el currículo, con experiencia no solo en la práctica presencial, sino también en educación virtual, capaces de diseñar actividades funcionales en línea, con una cultura en aprendizaje tecnológico. Pero a la vez, amerita un estudiantado que tenga herramientas tecnológicas de calidad, acceso a la navegación del internet, rompiendo así la brecha de la desigualdad social.

Cuando logremos estos desafíos, estaremos ante la vanguardia de la competitividad sana y, posiblemente —sí, posiblemente— ninguna pandemia u otra situación pudieran dejar al descubierto una gran vulnerabilidad en el sistema educativo nacional. Un país que apuesta en la educación de su gente admite que invertir en ella es el camino que lleva al progreso y desarrollo de los pueblos y de su gente.

*En países extremadamente excluyentes
como los nuestros, la educación es un medio
para que los marginados accedan al saber y a la información.
La educación es un cimiento para motivar y cultivar las identidades
culturales, de modo que, todos los excluidos, sean parte de los cambios
y encuentren sentido de pertenencia a un mundo global
que hoy los desconoce y pasa por alto sus realidades,
necesidades, sueños y preocupaciones.*

Federación Internacional de Fe y Alegría

“¡Es posible encarnar sueños!”

Colombia 2009

*Cuánta gente cada día demuestra
paciencia e infunde esperanza,
cuidándose de no sembrar pánico
sino corresponsabilidad.*

*Cuántos padres, madres, abuelos y abuelas,
docentes muestran a nuestros niños,
con gestos pequeños y cotidianos,
cómo enfrentar y transitar una crisis
readaptando rutinas, levantando miradas e
impulsando la oración. Cuántas personas rezan,
ofrecen e interceden por el bien de todos.*

*La oración y el servicio silencioso
son nuestras armas vencedoras.*

Papa Francisco

Bendición extraordinaria "Urbi et Orbi"

27 de marzo de 2020

UNA MIRADA MÁS ALLÁ DE LA PANDEMIA DEL COVID-19

María Magdalena Medina Filpo, FI¹

No solo es el coronavirus. ¿Y las demás pandemias sociales y humanitarias del mundo que dan muerte a millones de seres humanos? ¿Y aquellas que han devastado la biodiversidad del planeta, provocando una destrucción que ha comprometido de modo irreversible su futuro? Igualmente, es importante direccionar la mirada también sobre las víctimas de las injusticias y la negación de un estado de derecho inviolable desde el buen vivir.

La actual pandemia del COVID-19 deja al desnudo los que defienden “lo suyo a costa de lo nuestro”; es decir, los egoísmos humanos, como consecuencia de aquella crisis antropológica denominada por el papa Francisco “la globalización de la indiferencia”². Esta indiferencia provoca en las personas una ceguera aguda que, teniendo ojos, es como si no los tuvieran, porque no consiguen darse cuenta de lo que pasa, del sufrimiento de los sin techo, sin empleo y sin tierra, del mundo desesperante de la emigración; ni siquiera consiguen ver los lázaros que esperan que de sus manjares caiga una migaja de pan (Lucas 16, 19-31). Es una pandemia, que como las demás, pone en tela de juicio la economía versus la vida; el mercado versus la dignidad humana; el descaro de la primacía de la propiedad privada ante los bienes universales, el lucro ante la salvaguarda del bien común.

El *Compendio de la Doctrina Social de la Iglesia* es claro en su principio: no se coloca en contra de la propiedad privada. Al contrario, la promueve para bien del desarrollo y la autonomía de las familias y las personas. Pero puntualiza que no constituye un bien “absoluto e intocable”. Porque, debe prevalecer su función social, al servicio del bien común; manteniéndose subordinada, a los bienes universales destinados equitativamente al desarrollo de la entera persona y la humanidad. Por eso, es un principio que vela con solicitud por quienes están en situaciones de marginación, porque su existencia es una negación de los mismos³.

1 *María Magdalena Medina Filpo*, religiosa de la Congregación de las Hijas de Jesús, licenciada en Ciencias de la Religión y en Teología Bíblica, maestría en Ética y Democracia. Profesora de Sagradas Escrituras en el Seminario Pontificio Santo Tomás de Aquino y en el Centro Teológico Santo Domingo de Guzmán. Colabora en la pastoral de la Parroquia San Ignacio de Loyola en la Ciénega y en el Equipo Nacional de las Comunidades Eclesiales de Base.

2 FRANCISCO, Exhortación apostólica *Evangelii gaudium* (24/11/2013) 54.

3 *Ibíd.*, 182.

La presencia del mal en el mundo se ha incrementado, quizás también por una especie de dinerofilia (amor desmedido y enfermizo por el dinero, apego desordenado a las riquezas, al tener por el tener), como afirma el filósofo español Jesús Conill, quien la denomina “crematística”, una interpretación del mundo, de la vida, en la perspectiva del coste y el beneficio, que reduce su horizonte a lo económico⁴. El peligro es transformar la vida en mercancía, comprometiendo lo más noble de su patrimonio cultural. Una actitud que el papa Francisco condena por ser deshumanizante, de la que deriva la “idolatría del dinero”, perdiendo este su razón de ser que es servir y no gobernar⁵.

Esto podría explicar la intención de un sistema económico moderno, que ha separado la economía de la ética⁶, creando así una sociedad sonámbula y consumista, fuera de sí, incapaz de dar cuenta de las demás pandemias mortíferas existentes en el mundo, en la que uno no se preocupa por el otro, anestesiada frente a todo acto de violación de los derechos humanos, de injusticia y abuso de poder frente a los males —el saqueo sin límites contra la naturaleza, la venta de sus tierras a potencias extranjeras, el hambre, las enfermedades, etc.—. Toda esta situación deshumanizante nace también como resultado de un Estado, diría la filósofa española Adela Cortina, que no funciona en su deber de tutelar la vida digna de sus pueblos y de una frágil ciudadanía que no termina de consolidarse posibilitando que la élite local y extranjera —a costa de lo que sea— consiga satisfacer sus intereses particulares de tener y poder⁷. Es lo que Achille Mbembe, filósofo africano del Camerún, denomina con el concepto de *necropoder*, traducido en una política económica de muerte, que decide quién puede morir o vivir, segregadora de las personas, de los grupos, las razas y los pueblos⁸.

