

An abstract painting with vibrant colors and organic shapes. The composition features a central white, rounded form on the left, surrounded by swirling patterns of green, blue, and red. The background is a mix of dark and light tones, creating a sense of depth and movement. The overall style is expressive and textured, with visible brushstrokes and a rich palette of colors.

Nacer a una nueva vida

Ana Lorena Camacho Camacho
Editora



**Nacer a una
nueva vida**

Ana Lorena Camacho Camacho

Editora

Nacer a una nueva vida

2021

170

N118n Nacer a una nueva vida / Ana Lorena Camacho Camacho...
[et al]. – San José, C.R. : Jade, 2021.
160 p : ilustraciones ; 22 X 28 cm.

ISBN: 978-9930-509-17-3

1. Valores Sociales. 2. Valores Morales. 3. Vida Espiritual.
4. Reflexiones. I. Camacho Camacho, Ana Lorena. II. Título.

© Nacer a una nueva vida

Primera edición 2021

Pintura de la portada: Rebeca Alvarado Soto

Pinturas internas: Rebeca Alvarado Soto

Diseño, revisión filológica y diagramación:
Jade Diseños & Soluciones, jadecr.com, (506) 2273-1473

Las interpretaciones expresadas en esta obra colectiva son de exclusiva responsabilidad de los autores, al igual que las fotografías, figuras u otras similares.

La publicación puede ser utilizada si se indican los derechos de autor. Usted es libre de copiar y difundir los artículos comprendidos en la obra, siempre y cuando no se haga un uso comercial de la obra original, ni la generación de obras derivadas.

Contenido

1. Prólogo	
Sixto Porras.....	09
2. Introducción	
Ana Lorena Camacho Camacho.....	13
3. Poema	
El renacer de la sororidad.....	19
4. El principio del amor en tiempos de complejidad	
Margot Miranda Rosales.....	21
5. El maravilloso sentimiento de la compasión	
Helen Ureña Mora.....	37
6. Un encuentro de emociones y esperanzas	
Elizabeth Umaña Acevedo.....	49
7. La transformación humana	
Elky M. Camareno Lacayo.....	63
8. El poder de la fe	
Liseth B. Loáiciga Zamora.....	81
9. El águila y la pequeña mariposa	
Gaudy Morales Montero.....	95

10. La incertidumbre: un nuevo ingrediente en nuestras vidas	
Ana Lorena Camacho Camacho.....	107
11. La libertad no se vende ni por todo el oro del mundo:	
Non bene pro toto libertas venditur auro	
Darinka Grbic Grbic.....	127
12. Recordando nuestra sensibilidad	
Johanna Rodríguez Hernández.....	145

01

Prólogo

Sixto Porras
Director Regional
Enfoque a la Familia

Fuimos creados para tener una misión que cumplir y una visión que nos dé sentido, propósito, dirección y que nos permita servir a otros. Si una persona solo cumple sus obligaciones básicas, es alguien que simplemente vive al nivel de la “apariencia”, recorriendo el camino de la vida con desánimo y desilusión. Nótese que el ser humano fue diseñado por Dios para vivir en plenitud y, lo logra, cuando cumple con un propósito que trascienda, más allá de él mismo y sus propios intereses. Este es un mensaje clave en el libro “Nacer a una nueva vida...”

Vivir bien y de forma plena, significa establecer relaciones saludables con uno mismo, con su Creador y con nuestros semejantes; pero ante todo, es tener paz interior, armonía con el entorno y relaciones satisfactorias. Sin embargo, la pregunta que surge es, ¿cómo lograrlo en una época en donde el egoísmo, el individualismo y la apariencia son el factor común en nuestra sociedad? En mi opinión, este libro da una respuesta profunda a esta pregunta compleja, ya que para sentirnos completos debemos conectarnos con aquellos valores y principios que rigen nuestro ser y nuestra relación con el prójimo. Valores profundos como la fe, la esperanza, la libertad, el amor, la compasión, la espiritualidad, la humildad y la sensibilidad dan sentido a nuestra existencia; no obstante, ponerlos en práctica implica conectarnos con la esencia que nos define: la imagen de Dios plasmada en nosotros.

Ciertamente, es estimulante reflexionar acerca de la vida, desde la perspectiva de los valores más nobles que podemos encontrar en el ser humano. Estoy seguro de que disfrutará recorrer estas páginas, porque la crisis que enfrenta el mundo hoy debe de hacernos reflexionar. Tal y como lo expresan las escritoras de este texto; “...los tiempos cambian, debería de ser para que seamos mejores seres humanos, interconectados con la naturaleza, la cual, constantemente nos da muestras de sus enseñanzas y nos alerta de los abusos que hemos tenido con ella”.

Viven bien los que tienen una conciencia tranquila y son leales a los principios universales de la sana convivencia. Eso que nos permite tener paz, armonía y esperanza en un mejor mañana, tal y como lo manifiestan las escritoras, “la dignidad humana es la que nace y se cultiva en nuestro interior desde las edades muy tempranas. Es la que nos sostiene y guía cuidadosamente en la continua transformación con el paso de los tiempos...”. Por lo tanto, vivir bien no se determina por cuánto salario gano o dónde vivo; sino, cuánto valoro lo que tengo, cuánto disfruto el amor de mi familia, cuánto tiempo invierto en compartir con mis amigos, así como, cuánto aprecio mi trabajo y cuánta pasión inyecto en todo lo que hago. Cuán provechosas son las relaciones con mis semejantes y cuán integrado estoy a la comunidad que pertenezco.

Vivo bien, cuando me doy la libertad de interpretar mi pasado correctamente, entendiendo que solo se regresa a este, para soltar lo que nos dolió. Esto se logra cuando perdonamos a quienes nos lastimaron y valoramos a quienes hoy están con nosotros. Al pasado solo se regresa para inspirarnos. Esto me permite tener relaciones satisfactorias con los que me rodean, con mi comunidad y con mi entorno.

Vivir bien es desarrollar la habilidad de buscar el bien común, es renunciar al egoísmo que lastima, usa y desecha, es saber que abrimos camino para que otros pasen; es no dejarnos dominar por las bajas pasiones que nos producen ira, desesperanza y frustración. Es la capacidad de levantarse cuantas veces hayamos caído, es perseverar aunque la noche se haya extendido, es saber que caminando llegaremos. De manera que, encontramos la armonía, cuando crecemos en la habilidad de resolver satisfactoriamente los conflictos; eso que nos permite respetar la opinión de los demás, de generar el espacio para diferir y de pedir perdón si ofendí.

Vivo bien, cuando me descubro a mí mismo y elijo amarme tal cual soy, entonces y solo entonces, seré capaz de amar a los demás con gestos de cooperación y una actitud generosa; pues, la armonía con Dios la encuentro cuando me reconcilio con Él, al pedirle perdón por mis errores, esto nos da la oportunidad de enriquecer nuestro diálogo interno, es decir, aquel que me permite reconocer quién soy y cuánto valgo.

Ciertamente, leer el libro; “Nacer a una nueva vida...” me ha cautivado, porque me recuerda la necesidad de transformar la sociedad y esto solo se logra, cuando nos dejamos inspirar por aquellos que se lo han propuesto y perseveran hasta el final. Por consiguiente, si logro verme en el espejo de Dios, alcanzaré la realización y la plenitud, esto me permitirá no solo desarrollar un gran amor por los demás sino llevarnos a disfrutar lo que somos y hacemos. Vivamos de tal forma que hagamos brillar a quienes nos rodean, pues Dios nos ha puesto como el eslabón de una gran historia, donde aportando lo mejor de nosotros, podemos ser de bendición para la siguiente generación.

02

Introducción

Ana Lorena Camacho Camacho

Los seres humanos andamos en busca de la felicidad, del gozo, del placer, del asombro, lo que nos llene el alma, el corazón y la mente. ¿Por qué es tan difícil obtenerla sin ningún costo? ¿Sin que nos hiera? Ella está cerca, pero a la vez lejos, lo simple, lo convertimos en complejo, tenerla para nosotros y los demás nos lleva a la plenitud en nuestro ser, quehacer y en el convivir.

A veces nos damos cuenta, que luchamos toda una vida por lo absurdo, lo insignificante y, en ese recorrido, llenamos el cuerpo de tantas cicatrices, con huellas profundas que cuando nos dimos cuenta, era un poco tarde. La esencia de nuestras vidas estaba al frente de nuestros ojos y no la miramos; en ese intento, perdimos tiempo...

Hoy estamos mirando nuestras vidas y mediante esta reflexión realizamos un alto en el camino, para repensar que hemos hecho y hacia dónde vamos. En esta aventura sin igual, tropezar con los errores cometidos es un signo para entender que la esencia de la vida se encuentra cerca de nosotros, aunque a veces nos convertimos en ciegos, sordos y mudos, en un mundo que nos consume muy rápido, pues acapara nuestra atención en cosas sin sentido. Antoine de Saint-Exupéry, en el libro *El principito* nos regala una frase hermosa que dice: “Lo esencial es invisible a los ojos”. Esto sucede porque nuestra ceguera lineal, nos conduce a mirar la belleza exterior y a perder el tiempo en momentos que son fugaces, nos iluminan, pero luego se van sin dejar rastros de su significatividad; y, es que todo ser humano necesita la felicidad como un complemento esencial en su vida. El Papa Francisco nos dice: — “Ser feliz es dejar vivir a la criatura libre, alegre y simple que vive dentro de cada uno de nosotros” y agrega: — “¿Hasta dónde nos hemos habituado a un estilo de vida que piensa que en la riqueza, en la vanidad y en el orgullo, está la fuente y la fuerza de la vida?”.

¿Qué nos ha pasado? El caos, la violencia, la apatía, el orgullo y el odio están presentes en la cotidianidad y se han normalizado tanto, induciéndonos a que, ante los sucesos, no nos inmutemos pues la indiferencia nos está matando. Lamentablemente, mientras no nos afecte a nosotros o a nuestra familia, nos despreocupamos pensando ilusoriamente que tenemos nuestra fortaleza y no es así. No podemos estar en una burbuja intocable, porque indiscutiblemente somos vulnerables y susceptibles a lo que pase en nuestro entorno, lo local y mundial toca nuestras vidas. No solo nos hemos convertido en personas egoístas sino que actuamos como tales, posiblemente porque hemos dejado de lado, los valores y los principios que rigen al ser y a la colectividad y que resultan ser el alimento que nos nutre para sentirnos completos. Por ello, recuperar nuestro sentido humano para ser gozosos, es una tarea y un reto, tal y como lo manifiestan Flores et al (2000) al aludir que :

Conocer qué tipo de seres somos constituye el primer paso para expandir nuestras capacidades de hacer historia y comprendernos a nosotros mismos. Con esta certeza, podemos perseguir nuevas formas de educación dedicadas a enfocar nuestra sensibilidad para hacer historia y cultivar las capacidades que nos hacen ser más nosotros mismos (p. 329).

Con nuestras acciones transformamos e irradiamos nuevas formas de entendernos y de hacer que, quienes nos rodean, se contagien pero primero debemos comenzar por nosotros mismos. Tal y como lo augura Cosachov (2000), al proponer que tenemos la capacidad de reorganizarnos, de descomponer un equilibrio para pasar a otro; es decir, pasar al equilibrio cotidiano, al equilibrio artístico y al equilibrio del amor mediante un proceso que se lleva a cabo de la siguiente manera:

Deseo algo,
estoy buscando,
todavía no sé qué es.
Dejo el equilibrio conocido,
voy hacia uno nuevo,
estoy en estado creativo,
estoy en estado de amor (p. 91).

Nótese que el autor plantea que es posible cambiar, recobrar lo nuestro, sacarlo del baúl y ponerlo a la disposición de todos para construir una nueva sociedad. Sobre esta misma línea de pensamiento, Bohm (2001) plantea que el poder de un grupo es superior al de las personas que lo compone, esto se debe a que: “Para poder actuar de manera inteligente cuando sea necesario tenemos que compartir nuestra conciencia y ser capaces de pensar en conjunto, colectivamente, trascendiendo nuestras individualidades” (p. 39). También, el epistemólogo Morín (2003) destaca en su enfoque que el ser humano debe concebirse mediante una trinidad humana: individuo-sociedad-especie; cerebro- cultura- mente y razón; ya que, según este autor, estas son características que siempre entran en juego, por ello la educación y el acompañamiento de una sociedad holística son muy importante, porque generan una nueva perspectiva de cambio.

En ese sentido, se requiere ser partícipes de esta propuesta, asumiendo el compromiso desde todas las partes: ser corresponsables es esencial. Por eso, todavía decimos que hay esperanza y que “esta crisis de la concepción del mundo y de la vida sólo la podremos superar, si somos capaces de inventar un nuevo humanismo y dar un horizonte ético a nuestro rumbo” (Morín: 1999, p.76). De igual manera, Assmann (2002) insiste en su enfoque, que debe relacionarse la educación con la vida de los pueblos, al expresar que “de pronto nos resulta claro que aprender va de la mano con la vida misma, de tal manera que aprender es necesariamente un proceso (p.86). En el texto “El método V. La humanidad de la humanidad”, Morín (2001) nos retrata de una forma particular al señalar que:

La mente humana se abre al mundo y las interacciones entre individuos producen esa sociedad que retroactúa por su cultura sobre los individuos, permitiéndoles el devenir a la humanización. De este modo la especie produce los individuos que reproducen la especie, individuos y sociedad se entre producen, generando y regenerándose el uno al otro. (p. 58)

El ser humano es capaz de abrir espacios nuevos en su colectivo o como lo señala el Papa Francisco, en una de sus exhortaciones, estos pueden convertirse en seres constructores de puentes y no de muros. Además agrega que la *esperanza* sorprende y abre horizontes, porque nos hace soñar lo imaginable y lo realiza. Nótese que para el Pontífice, la esperanza es una virtud fundamental en la vida de las personas, ya que, hace posible crear una nueva vida. Asimismo, la espiritualidad es un principio indispensable para el bienestar biopsicosocial del ser humano, pues de acuerdo con Boff (2006):

La espiritualidad es estar aquí y ahora y tratar de desarrollar la conciencia al máximo, porque la conciencia es la que nos hace personas. Es desarrollar la solidaridad y la capacidad de reconocernos en el alma y en la vida de todos los seres vivientes. (p. 116)

Cuando el ser humano se encuentre consigo mismo reconocerá que vivir en sociedad nos hace construir nuevos procesos de relacionarnos, de apreciarnos, de valorarnos, de ponernos en el lugar del otro y contribuir en su bienestar. Es sacar a la cotidianidad la fe, la esperanza, la libertad, el amor, la compasión, la espiritualidad, la humildad, la sensibilidad y la incertidumbre, como ejes que sustentan nuestro accionar. Permitir que fluyan y se interrelacionen estos sentimientos nos hace recobrar el sentido de la vida, con el afán de crear sociedades solidarias tal y como Eisler (2009) propone:

Un mundo gilánico o solidario se abre ante nuestros ojos y es definido como la vinculación entre ambas mitades de la humanidad donde, hombres y mujeres asumen cada uno su parte y su responsabilidad del bien común, avanzando hacia una idea moderna de justicia y democracia, donde la participación de ambos géneros en la toma de decisiones es fundamental. Existe un creciente clamor popular para que reine la cooperación, la ayuda mutua; para que las relaciones de todos los seres humanos dispongan hacia la práctica del bien común. En este sentido la solidaridad es el principio donde todos los seres humanos creamos una conciencia humanizante hacia la búsqueda del bien común, reconociendo que somos uno con los demás, que debemos servir sin esperar nada a cambio, porque cuando hacemos el bien con servicio a nuestros hermanos, nos estamos sirviendo a nosotros mismos. (p. 119)

Al observar y vivir en un ambiente de amor, de tolerancia y de búsqueda de igualdad entre los seres humanos, la transformación cultural será sinónimo del cambio de la conciencia androcrática a una conciencia gilánica, equitativa y solidaria. Por ello, la autora Eisler (2009) reafirma la importancia de “enseñar nuevos mitos, epopeyas,

cuentos en los cuales los seres humanos son bondadosos, mujeres y hombres son pacíficos y el poder de la creatividad y el amor, simbolizado por el Cáliz Sagrado, es el principio supremo de la transformación de la sociedad” (p. 321).

Ciertamente este cambio es posible pero depende de nosotros. Justamente, en este texto las autoras comparten sus aportes, para reflexionar que la vida se construye de acuerdo con nuestros ideales y que al ponerlos al servicio de los demás, se propone una nueva oportunidad para crecer como personas y como sociedad. Estamos a tiempo de hacer un giro, para construir la sociedad que queremos, pues la esencia de nuestros actos marca un nuevo destino. Usted tiene la palabra.

Referencias bibliográficas

- Assman, H. (2002). *Placer y Ternura en la Educación: Hacia una sociedad aprendiente*. Editorial Narcea S.A.
- Boff, L. (2002). *Ecología: grito de la tierra, grito de los pobres*. Editorial Trotta S.A
- Bohm, D. (2001). *Sobre el diálogo*. Editorial Kairós.
- Bohm, D. (2002). *Sobre la Creatividad*. Editorial Kairós.
- Chopra, D. (1991). *La Perfecta Salud*. Ediciones B. Argentina S.A.
- Cosachov, M. (2000). *Entre el cielo y la tierra* (1ª ed.). Editorial Biblos.
- Eisler, R. (2009). *El Cáliz y la Espada. Nuestra Historia, nuestro futuro*. Editorial Cuatro Vientos.
- Flores, F., Spinosa, Ch. y Dreyfus, H. (2000). *Abrir nuevos mundos*. Editorial Santillana.
- Morín, E. (1999). *La cabeza bien puesta*. Ediciones Nueva Visión.
- Morín, E. (2003). *El método V. La humanidad de la humanidad*. Ediciones Cátedra (Grupo Anaya, S.A.).
- Saint-Exupéry, A. (2004). *El principito* (1ª ed.). Publicaciones y ediciones Salamanca S.A

03

Poema

El renacer de la sororidad

Nueve bellezas disfrazadas,
se revelaron de las tinieblas.
La calamidad las había desvestido,
sus horizontes fueron opacados y,
la tristeza perfecta las arrastró al infierno sombrío.

Confabularon un día,
para ser cómplices de un nuevo renacer.
Enfrentaron al silencio que las había carcomido y
un olor amargo del caos donde habían
estado sumergidas quedó atrás.
Era signo de la lucha heroica que forjaron,
para una nueva existencia.

Sus almas se embriagaron de vida.
Ellas emergieron de nuevo a lo mágico, a lo
absurdo, al destino, a las sensaciones.
La libertad sagrada fue la primera de ese encuentro mágico y
el amor revoloteó sus sentimientos tiernos.
La compasión comprendió que era hora de despertar los corazones.
La espiritualidad llenó las almas para un nuevo renacimiento y
la fe penetró en los insensibles, ciegos y sordos dándoles
magia a sus vidas.
¡Y, así ... la humildad fecundó de paz interior a esos seres!
La sensibilidad era el cultivo de una nueva realidad, mientras
la incertidumbre y la esperanza se encargaban de ver la vida
como una aventura desafiando al intelecto humano.
Sí, era hora de aspirar a una felicidad *Mayor*, a una
sociedad más solidaria, justa y humana.
¡Sí, era la hora de construir la nueva conciencia!

Colectivo de Autoras

*Camacho Camacho Ana Lorena, Camareno Lacayo Elky María,
Grbic Grbic Darinka, Loáiciga Zamora Liseth Biviana, Miranda
Rosales Margoth, Morales Montero Gaudy, Rodríguez Hernández
Johanna, Umaña Acevedo Elizabeth y Ureña Mora Helen.*

04

El principio del amor en tiempos de complejidad

Siempre llena de fe, esperanza y amor



Margot Miranda Rosales ¹

Y ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor, estos tres; pero el mayor de ellos es el amor. (Reina Valera, 1960, 1 Corintios 13:13)

¹ Doctora en Educación con Énfasis en Mediación Pedagógica por la Universidad de La Salle. Coordinadora de la carrera de Pedagogía de la Universidad Nacional Sede Región Chorotega Campus Liberia. Académica en la Universidad de Costa Rica en la carrera Educación Primaria. Correo margotmiran@gmail.com



A partir de la reflexión anterior, el autor sagrado para describir las realidades de la humanidad enfatiza el *amor* como el vínculo perfecto del ser humano, ya que sin él, es difícil escuchar la voz del corazón. Cuando en una noche mientras completaba mis actividades, un hombre y una mujer con un niño de unos cinco años, protegidos con caretas y cubrebocas llamaban a la puerta en busca de “algo” . Inmediatamente, mi hijo salió y preguntó: —¿Qué desean? y mientras el hombre recogía basura dijo: —Lo que usted pueda. Nuestra casita se la llevó el río, quedamos sin nada que vestir y sin nada que comer. Hoy vamos sin rumbo fijo. Ya recogí las hojas secas que estaban frente a su casa. Solo buscamos algo para comer, ropa usada para cambiarnos, lo que usted nos pueda dar. He perdido la vergüenza; si al menos pudiera conseguir un trabajo. Me despidieron al inicio de la pandemia —.

En ese momento junto a mi familia recogimos algunos víveres y unos cuantos colones y los entregamos a la familia.—Gracias señora, expresó el transeúnte. Al menos ya le dejé sin basura el frente de su casa. Dios le bendiga—. En pocos segundos había recogido los escombros que el aguacero había dejado. El hombre continuó diciendo: — Y, en estos tiempos tan difíciles no solo he venido a esta casa, me imagino señora—.

Una mujer de avanzada edad estaba observando la actitud del hombre y replicó: —Ese hombre ha demostrado que para comer hay que ganarse el pan. Lo confirmó al recoger la basura, él ha manifestado que definitivamente está pasando serias dificultades—; y, continuó diciendo la señora— Lo que más compasión me da es que el niño vea y sufra las consecuencias de la pobreza y la miseria, la desigualdad social y la ausencia de equidad entre las personas. Cómo duele saber que hoy ante los tiempos de pandemia y los desastres naturales, muchas personas se han quedado sin trabajo; no les queda de otra que salir en busca de un buen corazón que se digne a atender sus necesidades. Que les dé de beber y comer.

Así como la historia de esta familia, hay muchas otras en el mundo, que están necesitadas y que están pasando serias dificultades. Entonces, que tan necesario es vestirnos de amor para sentir y reconocer al otro como legítimo otro; tal como lo argumenta Maturana (2003), cuando dice que el amor es el dominio de aquellas conductas relacionales mediante las cuales, un otro surge como legítimo otro, en coexistencia con uno mismo bajo cualquier circunstancia. También Morín (2003) describe que, en el amor, podemos introducir e integrar al otro en nuestro *yo*, precisamente porque llevamos en nosotros esa dualidad en la que *yo* es el otro. Ciertamente, nacemos, vivimos y morimos pero, podemos decir que para vivir verdaderamente la vida, hay que vivir en el amor amándonos a nosotros mismos y amando a los otros.

Hay diversas maneras de amar, por ejemplo, amo a mi prójimo, amo a un ser en particular pero, cada forma de amar es diferente. Edgar Morín (2002) habla del pensamiento complejo del bien, lo posible, lo venidero, lo pertinente o necesario,

lo fraterno, la amistad y la incertidumbre entre otras. De acuerdo con este autor, el pensamiento complejo en el tema del amor, se valora poco en nuestra cultura académica y científicista; es decir, plantear temas sensibles en lo referente al ser humano en estas áreas carece de importancia. Esto lleva a reflexionar que el amor es parte de los problemas de la complejidad, tal y como lo plantea Morín, de ahí que, su propuesta lleva implícita un llamado a desarrollar una ciencia con conciencia; esto supone una alerta que involucra a todos, al poner de relieve que el amor por la vida y por nuestro planeta debe ser una prioridad.

Ante la interrogante ¿Qué es el amor? Existen varias definiciones, sin embargo, llama la atención la que expone Humberto Maturana cuando argumenta que: “El amor es la emoción que constituye las acciones de aceptar al otro, como legítimo otro en la convivencia. Por lo tanto, amar es abrir un espacio de interacciones recurrentes con otro en el que su presencia es legítima sin exigencias” (Maturana, 1997, p.73). Entonces, cabe la certeza de la urgente necesidad de develar la importancia del amor en tiempos de incertidumbre desde diferentes dimensiones.

1. La dimensión del amor en el ser

Nacemos como seres humanos pero, solo nos humanizamos cuando impere en cada cual el don del amor y para ello, se necesita construirse conscientemente cada día. Como humanos, cometemos errores, irrumpimos los ecosistemas y contaminamos nuestra morada; además, formamos parte de una sociedad de consumo desmedido en la cual, cada uno tiene su cuota de responsabilidad del deterioro del planeta, aunque muchas veces no asuma el compromiso.

Definitivamente, hay una gran responsabilidad del ser humano tal y como lo manifiestan muchos autores, por lo tanto, se debe reflexionar si la humanidad se construye como especie humana o decide desaparecer. Ahora, el ser humano es capaz de construir relaciones amorosas con el cosmos y toda su existencia, sin embargo, no ha logrado introyectarse e identificarse con el *todo*. Por eso, es urgente despertar la sensibilidad, mediante el ejercicio de la compasión y la empatía, ya que, solo cuando logra perdonarse a sí mismo y al otro, será posible colocar la pieza integral que hace falta.

En el mundo proliferan las enfermedades cada vez más. Ahora bien, ¿por qué ocurren eventos fortuitos como las pandemias, las catástrofes, el calentamiento global, la pobreza o la violencia entre otras circunstancias? Será para cambiar hacia una actitud sensible, ética y bella, para uno mismo o para sentir el dolor del otro? En estos tiempos de pandemia a nivel planetario, hemos sido testigos de un panorama complejo, devastador, lleno de tristeza, miedo, incertidumbre, angustia y desesperación. Justamente, incidentes como los que se describen más adelante nos invitan a reflexionar acerca del impacto que causó la COVID-19. Uno de los

casos es el de un joven y su hermana, que trabajaban en un hospital de la capital; sin embargo, siempre estaban pendientes de su madre y apenas lograban tener días libres, acostumbraban a visitarla en Guanacaste, a donde ella vivía.

Según el joven, todo estaba bien. La pandemia apenas llevaba unos cuantos días de haber iniciado (2020), cuando las autoridades del país aunaban esfuerzos a fin de establecer los mejores protocolos de atención, para evitar la transmisión del virus. Pero, quién pensaría que un deseo del corazón, le haría sentirse culpable de contagiar a su madre pasando únicamente un día con ella, como siempre solía hacerlo. Él dice : —No me lo perdono, ¡no puede ser posible! solo vine porque la amo tanto, porque extraño sus besos y sus abrazos.

Ahora, él se cuidaba y andaba con personas que se protegían, se reunía con burbujas familiares que también cumplían con los protocolos de protección y en su trabajo, todos cumplían con lo establecido, además no existía ningún caso positivo de COVID-19, de manera que no había por qué preocuparse. Indudablemente, todo fue muy rápido y las cosas se complicaron, doña Rosita fue trasladada muy grave al hospital, dos días después en conferencia de prensa, se anunció que una señora de 62 años murió por COVID-19. Cómo puede ser que sin presentar síntomas, José contagió a su madre que tanto amor le dio. Ya han pasado varios meses y aún hay un gran sentimiento de culpa, él está luchando y trabaja fuerte en el hospital, su cara tiene marcas y hasta cicatrices debido a la careta y la mascarilla de protección que lleva siempre en su rostro. Lo cierto es que ha recibido muchos pacientes en el área de cuidados intensivos, en donde unos han logrado salir, mientras otros han partido, llenando su corazón de recuerdos tan crueles, ya que en cada rostro humano que atiende lleva consigo el de su madre, quien no tuvo tiempo de besarle y abrazarlo, porque una vez que el virus entró en su cuerpo, no tuvo compasión; rápidamente, perdió la vida.

Durante una conferencia de prensa, José tomó como ejemplo la muerte de su madre para reflexionar. Él revela que: — No quisiera pensar que me corresponde a mí como autoridad del hospital, decidir más adelante, a quien conectar a un respirador o a quien desconectar —. Ya han pasado seis meses desde la muerte de su madre, no obstante, José señala:

—Que lección de amor he tenido que recibir, de repensar, de redefinir y reinventar. Para muestra, he sufrido los embates y la crueldad de un virus sin precedentes; sin embargo, me corresponde anunciar la triste noticia de que las salas del UCI están a punto de colapsar. Si no se toma conciencia de la situación, la pandemia ganará la batalla, esta peligrosa enfermedad ha puesto el mundo en peligro.

Lamentablemente, hemos sido testigo de múltiples escenarios producto del nuevo coronavirus, en donde las autoridades del Ministerio de Salud dictan medidas para proteger la vida. Asimismo, se ha dado apertura para reactivar la economía, con plena conciencia de que las personas necesitan sobrevivir, sin embargo, a partir de entonces, se han perdido los protocolos o medidas sanitarias, por parte de muchos ciudadanos. En este sentido, la ardua tarea que hacen los trabajadores de la salud es encomiable, digna de admirar, pues día a día luchan incansablemente para ganar la batalla, pero esta parece no acabar.

Ante este panorama surge la inquietud de preguntar a diferentes actores ¿Qué piensan algunas personas acerca del amor en tiempos de pandemia? ¿Se da el amor entre las personas? ¿Ha cambiado o se mantiene igual que antes? Algunas respuestas que se originaron a partir de la encuesta realizada a los participantes, se recabaron en el siguiente cuadro:

Participante	Ocupación	¿Qué piensan las personas acerca del amor en tiempos de pandemia?
Ibanny Osegueda	Socióloga	<p>¿Qué piensa acerca del amor? “El amor entre las personas, al ser un sentimiento no tiene tiempo ni espacio; existió, existe y existirá, se da de diferentes formas apoyando y negando el apoyo. ¿Se da el amor entre las personas? “Esto depende de la carencia o necesidad que tenga la persona o las personas a quienes le damos amor, ya que, puede ser que esa persona necesite crecer y probarse a sí misma; entonces, un acto de amor es no negarle la ayuda para que se autogestione y aprenda a ser independiente. ¿Ha cambiado o se mantiene igual que antes? “En este sentido, las formas de dar amor son tantas que podrían escribirse muchas páginas, pues no creo que haya cambiado. El amor es un sentimiento, de modo que, si la pregunta anterior se refiere a lo que hemos aprendido las personas acerca del amor, en estos tiempos de pandemia, no tengo la respuesta porque las personas somos diversas, por lo tanto, no podría generalizar con respecto a lo que hemos aprendido. Cabe destacar que el aprendizaje está íntimamente vinculado con la forma de ser de cada quién y con el manejo mediático que se le dé, en mi opinión, en nombre de la pandemia, políticamente se ha aprovechado esta coyuntura, para fortalecer el individualismo, la xenofobia y la aporofobia”</p>

Katherine Chavarría	Psicóloga	<p>¿Qué piensa acerca del amor? “El amor es el sentimiento más puro que existe para nosotros mismos y entre las personas, todo lo soporta y lo supera, es el ingrediente clave de la convivencia”</p> <p>¿Ha cambiado el amor o se mantiene igual que antes? “En estos momentos difíciles de pandemia cada vez se fortalece como el sentimiento más profundo y como valor esencial del ser”</p>
David Villalobos	Docente	<p>¿Qué piensa acerca del amor? El amor es la esencia de Dios. El amor entre las personas se da en la medida en que el ser humano sea capaz de renunciar a sus propios intereses en beneficio de la persona amada.</p> <p>¿Se da el amor entre las personas? “La pandemia ha limitado los lazos amorosos, los besos y los abrazos, sin embargo, las personas han buscado la forma de dar amor a la distancia.</p> <p>¿Ha cambiado el amor o se mantiene igual que antes? “El amor siempre será el amor. Lo que puede cambiar es la manera de expresarlo. Por lo tanto, la esencia se mantiene igual y eso nos acerca a pesar de estar lejos”.</p>
Solange Miranda Rosales	Maestra de Educación Especial	<p>¿Qué piensa acerca del amor? “El amor es un valor gratificante, que damos y esperamos que otras personas lo puedan sentir y expresar”</p> <p>¿Se da el amor entre las personas? La palabra de Dios dice: Si Dios nos ha amado así, debemos también nosotros amarnos unos a otros” (1 Juan; 4:11). Puedo decir que el amor se da entre las personas y que se intensifica en momentos difíciles.</p> <p>¿Ha cambiado el amor o se mantiene igual que antes? Comparado a los tiempos pasados, considero que la manera en que se manifiesta el amor ha cambiado, dada la transformación de la sociedad en tiempos complejos. Para los que somos cristianos, el amor debe de ser un principio de fe y esperanza.</p>

Edith Rosales Noguera	Trabajadora en oficios del hogar	<p>¿Qué piensa acerca del amor? “Es el valor fundamental para el accionar de las personas” ¿Se da el amor entre las personas? “Como humanos, somos amorosos. El amor se da entre las personas por el acercamiento, la comunión y el convivir” ¿Ha cambiado el amor o se mantiene igual que antes? “En estos momentos, las circunstancias han cambiado el valor del amor, porque se teme acercarse al prójimo para no ser contagiados por el Covid-19. Estamos viendo que la situación que pasa la otra persona está fuera de nuestro control, de ahí que, cada uno hace lo que esté a su alcance. Esta situación ha generado que el amor gire en torno a los más cercanos, en este caso a la familia o a los amigos, sin embargo, la emergencia mundial mueve nuestros sentimientos, no solo haciéndonos más sensibles ante el bienestar común, sino reconociendo que el amor es el sentimiento mayor de nuestras emociones al permitir desbordar lo más sensible de nuestro ser, para sentir y entregarse sin rencor, odio ni envidia. Actualmente, hay una gran necesidad de amar, al menos a los semejantes, sobre todo a los más necesitados. Por eso, el amor más que un principio es una dimensión del ser humano, “porque si tengo la fe necesaria para mover montañas, pero no tengo amor, nada soy señor” (1 Corintios. 13:2). Este mensaje demuestra ser atemporal, máxime en estos tiempos, en los cuales el amor se manifiesta al sentir el dolor, la angustia, la tristeza y la desesperación por aquellas familias que no tienen pan. Por más amorosos que se trate de ser, hay que realizar mayores esfuerzos por contribuir dado que, muchas veces la voluntad no puede alcanzar distancias más allá de nuestro prójimo.</p>
Olga Guzmán	Psicopedagogía	<p>“El Amor se manifiesta de múltiples maneras. Desde una caricia hasta los mayores sacrificios durante el cuidado del ser amado. Las formas de amor trascienden el tiempo y el espacio. Muchas veces, se mantiene el contacto físico como los besos y los abrazos, otras se apoyan en los nuevos medios como las tecnologías. El Amor, contrario a lo que muchos piensan, es una decisión, ya que se requiere del ejercicio de la voluntad, además implica acciones propositivas y desinteresadas. Así como de un profundo ejercicio de autodominio, el Amor lo vincula todo y cuando se tiene conciencia de Él, nos transforma y transforma para bien todo a nuestro alrededor.</p>

La sucesión de reflexiones que se han ido meditando a lo largo del texto, en torno al amor, han aflorado grandes sentimientos. Ciertamente, tener la oportunidad de reconocer qué opinan otras personas acerca del amor en tiempos de complejidad, en un mundo que sufre transformaciones sociales, económicas y culturales tan abruptas, de la noche a la mañana, obliga a replantearse la vida. De repente, encontrarse con un hogar convertido en una oficina de trabajo, una escuela o un centro de confinamiento, ha sido para muchos una oportunidad para compartir más tiempo con la familia; sin

embargo, para algunos ha significado un aumento de estrés y desunión familiar y, para otros, el aislamiento ha sido un espacio para reflexionar acerca de sí mismos y de su protagonismo ante la vida y la existencia.

De las situaciones especiales que se están viviendo, cada cual tiene su cuota de responsabilidad. Muchas personas con poca, menor o sin ninguna culpa han sufrido los embates de la naturaleza, la pobreza, la miseria, las dificultades sociales y enfermedades como la provocada por la COVID-19. La pandemia vino para quedarse y ha puesto de rodillas a la humanidad enseñándole que no existen distancias, diferencias, ni brechas sociales para infectarse. Desde las diferentes esferas laborales los trabajadores de todos los sectores han tenido que reinventarse, para asegurar su existencia y la continuidad de los procesos. Paradójicamente, un virus invisible como el SARS-CoV-2 le ha movido la conciencia a los que tienen el poder económico y político promoviendo una toma de decisiones más acertadas. Lo cierto es que la humanidad ha sido testigo del grito de la naturaleza ante la desesperada destrucción, lo que ha obligado a darle un respiro al planeta.

2. Dimensión del amor en el convivir

El amor es un sentimiento profundo que debería impregnar toda acción humana. Es un mandamiento nuevo, dice el Señor desde el principio divino. En el libro Primera de Juan Capítulo 4, Versículo 12, encontramos que a Dios nadie le ha visto jamás. Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros y su amor se perfecciona en nosotros. Cuando se menciona el nosotros se alude al convivir. Al respecto Maturana (2002) argumenta que de la convivencia se deriva que, la autonomía, la libertad y la felicidad no son puntos de partida ni de llegada, más bien son vivencias experimentales concretas relacionadas con la existencia que resulte beneficiosa para todos. En este sentido, se entiende que la autonomía es la capacidad de construir la propia vida, es decir, responder por ella en la convivencia. Lo que involucra, según Pulido (2002):

Esto implica el autorrespeto y el respeto hacia los otros y hacia el ambiente, en concordancia con el bucle que los articula. Se trata del empoderamiento de los sujetos y las comunidades que se agencia a través de la educación. Tiene que ver con la autoestima, la autodeterminación y la definición de los sentidos del saber y de los modos de ser que se alcanzan por la educación. (Maturana en Pulido, 2002,p.3)

En este sentido, el autor propone que la convivencia aparece como la capacidad de tener conciencia de *ser* sin términos, de percibir la dinámica de la existencia, de estar abierto a crear, de acuerdo con la necesidad y según los nuevos órdenes, que son el resultado de las situaciones recurrentes. Ante el aluvión de situaciones derivadas del confinamiento por la pandemia, hubo noches que no pude recuperar mi sueño;

de modo que, una de tantas veces que intentaba relajarme corrió por mi mente, qué estrategias podría reinventar para dar acompañamiento a muchas familias que por causa de la pandemia estaban pasando situaciones difíciles tales como, despidos laborales, recorte de sus jornadas de trabajo, etc.

Inmediatamente, construí un mapa mental, pensé en comunicarme con las autoridades institucionales para proponerle mis proyectos, realicé llamadas, envié correos y mensajes, pero no tuve respuesta. El propósito no era solucionar los problemas para que las familias tengan hoy que comer, era enseñarles a ser pescadores, siguiendo la doctrina de Jesús; es decir, mostrarles que pueden ser personas emprendedoras que se inquietan y buscan las mejores salidas en pro de otros. Angustiada y sin respuestas, al menos asertivas, escuché una voz, inmediatamente, me suspendí y respondí: — ¿Quién es el que me pregunta por qué te preocupas? Por supuesto que estoy preocupada por la humanidad, el cosmos, el agua, el aire, sus seres vivientes —.

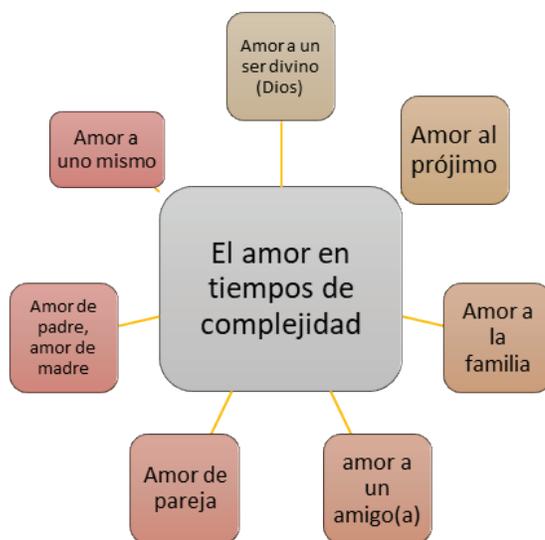
En ese momento no podía abrir los ojos, eran las dos de la madrugada, parecía que el silencio había sepultado la existencia y mi respiración. Creí que era producto de mi imaginación, sentía que velaban mi habitación, intenté conciliar el sueño respirando profundamente, pero, nuevamente escuché con mucha claridad una voz que me dijo, todo estará bien. Comprendí que la voz que con tanta nitidez sonaba en mi mente no era una fantasía. Puedo afirmar que sí, es posible interpretar la voz del corazón, era Dios en mí y conmigo en el preciso momento y cuando más lo necesitaba. Entonces dije: —Estoy preocupada por las personas en el mundo que han perdido a sus seres queridos, por los niños que han quedado sin padres, por las personas que han visto más limitadas sus posibilidades, lamentando como la gente sufre conectada a un respirador —. Entonces, esa voz angelical me decía, —pero en el pasado, nunca había sentido tu preocupación. La verdad es que, antes no había puesto interés ante el sufrimiento ajeno.

Las calamidades producto de la pandemia, habían aumentado la sensibilidad en mí, hasta ese momento pude percibir en mi corazón si las personas sufrían o vivían felices, si tenían al menos un tiempo de comida, si tenían techo o vivían en las calles, era extraño porque nunca sentí la afectación de los otros. En este momento de pandemia por la COVID-19, descubrí que me afecta saber que no he hecho nada por contribuir. Entonces, decidí quitar mi vieja vestidura ligada a mi cuerpo y doy paso a una nueva forma de ver las situaciones, porque sufriendo por el prójimo no seré capaz de lograr ningún propósito. Hoy muchos no tienen pan en su mesa, techo o medicina; hay miseria, pero si pudiera enseñarles a las personas a desarrollar la capacidad de amar en tiempos de complejidad, sería el mayor de los éxitos, ante situaciones difíciles. Definitivamente, la gente necesita despertar lo que emana de su interior, a fin de comprender la razón por la que vinieron a este mundo. Considero que la misión más importante que se vino a desarrollar es la capacidad de amar, ya que, solo despertando esta facultad se lograría la generación de espíritus felices como una luz que ilumina

cada ser lleno de fe, esperanza y amor como la fuerza pasional. En el texto *La Ley del amor. Las leyes espirituales*, Guillen (2012), afirma que:

El destino del espíritu es alcanzar la felicidad a través de la experimentación del amor incondicional, por libre decisión de su voluntad. Sin amor no hay evolución. Sin amor no hay sabiduría. Sin amor no hay felicidad. El amor es la fuerza armonizadora y dinamizadora del universo espiritual. (p.14)

Por tal razón, el amor constituye el argumento central, de manera que empezar a amarse a uno mismo, hace posible amar a los otros. Jesús fue enfático al decir: “Ama al prójimo como a ti mismo”¹. Esto implica eliminar el orgullo, la vanidad y la soberbia. Entonces, en el caso que nos compete con respecto a la pandemia, la tarea empieza desde mi burbuja social,² hasta las personas que no tienen ningún vínculo especial o afinidad con nosotros. Ahora bien, ¿Quién desea y aspira a alcanzar la felicidad duradera y verdadera? ¿Alguno añora ser infeliz? ¿Es cierto que anhelamos un mundo sin prejuicios, guerras, enfermedades y pobreza, etc.? Efectivamente, mejorar las relaciones es la prioridad, las de parejas, familiares, idilios presentes que, en estos tiempos de incertidumbre, el mayor de los confines ha sido la familia y que lamentablemente ha sido la más devastada por la violencia. En este sentido, es importante mencionar algunos tipos de amor o de amar:



Fuente: elaboración propia

1 Mateo 22: 36-40, versión Reina Valera dice: ³⁶ Maestro, ¿cuál es el gran mandamiento en la ley? ³⁷ Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma, y con toda tu mente. ³⁸ Éste es el primero y grande mandamiento. ³⁹ Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.⁴⁰ De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas.

2 Según el Ministerio de Salud de Costa Rica, se entiende por burbuja social el grupo de personas que conviven regularmente en el mismo hogar.

Siguiendo el diagrama anterior se presentan las siguientes definiciones:

a. Amor a uno mismo:

Es el valor infinito de cada persona, así fue expresado en las distintas opiniones consultadas. Como humanos, es común experimentar diferentes situaciones de vida: en la familia, en el contexto o sociedad donde la persona se desenvuelve, como proceso natural para comprender que el verdadero amor debe iniciar por uno mismo. Según Walter Rizo (2012), “El amor a uno mismo es un dique de contención contra el sufrimiento mental. (p.7) Para él, no es únicamente el punto de referencia para dar amor al prójimo, sino que, actúa como factor de protección para las enfermedades psicológicas que le permiten a la persona bienestar y calidad de vida.

b. Amor de padres:

Amar a sus padres es honrarlos y respetarlos para tener largos días.³

c. Amor de familia.

Es un vínculo que encierra un espacio que debe estar impregnado de valores. Es el primer espacio donde se debe fundar el amor. Es la base social donde se construye la identidad.

d. Amor de pareja:

Según Barrios y Pinto (2008), el amor de pareja es uno de los problemas más complejos de la sociedad, por cultura se enseña a buscar la pareja perfecta, el amor ideal. Un concepto de amor perfecto que llene las necesidades y las expectativas. Según su teoría, a medida que se tienen experiencias amorosas, ese concepto de amor se aleja cada vez más de la realidad, dándose cuenta de que es difícil encontrar a la persona que sea un verdadero complemento; según estos autores, no existe un amor perfecto en la pareja. Vale destacar que al definir el amor en tiempos de confinamiento durante la pandemia, Carlos Rizo estudiante de segundo año de la carrera de pedagogía de la Universidad Nacional de Costa Rica, plantea este sentimiento de la siguiente manera:

³ Véase el libro de Efesios 6: 1-3. En este capítulo del libro. Jesús dice que los hijos deben obedecer a sus padres, honrarlos para que les vaya bien y que tengan larga vida. Asimismo, pide a los padres que no provoquen ira a sus hijos.

El amor y el confinamiento

Estar confinado no es sinónimo de soledad, sino de nuevo amor, esas tertulias encajonadas, hoy en el desierto de su lengua salpica rocío. Los oídos están atinados, ya sus cuerdas reconocen aquellos dedos que solas las acariciaban en un alba y un abrazo en el anochecer.

Las agujas del reloj replican el andar de las tortugas.

¿Necesitas más tiempo para amar? Si no amas ahora no tienes cuando. No hay espacios para ogros en estos tiempos, habla menos y actúa más. Una taza de café en la tarde con tus allegados equivale a una alta dosis de amor.

No lo tomes sin sabor, aprecia esos bellos momentos de la vida, no sabes si es el último.

Sé un payaso que juega, ríe, salta con tus adorados infantes. Por parpadear se pierden muchos minutos, aprovecha aquellos que aún tienes para vivir, no seas egocéntrico, recuerda esos pequeños colibríes que siempre esperan ese néctar de afecto de su parte.

Ama a tu musa como si no existiera un mañana, acaricia su asimetría sumándole aquellas primaveras perdidas en el ayer. Pero, sobre todo, hazla naufragar con palabras sutiles que la hagan anclarse en el mar.

Ama la vida cada segundo que marca el reloj, es difícil destrabar el dolor de aquellos que han partido en estos días del confín, un colega, un ser querido.

Los cuervos de las enfermedades, siempre rondan nuestro jardín, alguno ha de marchitar nuestros pétalos, pero nunca nuestro amor que capsula nuestra raíz.

Carlos Rizo

3. La dimensión del amor en el hacer

Durante el último año (2020-2021), muchas personas se han dado la tarea de atender a familias que se han visto afectadas por la pandemia provocada por el nuevo coronavirus llevándoles alimentos, vestido y palabras de aliento como muestra de cariño. Esto genera una gran satisfacción si lo que se está haciendo es real, es decir, sin el afán de impresionar o esperar admiración, tal y como lo recomienda el autor sagrado: “Todo lo que hagas, hazlo para el Señor” (Col.3:23-24). En el caso de los que se consideran cristianos, se tiene la certeza de que, si comparten con el prójimo (próximo el que está al lado) Dios les provee, recibiendo el doble de lo que han dado. Nótese que la generosidad verdadera es producto de un corazón genuino, que refleja el carácter de Dios y su rostro humano, porque Él no escatimó ni con su propio hijo, ya que lo entregó por amor para el perdón de nuestros pecados.

De manera que, ayudar a los otros significa dar un gran paso de fe. Es permitir que las personas necesitadas tengan la dicha de compartir la bendición que reciben por la gracia. Declaro que, si comparto lo que tengo a futuro, Dios me dará la recompensa para solventar mis necesidades. Por eso, una atención al prójimo resulta una acción de gracias para reconocer que Dios es el dador de todo cuanto se tiene, pues Él “Hace que llueva y que el sol salga para justos y pecadores” (Mateo 5: 43-45).

Muchas personas, ante la frase “Manos que dan nunca estarán vacías” se ofuscan, ya que, sus recursos son limitados. Entonces, ¿qué se debe hacer? Según los relatos bíblicos había una viuda que dio todo lo que tenía, sin miedo a quedarse sin nada, mientras el resto daba lo que le sobraba. También, en la parábola del buen samaritano había un hombre que respondió con compasión y misericordia, movido por estos sentimientos, no lo pensó mucho para apoyar a una persona necesitada. Al hombre a quien alude la historia lo habían asaltado y golpeado brutalmente, sin embargo, en ese mismo momento otros hombres que lo vieron salieron corriendo, pero el samaritano decidió ayudar, vendó al herido y lo trasladó a un lugar para que lo curaran y lo cuidaran durante su recuperación. Verdaderamente, al prójimo se le apoya de corazón, porque es posible en el amor la transformación de los sentimientos (Lucas 19:18 y 10:25).

Apoyar al necesitado en estos tiempos y en cualquier otro, es un acto que se hace de corazón sin esperar recibir nada a cambio. Según las Sagradas Escrituras, “lo que da la mano derecha que no se entere la izquierda” (Hechos 20: 35). Indudablemente, la naturaleza que constituye al ser humano invita a sentir lo alternativo del verdadero amor. En este sentido, el confinamiento ha permitido, por una parte, que el cosmos se sosiegue para que la tierra por fin pueda respirar; y, por otra, demostrarle al ser humano que el amor no solo es el vínculo perfecto entre ellos sino que, en toda la existencia.

4. Reflexiones finales

En el libro *El amor más grande* (1998), la madre Teresa de Calcuta afirma que el verdadero amor es el amor a Cristo. Mediante el texto, ella hace una reflexión acerca de varios temas entre ellos *La Oración*, inspirada en el pasaje de Lucas 22:40; y, del *Amor* basada en el versículo de Juan 13:35. El escrito se trae a colación porque demuestran como Teresa de Calcuta se sirve de los textos sagrados para transmitir un mensaje atemporal, es decir, se puede aplicar al pasado, al presente y al futuro de la humanidad. En el caso que nos compete, se trata de reflexionar, a partir de estos principios de amor, para contemplar los tiempos complejos que vive el ser humano en la actualidad. En los textos se destaca como la contemplación puede llevar a la persona a desarrollar el amor por los otros, tal y como se observa a continuación:

La oración

Nuestra contemplación es nuestra vida. No es cuestión de hacer sino de Ser. Es la posesión de nuestro espíritu por el Espíritu Santo que nos insufla la plenitud de Dios y nos envía a transmitir a toda la creación su mensaje personal de amor.

No perdamos el tiempo buscando experiencias extraordinarias en nuestra vida de contemplación, y vivamos por la pura fe, siempre vigilantes y dispuestos para su venida cumpliendo nuestros deberes cotidianos con extraordinario amor y devoción.

Dicho de una manera sencilla, nuestra vida de contemplación es comprender la presencia constante de Dios y su tierno amor por nosotros en las cosas más insignificantes de la vida. Estar siempre disponibles para Él, amarlo con todo el corazón, toda la mente y todas nuestras fuerzas [...].

El amor

“Amémonos los unos a los otros como Dios nos ama a todos, con un amor intenso y particular. Seamos amables los unos con los otros: Es mejor cometer faltas con amabilidad que hacer milagros con falta de ella”

Lo que necesitamos es amar sin cansarnos. ¿Cómo arde una lámpara? Gracias al continuo alimento de pequeñas gotas de aceite. ¿Qué son esas gotas de aceite en nuestras lámparas? Son las pequeñas cosas de la vida cotidiana: fe, palabras de amabilidad, pensar en los demás, nuestra manera de estar en silencio, de mirar, de hablar y de actuar. No busquéis a Jesús fuera de vosotros. Él no está fuera, está dentro de cada uno. Mantened la llama de vuestra lámpara encendida y lo reconoceréis.

Madre Teresa de Calcuta

A partir del mensaje de la Madre Teresa, no debe sorprender escuchar y leer noticias que indican que el confinamiento le ha permitido a la humanidad reflexionar y contemplar que los problemas que atraviesan son una oportunidad para cambiar la posición que tienen con respecto a la vida, al ambiente y a los animales. En este sentido, llama la atención que los científicos declaren que en muchas ciudades es notable percibir el aire más limpio, aguas claras, animales en peligro de extinción recuperando sus territorios, especies que jamás han intentado salir de sus guaridas, nunca se habían visto animales tan cerca del humano recobrando espacios. De modo que, si la tierra es un organismo vivo que clama por amor y, siendo nuestra madre Tierra la que todo lo da, todo lo soporta y ha sufrido por causa de la irrupción

provocada por las personas y sigue siendo amorosa⁴; con mayor razón, los seres humanos ante esta lección de la naturaleza están llamados a responderle al planeta y a sus semejantes.

5. Referencias Bibliográficas

- Barrios, A. y Pinto, B. (2008). El concepto de amor en la pareja. *AJAYU*, 6(2),144-164.
<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v6n2/v6n2a2.pdf>
- Guillen. V. (2012). *La Ley del amor. Las leyes espirituales II*. Grafo impresores S.L.
<https://www.uv.es/vguillem/Laleydelamor.pdf>
- López, M., Maturana, H., Pérez, A. y Santos, M.A. (2003). *Conversando con Maturana de educación*. Ediciones Aljibe.
- Maturana, H. (2002). *Transformación de la convivencia* (2.^a ed.). Dolmen ediciones S.A
- Madre Teresa de Calcuta. (1998). *El amor más grande*. New World Library.
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2020). *Burbuja social*.
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-informacion/material-comunicacion/protocolos-ms/coronavirus/4749-afiche-burbuja-social/file>
- Morín, E. (2002). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Paris: UNESCO
- Riso, W. (2012). *Enamórate de ti*. Editorial Océano.
<https://libroayudate.files.wordpress.com/2015/07/walter-riso-enamorate-de-ti.pdf>

4 La organización mundial de la salud (2020) según noticia de la ONU la pandemia ha dado una idea de cómo podría ser el mundo si se frena el cambio climático y la contaminación del aire. Así también gracias al confinamiento ha sido posible percibir calles más tranquilas y seguras. También se han buscado formas alternativas de trabajo mientras se comparte mayor tiempo con la familia. Mas de cuarenta millones de profesionales de la salud enviaron cartas a los líderes de las naciones del G20 pidiendo una recuperación saludable y verde del COVID-19. A partir de las solicitudes la Organización publicó un manifiesto con seis recomendaciones. (<https://news.un.org/es/content/un-newsletter-subscribe>).

05

El maravilloso sentimiento de la compasión

Lucha siempre por tus sueños, con la ayuda de Dios, esfuerzo y amor lograrás alcanzarlos y siempre recuerda “No te rindas, si Dios está contigo, quien contra ti”.



Helen Ureña Mora¹

La compasión

Bendita es la compasión, que Jesús al ver su pueblo hambriento, la compasión practicó y los peces multiplicó. Compasión, compasión que se mueve en los corazones para mitigar el dolor, buscando aliviar las penas, para obtener un mundo mejor. La compasión es un sentimiento que Dios nos dio, que conmueve al ser humano ante una situación de dolor, buscando ayudar al prójimo para sobrellevar su aflicción.

¹ Docente en Pedagogía con Énfasis en primer y segundo ciclo de la Educación General Básica. hellenurena144@gmail.com



Este ensayo tiene como objetivo hacer un breve estudio acerca del tema de la compasión. En principio, esta se puede definir como un sentimiento que se da cuando una persona siente dolor por alguien que tiene alguna situación de tristeza o un problema, que no puede resolver. De acuerdo con la Real Academia (2014), la compasión se define como un “Sentimiento de pena, de ternura y de identificación ante los males de alguien” (párr.1). A partir de esta acepción, se puede decir que la compasión es un sentimiento que le produce al ser humano solidarizarse con el dolor del otro, de manera que, al ver al prójimo con alguna dificultad, se genera un interés por buscar cómo resolver o colaborar para mitigar el sufrimiento que tiene la otra persona.

A lo largo de la historia humana, la compasión ha estado presente, siempre en el ser humano y, al ser un sentimiento que Dios ha puesto en su interior, este se manifiesta en la persona, por medio de la capacidad de sentir el dolor de los demás, conmoviéndolo a ayudar al otro. En los tiempos actuales y en relación con la problemática con la COVID- 19, que ha afectado a todo el universo, surge la inquietud de conocer la perspectiva que tienen las personas con respecto a la compasión en estos tiempos de pandemia, y si se practica con los demás o más bien se ha dejado a un lado. Para recabar esta información, se realizó una búsqueda bibliográfica acerca de los conceptos relacionados con la compasión, además, se elaboró y aplicó un formulario, con la finalidad de recopilar datos pertinentes que ayudarán a comprender cómo las demás personas conciben la compasión. También, se aplicó una consulta de un consentimiento informado, donde la persona participante daba su autorización, para poder utilizar y decir su nombre en el desarrollo del capítulo. Las preguntas que conforman el cuestionario son las siguientes:

- a. ¿Cómo cree usted que se da la compasión entre las personas? ¿Ha cambiado o se mantiene igual que antes, qué opina usted al respecto?
- b. ¿Qué ha aprendido el ser humano acerca de la compasión en estos tiempos, se mantiene como un valor, un principio o qué?

Tomando en consideración las preguntas anteriores, en el desarrollo se abordan los siguientes temas:

- a. Cómo se da la compasión en la humanidad.
- b. Cuáles son las características de la compasión.
- c. En tiempo de crisis las personas son compasivas.
- d. La compasión es solo un sentimiento o un motivo que impulsa a buscar soluciones.
- e. Es necesario cultivar la compasión en la humanidad.
- f. Cómo se puede desarrollar la compasión en las personas.

La compasión, en algunas culturas, se ha visto de manera equivocada, ya que el término lo interpretaban como un sentimiento de lástima por los demás, pero esto es erróneo. La compasión no solo se da en un área específica, sino en cualquier circunstancia o ámbito como lo puede ser el hospitalario, en la comunidad donde se vive, en la escuela, un restaurante, una tienda, en un parque o en cualquier sitio donde esté una persona que necesite ayuda.

1. Qué es la compasión

Para abordar el tema de la compasión, la autora Ferrer (2011) indica que “La compasión es un sentimiento de empatía hacia otros seres humanos, iguales a nosotros y su base es el respeto, la disposición al servicio y la solidaridad” (p.2). Esto significa que la compasión es el sentimiento que produce aflicción debido al sufrimiento que la otra persona está sintiendo, logrando mostrar respeto por la situación del afectado y solidaridad para ayudarlo a mejorar su condición. Vale recordar que la palabra compasión, se vincula con algunos sinónimos, tal y como lo manifiesta Ferrer (2011), al expresar que:

Al término compasión, se le atribuyen significados afines a otros vocablos como piedad, misericordia y benevolencia, todos se refieren a un sentimiento común con el que se participa de una emoción ajena, generalmente suscitada por un dolor, sufrimiento o pena. La compasión es ayudar a los demás, a colaborar en minimizar el sufrimiento. (p.3)

Ahora, aunque la palabra compasión puede verse reflejada en otros vocablos afines, el término siempre se va a referir a un mismo fin, que es sentir el dolor de nuestro semejante y la necesidad de realizar una acción con el propósito de aligerar la carga que este tenga. Entonces, la compasión es un sentimiento sumamente importante, mediante el cual, el ser humano puede ver que la otra persona tiene una dificultad y esto lo conmueve, para realizar acciones que permitan construir soluciones al problema que la persona esté padeciendo. Justamente, en tiempos de pandemia se puede contemplar como a muchas personas se les ha despertado el sentimiento de la compasión, al observar y vivenciar el dolor de tantos ciudadanos que han perdido su empleo, o se han infectado del COVID-19 o peor aún, las familias que han perdido a un ser querido por causa de virus SARS-CoV-2. Este escenario desolador ha logrado que las personas busquen organizarse, para llevar consuelo y sustento a aquellos que necesitan una mano amiga en estos tiempos difíciles, demostrando así la compasión por los demás.

2. La compasión en la humanidad

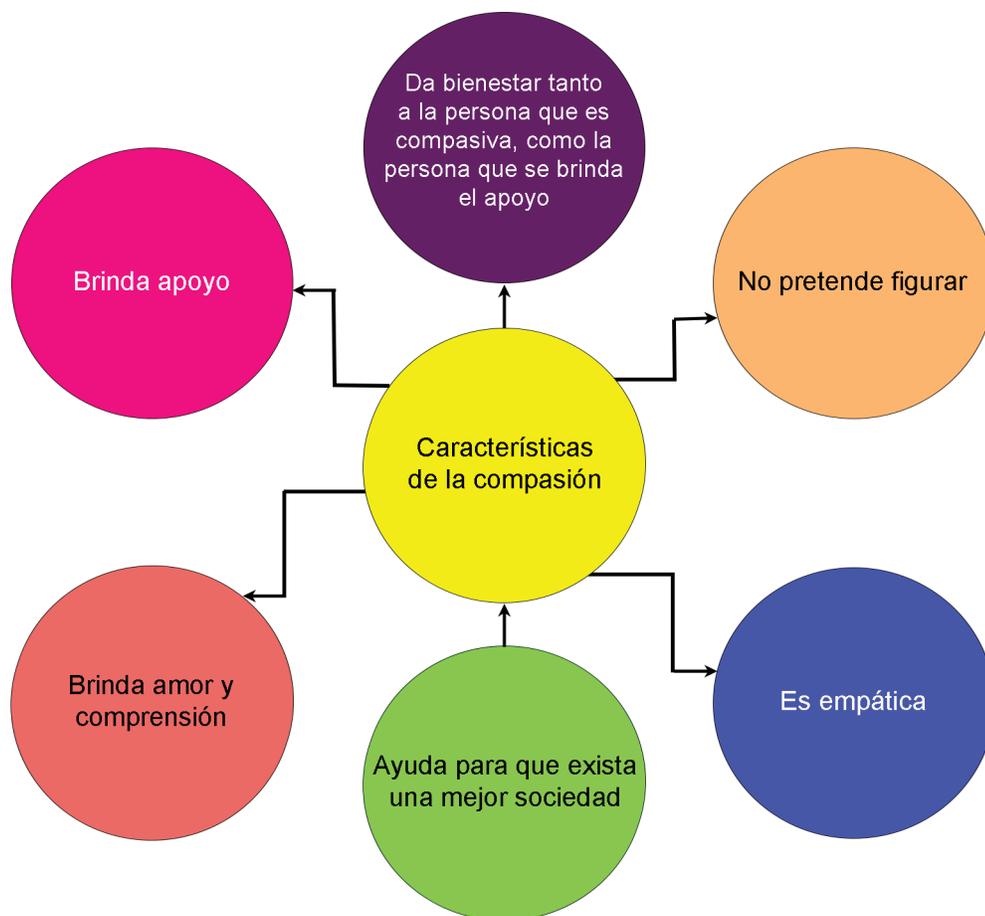
Es de vital importancia comprender como se da la compasión en la humanidad, siendo este un sentimiento que desde la antigüedad ha estado presente y es uno de los mejores ejemplos que Jesucristo mostró. De hecho, a él se le considera uno de los principales hacedores de la compasión, véase en el evangelio cuando: “Jesús, llamando a sus discípulos, dijo: Tengo compasión de la gente, porque ya hace tres días que están conmigo, y no tienen qué comer; y enviarlos en ayunas no quiero. No sea que desmayen en el camino” (Mateo 15:32, p.956). Según el texto, la necesidad de Jesús por alimentar a la multitud que le seguía demuestra su espíritu de compasión. Ante el hambre y probablemente el cansancio de la gente, él primero oró y dio gracias por los alimentos, y en consecuencia ocurre el milagro de la multiplicación de los panes y los peces. La actitud de Jesús desde el punto de vista pedagógico enseña en primer lugar, a tener fe y la humildad para pedir ayuda; y, en segundo lugar, aprender a ser agradecidos.

En esta línea de pensamiento, la historia que narra el autor Halifax (2010), acerca de la experiencia que tuvo al estar en Bangalore, la India, resulta oportuna para poner en contexto el sentido de la compasión. Según este escritor, estando ahí, vio a unas personas que se encargaban de cuidar a individuos que se encontraban en fase terminal, notó que los cuidadores no solo tenían una gran vitalidad sino que ayudaban con naturalidad, mostrando la compasión sin ningún propósito de figurar. Solo era un sentimiento que les nacía del corazón, ellos tenían compasión viendo el dolor de los enfermos y cómo luchaban para buscar la manera de sobrellevar esta etapa tan difícil de su enfermedad; eso, es un ejemplo de amor. En este caso, los cuidadores demuestran su compasión y la mejor manera es brindando acompañamiento y cuidado a los enfermos, para hacerles sentir como un ser humano y no como una carga.

La experiencia que comparte Halifax, demuestra que cuando se brinda el apoyo que necesita la persona para salir adelante de la adversidad por la que está pasando en ese momento, sin el interés de destacar, sino con la convicción y la satisfacción de ayudar a sus semejantes, provoca que se hermosee el rostro y se resplandezca el ser humano, al sentirse satisfecho de contribuir con el que sufre, así es como se da la compasión en la humanidad, de manera natural y no forzada.

3. Las características de la persona compasiva

En los apartados anteriores, se ha planteado cómo la compasión lleva implícita principios y valores como el amor, la ayuda y el apoyo a los otros. De manera que las personas que manifiestan ese sentimiento se caracterizan por llevar a cabo una serie de acciones hacia los demás, tales como:



Fuente: Elaboración propia

Mediante el esquema anterior, se muestran algunas de las cualidades que se ven reflejadas en las personas que practican la compasión. Estas características se manifiestan, por medio de las acciones que ejercen las personas cuando actúan con nobleza y un ejemplar sentimiento de comprensión, ante el dolor y la aflicción del otro. Cuando se brinda ayuda de manera libre, espontánea y natural, solo con la finalidad de mitigar el dolor de los demás, indudablemente, el ser humano logra experimentar una sensación positiva, al sentir que pudo servirle a alguien en un momento de angustia y aflicción.