1. Lo que el COVID-19 pone de manifiesto

El COVID-19 pone al descubierto, sobre todo en los países pobres, la deficiencia sanitaria de los mismos, colocando a prueba su ética y las del mundo en general. Hay que aplaudir la actitud heroica de gran parte del personal de la salud, en el cuidado y atendimiento de los infectados e infectadas.

Por otro lado, una mirada crítica de la realidad podría sospechar de lemas, de ciertos sentimientos esperanzadores y deseos, que anuncian que una vez que termine la pandemia vamos a ser diferentes. O quienes piensan y predicán que algo así tenía

4 J. CONILL, “Nuevos horizontes de economía ética en tiempo de neurociencia”: *Pensamiento* 73/276 (2017) 541-562.

5 FRANCISCO, *Evangelii gaudium*, 55.58.

6 Cf. CONILL, “Nuevos horizontes de economía ética en tiempo de neurociencia”, 545-546.

7 Cf. A. CORTINA, *Ética de la razón cordial. Educar en la ciudadanía en el siglo XXI* (Nobel, Madrid 2009).

8 Cf. A. MBEMBE, *Necropolítica* (Melusina, España 2011).



que pasar para que en el mundo se produjera un cambio. A mi modo de ver, estas pueden ser interpretaciones o lecturas simplistas o ilusorias de la religión y de una progresiva psicologización de la vida o de la realidad que se presenta un tanto compleja.

El ambiente amerita que nos preguntemos si el trabajo intenso o la ansiedad en la búsqueda de una vacuna o del medicamento cierto no tendría también algún ingrediente económico de peso, que sostiene los laboratorios clínicos mundiales y el trabajo de los científicos las 24 horas. Porque si estamos en la era de una tecnología de punta, ¿no tendría que haber muchos más intercambios o entreayuda en la búsqueda? ¿Por qué cada uno lo quiere hacer a solas y sin interconexión con el resto? ¿No llegarían juntos más rápido y con unos resultados más efectivos y globales para la humanidad? ¿Qué hay detrás de los protocolos de búsqueda y aplicación de los medicamentos cuando somos hechos de la misma materia o naturaleza? ¿Acaso no somos humanidad, independientemente de la geografía, raza y cultura?

Y si así es, ¿no se podría ver esta pandemia en conexión con las demás? El Alto Comité para la Fraternidad Humana, el 14 de mayo de 2020 convocó a los y las creyentes de todas las religiones para unirse espiritualmente en un día de oración, ayuno y obras de caridad, para implorar a Dios que ayudara a la humanidad a superar la pandemia del coronavirus. En su homilía de ese día en la capilla de la Casa Santa Marta, al referirse a esa jornada de oración, el papa Francisco invitaba a mirar tantas otras pandemias que hoy hacen morir a las personas. Puntualizó con dolor una de las estadísticas oficiales más abrumadoras de la humanidad: tres millones setecientas mil personas .han muerto a causa de la pandemia del hambre; casi cuatro millones de personas. Así mismo imploró que, al rezar y pensar en la superación del virus, también hay que hacerlo por las demás pandemias del mundo, como las de la guerra, la ecológica, entre tantas otras.

En esa dirección advierte la ONU de una hambruna a punto de estallar en “proporciones bíblicas”, como resultado de la pandemia mundial actual, afectando a 265 millones de personas⁹. Otras muertes mundiales indicadas en lo que va de estos cuatros meses alcanzan un nivel también escandaloso: la malaria 324,625, agua no potable 278,692, entre otras¹⁰. “La cultura del descarte”, puesta en evidencia por el papa Francisco¹¹, representa la otra cara de una economía mercantil, que no se preocupa ni por la vacuna contra la malaria, teniendo los medios para hacerlo.

9 *El Confidencial* (22 abril 2020) en: https://www.elconfidencial.com/mundo/2020-04-22/onu-hambruna-biblica-coronavirus_2561436/, consultado el 28/5/2020.

10 Datos de www.worldometers.info al 30 de abril 2020, en: <https://www.facebook.com/aprachiile/photos/a.670118900074054/986006791818595/>, consultado el 28/5/2020.

11 FRANCISCO, *Evangelii gaudium*, 53.

La diferencia fundamental entre el coronavirus y las demás es de ser un virus que no respeta ningún tipo de fronteras (geográfica, racial, cultural, económicas etc.), capaz de saltarse los alambres eléctricos que sobreprotegen las casas de los ricos y sus vidrios ahumados. Pero, aún en este virus las personas más pobres son las más afectadas. Porque no es lo mismo contar con un sistema inmunológico fuerte que frágil, con la posibilidad de aislarse en casa, con un salario de lujo o digno, que depender de bonos, tarjeta solidaria o fundas del Gobierno. Aun así, no todas las personas necesitadas tienen acceso a ello, porque “no son” de nadie: las anónimas en los campos, las que no tienen papeles y, entre este grupo entran en número significativo, las emigrantes, que sobreviven gracias a la solidaridad que entre ellas mismas se saben ofrecer y de quienes, en nombre de su fe y de su buena voluntad, comparten y se saben entregar por amor a la humanidad.

Son gestos que convocan a la esperanza como experiencia fundamental que muestra que no todo está perdido. Y, por otro lado, al compromiso, porque si juntos podemos combatir el coronavirus, como ya está mostrado, ¿por qué no podemos combatir también las demás pandemias del mundo, que son en realidad las que más muerte producen? ¿Cuáles serían los anticuerpos que las podrían combatir?