4. Las personas compasivas en tiempo de crisis

Cuando una persona o un país se encuentra en crisis es cuando se ve la calidad de ciudadanos que tiene, porque en los tiempos más difíciles de la vida es cuando se observa quienes son realmente amigos y personas en las cuales se puede confiar. Del mismo modo, en las dificultades de las personas, quien es compasivo, se preocupa por ayudar al prójimo sin pedir nada cambio y al hacerlo está aplicando el principio de compasión. En este sentido, siguiendo a Ortega (2016):

Hablar de compasión en una sociedad tan fuertemente atravesada por la cultura del individualismo como la nuestra puede suscitar indiferencia, cuando no un abierto desprecio. Podría decirse, en el mejor de los casos, que se trata de un discurso descontextualizado, nada relevante para el pensamiento de nuestra época. (p.1)

El autor mediante la cita expone cómo la sociedad actual muestra una gran indiferencia ante el dolor y la angustia del otro; esto, debido al egocentrismo e individualismo, por mantener el status y bienestar propio, dejando al descubierto la falta de compasión, hacia aquellos que no tienen las mismas condiciones económicas o sociales. En estos tiempos de pandemia, se denotan las diferencias entre las familias; ya que, mientras algunas personas pasan la cuarentena como si fueran vacaciones, otras no tan afortunadas sufren por perder su empleo y en consecuencia el sustento diario. De manera que, al no tener dinero ni los medios para solventar las necesidades básicas esto causa tristeza y pesadumbre en los hogares afectados. Charles Taylor, en el texto *Compasión* (1999) relata la entrevista que realizaron Samuel y Pearl Oliner a una mujer que ayudó a varios judíos de los ataques Nazis, en el relato sobresale:

El fenómeno de que nos conmueva el sufrimiento de otro representa, a mi juicio, un elemento esencial de la vida moral. Sin embargo, cuando se trata de explicar por qué nos conmueve el sufrimiento ajeno suele tergiversarse el fenómeno mismo que se ha de interpretar. Creo que este malentendido se debe a no ver que nuestras respuestas compasivas a otros son básicas para explicar nuestra concepción de la naturaleza humana. (p.1)

Nótese que el autor indica que la compasión es la reacción que muestra la persona que no está sufriendo en ese momento, ante la persona que sufre y, en consecuencia, busca cómo puede ayudar a salir del dolor o situación al afectado. El que tiende su mano, no piensa en nada, solo en ser solidario y compasivo con el otro, además, en la cita se enfatiza que el ser compasivo lo tiene el ser humano debido a su propia naturaleza. Tal y como lo dice la mujer entrevistada, ella considera que no era héroe por haber ayudado a los judíos, sino porque le nacía del corazón, era algo que estaba dentro de ella. Ahora, gracias a su compasión muchas personas se pudieron salvar. En este caso tan ejemplar, ella solo pensó en ayudar, no se enfocó en las consecuencias que tendría si la descubrían, solo percibió la necesidad y actuó. Este acto humanitario permite reflexionar, que al momento de brindar la ayuda a una persona en problemas, se debe de hacer con el propósito de erradicar el problema, no con el afán de sobresalir, sino por colaborar con el prójimo; es decir, dejar que emane ese sentimiento que Dios puso en el corazón del ser humano.

Dentro del planteamiento de este trabajo está ponderar lo que algunas personas opinan acerca de la compasión, y si en tiempos de crisis se mantiene o se ha perdido, por lo cual, se realizó la siguiente pregunta: ¿En tiempos de crisis la compasión ha cambiado o se mantiene igual que antes, qué opina usted al respecto? Llevar a cabo este procedimiento, tiene la finalidad de conocer desde diferentes ámbitos la perspectiva de docentes, psicólogos, psicopedagogas, amas de casa, oficiales de seguridad, docentes pensionadas y operarios.

A continuación, a partir de la pregunta formulada, se esbozan diferentes apreciaciones. La profesora Ana Lorena Camacho manifiesta que: “—Siento que en situaciones difíciles fluye la compasión por dar al otro lo que necesita”. De acuerdo con, el pastor Carlos Salazar, la compasión “—Ha cambiado totalmente en la actualidad, por culpa de los mismos seres humanos quienes han utilizado mecanismos para aprovecharse de la buena fe de los demás”. Para Jessica Rivera, quien es ama de casa, ella considera que: “—Se mantiene igual que antes, son contadas las personas que tienen compasión, que se apiadan del hermano y lo ayudan a salir a delante”. Por su parte, el profesor Gerson Gutiérrez, expresa:

—Creo que debido al ritmo acelerado con el que viven muchas personas este principio ha cambiado y no para mejorar. Desde mi punto de vista muchos se han vuelto menos compasivos, para favorecer su propia existencia o la de un grupo social.

A los diferentes criterios, se suma el de la señora Zulay Mora, quien es ama de casa, ella asegura que:

—Hemos aprendido que el amor de Dios es grande y, en este tiempo, nos hemos unido más, tenemos más amor como seres humanos, nos ayudamos unos a otros. Antes vivíamos solo para nosotros, ahora compartimos como el señor nos ha enseñado, y es su mandato. Todo lo que pasa ahora nos ha ayudado a valorar lo que tenemos.

También, la profesora Olga Guzmán, aporta su opinión manifestando que:

—Creo que bajo esta situación de pandemia hay muchas personas que antes sentían compasión por los demás, pero ahora además actúan, para mejorar las condiciones de otros menos privilegiados o para aportar soluciones a problemas diversos. Todos somos capaces de ser compasivos, abrir el corazón y entender que a veces debemos “incomodarnos” para dar espacio a otros. Servir y acompañar a los demás es un ejercicio que no es fácil, pero demuestra nuestra compasión.

En relación con el tema abordado, el profesor de Psicología, Luis Castellón, considera que: “— La sociedad cambia permanentemente, por lo que el significado de la compasión y sus manifestaciones también cambia en el tiempo y lugar en el que se presente”.

Ciertamente, cada persona opina desde su lugar de enunciación y cada opinión es válida. Véase que a partir de los distintos criterios, se nota que la mayoría de los entrevistados entienden la noción de lo que es la compasión; y, están conscientes de que en los tiempos de crisis puede haber personas compasivas, al igual que las que no lo son. Esto sucede porque cada ser humano es distinto y se comporta de forma diferente, ante el problema que atraviesa otro individuo. Ahora, si lo que se desea es lograr un mundo mejor, es importante incentivar la compasión por los demás. En el caso que nos compete, los encuestados manifiestan que en los tiempos de crisis hay un sector de la población que es compasiva. Un ejemplo es cuando se hacen recolectas para las personas necesitadas, o se brindan mascarillas a aquellos que no pueden comprarlas. También, a nivel mundial se dan ayudas, véase el caso de los países desarrollados asistiendo a las naciones en vías de desarrollo.

5. La compasión: un sentimiento o un motivo que impulsa a buscar soluciones al dolor ajeno

Claramente, se puede decir que la compasión es un sentimiento que motiva a buscar soluciones para solventar la necesidad del prójimo, lo que implica llevar a cabo una acción. Tal y como se ejemplifica a partir del siguiente caso:

Un día doña Estrella, estaba muy triste y preocupada, porque no tenía nada que comer, ella se sentía muy afligida y decía: —Qué voy a hacer, necesito trabajar para alimentar a mi hija, pero, salgo a diario y no consigo trabajo y ya el dinero de mi liquidación se me gastó. En su angustia, ella oraba a Dios para que le abriera puertas de trabajo, y tenía la fe de que así sería, que la situación que estaba pasando era solo una prueba. Pasaban las horas y su hija le dijo: —mami tengo hambre. La señora se entristecía aún más, diciéndole: —espera amor, ya casi voy a traerte algo que comer, llamó a la vecina y le dijo: —Carmencita me puedes cuidar a Sandrita por favor, para ir a buscar un empleo, y Carmencita respondió: —claro vecina, tú sabes que cuando necesites estoy para ayudarte, ¡muchas gracias!, exclamó la señora.

En el camino, doña Estrella iba pidiéndole a Dios por un empleo, y al llegar a la estación del bus, un joven que también estaba esperando transporte, observó la aflicción de ella. Sintió dolor y se preguntó: — ¿Qué le pasará a esa señora se ve muy triste? Me da mucho pesar verla así, voy a preguntarle que le sucede, entonces con mucho respeto le dijo: —hola, señora, he percibido que se encuentra muy afligida. No la conozco, pero, me preocupa verla así, ¿le puedo ayudar en algo? dijo el joven, y la

señora con gran pena le contestó: — gracias joven es que hace cuatro meses me quede sin empleo y tengo una hija pequeña, la cual depende de mí, en estos momentos no tengo nada que darle, he buscado empleo, pero no he logrado conseguirlo y hoy no tengo nada que comer, por lo que salí a buscar empleo nuevamente. ¡Señora! exclamó el joven muy emocionado. La voy a ayudar, trabajo en una asociación que ayuda a las personas desempleadas, yo tengo un restaurante y la puedo contratar, ¿le gustaría trabajar con nosotros? Preguntó el joven y la señora sonrió y dijo: —gracias a Dios por este ángel que has puesto en mi camino.

La señora ese día trabajó y al llegar por su hija, se llevó otra sorpresa al ver que su vecina Carmencita le tenía un diario, para que ella tuviera sustento en su casa. Ella muy feliz le agradeció a su vecina por su acción y le dijo: —gracias, Carmencita por tu gran corazón, por ser una persona compasiva, que siempre busca ayudar a tu prójimo. Hoy tú al igual que el joven en la estación de bus, me mostraron la compasión, al ver mi aflicción y buscar una solución a mi problema, me siento muy feliz y agradecida de que todavía existan personas de buen corazón.



Yeral Umaña, 2020

Esta historia es una muestra de compasión, el texto narra como una persona cercana al darse cuenta de la situación de su vecina, busca cómo solventar la necesidad de alimento para ella y su hija; así mismo, el joven desconocido que al ver la aflicción de la mujer, se preocupa y ocupa para brindarle ayuda, no con el afán de sacar provecho de una situación para beneficio propio, sino con la finalidad de contribuir. Estos hechos, ejemplifican una manera de colaborar íntegramente con el necesitado; de modo que, de acuerdo con las posibilidades de cada uno, se pueden accionar mecanismos de apoyo, ya sea, a nivel personal, institucional, comunal o por medio de terceros que estén dispuestos a cooperar.

Otro ejemplo que refleja como la compasión se da y se activa, es cuando las personas han perdido su casa por desastres naturales, donde la comunidad que se vio menos afectada, junto con instituciones públicas y privadas se organizan para brindar el apoyo necesario a quienes lo perdieron todo. En Costa Rica, el huracán Otto (2016), que afectó muchas zonas del país, logró que el pueblo se concientizara ante el dolor. El desastre generó que el país se uniera y se organizaran campañas en las cuales se recolectó, dinero, ropa, víveres, se hizo limpieza de casas y se ayudó a los afectados.

6. Cómo se puede incentivar la compasión en las personas

La compasión nace en la persona y, por lo tanto, no se puede forzar, se da de manera natural y espontánea. Cuando una persona ha sido compasiva con otra, se crea un vínculo de agradecimiento y un deseo de cooperar con el prójimo. De manera que, en la medida en que un ser humano tiene una necesidad y recibe la ayuda de alguien, que le tiende la mano, usualmente, para esta persona es menester hacer lo mismo con quien le necesita. Esta conducta crea una cadena de buenas acciones, que si se logra implementar en cada individuo del mundo, se promueve la compasión y como resultado se obtiene una sociedad mejor; esta es la razón que justifica, incentivar la compasión en el ser humano en su diario vivir.

7. Reflexión final: Urge cultivar la compasión en la humanidad

En los tiempos actuales es de vital importancia cultivar la compasión en la humanidad, debido a que se vive en un mundo convulso, donde se busca siempre el bienestar propio y luego el de los otros. El individualismo no deja actuar ante el dolor del prójimo, porque se piensa que ese no es problema de nadie, aludiendo que, cada cual, asuma su situación. Suele escucharse decir que, si alguien se metió en una dificultad por desobediencia, tiene que asumir las consecuencias. No obstante, muchas personas se ven forzadas a tomar decisiones que no son las correctas, de manera que no se puede generalizar en todos los casos. Por esta razón, es importante cultivar la compasión, para no realizar juicios de valor apresurados, sino brindarle el apoyo necesario a la persona afectada, y por ende, pueda superar su situación.

Al cultivar la compasión se crea una sociedad más solidaria, amigable y humana, que pueda velar por el bienestar de la humanidad, erradicando las brechas sociales, económicas y culturales que se dan en el mundo. Si se cultiva la compasión en el ser humano disminuye el egoísmo y se promueve el amor, la paz, la esperanza y la solidaridad logrando una ciudadanía más empática y solidaria que contribuirá a mejorar el universo y las sociedades que lo conforman.

Cabe recordar que, la compasión es un sentimiento que Dios le otorgó a cada ser humano y cada uno la activa de manera distinta, dependiendo de la situación que se presente. La mayoría de los seres humanos son compasivos, esto se comprueba en los tiempos de crisis, en los que las personas se han unido para ayudar al prójimo a salir a delante, donando víveres, saliendo a realizar las compras de las personas que se han contagiado de la COVID-19. Del mismo modo, es el caso de los adultos mayores, quienes requieren un cuidado especial debido a que son la población más vulnerable.

En síntesis, a compasión como práctica forja ciudadanos solidarios, comprometidos y líderes, que se arriesgan a construir una sociedad más equitativa y libre de discriminación; para concebir a largo plazo, erradicar la indiferencia que le hace tanto mal a la humanidad. Por último, es importante enfatizar que la compasión, no solo se debe instituir entre los seres humanos, sino llevarla al plano de la naturaleza, mediante el cuidado de los animales, suministrándoles alimento y proporcionándoles lo que requieran, porque si la compasión es un sentimiento que proviene del amor, no sería el individuo generoso, si no vela también por el bienestar de los animales y la naturaleza que le rodea.

“La compasión, el amor y la sabiduría son las cualidades más importantes para oponerse a las injusticias y a las causas que producen dolor y sufrimiento humanos”.

Kalama Sadak

8. Referencias Bibliográficas

- Ferrer, E. (2011). Sobre la compasión. *Educare* 21, 9(2), 1-3. https://www.researchgate.net/publication/273692513_Sobre_la_compasion
- Halifax, J. (2010). La compasión y el verdadero significado de la empatía. <https://www.upaya.org/uploads/pdfs/Lacompasinyelverdaderosignificadodelaempata.pdf>
- Ortega, P. (2016). La ética de la compasión en la pedagogía de la alteridad. *Revista Española de Pedagogía (REP)*, LXXIV (264), 243-264. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/5055/Laetica%20de%20la%20compasion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.) [versión 23.3 en línea]. <https://dle.rae.es/compasi%C3%B3n>
- Sociedades Bíblicas en América Latina. (1960). *La Santa Biblia Antiguo y Nuevo Testamento*. Editorial Vida.
- Taylor, Ch. (1999). La compasión. *Cuaderno Gris*, III (7), 249-261. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/2671/21924_La%20compasi%C3%B3n.pdf?sequence=1

06

Un encuentro de emociones y esperanzas

No importa que tan difícil sea la situación, lo que vale es no rendirse y aprovechar cada una de las oportunidades que la vida nos ofrece para seguir avanzando en el camino con la ayuda de Dios, adquiriendo aprendizajes y experiencias significativas que nos permitan ser mejores personas.



Elizabeth Umaña Acevedo¹

¡Oh esperanza, rayo de luz!
Que aún en medio de la oscuridad y
de la adversidad, te asomas
a mi ventana.
Tu luz ilumina y me animas a seguir
pensando en que todo saldrá bien.
Eres esperanza que alivia, motiva y
sostiene es lo más esperado a futuro.

¹ Docente en Pedagogía con Énfasis en primer y segundo ciclo de la Educación General Básica.



La esperanza es un concepto que la mayoría de las personas ha escuchado, sin embargo, no todos entienden que implica hablar de ella. Dentro de las definiciones, se señala que la esperanza “es un estado de fe y ánimo optimista basado en la expectativa de resultados favorables relacionados con escenarios o circunstancias propias de la vida y del mundo en su conjunto”². Además, conlleva una serie de emociones que le permiten a la persona poder luchar o bien, rendirse ante las situaciones adversas que se le presenten en la vida.

Desde la antigüedad, han existido autores que han buscado estudiar acerca del concepto de la esperanza, atribuyéndole diversas perspectivas y enfoques. Ante los sucesos que han acontecido durante el último año (2020-2021), surge un interés por comprender cuál es la apreciación que tienen algunas personas con respecto a la esperanza. Esta inquietud generó el interés por llevar a cabo una breve investigación. Para este fin, se realizó una recopilación de información en lo referente a este principio. Se han efectuado revisiones bibliográficas, además de la aplicación de una encuesta realizada a diferentes personas que se desempeñan en diferentes áreas laborales y con diferentes edades.

Este procedimiento, tiene el propósito de conocer el punto de vista que tienen las personas, en lo referente a la esperanza, y cómo la relacionan con su realidad, tomando en consideración, no solo la crisis mundial causada por la COVID-19, sino los cambios, a los cuales se han tenido que adaptar, dada la transformación que ha experimentado la humanidad en las últimas décadas. Además, del reto de ajustarse a una nueva realidad. De manera que, para lograr desarrollar y comprender más, acerca de este principio, se han planteado las siguientes interrogantes.

- a. ¿Qué es la esperanza?
- b. ¿Cómo se da la esperanza en las personas?
- c. ¿En tiempo de crisis se mantiene la esperanza en las personas?
- d. ¿Cómo se puede incentivar la esperanza?
- e. ¿Se necesita promover la esperanza en la humanidad?
- f. ¿La esperanza es solo un sentimiento, un motivo o necesidad que impulsa a buscar soluciones?

A partir de estas preguntas y lo indagado acerca del tema, además de tomar en consideración el punto de vista que tienen las personas, se logró tener más información para reflexionar y analizar la importancia que tiene para el ser humano, poseer en su interior una esperanza que le permita visualizar el mundo que le rodea, ya sea de una forma positiva o negativa ante las diferentes situaciones y circunstancias que se presentan en el contexto, cambiando de un momento a otro y evolucionando. La esperanza permite observar con detenimiento la realidad y al mismo tiempo impulsa

2 Para ampliar la definición véase el link: https://es.wikipedia.org/wiki/Esperanza#cite_note-1

la supervivencia, es decir, que la persona continua su trayectoria por la vida con la certeza de que las cosas mejorarán en algún momento.

1. ¿Qué es la esperanza?



Para entender con objetividad el concepto de esperanza, la Real Academia Española (2020), la define “Estado de ánimo que surge cuando se presenta como alcanzable lo que se desea.” 1. Es decir, que aquel que tiene esperanza considera que puede conseguir algo o alcanzar una meta determinada a futuro, no obstante, en algunas ocasiones no se realiza un análisis y reflexión del concepto per se. Fundamentada en los criterios de la fe cristiana, la esperanza imparte valor, entusiasmo, positivismo y gozo. Es un remedio o antídoto que genera reacciones positivas ante la desesperación y el desaliento. Además, estimula a la persona a realizar una actividad plena con el propósito de mejorar como ser humano.

En esta misma línea de pensamiento, Silvia Bolaños (2003) manifiesta que: “La esperanza puede ser vista como actitud, como sentimiento, como virtud o como defecto, pero independientemente de cuál sea el significado que cada uno le dé, se podría decir que es algo constitutivo a la naturaleza humana” (p. 2). Es un sentimiento que forma parte del pensamiento natural en las personas, es parte del ser humano porque es inherente a su naturaleza, y por lo tanto, de la vida. La esperanza obliga a la persona a aprender a ser resiliente, a tener la capacidad de doblegarse y no

quebrarse, no rendirse a pesar de las circunstancias, porque siempre hay algo que permite comprender que la batalla no está perdida y que hay algo que se puede hacer o que pueden hacer, los demás por uno.

La esperanza conlleva una función conjunta que le permite al ser humano percibir cuáles son las probabilidades que tiene para lograr algo, y su importancia radica en conseguir determinados objetivos, mediante los cuales, la persona cree que aquello que desea o pretende realizar es posible. Esto también, se relaciona con la perseverancia, en la cual, en ciertos momentos, hay variación en las emociones y expectativas que, indistintamente sean positivas o negativas, le van a permitir al individuo alcanzar o desertar sus metas. Ahora, la esperanza es uno de los recursos personales más relevantes para el bienestar del ser humano. De ahí que, Martínez (2016) cita a Snyder (2002)³ quien plantea en su teoría que la esperanza es un estado motivacional positivo que tiene la persona, esta se basa en un sentido de interacción de metas y rutas de planificación para alcanzarlas, por lo que las emociones van a estar presentes en tres momentos los cuales son:

- a. El primer momento, surge cuando se establece el objetivo a alcanzar. Aquí las experiencias pasadas de éxito y fracaso van a proporcionar un estado emocional positivo o negativo que va a influir en la percepción sobre la propia capacidad para generar caminos o pathways y en la capacidad para motivarse a usarlos o agency, por tanto, que se perciba si es capaz o no de lograr la meta. En este caso, se está postulando que son las cogniciones hacia el logro de las metas las que causan emociones (Snyder, 2002).
- b. El segundo momento, ocurre a lo largo del proceso. Si el camino hacia el objetivo transcurre libre de obstáculos es normal que se experimenten emociones positivas. Sin embargo, como se ha señalado anteriormente, lo normal es que surjan barreras que dificulten el camino hacia los objetivos. Aquí, aparecerán emociones negativas que tendrá que ser capaz de enfrentar y superar para continuar.
- c. El tercer momento tiene relación con el hecho de lograr o no la meta. Una situación de éxito generará emociones positivas, mientras que la de fracaso las generará negativas. (p.p 83-84)

Estas nociones permiten comprender que la esperanza no es solo estar motivado, sino tener en cuenta los obstáculos y las barreras que se encuentren en el camino, logrando observar la realidad y las situaciones que se deben enfrentar, para poder alcanzar las metas propuestas. Ahora, esto se logra siendo perseverantes, superando

3 Diccionario de la Real Academia Española, véase el siguiente enlace: <https://dle.rae.es/esperanza?m=form>. Charles Richard Snyder (1944-2006) fue un psicólogo estadounidense que se especializó en psicología positiva.

cada una de las circunstancias que puedan afectar de forma significativa el bienestar personal y los objetivos deseados, aprendiendo a esperar y tener autocontrol de las emociones.

2. La esperanza en las personas ¿cómo se da?

El principio de la esperanza pertenece al grupo de momentos o experiencias fundamentales que profundizan acerca la existencia del ser humano, como un estado que influye en; la actitud, manera de pensar y forma de vivir en el mundo a nivel individual y social y un conjunto de factores que, fortalecen o debilitan el mismo “ser” y “hacer” de la persona mediante aprendizajes que ha adquirido en sus diferentes etapas del desarrollo. Los aprendizajes son indispensables, dado que, a partir de ahí se formarán diferentes posturas y procederese sean buenos o malos con lo que se recorrerá la vida. La esperanza también es aprendida, por lo que, se debe aprender a esperar aquello que se desea y así, poder enfrentar y superar cada una de las circunstancias que se presentan. Freire (1992) establece que:

Sin un mínimo de esperanza no podemos ni siquiera comenzar el embate, pero sin el embate la esperanza, como necesidad ontológica, se desordena, se tuerce y se convierte en desesperanza que a veces se alarga en trágica desesperación. De ahí que sea necesario educar la esperanza. (p.p.8-9)

Freire destaca la importancia que existe en educar constantemente la esperanza. Ahora, si esta es un estado motivacional, según Snyder (2002), ¿cómo se puede lograr? En este caso, según Freire, sin la esperanza no se puede accionar el deseo de luchar y seguir hacia adelante; sin embargo, el individuo debe enfrentarse a la adversidad para motivarse y recobrar la esperanza, ya que ambos elementos van de la mano, la desesperanza se convierte en esperanza y viceversa. Por eso, él plantea la necesidad de educar este principio, a fin de poder sobrellevar las diversas circunstancias por las que se atraviesa en la vida.

Ciertamente, la esperanza se presenta de una forma diferente en cada persona, dependiendo de las diversas situaciones a las que debe enfrentarse en su cotidianidad, pero solo aquello que se encuentra en el interior de cada individuo, es lo que le permitirá seguir hacia adelante o desistir en su caminar por la vida. Al respecto, Jaime Carmona (2012), especialista en temas de suicidio, manifiesta que cada ser humano posee en su interior, un reservorio de identidades, con el que responde a las diversas circunstancias que la vida le presenta, así como, a los diferentes roles que debe asumir en sus interacciones con el entorno.

Cabe destacar que, la esperanza con respecto a la prevención del suicidio, se relaciona en varios aspectos. Uno de ellos es que la mayoría de los suicidios se pueden prevenir porque no son actos impulsivos, sino actos planeados, ya que, en la medida en que se pueden conocer, al escuchar ideaciones, verbalizaciones y señales, se acciona la esperanza para poder actuar a tiempo y evitar el evento. Otro estado relevante es trabajar con la desesperanza, la resiliencia, el manejo de las emociones y el autocontrol, con el afán, de que la persona logre convertir las situaciones difíciles que se le presentan, en oportunidades que le permitan tener un mejor desempeño en todos los ámbitos. Esto implica, fortalecerse y adquirir aprendizajes significativos en cada una de las circunstancias y vivencias, para salir adelante y no quebrarse o ahogarse en el intento.

Por consiguiente, la esperanza puede ser un recurso para lograr aliviar el dolor, la ansiedad, el desaliento, así como, salir de una depresión y ayudar a sobrellevar situaciones como las enfermedades, a las que el ser humano se enfrenta en muchas ocasiones, lo que genera angustia, ya sea, por permanecer esperando recuperarse o morir en paz. El psicólogo Martín Seligman (2002) citado por Martínez, Cassaretto y Herth (2012)⁴ destaca que el principio de la esperanza es:

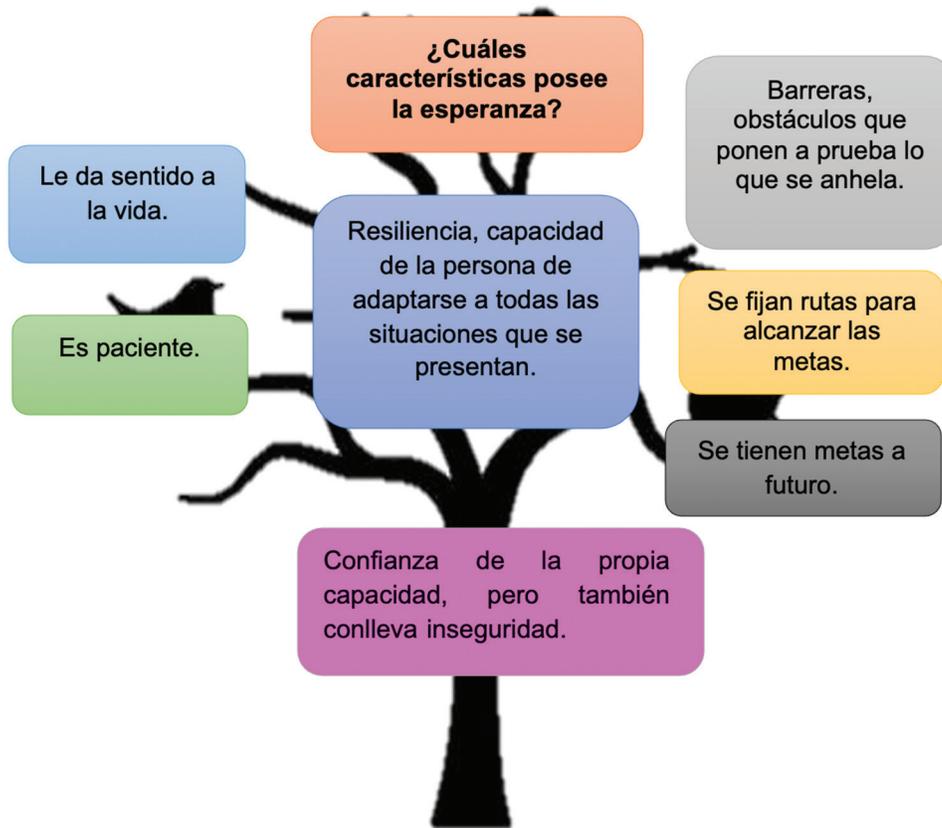
Un factor vital para el sostenimiento psicológico y físico de las personas que enfrentan males oncológicos. Afirmaba que aquellas personas que presentaban una creencia a la que aferrarse con esperanza, podían vivir un mayor tiempo que aquellos pacientes que carecían de ella o la perdían súbitamente. (p.3)

Las personas o pacientes con males oncológicos son aquellos que tienen enfermedades como el cáncer, tumores y trastornos que tienen una relación estrecha con el manejo de las emociones. En estos casos, la esperanza juega un papel fundamental en la vida, ya que, cada individuo se aferra a sus anhelos y creencias o bien, puede encontrarse en pleno desconsuelo. Esto, le permitirá vivir, ya sea por un tiempo más prolongado o que pierda la vida de forma inesperada. En este sentido, Maturana (1991) considera que hay circunstancias que el ser humano no puede controlar; y, lo ejemplifica, mediante la siguiente metáfora:

En tiempo de sequía se vive en la esperanza de que llueva, pues la lluvia no depende de lo que hagamos. Cuando la lluvia termina la sequía, se cumple una esperanza. Por esto pienso que, en tanto la mirada del poeta de lo utópico y su arte expresivo evocan en nosotros una añoranza por un cierto vivir, ese vivir evocado no puede sino ser un vivir conocido y perdido, no algo propio de la esperanza. (p.81)

4 Martín Seligman, psicólogo, escritor y profesor de la Universidad de Pensilvania, es un reconocido pionero de la psicología positiva.

En pocas palabras, el autor plantea que la esperanza es aquello que los seres humanos esperan, sin tener el control de lo que vaya a suceder, e independientemente de lo que se haga, se debe esperar, solo así se encuentra reflejada la esperanza. A veces, en la vida, el ser humano atraviesa situaciones complicadas que le plantean retos, desafíos y nuevas oportunidades para lograr superarse y seguir hacia adelante, a pesar de que, en algún momento todos creen no poder avanzar. La esperanza es aquello que le da sentido a la vida y, por ende, posee una serie de elementos que la caracterizan como tal, dando la facultad de poder renacer en medio de la oscuridad. A continuación, se presentan las características que más destacan en este principio.



Fuente: Elaboración propia

En la figura anterior, se observan las principales características que posee la esperanza, estas se representan de una forma distinta, en cada una de las personas, según las diversas situaciones que experimenten en sus vidas, e influyen significativamente en sus emociones, permitiéndoles enfrentarse a cada circunstancia de manera positiva o negativa. La esperanza va acompañada de emociones positivas, como el entusiasmo, la felicidad y la confianza, consiguiendo que la persona sea más amigable y empática con los demás. Este estado emocional causa menos estrés ante los obstáculos ocasionando que el individuo, se sienta capaz de superar las metas y plantearse nuevos objetivos por alcanzar. Siguiendo a Barragán y Morales (2014), la esperanza como una de las emociones positivas, conlleva un proceso que:

Involucra la interpretación personal de los acontecimientos de manera más positiva (sin dejar de ser realista); y, aunque cada persona tiene la capacidad de visualizar e interpretar sus emociones, según sus propias expectativas, la valencia de agrado o bienestar predomina en las emociones positivas referentes al futuro. (p.7)

De manera que, la esperanza es un estado que permite al ser humano ilusionarse sin dejar de ser realista, eso implica manejar las emociones porque conviene estar bien. La esperanza ayuda a visualizar el futuro de una forma positiva, teniendo un bienestar saludable y eficaz en las diferentes áreas del desarrollo y desempeño de la persona.

3. La esperanza en las personas en tiempos de crisis

Ante las diversas situaciones que se presentan a nivel personal y colectivo, y dado que la esperanza es un estado emocional que contribuye a tomar decisiones; esta le va a permitir al individuo quedarse inmovilizado ante las dificultades o bien enfrentarlas. Las situaciones adversas, se convierten en una oportunidad, para reflexionar acerca de sí mismo y realizar acciones que le posibilitan a la persona mejorar.

En la actualidad, con la crisis generada por la pandemia tanto a nivel nacional como internacional, la esperanza ha ayudado a muchas personas a creer que todo estará bien. Muchos se aferran a sus creencias y logran tener una buena actitud, ante la adversidad, creyendo que habrá mejores tiempos. Justamente, para López (2013) la esperanza es un ciclo de retroalimentación, en el cual, cada elemento ejerce una influencia continua en los demás, ya que, “la esperanza es realista y contempla la existencia de obstáculos” (p.3). Por lo que, cada uno deberá ser consciente de su realidad y de las dificultades que se presentan en su vida. Esto supone tener una actitud positiva, para enfrentar cada obstáculo según convenga, permitiéndole mejorar y lograr vencer cada situación por más complicada que sea y avanzar hacia el futuro, o simplemente esperar confiado a que todo mejore por su propia cuenta.

Tal y como se había indicado al inicio de esta investigación, para conocer más, con respecto a la esperanza en tiempos de crisis, se tomó en cuenta cuál es la perspectiva de las personas de diferentes ámbitos, por medio de la aplicación de una encuesta, que contiene las siguientes preguntas. ¿Cómo cree usted que se da la esperanza entre las personas y si esta ha cambiado o se mantiene igual que antes, qué opina usted al respecto? ¿Qué ha aprendido el ser humano en estos tiempos con la esperanza, se mantiene como un valor, un principio o qué?

Para Jehudy Rivas, estudiante universitario, la esperanza en tiempo de crisis y pandemia es “una necesidad de sujetarnos de ella, más que antes”. Aclara que, para salir victorioso de una situación complicada, se necesita contrarrestar la negatividad de la situación, con algo positivo; en este caso, la esperanza le permite proyectar y planificar hacia el futuro con optimismo y dirigir el plan de acción por ese sendero, que la esperanza le ayuda a trazar. Por su parte, Luis Castellón profesor de psicología, menciona que “los tiempos cambian y eso implica que ese tipo de conceptos también”. Además, indica que la esperanza “Es un estado de optimismo basado en alguna motivación intrínseca de las personas. Eso sí, requiere de ese soporte afectivo, social o externo que fortalece el optimismo de cada persona”. Es decir, que el ambiente o contexto influye significativamente, en el estado de ánimo de la persona, ya sea positivo o negativo.

Con respecto a este tema, María Abarca estudiante de Pedagogía, manifiesta que: “La esperanza en tiempo de crisis ha cambiado. Conforme más experiencias y situaciones se vean en el mundo, la humanidad va cambiando de perspectiva”. En este caso, ella ha observado que, en la actualidad, muchas personas se han visto resignadas por lo que sucede en el mundo; pero, que otras personas han aprendido a valorar, tener fe y sobre todo a creer y a confiar en que las situaciones, sobre todo las adversas, pasarán. Finalmente, Zulay Mora quien es ama de casa, opina que en tiempo de crisis “surgen muchas preocupaciones y problemas, pero el ser humano, siempre tiene la esperanza de que todo va a solucionarse porque Dios siempre está para ayudarnos a salir adelante, además tenemos personas que están ahí para ayudarnos”.

En síntesis, a partir de todas estas intervenciones, se logra rescatar que las personas en los tiempos difíciles se aferran más a sus creencias y tienen la esperanza de que la situación será mejor. Esto les permite confiar y esperar el momento en que los cambios sucedan para favorecer su bienestar. La esperanza es el motor que fortalece a la humanidad, da sentido a la vida, para seguir hacia adelante en una lucha permanente y constante; además, es más fuerte que la desesperación, ya que regresa la sonrisa en tiempos de tristeza y aflicción.

4. Cómo se puede incentivar la esperanza

Cuando existe una actitud esperanzadora en las personas, estas son capaces de transmitir a los que se encuentren cerca de ellos, esa energía que lleva a creer en que lo bueno va a suceder en algún momento, sin embargo, también hay otros que solo logran observar oscuridad ante sus ojos. A partir de la información que ofrecen los autores, así como, la recopilada por medio de las entrevistas, se pueden establecer puntos clave, para fomentar la esperanza. De modo que, para cambiar de estado de ánimo y en consecuencia desarrollar la esperanza, a fin de combatir una actitud negativa y desesperanzada, se pueden llevar a cabo los siguientes pasos:

- a. Convencerse y reconocer que, no solo, hay cosas malas en su entorno, sino también cosas buenas, independientemente de la situación en que se encuentren.
- b. Buscar siempre alternativas que estén al alcance, por muy pequeñas que sean.
- c. Entender que todo lo que sucede en la vida debe verse como una oportunidad que permite la adquisición de aprendizajes significativos, además de que se debe confiar y ser consciente de que la vida cambia para bien y con ella vendrán tiempos mejores.
- d. Valorar y buscar el apoyo de las personas más cercanas y, de ser necesario, ayuda profesional que oriente a la persona a tener claridad respecto a sus sentimientos.
- e. Conocer los diversos contextos y realidades para promover actividades interactivas, tales como, capacitaciones, charlas y talleres participativos, en los cuales, se pueda reflexionar acerca de la autonomía y los propósitos de vida que tienen las personas.

Estas son pautas que ayudan a tener un cambio de pensamiento, actitud y visión de mundo, comprendiendo que es normal sentir desesperanza, porque cada persona ha pasado por ese proceso, en cierto momento. De ahí, la importancia de desarrollar la capacidad y la habilidad de superarse ante las dificultades; es decir, ser resiliente para doblarse sin tener que quebrarse por completo, dado que, esta es la capacidad que le permite al ser humano recuperarse de situaciones difíciles y que lo ponen a prueba.

5. Es necesario cultivar la esperanza en la humanidad

Desde un punto de vista individual y colectivo, es necesario cultivar la esperanza en las personas para que puedan llevar adelante su vida de una forma más sensata, equilibrada y con mayor fortaleza para lograr enfrentar y superar cada obstáculo que se presente; sin embargo, es fundamental, aprender a tolerar las situaciones que son dolorosas, inexplicables y repentinas.

Cabe recordar que la esperanza no depende solo de creencias religiosas, sino de la confianza que cada uno desarrolle de sí mismo. En el camino, muchas veces se encuentran personas que tienen la capacidad de confiar en sí mismos, sin embargo, hay otras que no poseen esa cualidad, y cuando pasan por situaciones catastróficas, el temor los paraliza y como resultado toman decisiones que generan consecuencias negativas para su bienestar. Razón por la cual, surge la necesidad de cultivar la esperanza, y por ende, actitudes más positivas que logren forjar no solo a una mejor persona, sino a una sociedad más virtuosa.

En este sentido, W. Peterson (1961, citado en Pereira, 2010) establece que: “La esperanza es la medicina milagrosa de la mente. Ella inspira la voluntad de vivir. Ella es un poderoso aliado” (p.2). De ahí que, mantener este principio de vida es fundamental para estar saludable en términos generales, y así lograr, salir adelante en medio de las dificultades. El principio de la esperanza logra sostener una actitud de vida que le permite al ser humano ser autocompasivo consigo mismo. Por lo tanto, al reconocer que es falible, entiende que puede cometer errores, en cualquier momento; no obstante, en situaciones difíciles, también tiene la capacidad de reinventarse una y otra vez, cuantas veces sea necesario, para recordar que cada escenario, suceso o acontecimiento tiene un significado y un propósito en la vida, ya que, cada experiencia genera un aprendizaje e impulsa a seguir hacia adelante, en pos de los anhelos. Esta actitud, no solo logra fortalecer la esperanza, sino otro tipo de valores como la fe, confianza, paciencia, perseverancia y compasión para con uno mismo y los demás.

6. La esperanza es un sentimiento, un motivo o una necesidad que impulsa a buscar soluciones

La esperanza es un sentimiento y al mismo tiempo, es un motivo y una necesidad presente en la vida del ser humano, que le ayuda a tomar en cuenta el pasado. Además, le brinda una orientación para buscar soluciones a los problemas en el futuro; y con ello, lograr alcanzar las metas y aunque, no se tenga el control absoluto de lo que pueda ocurrir, le permite a la persona continuar trabajando en sus proyectos de vida, esperando obtener resultados satisfactorios. En este sentido, Freire (1992) afirma que: “La esperanza es una necesidad ontológica; la desesperanza es esperanza que, perdiendo su dirección, se convierte en distorsión de la necesidad ontológica” (p. 8).

Con esto, el autor sugiere que es necesario que el ser humano viva esperanzado, de que, aquello que desea cumplir en algún momento de su vida, se logre, al tener la confianza de que sucederá. No obstante, si esa esperanza desaparece, esta se convierte en una desesperanza que pierde su hilo conductor, al dejar de lado la prioridad de aquello que desea cumplir en la vida. En este caso, la esperanza es un elemento positivo relacionado con la espera, de manera que, el hecho de tener esperanza evita que en muchas ocasiones la persona se derrumbe y, entre en desesperación, dando todo por perdido.

7. Conclusión

Vale destacar que el ser humano tiene esperanza y, aun en tiempos difíciles, es cuando más se mantiene viva, porque el hecho de tener esperanza le permite confiar en soluciones, dar lo mejor de sí mismo cada día y creer que el destino puede cambiar. Por lo que, es importante conocerse y visualizar la calidad de persona que es. Esto se puede conseguir, planteando interrogantes como: ¿Quién soy? ¿Cuál es mi propósito en la vida? ¿Qué metas quiero alcanzar a futuro? Estas mismas preguntas, le ayudan a descubrir y a comprobar cuáles son sus capacidades, logrando mantenerse esperanzado y con entusiasmo para vivir.

La esperanza posee características que se pueden evidenciar de una forma distinta, en cada persona. En algunos casos se muestran altos niveles de esperanza provocando efectos positivos de supervivencia, mientras que, en otros los niveles son bajos, perjudicando el estado emocional, a tal punto, que el individuo pierde el sentido a la vida y la motivación de cumplir sus metas a futuro, dejando de ser perseverante. Es normal que se manifieste incertidumbre, miedo e indecisión entre otro tipo de emociones, ante una situación de cambio, por lo que se debe trabajar con las emociones positivas, para que la persona no pierda el deseo de vivir la vida, sin embargo, es vital aprender a esperar, así como, superar cada obstáculo de una manera positiva y paciente, sin importar los desafíos que se presenten en el camino.

Ciertamente, la esperanza puede ser promovida y abordada desde la familia y las escuelas, para crear una sociedad realista. De ahí que, algunas recomendaciones para abordar la esperanza en el seno familiar consisten en: generar espacios de escucha y diálogo para lograr afrontar situaciones difíciles, también ayudar a los hijos e hijas a expresar sus miedos y preocupaciones, apoyándose mutuamente. Además, en las escuelas se pueden realizar actividades en las que se construya un enfoque a futuro, realizar preguntas y diálogos en los que se trabajen planes con los niños, practicar la escucha activa, la autonomía, además de potenciar la curiosidad por aprender y promover la generosidad. Es sumamente importante, fomentar este principio mediante actividades interactivas en este tipo de espacios, en los cuales, se promueva la formación de personas y sociedades en las que se mantenga la esperanza, como ese estado motivacional que permite seguir hacia adelante.

8. Referencias Bibliográficas

- Barragán, A., Morales, C. (2014). Psicología de la emociones positivas. Generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Bolaños, S. (2003). Genética de la esperanza. *Actualidades en Psicología*, 19(106), 146-155. https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/article/view/55/pdf_41
- Carmona, J. (2012). El suicidio: Un enfoque psicosocial. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 316-339. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5123800.pdf>
- Freire, P. (1992). *Pedagogía de la esperanza. Un reencuentro con la Pedagogía del oprimido*. Siglo veintiuno editores, s.a. de C.V. https://books.google.co.cr/books?id=Ge5i5SgiGoQC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=true
- Martínez, P., Cassaretto, M. y Herth, K. (2012). Propiedades psicométricas de la Escala de Esperanza de Herth en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación. Avaliação Psicológica*, 1(33), 127-145. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645437008.pdf>
- Martínez Sinovas, R. (2016). *Academic Hope Program para la mejora del rendimiento en alumnado universitario: Diseño y Validación [Tesis Doctoral, Universidad de Valladolid]*. https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/162411/MARTINEZ_SINOVAS_Raquel_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Maturana, H. (1991). *El sentido de lo humano*. Ediciones Pedagógicas Chilenas, S.A. <http://convivir-comprender-transformar.com/wp-content/uploads/2012/08/Maturana-Romesin-H-El-Sentido-De-Lo-Humano.pdf>
- Pereyra, M. (2010). Esperanza, salud y bienestar. *Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades*, 18(1), 9-31. <https://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/mariopereyra.pdf>
- Real Academia Española. (2020). Esperanza. En *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/esperanza?m=form>
- Vuyk, M. (2013). Esperanza y satisfacción con la vida en estudiantes de Psicología en Paraguay. *EUREKA*, 10(1), 16-27. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v10n1/a04.pdf>

07

La transformación humana

Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres; sabiendo que del Señor recibiréis la recompensa de la herencia, porque a Cristo el Señor servís”. Colosenses 3:23-24.



Elky María Camareno Lacayo¹

Las profundidades

En lo profundo del corazón,
aún en momentos de incertidumbre;
mi alma no pierde la esperanza, de
alcanzar la libertad que me da,
estar en la presencia de Dios.

¡Quiero vivir así!

En el paraíso espiritual.
Bajo la protección del que es ternura,
amor, pureza y esperanza.

¹ Directora de Enseñanza General Básica, en Primaria y Académica Universitaria. Colaboradora del Ministerio de Educación Pública y la Universidad de San José, Costa Rica- Guanacaste. Correo: elkycamareno@gmail.com



1. Un mundo sobrenatural para orientar al ser humano

“La espiritualidad es la esencia de la vivencia, en relación con un ser supremo en su omnipotencia”.

Beatriz Cubero Véliz

Desde la existencia del hombre, este ha tenido la necesidad de vincularse a un ser superior. No obstante, para comprender esta alianza, es preciso entender algunos conceptos que están implícitos en esa relación divina y humana y cómo se lleva a cabo. Uno de los aspectos que hacen posible esa unión es la espiritualidad, por eso, es primordial entender a que alude el vocablo espiritual. Desde la perspectiva académica, la Real Academia Española (2019), en el Diccionario de la Lengua Española, indica que el término espiritual, se deriva del latín tardío *spirituālis* y dos de sus acepciones hacen referencia a: “ 1. Adj. Perteneciente o relativo al espíritu; y, 2. Adj. Dicho de una persona. Muy sensible y poco interesada por lo material”. Ahora, de acuerdo con la Biblia de Estudio Thompson y siguiendo su concordancia, basada en la versión Reina Valera (1960), se define el concepto espíritu como: “Aliento, Alma, Demonio, Espíritu de Dios, Espíritu de Jehová, Espíritu inmundo, Espíritu Santo, Soplo” (1987, p. 1697).

A partir de las consideraciones anteriores, la espiritualidad es un concepto, que en adelante se fijará como un principio. Es decir, el principio que habita en la vida de cada ser humano, desde la vivencia de diferentes contextos, hasta las circunstancias personales en que vive. Esto conlleva a considerar que el hombre es un ser tripartito: cuerpo, alma y espíritu; siendo este último, el principio que rige en lo más profundo, esa parte esencial del Ser, que le permite comunicarse con Dios; pero para eso, debe darse un proceso llamado “reconciliación”. De acuerdo con, el texto sagrado, esta acción se da mediante una promesa: “Os daré un corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros; y quitaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré un corazón de carne”. (RVR, 1960, Ezequiel 36:26).

Cabe recordar que, desde el punto de vista cristiano, hay un pacto entre Dios y el hombre; y, cuando este decide acercarse a Dios, desde lo más profundo de su corazón, Él hará nuevas todas las cosas. Ciertamente, este fundamento cristiano, invita a reflexionar acerca de la importancia de la espiritualidad, razón por la cual, esta investigación tiene como objetivo analizar este principio y su impacto en el ser humano. Justamente, a causa de la COVID 19, la humanidad está atravesando una crisis que ha forzado a la persona a replantear su vida. En muchos casos, las circunstancias le han obligado a doblegarse, dejando su orgullo de lado y optando, de algún modo, una posición de humildad. Véase que, en el libro de los Salmos, el autor sagrado recuerda que: “Los sacrificios de Dios son el espíritu quebrantado; Al corazón contrito y humillado no despreciarás tú, oh, Dios” (RVR, 1960, Salmo, 51:17). Es decir, una persona indistintamente de sus creencias, si muestra humildad y arrepentimiento, es probable que sea bendecido y por lo tanto, salga hacia adelante.

2. Acercamiento a Dios

Dos amigos tuvieron un reencuentro, después de veinte años de no verse. Uno de ellos había dejado su pueblo natal, para ir a la capital a estudiar. En la ciudad, encontró de todo tipo de deleites que se podía imaginar. Estos placeres, le hicieron desviarse de los planes establecidos, y, por lo tanto, no alcanzaría un futuro mejor en todos los ámbitos de su vida. Cuando se vio, estaba sumergido en el licor y las drogas. Estas circunstancias no le permitieron alcanzar sus metas, ni crecer, pues su vida, entró en un torbellino desbocado. Terminó durmiendo en cajas de cartón al lado de otros adictos e involucrado en actividades ilícitas, para sostener su vicio.

Un día deprimido y sin deseo de vivir, pensó que lo mejor era quitarse la vida; pero en ese momento, escuchó una voz en lo más profundo de su corazón que le decía, que no lo hiciera y, aunque en más de una ocasión intentó cortarse las venas, no lo hizo. Ese día, dirigido por esa voz, decidió retornar a su pueblo de origen. Durante su regreso, se encontró con su amigo, quien al verlo se alegró y le invitó a su casa a charlar y a ponerse al día, de los acontecimientos que habían sucedido años atrás. Su amigo estaba tan emocionado que, sin darse cuenta, no le dio la oportunidad de expresar una sola palabra de su historia de vida en la capital.

Después de conversar, un buen tiempo, y contarle a su amigo, la historia de vida desde que él había partido, de lo bien que le había ido con la tienda vaquera que abrió en el pueblo, luego de estudiar dirección de empresas. De contarle, la bendición de la esposa que Dios le había dado, una mujer virtuosa, madre de sus bellas hijas, así como, de la oportunidad de viajar a otros países por negocios y vacaciones familiares; pero, que lo más importante para él era que Dios es el centro de su vida y de su hogar, entre otras expresiones. Se dio cuenta, de que el rostro de su amigo estaba humedecido por las lágrimas y que no le había dado la oportunidad a él de expresar sus ideas. En ese momento, todo quedó en un profundo silencio y no necesitó palabras, para entender que, a su amigo, la vida en la capital no lo había tratado bien.

Justo ahí, él sintió la fuerza del Espíritu Santo y abrazando a su amigo, le dijo que Dios lo amaba y que Él, no le había permitido quitarse la vida. En ese instante, este hombre sediento de un abrazo, de comprensión y de amor, entró en una dimensión espiritual, en la cual, su acercamiento con Dios fue medular para su renacimiento y su redención. San Juan, en el libro de Apocalipsis, describe el proceso de conversión de la siguiente manera: “Después me mostró un río limpio de agua de vida, resplandeciente como cristal, que salía del trono de Dios y del Cordero” (RVR, 1960, Apocalipsis 22:1). Justamente, la metáfora que utiliza el autor, para ejemplificar el momento de transformación, coincide con la vivencia de este hombre, quien durante el reencuentro con su amigo, se sintió libre y con paz interior, después de que fue guiado a Dios.

Esta historia, enseña, que todos los seres humanos tienen problemas que afrontar, pero cuando se acercan a Dios, entran a un mundo espiritual, que los renueva. Si bien, los problemas y las luchas no desaparecen automáticamente, ni se pueden evitar, la espiritualidad es una herramienta que le permite al individuo tener la paz suficiente, para enfrentar las adversidades. Ahora, en el momento del reencuentro con Dios, surgen sentimientos encontrados, y para lograr avanzar, es necesario un encuentro consigo mismo. Este hombre que empezaba a restaurar su vida, lo primero que descubrió, en ese encuentro con Dios, fue que él era su propio enemigo, ya que, a su mente llegaban pensamientos de culpabilidad; en cuyo caso, su lucha más fuerte estaba dentro de él.

Quizás mientras se analiza esta historia, alguna persona sienta que hay un enfrentamiento en su interior e incluso piense que necesita reconocerse a sí mismo, desde diferentes puntos de vistas como, el psicológico, físico, espiritual y anímico, con el afán de cambiar lo que está a su alrededor. Justamente, esto fue lo que le sucedió al personaje, el reencuentro con su amigo, le llevó a descubrirse así mismo, sin embargo, también debe tenerse en consideración su pasado. Por ejemplo, ese hombre desde niño, fue criado por una madre que le transmitió valores y principios, que le permitieron atesorar en su corazón, ese acercamiento espiritual a Dios; pero, los amigos con los que empezó a socializar, así como, las circunstancias que enfrentó estando en la ciudad, lo alejaron de esos principios temporalmente.

Hay un refrán que suelen decir los mayores, lo que bien se aprende, nunca se olvida. Con esto, lo que se sugiere, es que todo lo que el ser humano ha bloqueado en su memoria, por diferentes razones, en algún momento fluye de su interior, como ríos de agua viva. Esto fue lo que sucedió con este hombre. Esos principios y valores, aprendidos durante su niñez, florecieron en el tiempo y el momento oportuno. Ahora, el proceso de renovación y de cambio, es complejo, en el caso de estos amigos, para uno de ellos fue difícil, sin embargo, tuvo un amigo que no lo abandonó, por el contrario, estuvo a su lado a cada paso.

Un ejemplo, que sirve para ilustrar esta historia es la de Jacob, quien, en principio, y dirigido por su madre, cometió fraude, practicó acciones incorrectas, pero cuando tuvo la oportunidad de arrepentirse y buscar la bendición de Dios, luchó para alcanzarlo. No obstante, durante la contienda con el ángel, Jacob logra cambiar y obtiene la gracia y el perdón de Dios, pero como consecuencia quedó cojo. En el pasaje bíblico, Dios le cambia el nombre y manifiesta su amor, tal y como lo expresa el texto:

Así se quedó Jacob solo; y luchó con él un varón hasta que rayaba el alba. Y cuando el varón vio que no podía con él, tocó en el sitio del encaje de su muslo, y se descoyuntó el muslo de Jacob mientras con él luchaba. Y dijo: Déjame, porque raya el alba. Y Jacob le respondió: No te dejaré, si

no me bendices. Y el varón le dijo: ¿Cuál es tu nombre? Y él respondió: Jacob. Y el varón le dijo: No se dirá más tu nombre Jacob, sino Israel; porque has luchado con Dios y con los hombres, y has vencido. (RVR, 1960, Génesis 32: 24-28)

El joven, de quien narra la historia, necesitaba cambiar su modo de vida y gracias a la misericordia de Dios, al igual que Jacob, logró salir adelante y a pesar de haber pasado por un proceso difícil, obtuvo su recompensa. Desde luego, hubo consecuencias, quizás él no pudo devolver el tiempo y aprovechar cada momento, que vivió en forma incorrecta, sin embargo, logró transformar su tristeza en alegría y sus problemas en paz. Si se analiza, esta historia a la luz del Texto Sagrado, ese amigo con quien tuvo el reencuentro, representa al ángel que Dios le ofrece al ser humano, para sostenerse en los momentos difíciles. Ese amigo que no lo dejó caer, le ayudó a levantarse, sanar su corazón y su alma de los sufrimientos del pasado.

Tomando en consideración la historia anterior, cabe la posibilidad de preguntarse: ¿Cuál es la herida? ¿Dé donde debo levantarme? Un análisis reflexivo de la vida, así como, pensar en una respuesta que ayude al ser humano a encontrarse consigo mismo, a cambiar su nombre y a reiniciar su vida en el espíritu, para transformarse en una nueva criatura, es totalmente válido. El joven, al igual que Jacob, cometió errores que lo llevaron a afrontar muchos procesos, sin embargo, en medio de ellos, Dios en el mundo espiritual, vio su corazón y su grandeza, así como, la de cualquier persona, que tiene la capacidad de pedir perdón. Este acto de humildad refleja un mundo espiritual, donde se reafirma que Dios es amor.

El relato de estos amigos permite meditar, que cuando el ser humano entrega sus debilidades a Dios y le permite al Espíritu el control de todas las cosas, consigue transformarse en un ser espiritual, que de acuerdo con los fundamentos cristianos, es gobernado por el Espíritu Santo de Dios, garantizándole, la victoria en todas las áreas de su vida. Además, se consigue el dominio del carácter en los momentos difíciles, sin permitir que lo domine la ira y el enojo. En este sentido, ser espiritual implica autocontrolar la vida, reconociendo que el peor señalamiento es el que viene de sí mismo. Ahora, a la luz de la crisis suscitada durante el 2020-2021 por el SARS-CoV-2, surgen algunas interrogantes como: ¿Qué se piensa hacer hoy con la circunstancia a la que cada uno se enfrenta? ¿Quiere seguir cargando sus problemas, con las propias fuerzas, negándose a sí mismo y a vivir una vida en el espíritu?

3. Definición de espiritual

Tal y como se cita al principio de este apartado, entre las definiciones que se ofrece de espiritual, el Diccionario de la Lengua Española, establece que es: “Lo perteneciente o relativo al espíritu. Dicho de una persona. Muy sensible y poco interesada por lo material”. En el caso de la Enciclopedia Ilustrada Europeo-Americana delimita el

concepto espíritu como: “Don sobrenatural y gracia particular que Dios suele dar a algunas criaturas”; y, de acuerdo con, Virginia Azcuy², ella plantea que: El objeto de la espiritualidad busca entender la experiencia vivida tal como ella ocurre actualmente y transforma al sujeto hacia una plenitud de vida en Cristo” (Schneiders 2006, en Azcuy, p. 267).

Se puede connotar, que los términos espíritu, espiritual y espiritualidad se relacionan, pero, no significan lo mismo, tal y como se observa en cada definición. El espíritu es ese don y gracia que Dios le da a una persona, es incorpóreo. De ahí que, cuando el ser humano fallece, lo que muere es el cuerpo físico, pero no su espíritu; ya que, este vuelve a Dios. Ahora, se dice que una persona es espiritual, cuando tiene la capacidad de vivir en comunión con Dios. De manera que, al vivir esa experiencia, logra alcanzar un estado de espiritualidad, que le da la oportunidad de encontrar la plenitud de su vida en Cristo. Justamente, la doctrina cristiana, tiene distintas denominaciones para hacer referencia al espíritu como: Aliento, Alma, Espíritu de Dios, Espíritu Santo y Sopro. A continuación, se realizará un breve esbozo de cada una de ellas, fundamentándolas a partir de las Sagradas Escrituras.

3.1 Aliento-alma

¿Cuál es la reacción de una persona, ante determinada situación? Probablemente, en los momentos de adversidad, se puede perder el control. Humanamente, es normal demostrar acciones que impiden ver con claridad y tomar decisiones asertivas. Por eso, cuando una persona se encuentra ante un problema, debe elegir bien lo primero que va a decir. Porque la palabra ata, se tiene el poder de decir lo que va a pasar, pues según el texto bíblico: “La muerte y la vida están en poder de la lengua, y el que la ama comerá de sus frutos” (RVR, 1960, Proverbios 18:21).

En la naturaleza humana y por ende, en el mundo natural, cuando se refiere a determinada circunstancia, la primera idea que se pronuncia, suele ser negativa, razón por la cual, esto puede representar la muerte. Sin embargo, cuando se aplica la sabiduría espiritual, que viene de lo alto, se dice la respuesta correcta, que coloca a la persona en el camino de la victoria. Por eso, se debe a aprender hablar y para lograrlo, hay que poner en práctica los niveles de autoridad que Dios le concede al ser humano, en el ámbito espiritual. Esto le concede a nivel personal conseguir lo que desea.

2 Virginia Azcuy. Doctora en Teología por la Universidad Tübingen-Alemania. Titular de la Cátedra de Teología Espiritual en la Facultad de Teología de la Universidad Católica Argentina. Investigadora en el Centro Teológico Manuel Larraín, por la Universidad Católica de Chile.

3.2 Espíritu de Dios -Espíritu Santo

En la medida, que el ser humano busca acercarse a Dios, el Espíritu Santo que emana de Él, se introduce en las profundidades de su Ser, con poder y autoridad, porque en el mundo espiritual, Él lo ha revestido con su poder divino. Véase los cuatro niveles de autoridad que Dios le ha dado a la persona, tal y como se manifiesta en el siguiente pasaje: “Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra” (RVR, 1960, Génesis 1:28).

- a. Dios puso al hombre a señorear y a conquistar reinos, extenderse; arrebatando de lo espiritual, lo negativo (demonios), todo le pertenece por heredad.
- b. Hacer justicia implica actuar con rectitud, este tipo de autoridad, hace referencia a una vida íntegra y orientada a hacer el bien, a pensar y a obrar correctamente. Al ayudar al prójimo y dar amor, se brinda un servicio de excelencia y calidad; y, debe de hacerse en cada situación en que se presenta la oportunidad.
- c. No se debe limitar a conservar lo que Dios le ha dado por amor, hay que multiplicarlo. Sin olvidar, proceder con integridad, manteniendo lo que se tiene, y estar listos para recibir las bendiciones que vienen de Él. Para eso, la persona debe desarrollarse y crecer en la fe, llevando a cabo todo lo necesario, para alcanzar sus sueños y sus metas, confiando en que Dios siempre le guiará.
- d. Resistir al enemigo. Esto es una lucha que debe resistirse en medio de la tormenta. No rendirse, porque al final está la recompensa.

En virtud de lo anterior, si la persona desea desarrollar estos niveles de espiritualidad en su vida, debe atesorarlos y ponerlos en práctica diariamente. Lo que dará como resultado, hallar en las profundidades de su Ser, el sentido de la vida y alcanzar grandes victorias, para sí mismo y para aquellos que le rodean. El gobierno de autoridad dota a la persona a apropiarse del espíritu que Dios le ha otorgado, véase que en el libro de Daniel 6:3. “Pero Daniel mismo era superior a estos sátrapas y gobernadores, porque había en él *un espíritu superior*³; y el rey pensó en ponerlo sobre todo el reino” (RVR ,1960). De algún modo, lo visible tiene que ver con lo natural, Dios en el mundo espiritual, permite gobernar sobre todas las cosas que hay en la vida, Él le ha dado al ser humano la autoridad. Todo esto, se resume en un acto de fe, es decir, creer que al poner esta palabra, por obra en la vida, es posible alcanzar las metas y los proyectos establecidos con esfuerzo, dedicación y pensamientos positivos.

3 Las letras en cursiva los colocó la autora para poner énfasis en la frase que interesa resaltar.

3.3 Soplo

En este caso, el soplo es el viento, la masa de aire que la vista no alcanza a ver. Así el soplo, que es sinónimo de espíritu, alienta el alma, es la fuerza interna de la naturaleza que al soplar da vida en abundancia, tal como se manifiesta en el Texto Sagrado: “Entonces, Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente” (RVR, 1960, Génesis 8:7). La cita alude al soplo de Dios, como una fuerza impetuosa que viene de Él y que tiene la capacidad de transformar todo a su paso. Así mismo, en Génesis 8:1, se afirma que: “Y se acordó Dios de Noé, y de todos los animales, y de todas las bestias que estaban con él en el arca; e hizo pasar Dios un viento sobre la tierra, y disminuyeron las aguas” (RVR, 1960).

Un dato significativo, es que, si bien el soplo de Dios salva, si se le retira al hombre este muere espiritualmente. Ahora, ese regalo que es una gracia particular, y por lo tanto, un don sobrenatural que Dios le ofrece al ser humano, no le permite a este atentar en contra de Dios, ya que, de acuerdo con el libro de Génesis: “Y dijo Jehová: No contendrá mi espíritu con el hombre para siempre, porque ciertamente él es carne; más serán sus días ciento veinte años” (RVR, 1960, Génesis 6:3).

4. La espiritualidad es un principio o un valor

De acuerdo con la encuesta aplicada a diferentes personas, con respecto a qué piensan ellos acerca de la espiritualidad en estos tiempos de pandemia, dado que la situación acontecida, tanto a nivel nacional como mundial, afecta a los seres humanos. En este caso, se elaboró un cuadro en donde se describe las distintas opiniones de los encuestados.

Enunciado Participante	1. ¿Cómo cree usted que se da la espiritualidad en las personas? ¿Ha cambiado o se mantiene igual que antes, en estos tiempos de pandemia, qué opina usted al respecto?	2. ¿Qué ha aprendido el ser humano en estos tiempos de crisis? ¿La espiritualidad se mantiene como un valor, un principio o qué...?
Opinión brindada		
Predicador Luis Reyes	Opino que sí, a nuestro vivir espiritual la pandemia ha traído mucho adormecimiento en la iglesia.	La pandemia ha traído muchas enseñanzas de lo frágil que es la humanidad, la espiritualidad en una parte de las personas cristianas, se mantiene como la fuerza, es el motor que los impulsa a creer en un Dios soberano.