2. Actitudes y responsabilidades a asumir

Saltan a la vista una serie de implicaciones y acciones, actitudes y responsabilidades de las que nadie que se considere humano podría escapar. Son los grandes desafíos de este tiempo. No es el momento de hacer una letanía completa de ello, pero desearía, entre otros, colocar algunas. Toda esta dimensión holística de la vida, el cuidado esencial del que nos habla el filósofo y teólogo Leonardo Boff¹², ese “ser enfermero” uno del otro. El papa Francisco, en su encíclica *Laudato si'*, hace referencia a la importancia de este amor cívico. Ese amor que nos abre a la experiencia de fraternidad universal¹³, hacia una humanidad de hermanos y hermanas, independientemente de la raza, el credo, la cultura, etc.

En el mundo de hoy, comenta el papa, asistimos a una destrucción de todo fundamento de la vida social. Y esta destrucción nos enfrenta a uno contra el otro, de manera deshumanizante. Da igual ser honesto o justo como no serlo, porque hemos perdido esta sensibilidad humana. Hace falta por un lado, dice el papa, “volver a sentir que nos necesitamos unos a otros, que tenemos una responsabilidad por los demás y por el mundo, que vale la pena ser buenos y honestos”¹⁴. Y por otro, “ese amor que se vive de pequeños gestos de cuidado mutuo”, que no es una

12 Cf. L BOFF, *Saber cuidar: ética de lo humano - Compasión por la Tierra* (Vozes 2018); *La fuerza de la ternura* (Mar de Ideas, Rio 2016).

13 Cf. FRANCISCO, Carta encíclica *Laudato si'* sobre el cuidado de la casa común (24/5/2015) 228.

14 *Ibid.*, 229.



amistad entre amigos de pasársela bien sin más, sino de esa amistad cívica, política, que nos lleva a pasárnoslas bien en la búsqueda del bien vivir digno. “Es el amor a la sociedad y el compromiso por el bien común”. Este “amor social, que es la clave de un auténtico desarrollo”¹⁵. Un amor que no tolera pisar al otro, y que nos lanza a defenderlo delante de quien lo pisa.

Es este amor universal de fraternidad que nos hace salir de lo nuestro —de mi familia, mi grupo, mi clan, mi tribu, mi país, etc.—, para forjar la gran familia humana de hermanos y hermanas. Un amor que forma en nosotros ese carácter ético a favor de lo social, liberándonos de la obsesión consumista y moviéndonos a defender la calidad de vida de los más pobres, con un sentido solidario con la conciencia de habitar en una casa común¹⁶. Asumir la responsabilidad de organizar la sociedad desde este amor y desde esta amistad cívica, porque son anticuerpos potentes en la lucha contras tales pandemias.

Aplicarse en la construcción de una ciudadanía ecológica forjadora de ese *ethos* que motive hacia la vivencia de ese cuidado esencial, humano, cósmico, cívico y ciudadano, es una tarea diaria y necesaria. Una ciudadanía capaz de contrarrestar la cultura del descarte, preocupada con tantos hermanos y hermanas que el sistema ignora. Igualmente, por una ciudadanía del reconocimiento y el compartir, generadora de procesos de integración, de encuentro de rehabilitación y curación, de una convivencia ciudadana de vecindad donde se vive desde lo humano, desde ese espíritu festivo del compartir de los pueblos pobres: de la mutua ayuda, desde toda esa parte lúdica de la vida, amante de la justicia y defensora de la vida, traducido por el filósofo Erich Fromm bajo el concepto *Biofilia*. Como actitud subyacente en lo humano que lo lanza a un maravillarse y apegarse a la vida¹⁷. Quien vive de lo humano no puede hacer otra cosa sino amar la vida, defendiéndola contra todas fuerzas destructoras. Activa aquella compasión que aproxima, que se hace responsable de su prójimo ante su sufrimiento y desgracia¹⁸.

Nos referimos a esa compasión más allá del simple sentimiento, aquella que nos hace comprender visceralmente la situación del otro, disponiéndonos a pronunciar desde la propia humanidad que somos, “heme aquí”. Solo desde aquí podrá nacer la verdadera solidaridad carne de mi carne, hueso de mi hueso¹⁹ como actitud de vida, y no aquella de unos actos esporádicos de generosidad, piensa el papa Francisco²⁰. Es la mentalidad que, además de responsabilizarse por lo común, le importe el

15 Ibíd, 231.

16 Cf. Ibíd, 232.

17 A. VALLEJOS COTTER, “Biofilia: amor por todo lo vivo”, en: <https://www.endemico.org/picks-del-editor/biofilia-amor-por-todo-lo-vivo/>, consultado el 28/5/2020.

18 CORTINA, *Ética de la Razón Cordial*, 25-26.

19 A. D. MORATALLA, *El arte de cuidar. Atender, dialogar y responder* (RIALP, Madrid 2013) 236.

20 FRANCISCO, *Evangelii gaudium*, 188.

sufrimiento de los pueblos. Una solidaridad entendida en este sentido es también anticuerpo potente, capaz de engendrar una nueva manera de estar en el mundo de mayor plenitud de vida²¹.

Ejercitarse en un compartir no comercial, dice el papa, sino desde aquel intercambio que sabe dar y darse a cambio de nada. Es la mística del *ágape* cristiano (amor que es donación incondicional), capaz de restablecer relaciones humanas, civiles y de fraternidad en busca de la dignidad y la felicidad de la humanidad y no de una minoría²². Porque es esta la que la importa y no otra²³.