<p>Trabajadora Social Raquel Pasos</p>	<p>Si ha cambiado, hoy en día no se fomenta una cultura de espiritualidad, hay mucha apatía, además el tiempo pasa más rápido que antes, el día se nos va en tareas y trivialidades y dejamos de buscar a Dios. La tecnología se ha globalizado y eso también, es un factor, estamos más distraídos. Antes, eran algunos canales los que nos distraían, hoy hay una gama de alternativas de entretenimiento. Solo los valientes logran vencer.</p>	<p>En lo personal, me ha enseñado a pesar en balanza, lo que es eterno. Además, a ser más crítica en como uso mi tiempo y los recursos que Dios me ha dado. Me ha retado a buscar a Dios, aunque muchas veces no lo desee. Pero, creo que muchas personas solo han aprendido a cuidarse más, y talvez están distraídos y su vida espiritual no es tan importante.</p>
<p>Psicóloga Kattia Álvarez Lacayo</p>	<p>Esta pandemia ha permitido un mayor acercamiento de índole espiritual, con Dios, consigo mismo y con la familia. Ha sido un tiempo de reflexión, de autoanálisis y de valoración de lo que no es material, por lo tanto, se ha modificado. Los lazos espirituales en esos tres ámbitos anteriormente en un mundo acelerado, eran más efímeros.</p>	<p>He aprendido a valorar más el tiempo conmigo misma y mi familia. A valorar más la vida, la salud y el bienestar por sobre lo material.</p>
<p>Pastor Luis Felipe Ortega Angulo</p>	<p>Creo que ha cambiado mucho, se debe al enfriamiento espiritual de las personas.</p>	<p>La espiritualidad ha dejado de ser un valor en las personas.</p>
<p>Admr. de Empresa Santos Rizo Estrada</p>	<p>En estos tiempos se ha fortalecido la espiritualidad debido a tiempos de crisis mundial, ya que sólo agarrados de la mano de Dios podemos salir adelante.</p>	<p>He aprendido a salir adelante entendiendo que necesitamos uno del otro y, la espiritualidad es un principio que nos inculcan en nuestros hogares.</p>
<p>Profesora de Folclor Isabel Cristina Vargas Rizo</p>	<p>La espiritualidad se da a través de la comunión que las personas tienen con Dios. Se mantiene partiendo del hecho que es la persona como tal y Dios en la relación.</p>	<p>Que el primer paso para estar bien en todo tiempo es poner nuestra confianza y esperanza en Dios. Que es necesario el apoyar a quienes nos necesitan y que todos los humanos tenemos un mismo valor no hay méritos, ni títulos, ni credo religioso que nos haga diferentes unos de otros. Todos somos iguales. En los momentos de prueba demostramos de que estamos hechos. Considero que la espiritualidad es un principio.</p>

<p style="text-align: center;">Asesor de Música y Predicador Cristiano Sergio Iván Morales Angulo</p>	<p>La espiritualidad en las personas se da, principalmente, por medio de las reuniones religiosas (cultos, misas, ayunos, células,), sin embargo, hay personas que su espiritualidad no depende de estas reuniones, sino que aprendieron a relacionarse diaria y continuamente con Dios por medio de la oración personal, ayunos y la lectura de la Biblia.</p>	<p>Las personas de una u otra forma se han visto en la obligación o necesidad de volver su mirada a Dios u replantearse sus prioridades, dar valor a la espiritualidad y aprender a poner todo en las manos de Dios. Las personas se han visto confrontados con la realidad de que el ser humano no depende de sí mismo, sino de Dios. Otra enseñanza que se ha visto es que la gente de pronto empieza a ver que la Biblia es la Palabra de Dios y que anticipadamente se profetizó que se vivirían pestes, hambrunas, juicios a causa del pecado. Muchos han visto la necesidad de ponerse a cuentas con Dios y poner su fe en Dios para hacerle frente a sus diferentes problemáticas, sean estas, económicas, familiares o emocionales.</p>
<p style="text-align: center;">Escritor y Educador Cristian Chaves Chacón</p>	<p>Considero, en mi caso particular que ha mejorado, ya que el no tener cerca a otros seres queridos me ha hecho valorar más la presencialidad, y la buena energía que me transmite tenerlos cerca.</p>	<p>Todos hemos aprendido de esta crisis, principalmente a adaptarnos al cambio, pero este cambio se debe hacer en una espiritualidad interna y con las demás personas, incluso cuando no están cerca.</p>
<p style="text-align: center;">Pastor Marvin Ramírez Ramírez</p>	<p>La gente lo expresa religiosamente, pero tiene que ver mucho con la formación desde niño, según los valores que se practican en cada hogar. Jueces 2:10 cuando murieron los reyes, los jueces hicieron lo que querían. Entonces, siempre es necesario la influencia de los padres o desde el hogar, para que la espiritualidad se mantenga bajo la dirección de un sólo Dios digno de respetar, adorar y exaltar.</p> <p>La espiritualidad no cambia, porque Dios puso espiritualidad por la eternidad en el corazón del ser humano. Todo ser humano sabe que existe un ser superior, por tal motivo existen personas que adoran a otros dioses, como el sol, la luna, el agua. Hoy en día se sigue adorando a un ser supremo de acuerdo con las costumbres y formación que se practiquen en cada hogar.</p>	<p>El hombre en estos tiempos le ha dado un valor a la espiritualidad, se han humillado delante de Dios y se ha valorado más a la familia, se han unido más.</p>

<p>Estudiante de Educación Elvis Bonilla</p>	<p>La espiritualidad en las personas considero que se da de acuerdo con la educación familiar en cuanto a las creencias o fe religiosa. En cuanto al cambio, considero que, si ha cambiado, esto por los motivos tecnológicos. Además, el estudio de las ciencias, pues muchas personas se preguntan si realmente existe una deidad, lo cual provoca la pérdida de fe cuando estudian otras disciplinas, como la evolución desde un punto de vista científico.</p>	<p>La espiritualidad es fundamental para mantener y desarrollar un pensamiento positivo frente a la adversidad, sin embargo, parece que ha pasado a otros planos pues se considera algunos otros factores más importantes que este, como el económico citando un ejemplo.</p>
<p>Nutricionista Jairo García Rizo</p>	<p>Ha cambiado se siguen corrientes del mundo.</p>	<p>Como un valor.</p>
<p>Profesora de Primaria Marcela Vanegas</p>	<p>La espiritualidad, considero que se da en las personas de manera individual, desde su propia perspectiva de vida. Ya que ésta, desde mi opinión, va más allá de un credo religioso. Pienso que sí ha cambiado, ya que hoy en día, la mayoría de las personas vemos la vida desde otra óptica. Hoy en día se valora más.</p>	<p>A valorar más lo que realmente importa. Por lo tanto, pienso que la espiritualidad se mantiene como un comportamiento de vida.</p>

Es necesario recalcar que todo ser humano fue creado por Dios y esta formación la hizo en tres partes: cuerpo, alma y espíritu. Por lo tanto, la parte del espíritu lo hace un ser espiritual y la espiritualidad se dimensiona, mediante una relación estrecha con Dios, Jesucristo y el Espíritu Santo y con las prácticas profundas de las disciplinas espirituales. (oración, ayuno, lectura bíblicas...) Jesús dijo: "Amaras al señor con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu alma" Mateo 22:37.

La ha cambiado o se mantiene igual que antes, que opina usted al respecto.

Por lo que se visualiza en el templo, las personas han cambiado su espiritualidad, en cuanto a demostración de amar a Dios estando en su casa de adoración; pero, no puedo juzgar su espiritualidad estando en sus casas. El rey David nos demuestra su amor por Dios y su espiritualidad con el siguiente versículo: " Porque mejor es un día en tus atrios que mil fuera de ellos. Escogería antes estar a la puerta de la casa de mi Dios, que habitar..." Salmo 84:10-12.

En estos tiempos de crisis, se puede decir que algunos seres humanos, han tratado de solucionar sus problemas, buscando alternativas de trabajos, poniendo en práctica los talentos o capacidades que Dios les otorgó, aun cuando los estaba formando en el vientre de sus madres. Sin embargo, la parte espiritual de cada uno, no la están alimentando con el mismo ritmo que lo hacían en tiempos que no existía la pandemia, las razones pueden ser por afanes o por motivo de limitantes en las aperturas de los templos. Es oportuno analizar, que, para este tipo de personas, la espiritualidad se puede manifestar como una oportunidad en tiempos libres y oportunos.

Es importante reconocer, que no se puede generalizar el tipo de espiritualidad que cada uno posee en tiempos de crisis, ya que existen personas que además de poner en práctica los talentos que poseen, caminan bajo sus principios espirituales, dando importancia y valor al ser Supremo que los creó. Son personas que, en medio de crisis y circunstancias difíciles, más le demuestran a Dios en lo secreto y en lo público, que Él es el primer lugar en sus vidas. La palabra de Dios, hace referencia de estos dos tipos de personas, es el caso de Marta y María. "Marta, Marta, te preocupas y te inquietas por muchas cosas, cuando una sola es necesaria. María escogió la mejor parte y no se la quitarán..." (Lucas 10:38-42) María se sentó a los pies de Jesucristo a escuchar la palabra que Él relataba. Marta lo recibe, pero se pone a trabajar. Creo profundamente que entre más difícil se presenten las circunstancias, debemos de buscar más a nuestro Dios y creer que Él tiene el control, y por lo tanto hay que adorarlo y exaltar su poder. "Aunque la higuera no florezca, ni en las vides haya frutos, aunque falte el producto del olivo...yo me alegraré en Jehová" (Habacuc 3:17-19).

Anónimo	En lo personal creo que ha mejorado para bien, existe más unión y solidaridad, respeto a Dios.	Se mantiene en los corazones de cada ser humano, con justicia y bondad
Pintora Yuliana Esquivel Arias	Creo que cuando reconocemos que nada material puede llenar nuestra vida o vacíos, es cuando buscamos algo más, si llegamos a conocer a Dios y recibirle en nuestra vida, es cuando empezamos a tener una relación con Él a través de la oración y al leer su palabra, porque entendemos que sin Él no somos nada. Creo que ha cambiado, muchos se han apartado y no buscan su presencia, porque pierden la confianza en medio de la dificultad y dudan, en lugar de buscar más a Dios, se apartan de Él.	El ser humano debería aprender con esta pandemia que no debemos depender de nada físico, que hoy estamos y puede que mañana no, que en nuestras fuerzas no podemos resolver todo. Deberíamos aprender a ser agradecidos por cosas que creemos simples, como la comida diaria, poder ver y caminar, salir hacer compras y pasear en familia, cosas que ahora tenemos restringidas y antes no valorábamos. Muchos talvez no saben el significado de espiritualidad, creen que ser espirituales es asistir los domingos a la iglesia o servirle por quedar bien ante otras personas, por esto al cerrarse los templos se han apartado de Dios. Creo que en estos tiempos se ha visto realmente, quienes aman a Dios. Es quien entiende que es una relación diaria con un amigo, y a pesar de los problemas o circunstancias que han surgido mantienen esa relación y siguen firmes en sus caminos.

Con base en las opiniones derivadas de la pregunta: ¿Cómo creen que se da la espiritualidad en las personas y si ha cambiado o se mantiene igual que antes, en estos tiempos de pandemia? En algunas opiniones de los encuestados, se manifiesta que, la pandemia ha traído mucho adormecimiento espiritual, no se fomenta una cultura de espiritualidad, además hay mucha apatía. Esto se puede visualizar por medio de la demostración de amor a Dios durante las congregaciones; sin embargo, estando en sus casas es probable que cambie la inclinación hacia la oración. Esto genera enfriamiento espiritual, pérdida de la confianza en medio de la dificultad y duda. También, consideran que el cambio de actitud apunta a la tecnología, dado que, el uso frecuente de estas fuentes hace que la persona se distraiga con facilidad; así mismo, la ciencia ha influido, porque las nuevas teorías generan dudas, entre las cuales surge la pregunta con respecto a, si existe una deidad.

Otros encuestados, consideran que, en medio de la pandemia, hay mayor acercamiento espiritual a Dios, consigo mismo y con la familia, ya que, el hecho de no tener cerca a otros seres queridos hace que se valore más la presencialidad y como consecuencia, se genera más unión y solidaridad. La mayoría de los encuestados, afirman que, en estos tiempos se ha fortalecido la espiritualidad, pues solo tomados de la mano de Dios pueden salir adelante. Opinan que, en medio de las adversidades, es importante la comunión con Dios, de ahí que, los hábitos espirituales que tienen algunas personas, ayudan a mantener esa comunicación con el Creador.

Ciertamente, se observa una inclinación hacia lo espiritual, y muchos lo expresan desde su punto de vista religioso, pero más allá, esa tendencia está ligada a la formación que se inculcó en la niñez, según los valores de su hogar, en cuanto a creencias o fe religiosa. Además, esta gracia es un don. Para el pastor Marvin Ramírez Chaves, “la espiritualidad no cambia, porque Dios puso espiritualidad por la eternidad en el corazón del ser humano”. Sobre esta misma línea de pensamiento, Beatriz Cubero Veliz, indica que:

“Todo ser humano fue creado por Dios y esta formación la hizo en tres partes: cuerpo, alma y espíritu. Por lo tanto, la parte del espíritu lo hace un ser espiritual y la espiritualidad se dimensiona, mediante una relación estrecha con Dios, Jesucristo y el Espíritu Santo, por medio de las prácticas profundas de las disciplinas espirituales (oración, ayuno, lecturas bíblicas). Hay que recordar las palabras de Jesús: “Amarás al Señor con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu alma” (Mateo 22:37)

En las respuestas de la encuesta, se reconoce que la espiritualidad debe estar presente en la vida del ser humano, en todo tiempo, y especialmente en este momento de pandemia, se debe ser perseverante. Ahora, lo importante no es cómo ni cuándo comienza una situación determinada, sino como se logra enfrentar, en este sentido, las circunstancias no deben desequilibrar la vida espiritual.

Ahora, la espiritualidad será un principio o un valor. Ciertamente, es eterna y hace al ser humano sui generis, es decir único e irreplicable. Como un don y una gracia que viene de Dios, hay que cultivarla. ¿Cómo? Según los autores sagrados, el Espíritu Santo de Dios, guía a la persona, lo ilumina; sin embargo, hay que pedir su presencia, mediante la práctica de disciplinas espirituales, como lo asevera Beatriz Cubero. Aprender a escuchar la voz de Dios, en la mente y el corazón, es un ejercicio que se domina mediante la práctica, y sus frutos se manifiestan, cuando la persona, con serenidad y sensatez canaliza sus emociones con firmeza, pero ante todo con amor.

Con respecto a los enunciados ¿Qué ha aprendido el ser humano en estos tiempos de crisis? Y si ¿La espiritualidad se mantiene como un valor, un principio o qué? A partir de las formulaciones planteadas, la mayoría de las opiniones dadas coinciden en que, en

estos tiempos de crisis, las personas han aprendido a buscar a Dios. A valorar muchos elementos que conforman la vida como la familia y la salud, además de la ayuda y la solidaridad entre unos a otros, así como, practicar la justicia y la bondad con más frecuencia. Hubo muy pocas opiniones con respecto a, si la espiritualidad se mantiene como un valor o un principio. Algunos la enmarcan como un comportamiento de vida, como oportunidad para orar en tiempos libres y oportunos o como una fuerza que impulsa a creer en Dios.

Indistintamente, de que la espiritualidad sea un valor, un principio o las cualidades bajo las cuales, se hayan citado anteriormente, la espiritualidad es una fuerza particular, que nace en el interior de las personas, permitiéndoles a sí mismos ser revestidos por la presencia de Dios. Según el enfoque que se le dé, la espiritualidad está presente en distintos escenarios, es la gracia que da la fortaleza, en momentos difíciles cómo, afrontar una enfermedad terminal, brindar un servicio social en distintas áreas, ya sea a una persona, una familia o una comunidad, su función y aplicabilidad es determinante, para dar una palabra de ánimo, de aliento; a ser luz y esperanza, en medio de la oscuridad.

5. Recomendaciones para alcanzar la espiritualidad

Un medio de acercamiento a la espiritualidad, consiste poder comunicarse con los otros de la mejor manera, aun cuando no se compartan algunos criterios de vida, pensamientos o ideas, lo importante, radica en no afligir al Espíritu Santo de Dios, con nuestras acciones y actitudes. Algunas de las sugerencias para lograr eso, se basan en las Sagradas Escrituras y consisten en:

- a. Aprender a ceder el paso, al fluir del Espíritu Santo, “Porque el Señor es el Espíritu; y donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad” (RVR, 1960, 2 Corintios 3: 17).
- b. Aprender con firmeza a negarse, a hacer nuestra voluntad de manera precipitada, ante situaciones complicadas. Hay que ser reflexivo y confiar en que: “Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, más vive Cristo en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí”. (RVR, 1960, Gálatas 2:20).
- c. Perder el temor para nadar en aguas profundas. Cabe recordar que, Jesús invitó a Pedro a ir a aguas profundas, para probar su fe y enseñarle el poder que tienen las palabras. “Aguas profundas son las palabras de la boca del hombre; y, arroyo que rebosa, la fuente de la sabiduría” (RVR, 1960, Proverbios 18:4).

En resumen, la espiritualidad es el viento y el soplo que no se ve, pero si se siente aunque no puede tocarse. Sin embargo, el ser humano experimenta su fuerza mediante distintas experiencias, dado que: El Espíritu Santo, prepara, inquieta, reedifica, ilumina, trae su unción, es amor, es luz, es ilusión, es deleite, es amabilidad y determinación; es decir, es todo lo que la persona necesita.

A modo de conclusión

Analizar y compartir los criterios que tiene la población, acerca del impacto que ha generado la enfermedad del COVID-19 en las personas, las familias y en las comunidades costarricenses, invita a reflexionar cómo se está viviendo la vida que el Señor le da al ser humano. Frecuentemente, se escucha decir qué como la vida le pertenece a cada uno, este hace con ella lo que le parezca. Sin embargo, parece que a la luz de la palabra de Dios, esto es totalmente erróneo. Solo somos administradores de esta, y debido a la falta de conocimiento, la duda, la incredulidad y el temor a todas aquellas cosas, que no le permiten avanzar al individuo por terquedad, se ha generado un gran dolor en la humanidad.

La pandemia le demostró al ser humano su fragilidad y su falta de misericordia, a pesar de que, la doctrina cristiana afirma que: “Así, pues, ténganos los hombres por servidores de Cristo, y administradores de los misterios de Dios” (RVR, 1960, 1 Corintios 4:1). Parece que la humanidad no ha entendido que ser servidor de Dios implica, demostrar su amor por medio de las acciones que se llevan a cabo diariamente. Al ser humano, le falta desarrollar el carácter, mediante su fortaleza, así como fomentar la espiritualidad en su vida. Reconociendo que la obra del Espíritu Santo, consiste en reproducir el carácter de Cristo en él y así está escrito: “Por tanto, nosotros todos, mirando a cara descubierta como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados de gloria en gloria en la misma imagen, como por el Espíritu del Señor.” (RVR, 1960, 2º Corintios 3:18). Si bien, el mundo espiritual no se ve, las acciones de las personas que reciben la dirección de Dios, se manifiestan a diario; de ahí que, sumergirse en las profundidades, siguiendo al autor sagrado, significa ver cosas que a simple vista, el ser humano no puede ver. Esto se consigue, solo por medio de la gracia, que ayuda a seguir adelante y a luchar en medio de las dificultades.

Actualmente, la humanidad está atravesando tiempos de incertidumbre, y los seres humanos son frágiles y es natural que la duda llegue a su mente y su corazón. No obstante, hay una promesa, “hijitos, vosotros sois de Dios, y los habéis vencido; porque mayor es el que está en vosotros, que el que está en el mundo.” (RVR, 1960, 1º Juan 4:4). Por lo tanto, si el Espíritu Santo, está en cada ser humano, lo único que falta es que este le abra la puerta de su corazón para guiarle.

Los acontecimientos actuales, han obligado a la humanidad a modificar su forma de vida, invitándole a renovarse y a reinventarse. Tal y como lo promueve el autor sagrado al aludir que: “Si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas” (RVR, 1960, 1° Corintios 5:17). Una vez más, la esperanza dirigida por la paz y lo sobrenatural de Dios, están ahí para brindar su mano amiga, sin embargo, renovarse espiritualmente, es un estilo de vida que la persona decide llevar o no.

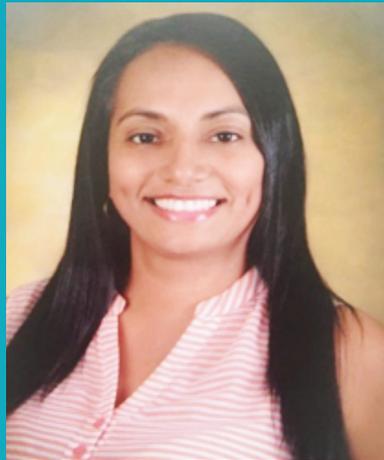
7. Referencias bibliográficas:

- Azcuy, V. (2011). La espiritualidad como disciplina teológica. *Revista Teológica*, XLVII(105), 251-280. Dialnet-LaEspiritualidadComoDisciplinaTeologica-3772055 (1).pdf
- Biblia de referencia Thompson. (1987). Versión Reina Valera 1960. Editorial Vida Miami.
- Espasa, J. (1924). Espíritu. *Enciclopedia Ilustrada Europeo-Americana* (Tomo 22. pp. 266-271). Espasa- Calpe, S.A. <https://www.filosofia.org/enc/eui/e220266.htm>
- Real Academia Española (2019). *Diccionario de la Lengua Española*. Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/espiritual>

08

El Poder de la Fe

El amor a mi familia, leer y meditar son aspectos que identifican mi ser. La fe es parte de mi espiritualidad y puedo dar testimonio de cómo actúa en mi vida.



Liseth Biviana Loáiciga Zamora¹

Fe que inspira,
fe que da certeza,
fe que guía,
fe que ayuda,
fe que da esperanza.
fe que hace creer

¹ Directora Enseñanza General Básica. Académica Universitaria. Máster en Administración Educativa UCR.
Correo: libiloza@gmail.com



Con tantas situaciones difíciles que se presentan y suceden en la vida, los testimonios que relatan las familias y diferentes personas, en lo concerniente a las dificultades que han vivido y han logrado superar, ayudan a comprender, que hay vivencias que suceden por alguna causa superior pero, que el ser humano puede explicarlas solamente, a partir de la fe. ¿Quién se ha detenido en una oración y pide algo, que a veces, cree que es imposible de que suceda? pero, gracias a ese *acto de fe* que pone en los pensamientos y en el corazón, la posibilidad de que aconteciera algo extraordinario fue muy alta. Desde el punto de vista cristiano, todo lo que el ser humano es capaz de pedir con fe, es posible hacerlo realidad. Además, el deseo de superar el problema que lo aqueja, llega a ser tan fuerte, que la persona por su fe está convencida de que lo logrará. En virtud de esto, es importante compartir algunas situaciones que han sucedido y que invitan a reflexionar acerca de la fe.

Hace un tiempo, despidieron a una hermana, debido a una situación familiar que generó un tercero. El dueño de la empresa en la que ella trabajaba quería que un hermano nuestro, le quitara una denuncia a su esposa. Él le solicitó a mi hermana que hiciera todo lo posible, para que nuestro hermano desistiera del asunto, si no tendría que despedirla. Las cosas no se dieron como el jefe quiso, de modo que, mi hermana fue despedida, en un momento bastante difícil, porque con ese trabajo se ayudaba a pagar la universidad. No obstante, ella siempre tuvo mucha fe y le imploraba a Dios por encontrar prontamente, otro empleo. Además, había aplicado para una institución pública en el campo del derecho, sin embargo, había mucha competencia.

Justo cuando fue despedida, al día siguiente, recibió una llamada, para indicarle que se presentara en dos días para llenar un papeleo y que en un mes, iniciaba como abogada en ese ministerio. Este evento, no solo sorprende sino que invita a cuestionarse ¿cómo no tener fe? Ciertamente, hay hechos maravillosos que han sucedido en la vida de otras personas y que se han comprobado, incluyendo en mi propia vida. Ahora, la fe inicia por creer en sí mismo, en darse cuenta de que no está solo, pues hay una fuerza en el interior de cada uno susurrando que siempre hay alguien acompañándolo y ayudándolo.

1. Definición de la fe

El *Diccionario de la Lengua Española*, entre las definiciones que ofrece de fe, determina que es “un conjunto de creencias de una religión. Conjunto de creencias de alguien de un grupo o de una multitud de personas”. En términos no científicos, la fe es una gracia dada por Dios, que genera ese acto de creer, pues viene de lo más profundo del Ser. “La fe en el cristianismo es una virtud teologal y se basa en la obra y enseñanzas de Jesús de Nazaret. El cristianismo declara no caracterizarse por la fe, sino por el

objetivo de la fe”². Es decir, la fe cristiana es una fe activa, basada en los ideales y el modelo de vida de Jesús. Esta fe es la acción que genera el Espíritu Santo en cada persona, tal y como lo ilustra Juan:

“El Espíritu de verdad, al cual el mundo no puede recibir, porque no le ve, ni le conoce; pero vosotros le conocéis, porque mora con vosotros, y estará en vosotros [...]” (Jn 14, 17); [...] el Espíritu Santo, a quien el Padre enviará en mi nombre, él os enseñará todas las cosas, y os recordará todo[...].” (Jn 14, 26).

De acuerdo con el texto bíblico, el Espíritu ilumina y guía al ser humano a tener fe, es algo que no sale de la sangre ni de la carne. La fe está íntimamente ligada a la razón, a la esperanza, sin fe no existe nada que se pueda lograr, de ahí que, mucho de los logros, se han realizado ante una proyección de fe de lo que se quiere, así: “Tener fe es estar seguro de lo que se espera, es estar convencido de lo que no se ve”. (RVR, 1960, Hebreo11:1). *En este sentido, la universalidad del don del Espíritu Santo da cuenta de la gracia que se adquiere, y una de ellas es la fe. Por lo tanto, “si todos hemos recibido la unción del espíritu Santo, entonces el conocimiento de la verdad no es la prerrogativa de unos pocos iluminados, sino que ya a todos se nos ha regalado la posibilidad de conocerla y de permanecer en ella, según la esperanza”* (Silva, 2008, p.557)

Justamente, ese conocimiento de la verdad permite alcanzar el don de la fe, que es la certeza de que algo va a ocurrir sin tener pruebas y, se basa en la seguridad que radica en una promesa. Para muchos, es la confianza plena y firme en el poder de la sabiduría y la bondad de Dios o de un ser superior, quien, a su vez es digno de confianza de nuestras promesas. La fe logra que sucedan cosas maravillosas; entre ellas, es dar testimonio de acontecimientos que han sucedido por fe plena, tal y como se ilustra a continuación.

Una pareja de jóvenes que tenían 23 años decidió casarse. Ambos eran muy saludables y después de un tiempo, como cualquier matrimonio, con mucha fe e ilusión, decidieron tener hijos, sin embargo, iba pasando el tiempo y la esposa no lograba quedar embarazada. En medio de la duda y la desesperanza, el sueño de tener un hijo se estaba disipando, pero ella decidió tener fe y le pidió a Dios que le regalara la bendición de ser madre. Al cabo de siete años y en un acto de fe, ella le imploró a Dios, que le concediera tener un hijo; efectivamente, su súplica fue escuchada y para bendición de la pareja ella quedó encinta, sin embargo durante el embarazo se presentaron complicaciones. A los siete meses y medio, esta madre estaba intranquila y aunque asistía mensualmente a la cita de control, un día sin previo aviso, decidió visitar al médico, porque quería tener una segunda opinión de cómo estaba la bebé. Cuando el doctor inició con los exámenes de rigor, sorprendentemente, le comunicó

2 Para ampliar información véase el link: <https://es.wikipedia.org/wiki/Fe>

que algo no andaba bien, resulta que la placenta ya no estaba funcionando y si la bebé no se sacaba inmediatamente, podría sufrir daños severos a nivel cerebral.

Ante esta situación, ella no perdió su fe, todo lo contrario, esta madre estaba segura de que todo iba a salir favorablemente y así sucedió, la niña logró nacer bien. Sin embargo, de manera inesperada a los seis meses de nacida, se complicó la salud de la niña y tuvo que ser hospitalizada. Los médicos no lograban saber específicamente que tenía la bebé, pero la madre y la abuela realizaron un acto de fe y ofrecimiento, creyendo en el poder supremo de Dios. En medio de las súplicas y con una fe inquebrantable, de que la niña sería sanada y pronto se recuperaría, la madre le entregó su hija al creador y en un acto de oración, le dijo a Dios que se hiciera su voluntad. A partir de ese momento, empezó la sanación de la bebé. Esta madre cuenta que estando en el hospital el médico pediatra le dijo: —Solo Dios sabe lo que pasó y cómo se sanó, porque vi a su hija en un lecho de muerte.

Este testimonio demuestra que cuando se tiene la certeza y la confianza plena en el poder de Dios, todo lo que se anhela y se pide con fe es posible. Cuando se tiene una fe verdadera, hay que obedecer sin cuestionar, solo queda confiar en que así sucederá, porque el Espíritu Santo le brinda al ser humano el conocimiento y las fuerzas, para continuar y creer en un ser superior. Entonces, aunque no se vea, cómo no creer. Por fe, se debe tener la convicción, de que en la vida suceden cosas maravillosas.

El objetivo de esta investigación, justamente, es saber qué opinan las diferentes personas, acerca de la Fe en estos tiempos de pandemia, ya que, la situación que acontece, tanto a nivel nacional como mundial, afecta a los seres humanos. De acuerdo con las respuestas que se obtuvieron por medio de las encuestas, los informantes externaron las siguientes opiniones:

Enunciado <i>Participante</i>	1. ¿Para usted qué es la fe?	2. Cómo cree usted que se da la fe en las personas? ¿Ha cambiado o se mantiene igual que antes, qué opina usted al respecto?
Opinión brindada		
Profesor José Augusto Ríos	Es un pensamiento que nos une a Dios.	La fe la transmiten nuestros padres con sus enseñanzas. Yo creo que ha cambiado.
Docente Elvis Bonilla	La fe es aquella creencia que se inculca y se forma, desde muy temprana edad, a un niño o niña en la existencia de un ser supremo o seres por parte de la familia o las diferentes actividades religiosas de las múltiples religiones existentes, teniendo como consecuencia una persona adulta segura y con esperanza de su propia creencia.	Si se da la fe en las personas, pero claramente no en todas. Es difícil decir si ha cambiado o no con respecto al tiempo, pero al ver y analizar a la humanidad pareciera que, si ha cambiado al ver la cantidad de guerras mundiales, intereses económicos por encima de la vida. Además, muchas variables más que provocan que la sociedad, se aleje cada vez más de realizar lo bueno y lo correcto.
Docente Jeny Patricia Díaz Bustos	Es la confianza, la seguridad.	Se da o se manifiesta como confianza en que todo pasará y se mantiene en los creyentes.
Licda. Adriana Rivas Loáiciga	Es la convicción de lo que no se ve.	Creo que ha aumentado.
Profesora Elena Bolandi	Es creer plenamente en Dios, sin tener cosas materiales que me recuerden que es él o imágenes de él. Lo que pasa en mi vida son todas las añadiduras que él nos da y no lo veo, porque él dijo nadie me vera hasta que vuelva. Podemos sentir su presencia a través del Espíritu Santo.	No es igual. Estamos en tiempos difíciles, en que debemos ver otras corrientes de lo que Dios nos dijo, confiad yo he vencido al mundo. Necesitamos volver al principio, sin tantas formas de energía y creencias de espiritualidad, Dios es uno.
Profesora Amira Sánchez	Es la certeza de lo que no se ve. Es lo que nos permite tener la esperanza viva.	La Fe cambia todo el panorama de las cosas, por la gracia de Dios.

<p style="text-align: center;">Profesora Vyria Bustamante</p>	<p>Para mí la fe es creer aun en lo que no vemos, pero lo sabemos porque lo aprendemos de nuestros formadores, padres, maestros, etc. Se dice que la Fe la aprendemos de oído, pues desde que tenemos uso de razón lo hemos escuchado de nuestros mayores. En este tiempo difícil la fe es la que nos sostiene, ya que sabemos que Dios quiere lo mejor para nosotros y él nos prometió estar a nuestro lado siempre.</p>	<p>Claro que creo que ha cambiado, por dicha no en todos, ya que muchos responsables de la formación de los hijos o de los alumnos, no se preocupan por cumplir sus responsabilidades de formadores.</p>
<p style="text-align: center;">Pedagoga Lizbeth Gallego.</p>	<p>Creer en algo que no vemos.</p>	<p>La Fe es algo que empezamos a sentir cuando la necesidad nos lleva a ello. Cuando no nos queda más que Creer que algo debe ser posible. En mi caso si ha cambiado. Ha crecido con los años.</p>
<p style="text-align: center;">Nutricionista Yelena Eugenia Díjeres</p>	<p>Es una energía, una fuerza interna y amor que me sostiene, mantiene, respalda, fortalece y la vivo por medio de mi espiritualidad, en este caso. También, por mi credo a DIOS.</p>	<p>Por decisión, fuerza de voluntad y perseverancia. Pará mí se ha mantenido y ha aumentado, en la actualidad.</p>
<p style="text-align: center;">Secretaria María Elena Loáiciga</p>	<p>Para mí la fe es algo que tenemos por convicción. Creemos en ese ser supremo que nos creó que no lo vemos, pero lo sentimos. Ningún ser humano, por muchos inventos que haya hecho puede igualar las maravillas que Dios ha hecho, al contrario, las ha deformado. El hombre falla, Él no, siempre está ahí dispuesto a ayudarnos y si creemos y pedimos con fe, si es para nuestra honra y gloria, lo obtenemos, sino nos da algo mejor de lo que pedimos.</p>	<p>La fe se nos da con el bautismo y hay que ir abonándola con la oración, de eso se van a encargar nuestros padres y padrinos, con obras y buenos ejemplos. Se mantiene en la medida en que, en el hogar se cultive; pero, definitivamente ha cambiado porque se ha sacado a Dios de los hogares y centros de estudio. Más bien, les inculcan a los jóvenes que lo que logran y hacen es por sí mismos; sin embargo, solos no podemos.</p>

Observando cuidadosamente las distintas manifestaciones, todos los encuestados tienen un punto de coincidencia, con respecto a la fe: creer en un ser superior. En la mayoría de los casos, se revela que la fe les da confianza y seguridad, además coinciden en que la fe es una fuerza que los sostiene y está dentro de cada ser humano. Algunos, opinan que la fe es aprendida de los padres o los formadores; y, que es una creencia impulsada por la familia, desde muy temprana edad.

2. ¿Cómo se promueve la fe en las personas?

Muchos de nosotros, nos hemos creado con nuestros abuelos, quienes nos narraban historias desde la niñez que nos han permitido creer firmemente, en algo que no conocemos ni vemos. Cuando somos niños precisamos de nuestra familia, por eso, la fe es un valor que se adquiere en el seno familiar, debido a situaciones o a eventos, que hemos presenciado siendo niños y que nos permiten creer firmemente en algo. En este sentido, vale recordar que cuando la persona va creciendo forja su intelecto, y por ende, sus puntos de vista. En la medida en que se va integrando a la sociedad, asume en mayor o menor grado los patrones transmitidos por su familia, sobre todo, en términos de fe. Es importante mencionar que el ser humano se forma como un ente social (grupál), de ahí que, en muchas ocasiones su forma de ser está condicionada a la formación que recibió en la niñez. Esto a su vez, le asigna el compromiso, la disciplina y el respeto por los valores; en el caso que nos compete, es lo referente a la transmisión de la fe, como modelo elemental de convivencia y de esperanza, según lo manifiesta el libro a los Romanos: “Así que la fe proviene del oír, y el oír proviene de la palabra de Dios” (RVR, 1960, Romanos,10:17).

3. ¿Por qué la fe es importante en el devenir humano?

Los seres humanos se enfrentan diariamente a diversas situaciones, unas les produce satisfacción y otras no, pero indistintamente de los momentos difíciles o adversos que enfrenten, el hecho de creer y tener esa fortaleza que viene de su interior, le genera la seguridad de afrontar los obstáculos que se presentan; ya que, según este pasaje bíblico, “vivimos por la fe, no por la vista” (RVR, 1960, Corintios 5:7). En este caso, esa fe que emana de sí mismo, en primer lugar, permite reconocerse como un ser humano desde el lenguaje del amor, y en segundo lugar, le proporciona a la persona la facultad de exteriorizar su debilidad humana.

La oración es un acto de fe que se realiza y motiva a la persona, a acudir a un ser superior, con sentido de fe. En la vida hay experiencias que obligan al ser humano a voltear la mirada a su mundo interior, porque ahí donde yace su intimidad, es desde donde logra analizar sus peticiones y al poner la confianza en ese acto de fe, surge un sentimiento que le genera paz y regocijo. Es así, como en la vida se aprende a creer, a no dudar y a inspirarse, para continuar y entender que todo pasa y el dolor, que a veces se siente, se convierte en un recuerdo porque, cuando hay fe, todo sucede. Un claro ejemplo, del valor de la fe se observa cuando Jesús enseña a Pedro a creer:

Y pasando por la mañana, vieron que la higuera se había secado desde las raíces. Entonces Pedro, acordándose, le dijo: Maestro, mira, la higuera que maldijiste se ha secado. Respondiendo Jesús, les dijo: Tened fe en Dios. Porque de cierto os digo que cualquiera que dijere a

este monte: Quítate y échate en el mar, y no dudare en su corazón, sino creyere que será hecho lo que dice, lo que diga le será hecho. (RVR, 1960, *Marcos11: 20-23*).

Claramente, en la cita, Jesús le recuerda a Pedro que debe mantener su fe en Dios, sin embargo, este mensaje aplica para cualquier ser humano. En este caso, el autor insta a no dudar sino a tener fe, porque esta llega a ser un rayo de luz que le devuelve la esperanza. Al reconocer sus propios límites y aceptar ser protegido, amado y ayudado por los otros, se recupera la confianza en sí mismo, así como, la capacidad de creer que algo maravilloso sucede. La fe permite creer y recibir a Dios, para no darse por vencido.

4. La fe nos hace creer en un ser superior

Los seres humanos, en su mayoría, creen en la existencia de un ser superior, al que implora o le pide algo, esta creencia está íntimamente ligada a un acto de fe. En las *Sagradas Escrituras*, se mencionan varios casos de hombres de fe, por ejemplo, José el esposo de la virgen María, o Abraham que nunca perdió la esperanza en que Dios le concediera a Sara, su esposa, tener un hijo. La acción de gracias es un acto de fe, que trae bendición, así como, confiar en Dios y reconocer su grandeza y su majestad. Por medio de la fe, se reconoce la dignidad del hombre y su adhesión personal a Dios. El mismo Pablo dice que: “es en nuestro señor, en quien tenemos seguridad y acceso con confianza por medio de la fe en él” (RVR, 1960, *Efesios, 3:12*).

Lo que el ser humano piensa y medita forma parte de su credo. En este caso, es importante recordar que para muchas personas, la fe es obedecer sin cuestionar; de modo que, si Dios lo dijo así será. El pasaje en Efesios, afirma que la seguridad y la confianza, se adquiere únicamente por medio de Dios. En la actualidad, el Papa Francisco en una de sus homilías dice que la oración hace milagros, pero que hay que orar con fe y con la convicción profunda de que Dios cumple sus promesas, de ahí que, una plegaria es la manera más expedita de comunicarse con Dios, sin importar la religión que profesemos. Para tener fe no existen barreras en el idioma, no se necesita ir a una ceremonia religiosa o a visitar un templo. Indistintamente del credo que cada persona profesa, puede comunicarse con Dios, solamente se necesita tener fe y ser sincero de corazón. Ahora, la fe como virtud teologal y como un don que viene del Espíritu Santo, es parte fundamental de la espiritualidad humana.

Para que las oraciones sean contestadas, probablemente lo único que Dios desea es que la fe profesada sea inquebrantable. Esto implica, creer y abrir el corazón a la gracia de Dios y poder decirle a Él que le aumente su fe. El éxito radica, no solo en clamar con fe sino en saberse merecedor de lo que se pide y se añora. Por ejemplo, cuando se acude a donde un amigo con una petición especial, por lo general, es porque se cree o se está seguro, de que él puede y va a ayudar. Así sucede con el

Señor, a él le complace saber que, cuando una persona le pide, tiene la certeza de que Él lo escucha y le va a contestar.

4.1 La fe en el matrimonio

La fe se da en todas las áreas de la vida, un claro ejemplo, es la vida en el matrimonio. Cuando una pareja se une lo hace con la fe, con la convicción y la confianza de que su vida y la de su cónyuge está regida por el amor. Por eso, cuando se ora se pide por la pareja y por los hijos, convencidos de que la misericordia de Dios obra en el seno familiar. El Papa Francisco manifiesta, que el sacramento del matrimonio, “es un acto de fe y de amor, en el que los esposos, mediante su libre consentimiento, realizan su vocación de entregarse sin reservas y sin medida”. De esta manera, se puede ver como la fe en el matrimonio permite establecer ese vínculo, mediante el cual, cada cónyuge cree en el otro fielmente, con una entrega que solo la fe puede mantener.

Cada matrimonio busca lo mejor para su familia, ambos esposos tienen la fe en ver a sus hijos realizarse, ser hombres o mujeres de bien; también se pide, que el cónyuge viva conforme al corazón generoso de Dios, teniendo presente que la fe en su matrimonio se manifiesta por medio de las acciones o vivencias, recordando que en el matrimonio se exige respeto por la dignidad del otro y de su cuidado. Ese acompañamiento, para construir un futuro junto a los hijos y a la esposa, va conducido por fe, pues mediante este don, los esposos logran transmitir los valores y los principios que se vivencian en la familia. La fe que tienen los esposos de cumplir sus metas, viene del amor de Dios; quien es el que da su aprobación, así, un matrimonio cimentado en la fe, siempre buscará agradar a Dios. Ahora, la fe y la obediencia son importantes en el ámbito familiar y, aunque cada miembro dé cuentas a Dios por sus actos, la fe le otorga la confianza a cada uno de aprender a vivir con la certeza de que todo saldrá bien.

4.2 La fe en la adversidad

Quién no ha pasado situaciones difíciles que ponen a prueba su fe. Los momentos adversos en la familia, en el trabajo, la muerte de un ser querido, el tener alguien apreciado en la cárcel, o con una enfermedad terminal invita a examinarse y a empezar a creer que va a superarse la dificultad; no obstante, hasta que estas situaciones no sucedan, la persona decide acrecentar la fe, para conseguir orientar los sentimientos y los pensamientos, añorando una mejor situación.

La adversidad en algunos casos origina dudas, o bien restaura la fe, generando cambios en la existencia. Usualmente, la persona afectada valora su vida, la familia y el trabajo, además, busca la oportunidad para luchar, creyendo que las

dificultades pasarán pronto, cree que su vida es como el sol que irradia vitalidad; sin embargo, ese rayo de luz que le devuelve la esperanza de creer, simplemente es la fe. Es tener la certeza, de que, por medio de una oración, puede alcanzarse la paciencia para cambiar de actitud. Paradójicamente, solo desde la fe puede explicarse lo que muchas veces la razón no puede demostrar, lo que las ciencias médicas no pudieron sanar, lo que humanamente ya no se puede esperar o alcanzar. Justamente, ahí donde se cumplen los anhelos, es en donde se concreta el mayor acto de fe.

La mayoría de los seres humanos pasan momentos en los cuales, la fe es puesta a prueba, porque es fácil tenerla cuando las cosas salen bien, pero frente a situaciones adversas hay que luchar por mantenerla, para recuperar la confianza. En ese caso, Pedro aconseja que, “cuando la fe de ustedes sea puesta a prueba, como el oro, habrá de manifestarse una alabanza, gloria y honra el día que Jesucristo se revele. El oro es percedero y, sin embargo, se prueba en el fuego; ¡y la fe de ustedes es mucho más preciosa que el oro” (1 Pe 1:7).

El pasaje anterior, invita a aceptar las pruebas que se presentan en la vida, así como, la protección, el amor y la ayuda de los otros. Reconocer el poder que viene de Dios deja que la gracia del entendimiento penetre en la oscuridad de los pensamientos, esto genera un acto de fe, que le permite a la persona creer que todo es posible, cuando el poder de Dios lo acompaña. En este sentido, es importante tener una mente abierta para creer y la capacidad para recibir, lo que por fe se pide.

En estos tiempos de pandemia se han identificado muchas situaciones desfavorables, las personas han tenido que reinventarse, además de poner a prueba su fe. Esperar un mejor mañana ha sido un lema que se mantiene en estos momentos de adversidad, en la vida de los ciudadanos. Evidentemente, esta situación se vive a nivel mundial, pero, cabe preguntarse: ¿ cómo la enfrenta la sociedad costarricense?. A partir de lo que sucede en el entorno nacional, se les ha consultado a diversas personas ¿Qué ha aprendido el ser humano con respecto a la fe, en estos tiempos de crisis, se mantiene como un valor, un principio o qué...?

Participante	¿Qué ha aprendido el ser humano con respecto a la fe, en estos tiempos de crisis, se mantiene como un valor, un principio o qué...?
Profesor Educación Especial José Augusto Ríos	Como valor que es lo que nos han inculcado, como un principio, nos permite ayudar y creer en que todo pasará.
Profesor Elvis Bonilla	Considero que la fe se mantiene, pero no en un ser supremo, sino en la esperanza que como sociedad podremos todas las personas juntas salir de esta crisis global, poniendo todo en manos de los científicos y médicos héroes del mundo entero.
Profesora Jeny Patricia Díaz Bustos	Se mantiene como un valor y creo que está fortalecida.
Licda. Adriana Rivas Loáiciga	Como una esperanza para que todo mejore.
Profesora Elena Bolandi	Hay mucha incertidumbre, por ejemplo, en estos momentos duros de salud a nivel mundial, nos preguntamos hasta cuándo Dios lo permite, ¿es un castigo esta pandemia? ¿Se olvidó de nosotros? No se ve cómo consecuencias de las acciones del hombre. Se culpa a Dios y nos alejamos de la fe, priva el mal sobre el bien y no esperamos a ver la justicia de Dios. Y nuestra fe en él debe madurar, consolidarse y prevalecer ante toda prueba.
Profesora Amira Sánchez	Es lo que nos sostiene por la gracia de Dios.
Profesora Vyria Bustamante	Muchas veces creo que ni se interesan, ni se preocupan ni piensan qué es. O sea, es un tema que no forma parte de su vida. Desde luego, y por dicha no son todas las personas.
Docente Liz Gallego	Creo que es ambas. Creo que es un principio y creo que es un valor que se debe cultivar en la familia e individualmente.
Nutricionista Yelena Dijeres Ríos	Que debe de ser un valor y hábito desde la niñez, no nos preparan para conocerla como tal, sino para hacerla religión cuando debe de ser una fuerza espiritual, interna, que llene de paz nuestra vida.
Secretaria María Elena Loáiciga	Hablo por mí tengo fe de que el Señor me protege y me librará de esta peste y también pido por los que no creen. Esto ha venido a realizar un gran cambio, en el mundo entero. Estamos sufriendo las consecuencias de las malas decisiones que han tomado los gobernantes, se han endiosado y estamos viendo el principio de los últimos tiempos. Sólo Dios con su poder nos salvará. Debemos pedirle a Él que tenga misericordia.

Con base en la respuesta que emitieron los informantes, con respecto a cómo se vive la fe, en tiempos de la pandemia causada por la Covid 19, manifestaron que la fe se logra ver como una esperanza, como la gracia de Dios para que todo pase pronto. A pesar de vivir en tiempos adversos, la fe ayuda a continuar y a seguir luchando, ya que, se guarda la esperanza, de volver a estar juntos. Los encuestados también afirman, que entre todos, se puede superar la crisis. Algunos opinan que hay mucha

incertidumbre, pero a pesar de las dificultades la fe debe madurarse, también se considera que la fe no debe ligarse a una religión sino a una forma de vida espiritual que le produzca paz a la persona.

5. A modo de conclusión

El ciudadano costarricense, en medio de la crisis es consciente de que el valor de la fe debe de mantenerse. A pesar de que algunos creen que no en todos se refleja la fe, lo cierto es que debe de fomentarse, máximo en tiempos difíciles. Hay que confiar en Dios en todas las circunstancias, incluso en la adversidad, tal y como lo sugiere Teresa de Jesús, en el siguiente verso.

Nada te turbe,
nada te espante,
todo se pasa,
Dios no se muda;
la paciencia
todo lo alcanza;
quien a Dios tiene
nada le falta:
Sólo Dios basta.

Obsérvese que la composición que ofrece Teresa de Jesús, plantea una fe imperturbable que le permite a una criatura alcanzar la paz y por ende, la confianza total en Dios. En este sentido, también los autores de los textos bíblicos, aconsejan construir la vida a partir de una fe, que no se ve ni se escucha, solo se percibe, siendo este uno de los mayores retos para el ser humano. La fe empieza cuando la ciencia no tiene respuestas, cuando la persona decide tomar la mano de Dios, para atravesar por un momento difícil. Creer es un acto de fe, es un salto en el que no se interpone la duda y en incontables ocasiones, el ser humano se pone a prueba. El ejemplo más contundente es el caso de Abraham, cuando él iba a sacrificar a su hijo por petición de Dios, no lo dudó.

Los seres humanos, diariamente, son probados en la fe, es decir en aquello que no ven, pero tienen la plena convicción de que existe. La fe no se puede comprobar a simple vista, lo que se observa son los resultados de las acciones que asumen los creyentes que profesan la fe. Demostrar el amor a Dios, conlleva acciones concretas. Ahora, hay una promesa, el que tiene fe puede ver y recibir la bendición de Dios, por ejemplo, Pedro y Juan, dan cuenta del poder de Dios manifestado en sus vidas; sin embargo, los creyentes también pueden ver obras más grandes que estas en sus vidas por distintos medios, tales como, la vida, la salud, la paz, tener trabajo, familia,

amigos, etc. El tema que se esgrime aquí, es hasta donde el ser humano, está dispuesto a ceder su humanidad (materializada) para asumir la fe como un acto que transforma su modo de vida.

6. Referencias bibliográficas

Biblia de Referencia Thompson. (1987). Versión Reina Valera 1960.
Editorial Vida Miami.

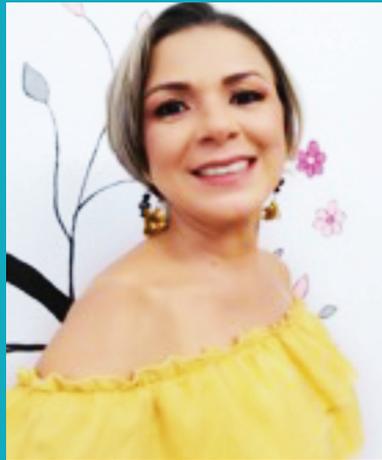
Diccionario de la Real Academia Española (2019). Edición del Tricentenario.
<https://dle.rae.es/espiritual>.

Silva, J.(2008). Teología y magisterio, y sentido de la fe: Un desafío de diálogo y comunión. *Teología y Vida*, 49(4), 551 – 573. http://www7.uc.cl/facteo/centromanuellarrain/download/silva_teologia_magisterio.pdf

09

El águila y la pequeña mariposa

Donde estés plantado, florece. Quien no vive para servir, no sirve para vivir.



Gaudy Morales Montero ¹

“Me encanta la gente humilde, la que pide por favor y agradece hasta los pequeños gestos... me encanta la gente bien educada y de buen corazón”.

¹ Máster Directora de Enseñanza General Básica. Académica en la Universidad Técnica Nacional. Coordinadora de la Facultad de Educación de la Universidad de San José. Correo: gaudymorales@gmail.com



El águila y la pequeña mariposa

Volaba un águila sobre un campo lleno de flores, y al ver a una pequeña mariposa, llegó hasta ella y le dijo de forma altiva: —Dime, mariposa, ¿de qué te sirven tus hermosas alas si apenas puedes remontar el vuelo y ascender más allá de estas flores? Yo en cambio, tengo estas fuertes alas con las que casi puedo rozar el cielo, y llegar hasta las cumbres más alejadas de la Tierra. ¿No te admira mi belleza? ¿No te apena tu pequeñez?

Ay— dijo la mariposa- Nací diminuta, sí, pequeña y humilde, pero gracias a estas bellas alas y a mi esfuerzo, puedo contemplar desde bien cerca la belleza de las flores, y nutrirme del rocío que la mañana deposita en ellas cada día para mí. Y tú, sin embargo, que sobrevuelas las zonas más altas, ¿por qué tienes que bajar hasta la Tierra para alimentarte de las sabandijas que se esconden en la oscuridad?

—Veo que no entiendes...— dijo el águila.

—Lo suficiente, águila altiva— respondió la mariposa —Lo suficiente para preguntar: ¿quién es más noble: la que se alimenta de brillante y delicioso néctar o la que debe olvidar su grandeza y descender de las alturas para alimentarse, manchando así su esplendor?

Jean de La Fontaine

1. Definiciones de humildad

La humildad es un valor que implica que cada persona debe aprender a reconocer, de lo que es capaz o no, a reflexionar acerca de las propias limitaciones, así como, de las debilidades y las fortalezas; no querer llevarse por delante, a las personas que se encuentran en su entorno durante los ciclos de su vida. La humildad es una cualidad que permite reconocer los logros de los otros y, se opone a la soberbia y a la prepotencia, actitudes que lejos de construir una sociedad armónica, minan y destruyen a la persona.

El ser humano ha llegado a creer que la humildad es sinónimo de debilidad, y no es así, más bien es una fortaleza que caracteriza a la persona, que debe complementar esta cualidad con otras capacidades como el temple, la sabiduría y el carácter, que tampoco son sinónimos de prepotencia y soberbia. A menudo la raza humana, se considera autosuficiente, con respecto al medio que le rodea, sin embargo, se sabe que de todos aprendemos. Ahora, de acuerdo con la doctrina cristiana, Dios hizo al ser humano especial y único, de ahí que, cada uno tiene sus propias experiencias, vivencias,

aprendizajes, conocimientos, habilidades, destrezas y capacidades diferentes; y, aunque el ser humano es sui géneris, es difícil para él, aceptar esa singularidad en muchas ocasiones y comprenderlo desde esa perspectiva.

En ocasiones, podrá ser difícil alcanzar plenamente la virtud de la humildad, ya que, el ser humano se encuentra inmerso en un mundo de presiones sociales, obligaciones, responsabilidades, deberes que atender, además de relacionarse con personas con quienes convive a diario que piensan y actúan de forma diferente. Sin embargo, no hay que desistir en ser humildes, de hecho, enseñarle al soberbio, predicando con el ejemplo, hace sentir a la persona satisfecha por haber dado una lección, si se presenta la posibilidad.

Ling Yutang, escritor chino, autor del libro *La importancia de vivir* (2013) recomienda adquirir toda la sabiduría que se pueda en este mundo y menciona que para ello se requiere las fuerzas, pero sobre todo, la humildad.

La humildad, es un término a veces complejo, definido por las personas desde distintos ángulos. Este valor, es una virtud trascendental y más que un concepto, la humildad es una cualidad humana que define la forma de vida, de actuar, de pensar y de sentir, esto sucede, porque la persona tiene la madurez de interiorizar los sentimientos propios y los ajenos; y como resultado, reconoce y sabe que puede aprender de los demás, es entender que al servirle al prójimo, no necesita ninguna retribución, pues en él no yace el egocentrismo.

El término humildad, como tal no tiene una definición concreta, su significado tiene varias interpretaciones, sin embargo, “el significado apunta a varias direcciones, pero el pensamiento central es ser libre de orgullo: humildad, mansedumbre, modestia, benignidad” (Douglas y Tenney, 2005, p.581) ². Ahora, si la humildad es una actitud que asume una persona, por implicatura, también es un acto, una conducta, un modo de vivir y de ser. De modo que, desde esta perspectiva, “la humildad es el resultado de la acción de Dios, las circunstancias, otra gente, nosotros mismos, o de cualquiera o todos éstos en nuestra vida” (Douglas y Tenney, 2005, p.581). Todos estos factores van forjando a la persona humilde, quien se va a caracterizar por su fortaleza, por ser consciente de sus limitaciones y carencias, por aceptar la realidad en que vive; se distingue, porque pone en práctica este valor diariamente y por su compromiso hacia los demás.

El autor Covarrubias en el texto *Tesoro de la lengua castellana o española* (1998), afirma que: “la humildad procede del término latino ‘humus’, que dice tierra, lo más bajo, lo que todos pisan al andar” (p. 705). Por su parte, Polo cita a Röcken, para explicar que:

2 Véase Douglas, J. y Tenney, M. (2005). *Diccionario Bíblico. Mundo Hispano*. <https://static1.squarespace.com/static/5a0baf80d-55b4191403a30b1/t/5a6a6a9c652dea69077dd79d/1516923570647/DICCIONARIO+BIBLICO+MUNDO+HISPANO.pdf>

“La humildad no es más que un modo de hacerse valer. Aparentemente, el débil excluye de sí la voluntad de poder, y exalta la humildad, pero ésta es una forma disimulada de la voluntad de poder. Ese disimulo es un engaño, un subterfugio, un procedimiento sutil, propio de los débiles: si la humildad es un valor, los más débiles son los más valiosos. La inversión de valores está clara. Por tanto, la humildad no existe como tal y hay que entenderla en estilo indirecto, porque no es más que un enmascaramiento de la voluntad de poder, del que uno tal vez, no es consciente, pero que impera por completo en el fondo de la actitud [...] La humildad y la idea de igualdad son voluntad de poder transformada, descargada del esfuerzo de superación, es decir, formas astutas de subyugar al fuerte”. (Rocken en Polo, 2016, p.151).

A partir de las citas anteriores, se observa una contraposición de criterios, por un lado, hay una corriente basada en la doctrina cristiana que asume la humildad como una actitud basada en el amor hacia los otros, proclive a rebajarse, a ser manso y modesto. Sin embargo, por otro lado, Röchen (2016), desde la filosofía afirma que la humildad es un tema relacionado con el manejo de poder. Ahora, la Biblia menciona la palabra humildad, refiriéndose a Dios como tal, partiendo de quién es él y quién es el cristiano.

2. Características de las personas humildes

Particularmente, en la Biblia, en el libro de Filipenses, el autor sagrado explica cuáles son algunas de las características que posee una persona humilde ³:

a. No actúa bajo impulsos egoístas o vanidosos (Flp 2: 3)

Cuando las personas realizan acciones, no deben hacerlas pensando en satisfacer sus propios intereses o amor propio, ni actuar bajo impulsos egoístas. Las personas humildes deben reflejar lo que existe en su corazón: compasión, amor e interés genuino.

b. Considera a los demás como superiores a sí mismo (Flp 2:3)

La Biblia ordena que se debe actuar con humildad, considerando al prójimo como un ser superior a uno mismo y no a la inversa. La humildad debe reflejar una actitud de aprecio y consideración con el otro. Esto no significa, que las personas sean menospreciadas o humilladas, por parte de los otros.

3 SuBiblia. (8 de mayo del 2021). Significado bíblico de la humildad y sus características. <https://www.subiblia.com/significado-biblico-humildad-caracteristicas/>

c. Tiene en cuenta los intereses y el bienestar de los demás (Flp 2:4)

Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también, por los de los demás. La humildad genera una visión más amplia que incluye contribuir con el bien común de un colectivo, tal como: la familia, los amigos, la iglesia, el vecindario y la humanidad. Además, apoyar a sus semejantes hace sentir a la persona parte de un propósito mayor.

d. Se esfuerza en ser más como Jesús (Flp 2: 5)

En los evangelios, se destacan las obras y las enseñanzas de Jesús, de modo que, dar cuenta de la vida de él, significa que el ser humano debe vivir según los preceptos de Jesús. El humilde no permite que las emociones o los deseos le afecten, más bien, se concentra en vivir una vida como la de Jesús, tratando de actuar y de vivir de una manera que agrade a Dios.

e. No se aferra a sus derechos, posesiones o títulos (Flp 2:5-6)

Jesús es el mejor ejemplo de humildad, él no trató a sus semejantes desde una posición de superioridad, todo lo contrario, siempre mostró un interés genuino por los demás. Su corazón estaba lleno de amor y eternamente estuvo dispuesto a servir a los que le rodeaban, y esto, es lo que Él enseñó a las personas.

f. Se identifica con los demás y muestra empatía (Flp 2:7)

Jesús, aun siendo Dios, escogió voluntariamente venir en forma de hombre y ser semejante a nosotros. Él se identificó con las luchas, las situaciones diarias y las peticiones que cada persona tiene. Una persona humilde debe identificarse con las necesidades y anhelos de su prójimo.

g. Obedece a Dios siempre (Flp 2:8)

Jesús siempre obedeció al Padre hasta el día de su muerte. Esa es una de las muestras más claras de la humildad: la obediencia a Dios. Cuando una persona obedece refleja el amor, la bondad y su fidelidad al Ser Supremo.

h. Espera a que Dios lo exalte (Flp 2:9)

Jesús siempre brindó la mano a las personas por amor, nunca esperó los aplausos o la exaltación de los otros, todo lo que hizo fue por obediencia. Su vida como hombre es un modelo de humildad, a él solo le interesó agradarle al Padre. De manera que, el ser humano que imite su forma de vida tiene la certeza, de que la mejor parte la recibirá directamente de Dios.

3. Cómo fomentar la humildad en la vida cotidiana

En la vida se presentan, a veces, dos caminos: el de la humildad o el de la soberbia. Un ejemplo, se halla en las Sagradas Escrituras (Mateo 4, 3-7), cuando Satanás pone a prueba a Jesús, recordándole que es hijo de Dios, y como tal, tiene a los ángeles cuidándole. No obstante, la negativa de Jesús es contundente. Primero, acepta la realidad de su vida, es hijo de Dios, pero está dispuesto a morir por obediencia; segundo, él no subestimó su poder ni se creyó superior a su Padre. Este hecho permite deducir, que la actitud de Jesús se originó porque él conocía sus propias limitaciones, y por lo tanto, supo controlarse.

Al igual que Jesús, cualquier persona, necesita conocer y aceptar con responsabilidad la realidad de su vida, no requiere humillar al otro ni creerse superior a él. Todo radica, en comprender y asimilar la verdad acerca de sí mismo. Covadonga O´Shea, en su libro *En busca de los valores* (2006) analiza la conceptualización del valor de la humildad. La autora con base en su experiencia, conocimientos y aprendizaje provenientes de otras personas, dice que la humildad provee un estado de alerta y de admiración hacia el trabajo de los demás.

Por lo tanto, la humildad es un camino que dirige al ser humano hacia la felicidad, pues, al vivir en armonía con las personas que le rodean, se valora a sí mismo de la misma forma que lo hace con los demás. Una persona que practica la humildad, suele ser sereno, tranquilo y tiene la posibilidad de desarrollar la capacidad de admitir las equivocaciones, se facilita el perdón, hace que la crítica se transforme en una oportunidad de crecimiento, y finalmente, se elimina la presión externa y el miedo a mostrarse como un ser perfecto, lo cual, no es posible bajo ningún punto de vista. La autora, Leslie Rosen, en el texto *Pequeña guía de los valores humanos* (1999), presenta las siguientes claves, para no caer en comportamientos que denoten falta de humildad o de modestia:

- Ser consciente de que se poseen virtudes, pero también defectos, y reconocerlos con total naturalidad sin menospreciarse por ello.
- Diferenciar una crítica constructiva de un ataque injustificado y no dejarse amedrentar por reproches sin fundamento.
- Saber qué lugar nos corresponde dentro de la familia, sociedad, etc., e intentar cumplir nuestra misión lo mejor posible sin pretender sustituir a otras personas.
- Intentar en todo momento mejorar y superarnos sin dejarnos abatir por las adversidades.
- Mostrar siempre nuestra auténtica cara sin máscaras ni disfraces.
- Ser laboriosos e insistentes en nuestro intento de mejorar y crecer.
- Amarnos a nosotros mismos y a quienes nos rodean para perdonarnos y perdonar los errores.

- Ser delicados y tiernos con el prójimo.
- Conservar la sencillez y accesibilidad que pueda ganarnos el respeto y cariño de quienes nos rodean.

Ser humilde implica, valorarse a uno mismo, según su propia realidad y, por consiguiente, es verse a uno mismo, como verdaderamente se es; como una criatura contingente, que constantemente precisa, de lo que Dios quiere de uno para existir, y de su gracia divina, para lograr cada uno de los objetivos que Él tiene trasados. Un dato relevante es que la humildad tiene que ver también, con la visión verdadera de las cosas; en el libro de Proverbios 11:1, se menciona que “la sabiduría habita con los humildes”. Pero esto no significa que se ha de ser sabio o inteligente, para ser humilde, porque esta es una actitud. Cabe recordar que la sabiduría es una gracia, que le permite a ser humano reconocerse como tal; contrario al orgullo, que lo que puede causarle a este es deshonra y vergüenza.

En virtud de la reflexión anterior, cabe la pregunta: ¿Es la humildad, un valor o un principio? Según una encuesta efectuada a distintas personas, con el fin de conocer cuál es su punto de vista con respecto a la humildad en estos tiempos de pandemia, en relación con esta interrogante los encuestados manifestaron que:

<p>Consulta realizada</p> <p>Participantes</p>	<p>En estos tiempos de pandemia, donde la situación que acontece tanto a nivel nacional como mundial, afecta a los seres humanos. ¿Cómo cree usted que se da la humildad entre las personas? ¿Ha cambiado o se mantiene igual que antes, qué opina usted al respecto?</p>	<p>¿Qué ha aprendido el ser humano en estos tiempos de crisis con la humildad, se mantiene como un valor, un principio o cómo la percibe usted?</p>
<p>Carolina Montero Vega Docente de Primaria</p>	<p>Creo que ha aflorado un sentimiento más de humildad, ante la necesidad de desearle el bien a todos. Se da en la necesidad de ayudar.</p>	<p>Lo que percibo es que ambos términos están compenetrados. Tengo principios que me fueron heredados y valores que he fortalecido con la unión familiar y social.</p>

<p>Marco Araya Vega Académico UTN</p>	<p>La humildad entre las personas se da como un acto de solidaridad sin importar distinciones sociales, económicas, de género, ni raza. Además, a este sentido de pertenencia, se suma el sentido de servir sin esperar nada a cambio. No podría decir que ha cambiado con la pandemia pues no tengo evidencias suficientes para asegurar tal cosa, sin embargo, espero que así sea.</p>	<p>No podría decir qué ha aprendido. Pero podría decir, lo que he aprendido yo. He aprendido a dar valor a cosas que no las tenían y, a la inversa, a no dar tanto valor a otras. Ahora vale mucho la salud, el apoyo mutuo, la solidaridad. Yo creo que la humildad no es un principio, pues no es algo externo establecido sino un valor que se desarrolla desde lo interno, y se fortalece, con las relaciones inter e intra personales.</p>
<p>Concepción Parrales Guzmán Docente de inglés</p>	<p>La humildad es una cualidad que algunas personas poseen, no la define la posición económica, estudios universitarios, etc., sino es una virtud que se cultiva cada día, cuando entendemos que todos somos iguales independientemente de quién tenga más o menos, cuando estamos conscientes que nadie es más que otro y tratamos a la gente con respeto y tolerancia. En la actualidad, debido a la COVID-19, muchas personas se han enternecido por ciertas situaciones que están ocurriendo con otras personas. No obstante, eso no significa que se hayan vuelto más humildes. Solo aquel que reconoce sus fortalezas y debilidades y las acepta con sencillez sin ofender o denigrar a los demás, es una persona humilde. Para mí, el corazón de muchos hombres y mujeres carece de humildad.</p>	<p>Diría que, es como un valor, que podemos agregar a nuestra vida aprendiendo de nuestros errores. Algunos cambiamos otros seguimos con el mismo ego.</p>

<p>José Ignacio Rivera López Consejero Iglesia de Jesucristo</p>	<p>En estos tiempos de pandemia, las personas manifiestan su humildad tratando de parecer buenas. Mediante sentimientos de cortesía y comentarios donde manifiestan sus necesidades debido a la pandemia, con el fin de generar lástima para recibir la ayuda de otros, pero en realidad, no han cambiado en cuanto a lo que sienten, se mantienen igual que antes, donde las personas culpan a otros de sus desgracias o de malas decisiones tomadas en el pasado.</p>	<p>Mi percepción de la humildad viene de la capacidad de poder soportar todas las dificultades y los desafíos que suframos sin murmurar, ni culpar a otros, entendiendo que todas las etapas de nuestra vida nos permiten desarrollar atributos semejantes a los de Cristo. El ser humano, en esta época, debe entender que es el momento en el que debemos absorber todo lo bueno que pasa a nuestro alrededor, y a evaluar todo aquello, que le causa dolor para desarrollar fortaleza en tiempos futuros. Así como, también, reconocer las pequeñas cosas que a veces no reconocemos, como las tiernas misericordias de Cristo que están a nuestro alrededor y que nos permiten ser felices cada día y, aún más, que nos causan gozo.</p>
<p>Karina Ordóñez Cruz Directora Primaria</p>	<p>Considero que la humildad es una virtud de cada persona y es un valor formado en las diferentes situaciones desde nuestra infancia. Es inculcado desde el seno familiar. No creo que el momento que estemos viviendo influya en este valor, sin embargo, si una persona es humilde, lo practica sin esperar un momento diferente en su vida para ejercerlo, porque está ya a nivel interno.</p>	<p>Todos somos iguales sin importar situación social económica, cultural. No hay distinción de ninguna índole.</p>
<p>Ericka López Obando Docente y estudiante universitaria</p>	<p>Creo que la humildad se da entre las personas cuando nos permitimos ayudarnos unos con otros o bien ayudar aquellos que necesitan aún más que nosotros. Considero que ante esta situación mundial que estamos viviendo nos hemos vuelto un poco más humildes, desde el simple hecho de aprender a salir de nuestras casas con una mascarilla.</p>	<p>Bueno considero que ambas, primero como un valor que se debe de poner en práctica en estos momentos y también como un principio, algo que aprendimos en el seno de nuestras familias y ahora lo llevamos a la práctica. Sin embargo, esos principios no en todas las familias son fomentados.</p>

4. Conclusiones

De acuerdo con los encuestados, se puede distinguir que la humildad no encabeza la lista de las virtudes más populares; sin embargo, en estos últimos tiempos en los que todo es petulancia y fatuidad, la humildad sí es una de las actitudes más útiles y solidarias en momentos de crisis, frustración y dolor a nivel mundial. Se deduce también, que la humildad, se entiende como la capacidad de permanecer con los pies en la tierra, reconocer el contexto donde nos desenvolvemos, ser capaces de valorar las propias fortalezas y las debilidades apropiadamente.