Una ética de la convivencia solidaria debe forjarse desde una justicia social que piense y organice la economía de otra manera. Y que en el pensar del economista italiano Stefano Zamagni es una economía relacional y del bien común fundamentada en la persona, capaz de hacer fluir por los circuitos de la vida social ese espíritu del darse a cambio de nada. Desde aquí se cultiva aquel corazón humano que sabe acercarse a cualquier persona o a cualquier ser vivo, no como cosa para usar, sino para entrar en relación desde el amor, el reconocimiento y el respeto, pero sin anularlo, como si no tuviera nada a ofrecer²⁴.

La ética de la justicia de la que se habla se ha de moldear en la interioridad humana y no solo en las estructuras sociales, porque si no se personaliza no puede ser indicada (aquella persona es justa) ni expresada en sus espacios públicos. La visión de una economía que dé primacía a la dignidad humana y a la vida del planeta es de lo que nos debemos ocupar. Y no de las bolsas y los juros, del crecimiento ilimitado de los bienes y servicios materiales. Esto es lo que se ha puesto en evidencia ante la pandemia del coronavirus en muchos gobernantes de los países afectados y de las multinacionales y empresas, preocupados con las ganancias más que con las pérdidas de vidas humanas. Razón por la cual no pusieron a tiempo las medidas de prevención y de cuidado, centrándose más bien en los asuntos económicos. Siendo esta la misma razón de esa falta de voluntad política para combatir las demás pandemias del mundo, porque lo que importa es el lucro.

21 *Ibíd*, 228.

22 *Ibíd*, 218.

23 MORATALLA, *Democracia y caridad. Horizontes éticos para la donación y la responsabilidad* (Sal Terrae, España 2014) 119.

24 S. ZAMAGNI, "Fraternidad, don y reciprocidad en la *Caritas in Veritate*": *Revista Cultura económica*, año XXVII, No. 75/76 (2009) 15.

COVID-19 Y LA VUELTA A LA COTIDIANIDAD VISTA DESDE LA PSICOLOGÍA

José Ricardo Rosado Acosta¹

Introducción

—¿Qué le ocurre? —pregunté con voz suave y pausada.
—Estoy preocupada... muy ansiosa. No logro dormir... tensa. Tengo miedo de perder mi trabajo. Estoy en nómina todavía, pero ya han cancelado a dos de mis compañeros.
—¿Desde cuándo se está sintiendo ansiosa? —indagué, manteniendo la serenidad para tranquilizarla con mi voz.
—(Agitada contesta). —Tengo casi un mes sin dormir. Mi esposo empezó el trabajo ayer, estoy intranquila y muy cansada. Me paso el día ayudando a mis dos hijos con sus tareas, limpiando la casa, lavándome las manos, velando por la limpieza dentro y fuera de la casa y, por si esto fuera poco, cumpliendo un horario de trabajo desde la casa de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. La semana entrante tengo que integrarme a la empresa y no sé cómo va a ser eso. ¿Qué hago?

Una de las tantas llamadas recibidas durante este tiempo del coronavirus; gritos de auxilio que atendemos los profesionales de la salud mental. La pandemia del COVID-19 ha afectado a todo un mundo, continentes, provocando diferentes emociones en aquellos que, como yo, fuimos infectados y, en la gran población, que también ha sido afectada de distintas maneras. A la fecha de la redacción de este escrito, el número de impactados en nuestro país por el COVID-19 había ascendido a 17,572 con 502 muertes y 10,893 infectados². Los decesos representan un 0.0049% de nuestra población total y un 0.17% de infectados al día.

Esta experiencia, única para el mundo, nos ha enfrentado a una crisis emocional de gran magnitud. Crisis en la cual estamos llamados, según el monje benedictino

1 José Ricardo Rosado Acosta, diácono permanente de la arquidiócesis de Santo Domingo, psicoterapeuta, psicólogo clínico, terapeuta Focalizado en Emociones, Coach Certificado.

2 *Listín Diario* (1 junio 2020) en: <https://listindiario.com/la-republica/2020/06/01/620007>, consultado 1/6/2020.

Anselm Grün, “a encontrar sentido”³ y otros, como el presidente francés, Emmanuel Macron, a enfrentar una “guerra sanitaria”⁴. Una guerra, en el sentido de que estamos atrincherados, temerosos, luchando, disputando y enfrentándonos a un enemigo invisible común a todos. En muchos países la fuerza pública ha estado patrullando las calles para garantizar los toques de queda impuestos por las autoridades, a fin de controlar el contagio.

Pero ¿conviene pensar en la crisis actual en términos de combates, enfrentamientos? Posiblemente, nos convenga mejor emular el pensar de la suiza Verena Kast, analista formadora del Instituto C. G. Jung y profesora de psicología en la Universidad de Zúrich, quien no se ha referido a esta crisis en términos bélicos donde nadie gana, sino que prefiere utilizar la palabra “fe” para dar frente a la pandemia. Podremos encontrar una vacuna, pero el virus seguirá estando presente⁵. Pues la actual crisis nos ha brindado la oportunidad de ser impulsados desde la fe y la esperanza a vivir la decisión hacia el “amor fraternal” (1 Tes 4,9), que nos llama a propulsar la novedad en tiempos donde el “afecto” (Rom 12,10) debe primar.

Partiendo de esta nueva oportunidad que la vida nos presenta, y movidos desde el conocimiento ofrecido por la ciencia de la psicología, analicemos estos tres puntos:

1. ¿Qué nos ha detonado tanto miedo, ansiedades, pánico, depresiones y diversos trastornos?
2. ¿Cuál ha sido el impacto emocional del COVID-19 en nosotros?
3. ¿Cómo podemos volver a nuestra “cotidianidad”, sabiendo que lo normal ya no es lo normal?

1. ¿Qué nos ha detonado tanto miedo, ansiedades, pánico, depresiones y diversos trastornos?