De manera que, hay que vivir una vida sin subestimar ni sobreestimar este gran valor, ni permitir que esté en peligro de extinción, por la desobediencia humana. Entonces, ser humilde es tener la actitud para saber reivindicarse. La gente humilde no cree que puedan merecer cosas, sino que piensa que tiene que conquistarlas, en igualdad de condiciones con los demás. La humildad, ayuda a reforzar y a reparar las relaciones y a construir lazos más fuertes entre las personas. De ahí que, urge regresar a un estilo de vida sencillo, es decir, modificar los excesos de una vida sofisticada, ya que, esta amenaza con extinguirnos como especie. En un mundo donde se ha perdido la sensibilidad para lo sencillo, Mahatma Gandhi nos recuerda: “Necesitamos vivir simplemente para que otros puedan simplemente vivir”. Estas palabras llenas de sabiduría, invitan a la reflexión y son concomitantes con el mensaje de Cristo: “Cuando hicieréis estas cosas que os están mandadas, decid: Siervos inútiles somos, lo que teníamos que hacer, eso hicimos” (Lucas 17,10). Véase que, a lo largo de este ensayo, todas las citas y las entrevistas coinciden en que hay que servirle al prójimo, además de tener la humildad de actuar con sencillez; sin embargo, el reto más grande es tener el talante para dar el ejemplo.

5. Referencias Bibliográficas

- Banker, C. & Leary, M. R. (2019). Hypo-Egoic Nonentitlement as a Feature of Humility. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 46(5), 738-753
<https://doi.org/10.1177/0146167219875144>
- Biblia Reina Valera 1960 (1998). Sociedades Bíblicas en América Latina.
- Covadonga O´Shea. (2006). Libro En busca de los valores. Ediciones La Esfera de los Libros.
- Covarrubias, S. (1988). Tesoro de la lengua castellana o española (ed. De Martín de Riquer). Alta Fulla.
- Douglas, J. y Tenney, M. (2005). Diccionario Bíblico. Mundo Hispano. Editorial Mundo Hispano.<https://static1.squarespace.com/static/5a0baf80d55b4191403a30b1/t/5a6a6a9c652dea69077dd79d/1516923570647DICCIONARIO+BIBLICO+MUNDO+HISPANO.pdf>
- Polo, L. (2016). Nominalismo, idealismo y realismo, en Obras Completas (R. Corazón,ed.). Serie A, vol., XIV. Eunsa.
- Rosen, L. (1998). Libro Pequeña Guía de los Valores Humanos. Ediciones Robinbook. SuBiblia. (8 de mayo del 2021). Significado bíblico de la humildad y sus características.
<https://www.subiblia.com/significado-biblico-humildad-caracteristicas/>
- Yuntang, L. (1942). La importancia de vivir (R.A. Jiménez, Trad.) Editorial Sudamericana.

10

La incertidumbre: un nuevo ingrediente en nuestras vidas

Danzo en el cosmos de la mano de Él.



Ana Lorena Camacho Camacho¹

Penetra nuestras vidas, aunque no le dimos permiso, es silenciosa, viaja constantemente en nuestro quehacer y ser, hace que nuestros corazones y cuerpo, palpiten estrepitosamente, cuando aparece, la mente navega desquiciadamente, necesita tomar acciones inmediatas.

Fluyen las ideas, ellas alumbran o quedan en tinieblas, es momento de renacer o morir en el intento.

¡Todos atentos, ella aparecerá en cualquier momento!

¡No, nos dejemos derrotar!

Porque cuando llega, nos seduce al desencanto o nos prepara para nuevas aventuras, que despierten nuestro destino cósmico, el placer y el asombro se complacen en atenderla.

Nuevas realidades se construyen...por eso, es importante que ella, sea parte de nuestras vidas

¹ Doctora en Educación con énfasis en Mediación Pedagógica, por la Universidad La Salle. Autora y coautora de libros y artículos académicos. Profesora de la Universidad Nacional, Sede Regional Chorotega y Coordinadora de Educación. Profesora de la Universidad de Costa Rica, Sede Guanacaste. Correo : ana.camachocamacho@ucr.ac.cr



NO debemos dejar pasar el tiempo sin buscar nuevas
formas de significar el mundo. Es la dinámica humana para
evolucionar y mejorar. Es la búsqueda de un futuro mejor.
El ser humano es capaz de superar sus límites y crear
nuevas formas de vida. Es la esencia de la humanidad.
La vida es un viaje constante de descubrimientos y aprendizajes.
Cada día nos enfrentamos a nuevos desafíos y oportunidades.
La clave está en mantenernos abiertos y curiosos.
El futuro pertenece a quienes creen en sus sueños.
No debemos rendirnos ante las dificultades.
La resiliencia es la fuerza que nos permite superar
las adversidades y salir fortalecidos.
Cada experiencia es una lección que nos ayuda a crecer.
La vida es un regalo que debemos aprovechar al máximo.
El amor y la conexión con los demás son el camino
hacia una vida plena y significativa.
No olvidemos que somos parte de algo mucho más grande.
El mundo necesita de nuestra creatividad y compromiso.
Juntos podemos hacer grandes cosas.
La esperanza es la semilla de todos los cambios.
Cada pequeño paso cuenta.
El futuro está en nuestras manos.
¡Vamos por él!

1. Panorama sombrío

Estamos en una sociedad, en la cual, el ser humano debe afrontar problemas cotidianos que condicionan y afectan los estilos de vida. Cada familia presenta su propia forma de actuar amparada a un proceso de formación forjado en el seno del hogar, por ello, cuando el ser humano se enfrenta a la sociedad local, lo hace desde la forma en que se le enseñó desde niño. Ahora, si una persona no tiene las destrezas para enfrentar los desafíos habituales, cuando le corresponda hacerlo esto le va a calar fuerte.

Ciertamente, ante las caídas la persona tiene dos alternativas, aprender y tomar nuevamente fuerzas para continuar o bien frustrarse en el intento; en cuyo caso, probablemente, se genere algún grado de inestabilidad. Justamente, Edgar Morín, con respecto a ¿Qué es la crisis? Señala, “que es un acrecentamiento del desorden y de la incertidumbre en el seno de un sistema (individual o social). Dicho desorden está provocado por, o le provoca, el bloqueo de dispositivos organizadores, especialmente los de carácter regulador (feedback negativos)” (2005, p. 165). Esto significa que, en un mundo donde la variabilidad de los sucesos no está determinada por causas preestablecidas, entra en juego, la incertidumbre. Entonces, la certeza dejó de ser una condición esperada y a pesar de que muchos todavía tienen la esperanza de planificar, metódicamente su forma de vivir, en la época actual, el ser humano ha aprendido una lección; que es entender, que si bien es importante planear el futuro, los resultados no van a ser como los pensó, ya que, pueden interponerse situaciones que cambien el rumbo de los proyectos de vida.

En la historia del planeta, ha existido caos, incertidumbre, guerras, lucha de poder, egoísmo; y, no saber convivir ha sido un acto que ha llevado a la destrucción, no sólo del planeta, sino de la especie humana. Las pestes, los virus, las enfermedades, el hambre, son condiciones de vida presentes en muchos contextos rurales y urbanos, que afectan la calidad de vida de las personas. Hay una lucha constante, para sobrevivir en circunstancias difíciles en donde las desigualdades sociales, económicas y políticas, están más arraigadas en unos lugares que en otros. Esto genera, que las víctimas entren en este ámbito de la desesperanza porque a pesar de querer salir adelante, no pueden enfrentar los obstáculos.

Cuando Assman (2002) reflexiona, ¿por qué o para qué explicar el vivir y a los seres vivos? Probablemente, es porque el ser humano en la modernidad vive en un conflicto interior. Se ha perdido la confianza en las nociones trascendentes que daban sentido a la vida humana, bajo la forma de inspiraciones religiosas, sin embargo, qué queda a cambio: la ciencia y la tecnología. Ciertamente, ni esta rama de saber ni esta herramienta dan el sentido espiritual necesario para vivir, los jóvenes tienen frustración y enojo porque quieren saber qué hacer en un mundo que los adultos, paradójicamente construyeron, pero lo están llevando a la destrucción. De acuerdo con Capra (1998):

Hoy, al comienzo de la penúltima década de nuestro siglo, nos hallamos en un estado de profunda crisis mundial. Se trata de una crisis compleja y multidimensional que afecta todos los aspectos de nuestras vidas: la salud y el sustento, la calidad del medio ambiente y la relación con nuestros semejantes, la economía, la política y la tecnología. La crisis tiene dimensiones políticas, intelectuales, morales y espirituales. La amplitud urgencia de la situación, no tienen precedentes en la historia de la humanidad. Por primera vez, el hombre ha de enfrentarse a la posibilidad amenazadora y real de extinguirse de la faz de la tierra, junto con la vida vegetal y animal. (p.21)

A pesar de que Capra planteó sus ideas hace más de dos décadas, sus aportes son vigentes, la reflexión que él elabora describe la situación que el mundo está viviendo, y se exagera en la medida, en que la humanidad no ha sido capaz de construir una sociedad más sana y más solidaria. La crisis originada por la Covid-19, se ha convertido en caos en muchos países. Las personas tienen ideas antagónicas, con respecto a la búsqueda de soluciones, ven las alternativas, como un complot o una conspiración, que amenaza sus mentes a diario. Si bien, la situación es compleja pareciera que muchos ven el problema como algo lejano a ellos, ya que, mientras no les afecte se consideran inmunes a los efectos que origina la crisis, a pesar de lo que se está viviendo en la sociedad.

En virtud de lo anterior, surge la pregunta: ¿Por qué nos comportamos de esta manera? Hay múltiples teorías, según Bauman (2008), la humanidad está en una modernidad líquida, cambiante constantemente, dejando de lado, muchas costumbres de otras generaciones que perpetuaban sus formas de actuar. Una modernidad, según el autor, donde se quiere que todo sea rápido, efímero, lo que importa es el momento de disfrutar, luego se desecha, son experiencias fugaces, que no importan el rastro que dejaron, sino el placer que provocó en el momento. Él manifiesta que:

En un mundo volátil como el de la modernidad líquida, en el cual, casi ninguna estructura conserva su forma en el tiempo suficiente, como para garantizar alguna confianza y cristalizarse en una responsabilidad a largo plazo (al menos nunca se dice si habrá de cristalizarse, ni cuándo y hay muchas pocas probabilidades de que alguna vez lo haga), andar es mejor que estar sentado, correr es mejor que andar y hacer surf es mejor que correr. (Bauman, 2008, p.36)

En el caso de Maturana (2003), con respecto a la crisis que se está viviendo, él afirma que el ser humano se halla en un mundo antagónico, en el cual, “hay conductas necesarias, según las circunstancias, que son muchas veces contradictorias y tienen el tema de la conciencia de uno. A mí me interesa entender cuál es la dinámica del vivir que hace posible la conducta ética y a través de ello, entender cuál es la

conducta ética” (p.141). Ciertamente, lo que Maturana reconoce como un mundo «contradictorio»; Briggs y David (1999)², lo plantean, desde la teoría del caos, como lo «impredecible», por eso, el tiempo, la muerte, el nacimiento, la destrucción y la creación no se pueden prever, son parte del caos. La mayoría de los seres humanos han vivido momentos, en los que la complejidad de la vida los ha confundido. Están atrapados en un laberinto de posibilidades y alternativas, que para tomar una decisión sencilla, cada vez es más difícil.

Ahora, la teoría del caos sugiere, que es posible descubrir una salida, si aceptamos la danza dinámica del caos, entre la simplicidad y la complejidad. (Briggs y David, 1999 p.105). Por eso, cuando el caos irrumpe en la vida de forma imprevista, puede promover una renovación o una transformación.

La intermitencia es el invitado inesperado en una fiesta. Un acto irracional, un sueño impactante o una coincidencia desafortunada desafían el orden normal de nuestras vidas, exigiéndonos que prestemos más atención a sus matices y a los modelos sutiles [...]. Los investigadores han descubierto que un poco del caos de la vida, es necesario para que el sistema inmunológico funcione de forma eficiente. (Briggs y David, 1999, p.112)

Estos puntos de vista invitan a mirar la crisis, el caos y la incertidumbre, como posibilidades de quitarse el ropaje que no se ocupa y reinventarse tomando en consideración ideas innovadoras y los pensamientos positivos, para afrontar las dificultades que se aproximan. Dado que, con una actitud proactiva, las adversidades no se ven como un problema, sino como una oportunidad de generar nuevas ideas; y, aunque no es fácil, la mayoría por salud mental y bienestar social, debería asumirlo desde esta perspectiva. Sin embargo, cada vez es más frecuente que las personas en especial los jóvenes, tienden a esquivar las obligaciones y los compromisos adquiridos. A continuación se esgrimen dos ejemplos, que ilustran grosso modo, cual es la perspectiva de las nuevas generaciones en relación con la vida.

Iván es un joven de secundaria, que cambia de novia, cada tres meses. Le ilusiona con que las ama, las envuelve con su forma de ser, cariñoso, atento y servicial. Les jura amor eterno. Pero, cuando sus relaciones amorosas lo cansan, deja a las jóvenes, aludiendo que no puede pasar el límite establecido por él. Porque es una tortura tener que estar pendiente de la misma mujer mucho tiempo, entonces, decide disfrutar y luego busca un nuevo amor. Ahora, no sólo él tiene estos comportamientos, sino también sus amigos. Siempre andan buscando aventuras, asumen riesgos peligrosos en sus actos de buscar placer y gozo, además quieren vivir el día a día de manera intensa.

2 Véase el texto Las siete leyes de caos (1999), de John Briggs y David Peat. Editorial Grijalva.

Según ellos, su lema es disfrutar, no creen llegar a los cincuenta años. Agregan que si llegan, ya no servirán para nada, por eso, lo mejor es disfrutar al máximo. Estos pensamientos, abruman a muchas familias conservadoras, pues no saben cómo comprender a esta nueva generación, que no quiere asumir responsabilidades, solo mantienen relaciones efímeras. Lucrecia y sus compañeros ya están finalizando la carrera seleccionada. Siempre los escuchan hablar de que es muy aburrido las clases, y que la virtualidad y medidas tomadas por la pandemia les permite justificar que no pueden conectarse y por ello, su presencia en las clases virtuales, les da lo mismo.

La responsabilidad en cuanto a tareas, proyectos de investigación son dados a sus profesores con el mínimo esfuerzo. Hay una desidia colectiva, que se ha exacerbado. Todo lo quieren terminar sin complicarse, solo les interesa tener el título y trabajar y, si es posible que les paguen mucho, pero que no sea trabajos complicados. Se atreven a dar opiniones y cuando se les argumenta no saben responder. Están atrapados por la ignorancia, que los cubre para decir que no lo saben, pero tampoco se ve el mínimo esfuerzo por aprender o desaprender. A partir de esta problemática tan común, surgen interrogantes cómo: ¿Hacia dónde va el país con este tipo de poblaciones formadas en las universidades? Los que deciden estudiar educación ¿Estarán preparados para formar niños, jóvenes o adultos? ¿Qué tipo de ejemplo profesional les brindan a los otros? ¿Sus conductas, actitudes, habilidades y competencias serán un modelo y un punto de referencia para imitarlos?

Dariana y Marilyn son dos adolescentes, viven pegadas al celular desde que amanece el día, según ellas, pasan viendo los acontecimientos que suceden a cada segundo. No lo dejan por nada, son de la generación denominada las ninis, ni estudian lo suficiente, ni trabajan, ni realizan oficios en el hogar, y si las obligan, se enojan y hacen las cosas de mala manera, a pesar de que ellos tienen una cuota de responsabilidad en su casa. Quieren vivir una vida sin complicaciones y de aventuras, no les preocupa el futuro. Cuando se les pregunta que van a ser cuando sean grandes, responden que no lo saben. Si uno ve estos casos de estas dos chicas, es preocupante, porque el Facebook y la internet, es un escudo para vivir una vida detrás de la pantalla, se les pasa el tiempo de comida y por pereza comen lo que sea, sin el mínimo esfuerzo. Su abuela que es una señora muy conservadora les cuenta como era la vida de antes y cómo se ganaban el sustento, ellos solo sonríen y le dicen: —eso era antes, ahora vivimos en otra época. Estos ejemplos demuestran que la mayoría de los jóvenes, no les importa el pasado ni conservar sus raíces, y si se les desafía con retos cognitivos, dicen que para que pensar, pues es mejor hacer otra cosa. Si se les presentan problemas que enfrentar, no se molestan en asumirlos y tomar las decisiones del caso.

Los ejemplos anteriores, son vivencias cotidianas que interpretadas a la luz de los acontecimientos actuales, coinciden con el pensamiento del filósofo Geppe Inserra, al aseverar que: “El hombre contemporáneo se está apagando progresivamente, se está endureciendo como el hielo, se está convirtiendo en piedra, se está volviendo desértico,

sin forma y lleno de tinieblas, tal y como está descrito en la Biblia, al inicio del Génesis” (Inserra, 2004, p.91). Así como es desalentadora esta propuesta, la vida de estos jóvenes y sus comportamientos lo son. La desidia en algunos casos está ganando la batalla, la pregunta es: qué será de su existencia. Será que efectivamente, el *modus vivendi* de la nueva generación está empezando a extinguirse, de acuerdo con Inserra.

Esta misma línea de pensamiento la comparte Bauman, al considerar que estamos enfrentando una sociedad en la cual, lo pasado es absurdo, pues lo que importa es el momento. Hay una sed de aventuras emocionales que busca la mera satisfacción. Nótese que, al hablarles a los jóvenes de cómo era la vida, los valores y las actitudes que tenían las personas de antaño, ellos lo catalogan como pasados de moda, e incluso, algunos opinan que la gente de antes, era esclava de las organizaciones y del sistema. Para ellos, trabajar horas extras es estar sometido; y aluden que, los que se enriquecen son los otros. No les importa hacer la diferencia, ni brindar la calidad en los estudios o en el trabajo que realizan.

Lamentablemente, la mayoría de los jóvenes actúa así, son pocos los que realmente tienen muy arraigado los valores y los principios familiares. Bauman, menciona el síndrome de la impaciencia que poseen la nueva generación, ellos no soportan esperar procesos, ya que, los agobia, los atormenta y les cuesta resistir. Por eso, para muchos la virtualidad es una opción para agilizar los procesos, no obstante, se les escucha quejándose de la ineficiencia de las personas que los atienden. Incluso, durar en un trabajo, no es garantía de satisfacción, quieren buscar nuevas oportunidades y experiencias en muchos lugares; no hay un arraigo con la empresa que les genera trabajo.

Para esta generación estar un año en un mismo trabajo es aburrido, algunos se sienten alegres por haber cambiado de trabajo en varios momentos, si se les pregunta acerca de sus compañeros y la lealtad, opinan que eso no es prioritario en estos días, lo importante es aventurarse y ganar más dinero. La durabilidad laboral, de la cual hablan los antepasados no les interesa; lo ven como arcaico, porque no calza con sus estilos de vida, aunado a ello, no les importa la situación ambiental. A pesar de que, el deterioro del medio ambiente, ha traído consigo un aumento paralelo de los problemas individuales de salud, según Capra (1998). Mientras en los países, en vías de desarrollo, las enfermedades infecciosas y las causadas por la desnutrición son las principales causas de muerte, en los países industrializados sufren una plaga de enfermedades crónicas y degenerativas tales como: enfermedades cardíacas, cáncer y apoplejía, consideradas las “enfermedades de la civilización”.

Así mismo, “el deterioro de nuestro entorno social parece ser el origen de las severas depresiones, la esquizofrenia y los trastornos mentales” (Capra, 1998, p.24). Esto implica, replantear un cambio en los estilos de vida y de pensamiento, en todo caso, las acciones que llevan a cabo las personas son las que determinan su futuro. En

este sentido, Cecilia Montero, Doctora en Sociología en Santiago, Chile, indica que la perspectiva ética de la sociedad, que pasa por la propuesta de una terapia colectiva, es asombrosa. Dice que observar los comportamientos sociales, como síntomas de ciertos males o disfunciones que se han incrustado en el modo de vida, causa temor. El miedo a abandonar el paradigma de la modernidad, última de las grandes utopías, tiene atrapado a la humanidad. Se ha perdido la capacidad, si alguna vez se tuvo, de ofrecerle al mundo una explicación satisfactoria, en relación con el origen de los males de la sociedad, y menos aún, respecto a su solución.

Si aumenta la incertidumbre del entorno, el cumplimiento de la identidad fundamental exige que el sistema juegue con aumentar su complejidad y su poder de anticipación y, con disminuir, su efecto sobre el entorno. Estamos de nuevo ante el proceso de adaptación y, también de nuevo, ello sólo es posible dentro de ciertos límites, es decir, para una variación máxima de las condiciones ambientales. Pues si éstas superan cierto límite, el sistema entra en crisis: o bien se extingue, o bien se transforma en un nuevo sistema, se autoorganiza. La esencia del cambio está otra vez completa. (Wagensberg, 1985, p.149)

Las observaciones científicas, demuestran que debe haber un cambio, en este sentido, Bauman y Capra también lo han planteado, en sus propuestas teóricas, de modo que, de no hacer cambios inmediatos, el exterminio del ser humano está presente. Las prácticas sociales, ecológicas, realizadas en el pasado han confirmado que muchas de ellas fueron efectivas, las personas pensaban en dejar un mejor futuro para sus hijos y nietos. Hoy en día, hay un consumismo salvaje, pareciera que lo importante es aprovechar todo lo que hay, sin pensar responsablemente, qué legado va a dejarse a las generaciones futuras. Si bien, los tiempos cambian, los seres humanos deben mejorar sus relaciones entre sí, y la naturaleza que le rodea, la cual, constantemente muestra y alerta, de los abusos que se han cometido con el planeta. La Tierra está herida, muestra de ello son los fenómenos que se suscitan, y lejos de ser reflexivos y críticos cuando se toman decisiones, se ha hecho caso omiso a las alertas que se presentan, razón por la cual, el problema se agudiza.

De acuerdo con el criterio de Leonardo Boff, las personas deben iniciar el cambio, empezando por sí mismas, esto se logra siendo cooperadoras, solidarias, compasivas, humildes, leales a los principios de cuidado y autogestión en el entorno que cada uno cohabita, de no ser así, se entraría en crisis, de modo que, la única alternativa es cambiar o morir. Ahora, Boff insta a buscar nuevas experiencias espirituales, para establecer valores que se basen en un nuevo paradigma de civilización, esta vez planetario y debe ser válido para toda la especie humana. La propuesta del autor, es pensar cómo construir respuestas, para enfrentar los males que afectan a la humanidad, producto de las acciones realizadas. Esta problemática ha suscitado,

que empiecen a emerger teorías, entre ellas, el principio de incertidumbre que de acuerdo con algunos autores ha llegado para quedarse. De acuerdo con Capra (1998), el «principio de la incertidumbre» plantea que: “La trama de la vida es una red flexible en continua fluctuación. Cuantas más variables se mantengan fluctuando, más dinámico será el sistema y mayor su capacidad para adaptarse a los cambios” (p.312).

Como académica y docente existe una responsabilidad ética, que obliga a conocer la realidad nacional, y en medio de la crisis producto de la COVID-19, se procura buscar una respuesta a una serie de interrogantes, que surgen desde el campus universitario y engloba a la población. Esto motivó a llevar a cabo esta investigación, con el fin de saber qué grado de incertidumbre tienen las personas, en estos tiempos, en que por causa de la pandemia, los costarricenses están confinados en sus hogares. Es importante destacar que se efectuó una encuesta conformada por dos preguntas, las cuales, se realizaron a doce personas de diferentes profesiones y edades, con el propósito de ampliar el rango de investigación. La pregunta que se efectuó es la siguiente. ¿Qué ha aprendido el ser humano acerca de la incertidumbre, en estos tiempos de pandemia, se mantiene como un valor, un principio o qué...? A continuación se exponen las respuestas.

—La incertidumbre varía de acuerdo con la condición o condiciones que individualmente haya tenido cada persona al iniciar este momento. Básicamente, esas situaciones tienen que ver con su capacidad de satisfacer las necesidades básicas. Cuanto menos condiciones a su favor, será mayor la incertidumbre. Esto también, dependerá de sus redes de apoyo previo al COVID, entre más fuertes sean estas hay mayor estabilidad, que sin ellas o si son frágiles.

*Sandra Lezcano Calderón,
profesora de las carreras de Turismo y Administración de la UNA.*

—La incertidumbre nos ha acompañado desde los inicios de la humanidad. Rubén Darío, nos ilustra claramente esto en su poema Lo Fatal. A partir de la segunda estrofa dice: Ser y no saber nada, y ser sin rumbo cierto, y el temor de haber sido y un futuro terror... Y el espanto seguro de estar mañana muerto, y sufrir por la vida y por la sombra y por lo que no conocemos y apenas sospechamos, y la carne que tienta con sus frescos racimos, y la tumba que aguarda con sus fúnebres ramos, ¡y no saber adónde vamos, ni de dónde venimos! La incertidumbre siempre nos acompañará, porque como mortales que somos siempre estaremos al pendiente del día que nos toque partir. Ese es el miedo que tenemos en medio de la pandemia, el miedo a enfermarse y a morir.

Creo que la incertidumbre es más un antivalor. Lo verdadero es la fe, la confianza, el coraje. Solo seremos libres de la incertidumbre el día que superemos el miedo a morir.

David Villalobos Betancourt, profesor del área de inglés de la UNA. Especialista en Nutrición y Educación Especial.

—La incertidumbre se da entre las personas, cuando no tenemos toda la información que necesitamos, sobre una situación que queremos controlar. Se mantiene igual que antes, solo que en la mayoría de los casos tenemos varios escenarios posibles, y ahora con la pandemia por COVID-19, la situación es más incierta que lo habitual, porque no tenemos precedentes. Si bien la humanidad ha tenido pandemias, la población actual no. Algunos cambios que se manifiestan a nivel colectivo son el aumento en los abusos por consumo de estupefacientes y en violencia doméstica, debido a una alta incidencia de depresión, ansiedad y stress.

Ibanny Osegueda U. Socióloga, profesora de la UNA.

—La incertidumbre ha cambiado de manera drástica, nuestras vidas. Tenemos que hacer lo que hacíamos antes, pero con métodos diferentes. Mantener precaución y paciencia, en la toma de decisiones.

Alisson Dariana Rodríguez Angulo, estudiante de informática de la UTN.

—La incertidumbre ha aumentado, en los últimos meses, debido a la situación mundial que estamos viviendo, ya que la situación actual atenta contra la salud física y mental de muchos. Al igual se puede comentar que la economía está siendo muy golpeada, esto tiene como consecuencia que muchas familias tengan ingresos limitados para cubrir sus necesidades. La incertidumbre puede verse como un principio de dudas o inseguridad.

Andrés Herrera Alvarado, docente en la Escuela La Victoria.

—La incertidumbre se vive con poca claridad, por lo que se espera vivir en el futuro próximo. Creo que en esta época vivimos con una mayor incertidumbre con respecto a situaciones como la salud, el trabajo, la alimentación, la cobertura de servicios básicos para la vida, la compañía de amigos y la familia. La pandemia tiene al mundo viviendo una constante incertidumbre. No quiere decir que sea negativa. Lo que implica es que los cambios pueden darse con mucha rapidez o de manera poco esperada y, nos ha obligado, a vivir más vivamente un

día a la vez. Las personas la viven de diferentes maneras. Algunas han buscado nuevas actividades y nuevos aprendizajes. Tratan de encontrar soluciones y mantenerse en acción. La incertidumbre es desconfianza. No es un principio ni un valor.

Olga Guzmán Mora, psicopedagoga, profesora de la UCR y UNA.

—La incertidumbre, se une a la cotidianidad de las familias, por un lado, por la condición de inseguridad que provoca el virus; y, por otro lado, la gran recesión económica. La incertidumbre crea estrés, ansiedad y angustia en las personas, lo cual puede desencadenar una serie de conductas. La gente ha aprendido a reinventarse, porque no tiene otra opción, debe ser flexible a los nuevos acontecimientos y recrear otros escenarios de vida para poder enfrentar las nuevas demandas psicosociales. La incertidumbre, en términos de medidas, es inexacto, y de igual forma en la vida social rompe con rutinas, que posiblemente, fueron estructuradas durante muchos años y ante esta inexactitud de los hechos pandémicos, se crea inquietud y falta de certeza en las condiciones de vida que se acostumbraba a tener.

Rebeca Alvarado Soto, psicóloga, danza, profesora de la UNA y UCR.

—La incertidumbre se vive y se ve, según el nivel socio económico de cada familia y de cada persona. En nuestro país se ha tenido una vida de lujos, entonces se hace un idea caótica, porque tenés techo, pero no tenés comida, ni trabajo. Por eso, en todos los sectores se escucha la incertidumbre es grande. Se mantiene como un ideal caótico, según como lo vea cada uno; y, el sentido es más grande, si desde el presente se menciona la incertidumbre, entonces transmite inseguridad a la ciudadanía.

Olivier Vásquez Bustos, docente de primaria.

—La incertidumbre se da cuando las personas no sabemos lo que sucederá no solo a nivel de la salud propia o de la familia, sino de cómo serán las condiciones económicas que se viven o vendrán. En algunas personas ha cambiado el nivel o grado de incertidumbre en esos temas, en otros solo se limitan a esperar que los demás resuelvan por ellos, aceptando y pidiendo ayudas a donde quiera que las den, sin importarles los demás. Igualmente, esas mismas personas son las que menos respetan las directrices de salud. La incertidumbre es un sentimiento de preocupación constante.

Blanca Barahona Barahona, bibliotecóloga, UNA.

—La incertidumbre se da entre las personas como una sensación emocional que puede tener diferentes manifestaciones o sensaciones: ansiedad, angustia, frustración, miedo, ira y tristeza, por no tener claridad y certeza, del tiempo que va a durar esta pandemia; además, de no saber cuándo va a terminar, ver la cantidad de muertos y el aumento de contagiados por día, entre otros. Esto genera inseguridad, según las circunstancias de las personas: pérdida de empleo, reducción de jornada laboral y salario, el agotamiento de los ahorros y no conseguir empleo, entre otros.

La incertidumbre siempre ha existido, pero la pandemia la ha puesto en la puerta de los sentimientos y en escenarios que nos dan mayor inseguridad. Esto, debido a que todos los países se han visto afectados, al ser de rápido contagio los sistemas de salud se han visto colapsados rápidamente. Al ver que los países más avanzados en ciencia y tecnología, así como, los que están posicionados con mayor poder económico, militar y nuclear, no han podido detener la pandemia en sus países. Se han agotado las posibilidades de atención a los enfermos en los sistemas de salud, no hay fármacos ni tratamientos que ayuden a disminuir los síntomas y evitar decesos masivos, todo este panorama, hace que tomemos consciencia de la vulnerabilidad que tenemos como especie. En especial, si no tomamos las medidas requeridas, para evitar contagiarnos y contagiar a otros.

En mi caso, la incertidumbre se mantiene como un principio, pero, porque conozco un poquito sobre el tema y he aprendido a aceptar la incertidumbre, como un elemento presente en nuestra vida, como especie y sistema social. Aceptarla sin ponerle ningún juicio como bueno o mal, deseado o indeseado. La incertidumbre es necesaria, para que nos movamos de la zona de confort en la que estamos. Es necesaria, para generar nuevos aprendizajes al generarnos la sensación de cambio, movimiento y transformación.

Patricia Soto Ramos, folclorista, turismo, profesora de la UCR.