No podemos negar que la inmensa mayoría hemos experimentado momentos de miedo al vernos frente a frente con el COVID-19. No tiene nada de anormal sentir incertidumbre ante lo que no podemos manejar o controlar. Desde el primer brote del virus en Wuhan, los periódicos comenzaron a hacer referencia al impacto psicológico que traería la pandemia. En el país, los medios informativos también se han hecho eco del impacto para la salud mental⁶ de la población, y hemos visto

3 A. GRÜN, *La mitad de la vida como tarea espiritual: La crisis de los 40-50* (Narcea, Madrid 1988) 29.

4 *France 24* (16 marzo 2020) en: <https://www.france24.com/es/20200316-macron-francia-coronavirus-medidas-guerra-sanitaria>.

5 Cf. V. KAST – S. CAPPANI, Entrevista en: <https://www.youtube.com/watch?v=wVIZwUvbWzQ>.

6 Cf. *Listín Diario* (27 abril 2020) en: <https://listindiario.com/la-vida/2020/04/27/614901/emociones-sanas-como-cuidar-tu-salud-mental-durante-la-pandemia-en-nuestro-pais>.



cómo la palabra “pánico global” ha sido utilizada por fuentes como *Science Direct*⁷, así como en artículos del Banco Mundial⁸, *The Diplomat*⁹ y múltiples medios informativos globales. Pero ¿qué nos conduce al pánico?

La ansiedad común (susto, horror, nervios de punta, miedo, etc.) nace desde el miedo, que es “un estado neurofisiológico automático primitivo de alarma que conlleva la valoración cognitiva de una amenaza o peligro inminente para la seguridad física o psíquica de un individuo”¹⁰. El miedo activa el sistema cardiovascular, aumentando la presión arterial, haciendo que llegue más sangre a los músculos. Ante el inminente peligro, aumenta la glucosa dando energía a los músculos y al cerebro para prepararnos a la huida o para un posible enfrentamiento. Se dilatan las pupilas, se activa el sistema digestivo para eliminar desechos y se reduce la saliva produciendo sequedad en la boca. Si has sentido que se te eriza la piel o te han dado deseos de ir al baño en momentos de miedo, eres parte de la raza humana.

Sin embargo, cuando la valoración cognitiva del peligro no se ajusta a la realidad, la emoción primaria del miedo puede desencadenar un período prolongado y persistente del afecto o emoción. En este momento, llega la ansiedad que es más prolongada que el miedo, pues se vive en un estado persistente de aprehensión y agitación, mirando hacia la posibilidad futura de que ocurra algo negativo o catastrófico que no podemos controlar¹¹.

En la ansiedad residen los pensamientos intrusivos y mal adaptativos. Tratamos de evitar la agitación que nos provoca lo que pensamos va a ocurrir y hacemos todo lo posible por mantenernos alejados de ese futuro incierto percibido como eminentemente peligroso¹². Pero mientras más hacemos el esfuerzo por alejarnos del peligro venidero, paradójicamente, aumentamos la ansiedad.

Durante la pandemia, muchos han luchado contra sus miedos y ansiedades, centrándose en expectativas falsas mediante pensamientos catastróficos: el mundo se acabará, todos nos infectaremos, perderemos nuestro trabajo, morirán muchísimas personas, etc. Magnificamos el peligro sin tomar en cuenta las alternativas; nos olvidamos de pensar en las probabilidades reales, prefiriendo, por tanto, dar mayor fuerza a las posibilidades de que algo grande ocurrirá y damos

7 Cf. *Science Direct* (4 abril 2020) en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969720317903>.

8 Cf. *World Bank Blogs* (28 abril 2020) en: <https://blogs.worldbank.org/health/covid-19-coronavirus-panic-buying-and-its-impact-global-health-supply-chains>.

9 Cf. *The Diplomat* (7 mayo 2020) en: <https://thediplomat.com/2020/05/south-korean-intelligence-reports-covid-19-induced-panic-buying-in-the-north/>.

10 D. CLARK – A. BECK, *Terapia Cognitiva para los Trastornos de Ansiedad* (Desclée Brouwer, Bilbao 2012) 23.

11 Cf. CLARK – BECK, *The Anxiety & Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution* (The Guilford Press, New York 2012) 15.

12 Cf. W. KNAUS, *The Cognitive Behavioral Workbook for Anxiety* (New Harbinger Publications, Oakland, CA² 2014) 21.

rienda a la desesperanza. Entonces, la ansiedad se apodera de nuestro cuerpo, de nuestro actuar, pensar y sentir.

Pero ¿qué activa la ansiedad? Recordemos que la ansiedad, como el miedo, son emociones buenas y útiles para la sobrevivencia siempre y cuando no interfieran con el buen desenvolvimiento del individuo. Una vez, sin embargo, que la ansiedad ha sido impulsada por el estrés, pudiéramos ser afectados por cogniciones (pensamientos) disfuncionales. Consecuentemente, seremos conducidos a un posible deterioro del funcionamiento en la vida social diaria de manera persistente. Surgen hipersensibilidades frecuentes ante los estímulos exteriores y nos movemos desde alarmas falsas. Si todo esto pasase, deberíamos solicitar la ayuda de un profesional de la conducta.

No es el COVID-19 que ha activado nuestro sistema nervioso y ha conducido a algunos a experimentar ataques de pánico situacionales¹³; más bien ha sido, en muchos casos, el manejo indiscriminado de la información, la falta de control y el sentimiento de incapacidad para manejar la situación. Según Bessel van der Kolk, psiquiatra experto en trauma, estamos viviendo un pre-trauma:

Vivimos en una situación donde ya no podemos hacer lo que siempre hacíamos, nos sentimos indefensos y a veces desamparados e incapaces de lograr cambios globales. Por tanto, vivimos bajo una nube de incertidumbre sin saber lo que va a ocurrir y, en muchos casos, sin saber lo que debemos hacer para controlar lo que pasa¹⁴.

Nuestro cerebro está siendo activado diariamente por imágenes y, desafortunadamente, mucho de lo que recibimos son fotos y cifras de enfermos y fallecidos, entrevistas de “expertos” que se contradicen y, además, nos ataca el virus de los políticos que luchan por mantener o lograr puestos de poder, peleándose en las entrevistas por televisión. Se nos dificulta mantener la vida con cierto grado de predictibilidad y, por tanto, muchas imágenes en las redes sociales, palabras que atentan contra la paz, cifras utilizadas para escandalizar y pensamientos de estar aprisionados entre las cuatro paredes de la casa, echan más leña al fuego de la ansiedad.

Además, la realidad del cambio repentino e impuesto desde fuera también ha activado nuestras ansiedades. Ahora muchos trabajan desde el hogar, otros deben hacer presencia en sus centros laborales de manera irregular; los hijos están siendo

13 *Ataque de pánico situacional*: Experiencia de miedo y desasosiego, acompañada por síntomas físicos repentinos como palpitaciones aceleradas del corazón, sudoración y mareos, duraderos entre cinco y veinte minutos. Cf. V. M. DURAND – D. H. BARLOW, *Essentials of Abnormal Psychology* (Wadsworth/Cengage Learning, Belmont, CA, 2013) 118-119.

14 B. KOLK, Video en: https://www.youtube.com/watch?v=fVot_KOT8Zk&t=63s.



educados por sus docentes y por sus padres dentro del hogar; algunos han tenido que asumir nuevos roles dentro de las paredes de sus casas; la gente ha experimentado la pérdida del contacto físico con sus seres queridos; otros han vivido en carne propia la pérdida física por la muerte de un familiar o conocido, sin poder acompañar a los suyos. No hemos podido salir de casa con la libertad acostumbrada y, cuando salimos, debemos manejarnos con la debida cautela por temor a ser contagiados y por la preocupación de infectar a nuestros familiares más vulnerables. En fin, nuestros estilos de vida han cambiado sin nuestro consentimiento.

Para colmo, todos los días parecen modificarse los protocolos y las informaciones: ¿nos bañamos al volver de la calle?; ¿lavamos los vegetales con o sin cloro?; ¿se transmite el virus por el aire o solamente por contacto directo con gotas de una persona infectada?, etc. Toda esta incertidumbre, falta de control e impotencia —pre-trauma— activa el área de nuestro cerebro emocional donde el miedo y algunas formas de ansiedades son activadas¹⁵, aumentando el trabajo de conexión del área del cerebro encargada del control ejecutivo, resolución de conflictos, supervisión de respuestas e iniciación y mantenimiento de respuestas apropiadas¹⁶. Ante todos los cambios e informaciones recibidos por nuestro cerebro, se reactivan algunos trastornos previamente diagnosticados y otros comienzan a presentar signos visibles como, por ejemplo, trastornos de sueño, depresiones y hasta ideaciones suicidas, consecuentemente.

2. ¿Cuál ha sido el impacto emocional del COVID-19 en nosotros?

Podemos afirmar que vivimos una “epidemia emocional”¹⁷, siguiendo la opinión del psiquiatra Jorge Tizón. A pesar de estar carentes de cifras y estudios psicosociales en el país en este momento, se percibe, desde el ámbito del cuidador, fluctuaciones entre depresiones y ansiedades. Los profesionales de la conducta estamos atendiendo muchos casos de personas previamente diagnosticadas con trastornos diversos —trastornos de ansiedad generalizada, trastornos de pánico, trastornos de estrés postraumáticos, depresiones y otros problemas psicológicos—.

La desconexión ocasionada por la separación de los nuestros, nuestra familia o personas cercanas, duele. Nuestro cerebro ha sido diseñado para la conexión con las demás personas, y al sentir o percibir dicha separación de nuestras figuras de apego

15 Cf. J. DEBIEC— J. E. LEDOUX, “The Amygdala and the Neural Pathways of Fear”, en: P. J. SHIROMANI – T. M. KEANE – J. E. LEDOUX (Eds.), *Post-traumatic Stress Disorder: Basic Science and Clinical Practice* (Humana Press, New York 2009) 23–38.

16 Cf. <https://psicologiyamente.com/neurociencias/giro-cingulado>.

17 J. TIZÓN, *Salud emocional en tiempos de Pandemia* (Herder 2020) 22.

cercanas, ocurre una sobreactivación cerebral, que el psicólogo Jack Panksepp ha denominado como “pánico primario”¹⁸.

Ahora más que nunca necesitamos sentirnos conectados, importantes para el otro, tomados en cuenta, amados. Nuestros envejecientes —los más vulnerables— sufren la separación, se sienten solos y a veces abandonados por la lejanía física de los hijos y de los nietos. Para algunos, la cercanía se ha visto quebrantada momentáneamente con la ruptura de una rutina cambiante. Ya no podemos tocar, abrazar, besar, acurrucar y hablar como antes. Este distanciamiento, impuesto también para proteger la vida, ha afectado emocionalmente a la población.

Nacimos para la conexión y el aislamiento que estamos viviendo actualmente atenta contra la seguridad obtenida por la cercanía del vínculo. Un apego seguro o dependencia sana es un antídoto para contrarrestar las ansiedades y el miedo como consecuencia del distanciamiento social. Según la Dra. Sue Johnson, psicóloga y creadora de la Terapia Focalizada en Emociones, fuimos diseñados para la empatía y para sentir con el otro¹⁹ y, sin querer, la cuarentena ha cambiado la manera en que emocionalmente nos conectamos.

3. ¿Cómo podemos volver a nuestra “cotidianidad”, sabiendo que lo normal ya no es normal?

Para volver a la “cotidianidad”, recomendamos lo siguiente:

- 1) Demos importancia a la conexión emocional con la familia, los amigos, los hermanos de comunidad y los compañeros de trabajo. Necesitamos volver a la cercanía desde cierto distanciamiento, mediante, por ejemplo:
 - a. Video llamadas. La conexión de cara y voz es poderosa.
 - b. La escucha y el respeto de lo que cada uno vive y siente. Todos estamos en la misma barca atravesando la misma tempestad (como los apóstoles en Mt. 8, 23ss), pero no todos vivimos el miedo y las ansiedades de la misma manera.
 - c. La validación constante, con palabras y con gestos. La validación implica reconocer y aceptar lo que se siente; ofrecer y aceptar retroalimentación sin enjuiciar a nadie; regalar al otro un sentido de aceptación y de normalidad²⁰.

18 S. JOHNSON, *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships* (Little Brown & Company, New York 2013) 54.

19 Cf. *Ibíd.*, 19-24.

20 Cf. K. HALL – M. COOK, *The Power of Validation. Arming Your Child Against Bullying, Peer Pressure, Addiction, Self-Harm & Out-Of-Control Emotions* (New Harbinger Publications, Oakland, CA 2012) 11-13.



- d. El compartir nuestras luchas —altas y bajas— viviendo juntos los estresores del momento.
 - e. El canto en comunidad. El canto conecta y crea un sentimiento de unidad en la gran diversidad. Al cantar juntos, sintonizamos melódicamente con los nuestros, con las luchas comunes, desde nuestros sufrimientos y miedos. No estamos solos, todos juntos como comunidad (Is 41,10).
- 2) Aprendamos a dialogar (escuchemos con mayor intensidad).
- a. Fomentemos momentos familiares, laborales, comunitarios donde podamos escucharnos y sentirnos escuchados; donde podamos expresar nuestros miedos, tristezas, duelos, dudas, confusiones y, por qué no, nuestras alegrías, éxitos y gozos.
 - b. Dialoguemos con nuestra pareja compartiendo sueños, anhelos, añoranzas, temores, y planifiquemos cómo viviremos de ahora en adelante.
 - c. Escuchemos desde el corazón del terapeuta: no juzguemos, ni demos soluciones a lo que sienten los demás. Escuchemos, al estilo del humanista Carl Rogers, sin dirigir la vida, sin prescripciones, y sin direccionar las ideas.
- 3) Aprendamos a poner límites: controlemos lo controlable.
- a. Establezcamos horarios de trabajo en la casa. Separemos lugares específicos en la casa para trabajar. La habitación es para dormir y para estar con su pareja.
 - b. Al asistir al trabajo, siga las medidas sugeridas por las autoridades competentes. No se fie de las recomendaciones de tantas personas bien intencionadas, pero muchas veces mal informadas.
 - c. Cumplamos con el distanciamiento físico para proteger a los demás, a nuestras familias, a los más vulnerables, y a nosotros mismos.
 - d. Enfoquémonos en la tarea que tenemos enfrente sin perder de vista los objetivos a corto, mediano y largo plazo. No nos detengamos, sino, más bien, escuchemos las voces positivas de los compañeros que también luchan por lo mejor.
 - e. Sobresalga con humildad y sin atropellar a nadie.

- 4) Controlemos la sobreinformación.
 - a. Escuchemos la noticia, pero no TODAS las noticias. Una dosis moderada de una fuente noticiosa confiable es suficiente.
 - b. Eliminemos todo lo que nos estrese, por ejemplo, mensajes de las redes sociales que pudieran influenciarnos de manera negativa.
 - c. Enviemos y recibamos mensajes que nos tranquilicen y nos traigan paz.
 - d. Informémonos, pero hagámoslo con moderación. Recuerde que también es importante no abrumarnos con la misma noticia constantemente.
- 5) Cuidémonos: a crear rutinas.
 - a. Nuestro cerebro necesita oxigenarse. Ejercitémonos por lo menos treinta minutos al día.
 - b. Regulemos la rutina del sueño. Los cambios que estamos experimentando requieren de ser regulados y normalizados. Por tanto, el ritmo circadiano, luz y oscuridad del día y la noche, pueden volver a la normalidad, implementando rutinas para levantarnos e irnos a acostar.
 - c. Organicemos las actividades diarias. Controlemos la hora de ejercitarnos, la hora de trabajar, la hora y el orden para realizar los quehaceres del hogar, la hora de ver la TV, etc.
 - d. Salgamos de las cuatro paredes de nuestras casas, manteniendo los protocolos. Caminemos, respiremos aire fresco, disfrutemos los colores de la vida y de la brisa suave.
 - e. Hagamos ejercicios de relajación, de respiración, de contemplación u otros. El sistema límbico cerebral, la parte emocional del cerebro, necesita ser regulado: “el aprender a respirar calmadamente manteniendo un estado relativo de relajación física, aun mientras se experimentan momentos de dolor o memorias horrorosos, es una herramienta esencial para la recuperación”²¹.
- 6) Si estamos muy ansiosos, aprendamos a orar y a vivir nuestra espiritualidad.
 - a. Según estudios citados en el libro *Psychology of Religion*, “la oración beneficia de manera fisiológica y psicológica reduciendo la ansiedad, la presión sanguínea, la depresión y contrarresta el uso de las drogas, el alcohol y el tabaco”²².

21 KOLK, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* (Penguin Books, 2014) 209.

22 R. HOOD – P. HILL – B. SPILKA, *The Psychology of Religion* (The Guilford Press, 2009) 73.



- b. Esta oración “trata del paso de la autoafirmación y espera en las propias fuerzas a la «aceptación» y nacimiento de la esperanza, que consiste en confiar no ya en las propias fuerzas, sino en fuerzas no propias”²³. Ora también escuchando para conocer [nuestras] miserias y reconocer [nuestras] propias grandezas²⁴.
 - c. Oremos estando “simplemente ante Dios, vivi[endo] en la presencia de Dios sin hablar mucho [...] abandonar[nos] por completo en Dios [...] sin pedir constantemente cosas como paz, contento, seguridad, gozo religioso”²⁵, sino más bien ser agradecidos.
 - d. Al orar, aceptemos lo que sentimos. Vivámoslo sin combatirlo y o sin correrle. Si estamos muy preocupados y sentimos mucho miedo, al luchar la ansiedad con la oración cristiana mal dirigida, paradójicamente, la incrementamos. Dios no se muda, como rezaba santa Teresa de Ávila. Después de aceptarlo que sentimos en el cuerpo, lo podremos normalizar. Podemos cambiar lo que pensamos, realizando una actividad diferente, prestándole la total atención y viviendo inmersos en el momento, en el presente.
- 7) Acudamos a un profesional.

Si su ansiedad o situación psicológica actual persisten y su funcionamiento normal, sus relaciones, su conducta y estado de ánimo se ven afectados sin que usted pueda enfrentarlos solo o sola, solicite ayuda profesional. Esto es signo de madurez.

El COVID-19 ha llegado, así como la esperanza. Maduremos para alimentar a otros para que puedan vivir y sentirse comprendidos y animados a seguir sus propios caminos. Aprendamos, crezcamos y sintámonos confiados de que la ciencia y la fe se abrazan y nos acompañan a lo largo de este camino de la vida. El mundo no se acaba, sino, más bien, la “covidianidad” ha llegado para descubrir un nuevo mundo más cercano y humano.

23 GRÜN, *La mitad de la vida como tarea espiritual*, 11.

24 Cf. M. GARCÍA, *Hasta Ver a Dios. Las Moradas – Castillo Interior – Santa Teresa de Jesús* (Monte Carmelo, 2014) 32.

25 GRÜN, *La mitad de la vida como tarea espiritual*, 67.



*“El hombre no puede vivir sin esperanza:
su vida, condenada a la insignificancia,
se volvería insoportable”.*

*Si pensamos que las cosas no van a cambiar,
recordemos que Jesucristo ha triunfado sobre
el pecado y la muerte y está lleno de poder.*

Jesucristo verdaderamente vive.

*De otro modo, “si Cristo no resucitó,
nuestra predicación está vacía”.*

*El Evangelio nos relata que cuando
los primeros discípulos salieron a predicar,
“el Señor colaboraba con ellos y confirmaba
la Palabra”. Eso también sucede hoy.*

Se nos invita a descubrirlo, a vivirlo.

*Cristo resucitado y glorioso es la fuente profunda
de nuestra esperanza, y no nos faltará su ayuda
para cumplir la misión que nos encomienda.*

Papa Francisco

Evangelii gaudium 275



Casa San Pablo, avda Romulo Betancourt,
Santo Domingo, 809-530-0508

Objetos y láminas religiosas y oraciones. Libros de espiritualidad y de teología

Revista *Raíces* de venta en:

Santo Domingo

Librería Católica de Colores

Librerías Paulinas

Av. Bolívar 203, Gazcue
Santo Domingo, D.N.
809-685-7542

Librería Sor Virginia Laporte

C/Arz. Meriño 202 esq. Nouel
Ciudad Colonial, D.N.
809-689-8676

*Vicaría de Pastoral del Arzobispado
de Santo Domingo*

C/Isabel La Católica esq. Pellerano
Alfau (Detrás de la Catedral)
Ciudad Colonial, D.N.
809-682-0815

Centro de Teología – PP. Dominicos

C/Padre Billini esq. Duarte
(Frente al Parque Duarte)
Ciudad Colonial, D.N.
809-689-0053 y 809-682-3780

Facultad de Ciencias Religiosas

Universidad Católica Santo Domingo
Av. Bolívar 902
Santo Domingo, D.N.
809-544-2812 ext. 2294, 2284

Instituto Nacional de Pastoral

Conferencia del Episcopado
Dominicano, D.N.
809-809-482-3553

Instituto Superior Bonó

C/Josefa Brea 65,
Bo. Mejoramiento Social, D.N.
809-682-2231 ext 229

*Seminario Pontificio Santo Tomás
de Aquino*

Av. Sarasota esq. Núñez de Cáceres
Santo Domingo, D.N.
809-338-6330

Santiago

Librería Paulinas

16 de Agosto 121
(Próximo a la Catedral)
809-583-6452

*Economato del Arzobispado
de Santiago*

C/Duvergé 19
809-582-2094

Información: raicespc@gmail.com

Agradecemos el envío de artículos a *raicesrpc@gmail.com*
o a uno de los miembros de la redacción.
Deben tener entre 2,500 a 4,000 palabras,
ser originales de sus autores,
sin publicaciones previas.

Todas las citas textuales
e ideas parafraseadas, incluyendo
autocitaciones, se marcan con sus referencias,
de acuerdo al sistema de citación eclesial,
https://www.sandamaso.es/files/notas_metodologia.pdf.

Raíces se reserva el derecho de publicación.

Agradecemos la colaboración de
Impresora Payano, SRL
Av. La Vega Real, Arroyo Hondo, R. D.



Raíces¹² Suplemento

Revista de pensamiento cristiano

Una publicación semestral sobre
Teología, Biblia, Pastoral, Filosofía y Espiritualidad

Centro de Teología de los Dominicos
Facultad de Ciencias Religiosas de la UCSD
Instituto Nacional de Pastoral
Instituto Superior Bonó
Seminario Pontificio Santo Tomás de Aquino



UNIVERSIDAD CATÓLICA
SANTO DOMINGO



Seminario Pontificio
Santo Tomás de Aquino

El próximo número
será dedicado a
Querida Amazonia

Raíces¹³

Revista de pensamiento cristiano