—La debacle pandémica provocada por el COVID-19 en todo el planeta, tiene profundas implicaciones de agotamiento. Ese agotamiento individual-social, se manifiesta hoy como “incertidumbre” o dicho societalmente como “sociedades de la incertidumbre”, en tanto, representan el pasaje más abrumador de la humanidad entera de todos los tiempos a nivel mundial, aparece urdido por la desesperación, la ansiedad, el miedo al “qué pasará” con el empleo, con la sobrevivencia de mi familia, con mis deudas, con el mundo de interrelaciones físicas, emocio-

nales y de esparcimiento hasta ahora conocido, disfrutado, vivenciado y sufrido.

Sin lugar a duda, la incertidumbre que ya experimentaban por inseguridades o exclusiones, creadas por el mismo sistema social, no solo se potenciaron en la actual coyuntura pandémica, sino que se extendieron y se universalizaron hacia diversos sectores y clases sociales, que quizás habían vivido incertidumbres mínimas y aquellas que jamás habían experimentado tal sensación, hablo de clase media alta, de empresarios, altos funcionarios, etc. La incertidumbre atraviesa todo el tejido social y aumenta la vulnerabilidad de los más desprotegidos.

Creo que esta debacle pandémica deja huellas y lecciones trascendentales. Parte de los efectos y lecciones de la incertidumbre es la reafirmación de ciertos valores, subestimados o dejados a cierta normalidad intrascendente, por ejemplo, el peso de las relaciones afectivas; el descubrimiento de cuáles son nuestros núcleos emocionales vitales; el valor del trabajo estable y la importancia del consumo esencial y los recursos esenciales para la supervivencia frente al consumo superfluo.

Bayron Barillas Girón, criminólogo, sociólogo, profesor de la UNED y UCR.

—La incertidumbre es falta de confianza, miedo, duda que tiene una persona de alguna situación, que cree que no sabe en que finalizará, por esta razón, las personas empezaron a correr para comprar muchas cosas como por ejemplo: Jabón, alcohol, comida entre otras cosas, que en su momento, pensaron que se iban a acabar. También, la incertidumbre se da por el miedo a la pérdida de un trabajo, de cómo se enfrentará la situación económica en las familias, la salud y la recreación.

La gente ha empezado a estar más tranquila al respecto, ya que ahora ven que nada de lo que pensaban ha sucedido, a lo que se refiere en los alimentos y mantenimientos de productos de uso de limpieza entre otros. La incertidumbre se mantiene con respecto a la realidad del trabajo en las personas, ya que de este depende la tranquilidad de las familias, para poder hacerle frente a otras situaciones de la vida diaria. Creo que la gente lo asimila como un valor, en esta realidad en la cual nos encontramos viviendo, actualmente, mucha gente ha empezado a valorar muchas cosas como por ejemplo: la familia, el trabajo, el tiempo, los amigos, los alimentos y el compartir.

Mayra Aguirre Hernández, supervisora de centros educativos, Upala y profesora de la UNA.

Tal y como se observa en las diversas opiniones, todos los encuestados comprenden qué es la incertidumbre y cómo se manifiesta. Ahora, entre las distintas interpretaciones se observan dos tendencias. Para algunos, cala fuerte, el hecho de ver la incertidumbre ligada a la afectación negativa; sin embargo, otros consideran que los ha afectado de forma positiva en sus vidas. Cabe destacar que en estos tiempos, en que una pandemia no ha afectado directamente a la mayoría de la población, cada persona va a responder a ella, de acuerdo con sus vivencias y sus conocimientos y por qué no, a su cultura, o a la forma en que se les enseñó a enfrentar los problemas y, en consecuencia, la incertidumbre que provoca resolverlos. En el fondo, ante la crisis provocada por la pandemia, la idea es aprender a ser una persona que comparta y sea solidaria; pero, en la mayoría de las personas, se mantiene la tendencia de responder frente a la incertidumbre con miedo, con recelo, con temores de que lo que suceda puede traer más consecuencias negativas que positivas.

El llamado es a transformarse espiritualmente, lo que significa ser más consciente de las responsabilidades por asumir, así como, reconocer los deberes, las obligaciones para con la sociedad, en la búsqueda de la felicidad y del bien común. A esta tierra, las personas llegaron para ser felices, no para sufrir. El bienestar y el desarrollo de una sociedad, depende de la cultura de su pueblo y de las personas que las conforman.

2. Transformándonos espiritualmente

Hoy en día, nos enfrentamos a diversas situaciones cotidianas que marcan el presente y el futuro, dejando huellas perdurables en la memoria. La sociedad costarricense, confronta generaciones que chocan con posiciones tradicionales; y, los que en épocas pasadas cuidaban y preservaban sus tesoros afectivos, culturales, sociales, económicos e incluso políticos, se están disipando, entre las penumbras del tiempo. Sin embargo, las épocas cambian, y con ellas una parte de la humanidad que decide tomar riesgos, tal y como lo propone Freire (2002), al señalar que:

No habría cultura, ni historia sin riesgo, asumimos o no, es decir, riesgo del que tenga mayor o menor conciencia del sujeto que lo corra [...]. De ahí la importancia de una educación que, en lugar de tratar de negar el riesgo, lo estimule, estimule a mujeres y hombres a asumirlo[...]. No hay existencia humana sin riesgo [...] nuestra condición de existentes nos somete a riesgos. (Freire, 2002, p.39)

Justamente, mi madre pertenece al grupo conservador que no asume riesgos, todo lo contrario, se aferra a los valores y a los principios transmitidos por sus padres. Ella es de las personas que tienen en mente, que la lealtad hacia un partido político, ha de mantenerse de por vida, siente que, si no vota en las elecciones por la fracción que eligieron sus padres, violenta las tradiciones de sus ancestros. Es fiel a sus convicciones, a pesar de que, en ocasiones la he escuchado decir que le gustaría considerar otro

candidato de un partido diferente, no obstante, puede más lo inculcado que una nueva decisión. Queda atónita, cuando escucha que las nuevas generaciones, en ocasiones, no quieren ir a las urnas electorales o bien votan en la última hora, por cualquier candidato. Ella está sorprendida, de que las decisiones son efímeras, mientras antes la palabra se mantenía hasta el final, ahora, no tiene el mismo valor; además, agrega que en su tiempo cuidaban a la madre naturaleza, pues había un gran respeto por ella. Cuando mira, como han cambiado las actitudes de las personas, se siente triste, pues cree que deberían hacer el bien y no ocasionar tanto daño. Aboga por que los seres humanos sean más solidarios, humanos, humildes y llenos de espiritualidad. Evidentemente, la sabiduría que le otorga su edad, le permite entender que al sanar las heridas las personas viven más felices.

Bauman (2008) señala que la humanidad, se encuentra en la modernidad líquida, donde las certezas no predominan, sino la incertidumbre. Es una sociedad flexible, que se amolda a las circunstancias, e interviene la incertidumbre como un factor que está más presente en estos tiempos, pero que no todos están preparados para enfrentarlo. Algunas personas piensan en la incertidumbre como una amenaza, otros la asumen como una oportunidad para reinventarse, a partir de las nuevas ideas y las propuestas renovadas. Para este autor:

Todo lo desconocido tiende a sentirse como una amenaza, si bien las diferentes variedades de “lo desconocido” provocan distintas reacciones. Los espacios en blanco del mapa del universo despiertan la curiosidad del aventurero, lo incitan a la acción y aumentan su determinación, valor y confianza. Prometen una interesante vida de descubrimientos, auguran un futuro mejor librado poco a poco de las molestias que envenenan la vida. (Bauman, 2008, p.44).

El problema es que los seres humanos, no están preparados para confrontar situaciones que lo saquen de su zona de confort y de una supuesta seguridad, a la que se amparan y cuando hay un estado de alerta, se enfrentan a un protagonismo que los aterra, eso hace que su cuerpo y su mente experimenten sensaciones que nunca habían sentido. Se genera miedo, angustia y preocupación, además fluyen emociones que aceleran el pulso; sin embargo, según Assmann (2002), enfrentar este estado, es oportuno para paralizarse o para que surjan ideas insospechadas en su interior, dado que:

La cuestión de fondo es cómo asumir y vivir de modo humano esa hibridación de los contextos aprendientes, es decir, esa circunstancia nueva de la existencia humana que consiste en que no sólo algunos momentos del trabajo, sino prácticamente toda la vida, se desarrolla ahora en un ambiente de interacciones entre seres humanos y máquinas. Eso está generando un “pensar con nuevos recursos” o, si se quiere, en una nueva forma mentis. (p.86)

De algún modo, aceptar el cambio tiene que ver con la formación recibida en el hogar, en la escuela, en el colegio y en la universidad, depende incluso de la profesión seleccionada. Por ejemplo, un médico, se expone a diversas situaciones donde debe tomar decisiones lo más acertadas posibles, para dar respuesta a la emergencia que debe atender. Entran en juego, sus saberes, sus conocimientos, el sentido común y el humanismo, véase que todas estas reacciones deben dejarse fluir, para atender al paciente o a la emergencia; la adrenalina se sube al máximo cuando se aborda una crisis. Saben que la vida profesional los coloca en el ojo del huracán, su determinación y decisión es clave en la atención médica. Habrá otras profesiones que requieren que sus colaboradores tengan incorporadas esas capacidades y competencias y, que los acrediten, para enfrentar distintas situaciones. Vivir con la incertidumbre es estar alerta, ella se convierte en un mecanismo de defensa y de dinamismo que obliga a la persona a confrontar realidades únicas. Por ello, Bauman (2008) reafirma que:

Si aumenta la incertidumbre del entorno, el cumplimiento de la identidad fundamental exige que el sistema juegue con aumentar su complejidad y su poder de anticipación y con disminuir su efecto sobre el entorno. Estamos de nuevo ante el proceso de adaptación y, también de nuevo, ello sólo es posible dentro de ciertos límites, es decir, para una variación máxima de las condiciones ambientales. Pues si éstas superan cierto límite, el sistema entra en crisis: o bien se extingue, o bien se transforma en un nuevo sistema, se auto organiza. La esencia del cambio está otra vez completa. (p.149)

En este sentido, Morín y Maturana también coinciden con Bauman. Ellos proponen que el principio de la incertidumbre es una oportunidad, para estar atentos a demostrar el ingenio, la creatividad para ser innovador. Esto significa, no solo pensar en la respuesta correcta, sino que sea lo suficientemente rápida, para enfrentar las situaciones que se aproximan. Cuando estas llegan es el momento de demostrar las actitudes, las capacidades y las competencias necesarias para abordar el desafío que se presenta ante la incertidumbre, la cual debe verse como un faro de luz, que alerta a lo que viene, por eso hay que asumirla con una actitud positiva para aprender.

Cuando miramos hacia el futuro, vemos numerosas incertidumbres sobre lo que será el mundo de nuestros hijos, de nuestros nietos y de los hijos de nuestros nietos. Pero de algo podemos estar seguros; si queremos que la Tierra pueda satisfacer las necesidades de los seres humanos que la habitan, entonces la sociedad humana debe transformarse. (Mayor en Garaudy, 2001, p.10)

El ser humano debe aprender a vivir en esta aldea planetaria, lo ha dicho la UNESCO, en sus postulados. Los modos de pensar y actuar requieren de cambios, para construir un mundo de oportunidades, donde el equilibrio con la naturaleza y con los

seres que la habitan ha de ser, la alternativa. Assmann (2002) propone convertirse en aprendientes en constante movimiento, ser dinámicos y estar dispuestos a enfrentar los retos.

Una organización aprendiente es aquella en donde las personas implicadas procuran, en todos los niveles, de modo individual y colectivo, aumentar su capacidad de alcanzar los resultados que buscan. Una participación interesada es algo muy distinto de una eficiencia casi mecánica a través de la realización impuesta por órdenes externas y prefijadas en una sola dirección, que no admiten desviaciones. Por eso, es aprendiente la creatividad individual y colectiva capaz de crear y asumir cambios. [...] Se trata de rescatar la dimensión de la complacencia intrínsecamente vinculada a la intencionalidad o a la dinámica operante de los seres vivos, en el sentido de la auto conservación y de su auto crecimiento, individual y socialmente cooperativo. [...] La vida se ama, “se disfruta” porque en el propio dinamismo vital está inscrita una flecha espacio-temporal de autoestima. [...] El placer es una fuerza dinamizadora del aprendizaje. El autoaprecio, la autoestima, el aumento de los niveles de expectativas y el buen humor son temas pedagógicos relevantes (corporeidad) plasticidad (referente al cerebro/mente). (Assmann, 2002, pp.160,162)

3. La alternativa

Ciertamente, hay varios autores que plantean teorías que reconocen la posibilidad de crear conciencia, con respecto a lo que ocurre en la humanidad. Capra (1998) es uno de ellos. Él propone que la conciencia deberá ser un aspecto esencial del universo y debe ser incluida en una teoría futura que aborde los fenómenos físicos. En un extracto en su libro indica que necesariamente, debe desarrollarse una visión a partir de una nueva realidad. Una reconciliación entre ciencia y espíritu humano, para hacer posible el futuro, sin embargo, esto debe llevarse a cabo lo antes posible. Dado que, “no debemos dejar pasar el tiempo sin buscar nuevas conmociones de conciencia, nuevas exploraciones, nuevas aventuras del significado, nuevas formas activas e incómodas de participar en la búsqueda interminable de la comunidad humana” (Greene, 2005, p.32).

En el pasado, pensar en términos de comunidad humana fue visto como una utopía, sin embargo, el ser humano se dio cuenta que vivir en esa «común-unidad» es imprescindible para el desarrollo humano. De acuerdo con Gallegos (1996), los seres humanos no son meros procesadores de información, sino seres flexibles, capaces de percibir el misterio de su propia existencia, por eso, conocer y ser están íntimamente relacionados: el conocimiento es creado por la inteligencia que es una experiencia

interior: la experiencia del ser. De modo que, “el conocimiento holístico es algo más que mera información: conocer es el acto de despertar la conciencia (Gallegos,1996, p.92). En el caso de Bohm (2001), él plantea que existe una posibilidad de transformación de la conciencia tanto a nivel individual como colectivo; en cuyo caso, es importante que ambas transformaciones tengan lugar al mismo tiempo porque la una depende de la otra, de ahí que, “es esencial el desarrollo de la capacidad de comunicarnos y de la capacidad de dialogar, de la capacidad, en suma, de participar en la comunicación con los demás (p.142).

La historia de la especie humana es un legado, que le recuerda a la ciencia que: “[...] la comprensión de nuestro ser humano en la dinámica social, y nos libera de una ceguera fundamental: la de no darnos cuenta de que sólo tenemos el mundo que creamos con el otro, y que sólo el amor nos permite crear un mundo con él” (Maturana y Varela, 2003, p.164). En este punto, los autores citados concuerdan, en que los seres humanos tienen en sus manos la solución, cuando se concienticen y logren responderse a sí mismos, qué y quién es, qué quiere, qué le hace feliz; en tal caso, si son seres espirituales, lograrán entender la relación entre Ser, naturaleza y vida.

A manera de conclusión, prepararse para asumir la incertidumbre como un ingrediente más en nuestro diario vivir, es saber que si hacemos las cosas bien, cuando ella llegue, seremos capaces de ofrecer múltiples respuestas al fenómeno que se nos presente, no lo abordaremos con miedo, sino con sentido de aventura, de emoción, de regocijo, de aprendizaje, para retomar el camino. Es la dinamicidad que debemos tener en este cosmos, que nos dice, que los cambios venideros son la fuente para mejorar o para destruirnos. La palabra la tenemos nosotros.

4. Referencias bibliográficas

- Assman, H. (2002). Placer y ternura en la educación. Hacia una sociedad aprendiente. Narcea, S.A, Ediciones.
- Bauman, Z. (2008). Los retos de la Educación en la modernidad líquida. Editorial Gedisa,S.A.
- Briggs, J. y Peat, D. (1999). Las siete leyes del CAOS. Las ventajas de una vida caótica. Editorial Grijalbo S.A.
- Bohm, D. (2001). Sobre el diálogo. Editorial Kairós, S.A.
- Capra, F. (1998). El punto crucial. Ciencia, sociedad y cultura. Editorial Estaciones.
- Freire, P. (2002). Pedagogía de la autonomía. Editorial, Siglo XXI.
- Gallegos, R. (1996). Educación Holista. Pedagogía del amor universal. Editorial PAX.
- Garaudy, R. (2001). La Alternativa. Editorial Tiempo Nuevo.
- Greene, M. (2005). Liberar la imaginación. Ensayos sobre educación, arte y cambio social. Editorial GRAO, de IRIF, SL.
- Inserra, G. (2004). Génesis puente de luz. Bandecchi & Vivaldi.

- Maturana, R. (2003). *Conversando con Maturana de Educación*. Ediciones Aljibe, S.A.S.L.
- Maturana, R. y Varela, F. (2003). *El árbol del conocimiento. Las bases biológicas del entendimiento humano*. Editorial Universitaria.
- Morín, E. (2005). *El paradigma perdido. Ensayo Bioantropológico*. Editorial Kairós, S.A.
- Wagensberg, J. (1985). *Ideas sobre la complejidad del mundo*. Tusquets Editores. S.A.

11

La libertad no se vende ni por todo el oro del mundo: *Non bene pro toto libertas venditur auro*

“Las habilidades humanas son múltiples, pero la que podría tener un alcance magno es nuestra habilidad de la sensibilidad comunicativa y en especial la del diálogo. ¡Esta es la capaz de prevenir guerras!”



Darinka Grbic ¹

Himna slobodi

O lijepa, o draga, o slatka slobodo,
dar u kôm sva blaga višnji nam Bog je dô,
uzroče istini od naše sve slave,
uresu jedini od ove Dubrave,
sva srebra, sva zlata, svi ljudski životi
ne mogu bit plata tvôj čistoj lijepoti

Ivan Gundulíc

¹ Académica en la Universidad Nacional de Costa Rica - Sede Regional Chorotegea, Campus Liberia y Fonoaudióloga en el Hospital Clínico San Rafael Arcángel en el área de Rehabilitación. Doctora en Educación con énfasis en mediación pedagógica por la Universidad de La Salle. Correo: darinka.kamen@gmail.com



Canto a la libertad

Oh hermosa, oh querida, oh dulce libertad, regalo en
el cual toda riqueza el supremo Dios nos dio!
Causa verdadera de toda nuestra gloria,
único ornamento de este robledal!
Toda la plata, todo el oro, todas las vidas humanas, no
pueden ser paga suficiente por tu límpida belleza.

Ivan Gundulić, Dubravka, 1628.

1. Mirada al pasado

En un país no tan lejano, bueno podría ser lejano o cercano, es una cuestión muy relativa, cuenta la historia que la antigua ciudad de Ragusa² nunca combatió a los turcos. Cada año, enviaban a dos delegados por la ruta de las caravanas hacia Constantinopla, cargando ducados de oro y vestidos con un uniforme especial para la ocasión. Se despedían de sus familias, asistían a la misa en la catedral y después de la despedida bajo los arcos del palacio junto al cajero, los secretarios, el intérprete, el barbero, los guardias armados y un sacerdote con un altar portátil, iniciaban un largo viaje de quince días.

Los representantes sabían que no podrían regresar hasta dentro de un año, cuando desde la ciudad de Ragusa, llegaran dos nuevos compañeros a sustituirlos. Una tarea nada fácil durante esa época, pero lo tenían claro: Non bene pro toto libertas venditur auro. Algunas veces viene y en otras se va, algunas veces se encuentra y en otras se pierde, puede ser frágil, vulnerable, alcanzable, restringida, desprotegida. En nombre de ella surgen conflictos y guerras, y en otros la calma. Hablar de ella provoca miradas, pensamientos, diálogos, aperturas o cierres, reacciones políticas, sociales, religiosas o espirituales, personales o no tan personales. Es lo que la humanidad denomina: Libertad.

2. Buscando la libertad interna

Analizar la historia del pasado, para acercarse e ir comprendiendo el presente, es un acto de libertad que ofrece una invitación a aceptarse a sí mismos, asumiendo todas las fortalezas y las debilidades. El hecho de atreverse a intentar y a lo mejor, ir logrando tantas lecturas internas descodificadas, le brinda a la persona la capacidad de llevar a

2 La República de Ragusa (en servocroata Dubrovačka Republika) fue una república marítima aristocrática centrada en la ciudad de Dubrovnik. Ragusa llevaba ese nombre desde 1358 hasta 1808.

cabo un proceso autopoietico³. Aceptarse a sí mismo tal cual, es un acto de liberación y un despertar de las resonancias que permiten comprender a los demás, abriendo los caminos para los cambios necesarios en el proceso de vida, tal y como afirma Arturo Graf, “si no tienes la libertad interior, ¿qué otra libertad esperas poder tener?”.

La vida requiere compartir distintos escenarios y tal vez, cada uno de ellos, con resultados inesperados. Pensar por sí mismo, aceptar los hechos, estar en contacto con lo real, vivir el momento preciso en el presente, creer y amar, podría llegar a avivar un efecto liberador. De una u otra manera, el ser humano es parte de la historia e irremediabilmente, está inmerso en ella, observa y es observado, es actor principal y secundario. Se encuentra en una paradoja constante, puede ser comprendido o no, aceptado o rechazado; puede estar triste o sonriente, adolorido o sano; puede estar oprimido o libre, algunas veces es individuo y en otras ser un sujeto, sujetado a la colectividad.

Tanto los seres humanos como el resto de los seres vivos son sistemas complejos determinados por su estructura, producto de una relación e interacción interna y externa. La modificación en los seres vivos es posible ante el relacionamiento y la convivencia, ante la experiencia e intercambio con la acción en donde ocurre el “cambio estructural”, del cual dependerá el siguiente paso; es decir, el comportamiento, la conducta, su forma de moverse en su entorno y su expansión, ya que, según Humberto Maturana:

Los seres vivos son verdaderos remolinos de producción de componentes, por lo que las sustancias que se toman del medio, o se vierten en él, pasan participando transitoriamente en el ininterrumpido recambio de componentes que determina su continuo revolver productivo. Es esta condición de continua producción de sí mismos, a través de la continua producción y recambio de sus componentes, lo que caracteriza a los seres vivos, y lo que se pierde en el fenómeno de la muerte. Es a esta condición a la que me refiero al decir que los seres vivos son sistemas autopoieticos, y que están vivos sólo mientras están en autopoiesis. (Maturana, 2006, p.71)

2.1 La libertad en el poema *Non bene pro toto libertas venditur auro*

En la búsqueda de mis adentros
encuentro un mar de sentires.
En la búsqueda de mis adentros
migro continuamente.
En la búsqueda de mis adentros
se confunden tantos pensamientos.

3 Según, Humberto Maturana, la autopoiesis es la propiedad básica de los seres vivos, es la cualidad de un sistema capaz de reproducirse y mantenerse por sí mismo. Los seres vivos son autónomos, en los que su autonomía se da en su autorreferencia y son sistemas cerrados en su dinámica de constitución como sistemas en continua producción de sí mismos.

Vulnerable todavía,
me atrevo a entrar en este desenlace,
Causar un cambio
dar el primer paso.
Esta coraza inexorable protege y alumbra,
pero frena e impide
su pesadez por los caminos me paraliza.
En la continua búsqueda de coraje arrastró mi caminar,
me acompaña lo imprescindible
abrazo un nuevo reanudar.
Anhele aquel sentir
será que se aproxima mi llegada a la Libertad.
En fin ...
Es un efecto inefable.

2. 2. La ternura de la lluvia



Hace aproximadamente un año y unos meses experimenté uno de los dolores y sensaciones físicas más insoportables e incontrolables. Un dolor, recuerdo, que no me dejaba abrir los ojos. Dolor que no me dejaba escapar y seguir mis caminos. En aquel momento pensé: “Me persigue, me molesta, me decepciona, me desagrada. Trata de adueñarse de mí.

¿Cómo le digo a mi cerebro que se quede a mi lado y que me ayude a espantar el dolor? ¿Cómo le digo a mi cerebro que él y yo somos un solo equipo? Vamos por favor, vamos cerebro mío. ¡Concéntrate! El plan es así: alejamos el dolor, me siento en la camilla, me levanto y nos vamos caminando para la casa. Así de simple, sé mi cómplice! En aquel momento nunca sospeché que este capítulo en mi vida, me cambiaría para siempre. Que después de todos mis pensamientos, mis actos, lo que siento y mis lenguajes, se volverían maravillosos cómplices de mis momentos. Justamente, este evento fue el que me impulsó a escribir La ternura de la lluvia.

Después de tantos días de estar internada, con una cirugía ya superada y mientras me llevan en una silla de ruedas, para realizarme un TAC⁴, las sondas, las vías, el dolor, se volvieron mis aliados y acompañantes diarios; dejé simplemente, que todo fluyera. Encorvada mire el piso de los pasillos y de pronto, me llamó la atención el primer sonido agradable en tantos días. Escuché la lluvia, levanté la mirada y vi el cielo lleno de gotas liberadas, plateadas; sentí la luz que reposaba en mis brazos. Decía García Lorca⁵ que:

La lluvia tiene un vago secreto de ternura, algo de somnolencia resignada y amable, una música humilde se despierta con ella que hace vibrar el alma dormida del paisaje. Es la música de la utopía en nuestras manos, que se alza en el paisaje dormido. También la utopía de la palabra, la inefabilidad en una tarde que se escapa ese secreto de los sentidos envueltos en ternura. (Lorca, 1919)

Recuerdo que era un día perfecto, soleado y lluvioso a la vez. Se me escapaban unas cuantas lágrimas de ternura; la lluvia y yo nos miramos. Ciertamente, estoy agradecida por ese encuentro, por estos diálogos, por estas miradas, por sentir la Libertad. Lo atesoro y sonrío. Ese estado de serenidad espontánea, abrió lentamente los corredizos de la interacción y la convivencia con el medio, originando la comprensión de los pensamientos o emociones, ajenas y propias, el hecho de escuchar la lluvia produjo encontrarme con el amor y el respeto. Justamente, Humberto Maturana, en conferencia junto al Dalái lama⁶, recuerda que: “Los seres vivos somos sistemas autopoieticos moleculares, o sea, sistemas moleculares que nos producimos a nosotros mismos, y la realización de esa producción de sí mismo como sistemas moleculares constituye el vivir” (2009).

En otras palabras, la autopoiesis como proceso transformador da la posibilidad, a sí mismo, de convivir, crear, sanar, modificar, comunicar, dialogar, mirar e intercambiar continuamente; en cuyo caso, el ser humano tiene la oportunidad de alcanzar un encuentro sincrónico con la libertad. Ahora, ser libre no es fácil, dado que sentir,

4 El TAC, Tomografía Axial Computarizada es un examen médico.

5 Esté estrofa es parte del poema Lluvia, de Federico García Lorca escrito en enero de 1919, en Granada, España.

6 Véase el link <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46959865>

construir y aceptar la libertad “propia” provoca temor y hace dudar. Sin embargo, esa disyuntiva que obliga a reflexionar, provoca la transformación y una nueva cognición que libera, tal y como enuncia Miguel de Cervantes, al afirmar: “La libertad, Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos; con ella no pueden igualarse los tesoros que encierran la tierra y el mar: por la libertad, así como por la honra, se puede y debe aventurar la vida” (Cervantes, 1997, p. 58). La libertad dignifica al ser humano, cuando el amor propio nace y se cultiva en su interior, desde muy temprana edad. Es la que lo sostiene y lo guía cuidadosamente hacia su transformación durante toda su vida.

3. El encuentro de la educación y la libertad

“Cambiemos nuestras conversaciones y cambiará nuestra vida”. Maturana

El encuentro con la educación y la libertad inicia cuando las comunidades de aprendizajes sensibles y solidarias intercambian diálogos, saberes y sentires; activan la mente y el corazón, para alcanzar la felicidad, donde lo “mío” se convierte en lo “nuestro” y se aprende a cuestionar y, no siempre, a encontrar respuestas. Una educación libre para y por los aprendientes, tanto pequeños como grandes, implica que: “En la convivencia cotidiana con nuestros semejantes -escribe Frei Betto- todos somos como partículas ubicadas en el espacio; no obstante, cuando amamos, somos una onda que se propaga, todo nuestro ser fluye” (Betto, 1998, p. 212)

El desarrollo humano, desde edades tempranas está condicionado por una serie de factores que lo componen: sistema orgánico, sistema motivacional, sistema personal, el entorno y en específico la educación, la familia, los traumas psicológicos, la alimentación, los medios de comunicación, amigos y cultura, entre otros. Dependiendo del tipo y las características de todos estos componentes un ser (un niño y luego un adulto), podrá ir o no, desarrollando una transformación compleja dentro de la “modernidad líquida”. En este caso, el sistema educativo contribuye con esa transformación, abriendo los espacios a la verdadera inclusión y es capaz de modificar y erradicar cualquier tipo de discriminación; ya que, como dice Maturana, “cualquier sistema escolar que se transforme en un ámbito dogmático es negativo, porque restringe la reflexión, lo pone a usted en un camino que no le entrega libertad y responsabilidad reflexiva”. (Junio, 2018)

Contradictoriamente, el ser humano vive en un mundo “más comunicado”, sin embargo se siente más solo, abandonado, olvidado e ignorado. El “nuevo sistema” y la “nueva normalidad” podrían ayudar a prevenir algunas causas mortales, pero dentro de esta evolución también se experimentan más efectos secundarios como la falta de la socialización, la comunicación, la soledad y la depresión. Algunas de estas habilidades comunicativas sociales, se desarrollan temprana y continuamente a lo largo de la vida, gracias al contacto humano directo, tanto en los espacios privados o públicos,

así como, en la vida cotidiana, en el lugar de trabajo, mientras se viaja o se pasea en alguna plaza pública o en un parque, o mediante un encuentro casual o intencionado. No obstante, la crisis provocada por la pandemia, hace que muchos se sumerjan en las redes sociales y se están dando cuenta, que hay una realidad que los encadena y los aprisiona silenciosamente, sin haberse dado cuenta. De acuerdo con Bauman:

Lo que las redes sociales pueden crear es un sustituto. La diferencia entre la comunidad y la red es que tú perteneces a la comunidad pero la red te pertenece a ti. Puedes añadir amigos y puedes borrarlos, controlas a la gente con la que te relacionas. La gente se siente un poco mejor porque la soledad es la gran amenaza en estos tiempos de individualización. Pero en las redes es tan fácil añadir amigos o borrarlos que no necesitas habilidades sociales. (Bauman, 2017, p. 53)

En virtud de lo anterior, surge la interrogante: ¿Será que esta “nueva normalidad” afecte nuestra capacidad de comunicarse, específicamente de dialogar? Sin duda alguna, la educación enfrenta una transformación revolucionaria, donde nace la oportunidad de cultivar una cultura y el arte de dialogar por y para las “sociedades líquidas” cuidando nuestras libertades. Esto implica, “fomentar una cultura del diálogo para reconstruir el tejido de la sociedad. Aprender a respetar al extranjero, el emigrante, personas a las que vale la pena escuchar. La guerra se vence solo si damos a nuestros hijos una cultura capaz de crear estrategias para la vida, para la inclusión”⁷ (Bauman, 2010).

El consumismo diario, crónico e incansable, por la búsqueda continua de satisfacción y de competir, unos contra otros, podría causar un profundo daño a todos los seres vivos y a la Tierra, la casa común. Actualmente, el planeta es prisionero de su propio espacio: “Hoy gritan las aguas, los bosques, los animales, es toda la Tierra la que grita. Dentro de la opción por los pobres y contra la pobreza debe ser incluida la Tierra y todos los ecosistemas. La Tierra es el gran pobre que debe ser liberado junto a sus hijos” (Boff, 2017, p. 10). Véase que entender y fomentar la cultura del diálogo, en el sistema escolar, es dar la oportunidad de proteger nuestras libertades, por medio de un proceso que procura fomentar tanto en la prevención, como en la recuperación de una crisis, o de un conflicto personal (interno y externo), social, educativo, manejar las expectativas, ser solidario, comprender, concientizar, prepararse, convivir, hasta abordar asuntos ambientales.

En este sentido, vale recordar a Vasil Sujomlinski (1918-1970), pedagogo soviético del siglo XX y su “escuela de la alegría”. Él, después de haber finalizado los estudios, participó en la Segunda Guerra Mundial donde sufrió heridas emocionales y físicas.

⁷ Véase el discurso de agradecimiento del premio Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades de Zygmunt Bauman en octubre del 2010.

Al recuperarse y al no poder regresar al campo de batalla, decidió cultivar y luchar por uno de sus grandes amores: los niños y la pedagogía. Ese regreso lo inspiró y le brindó la oportunidad para reinventar una práctica educativa bastante romántica y naturalista, que consiste en desarrollar la individualidad dentro del grupo, pero que, al mismo tiempo podía parecerse a un tipo de caos esporádico.

Es decir, cuando toda la escuela pretendía entregar la materia preparada, de una forma memorística para el aprendizaje, Sujomlinski planteaba e introducía un elemento disruptivo, un problema sin respuesta y sin pasos a seguir, con ciertas dificultades, dudas acerca de los saberes, diálogos con sus pares, encuentros y descubrimientos de las libertades por sí mismos. Pronto, se dieron cuenta que lo difícil provocaba autoorganización, autopoiesis y se convertía en motivación e innovación, tal y como lo plantea Eduardo Galeano, al asegurar que: “Libres son quienes crean, no quienes copian, y libres son quienes piensan, no quienes obedecen. Enseñar es enseñar a dudar” (Galeano, 2011, p. 318).

En esta misma línea de pensamiento, Marco Tulio Cicerón filósofo, político, jurista, escritor y orador romano decía que la educación es el principio en el que descansa la libertad y el engrandecimiento de las sociedades. Encontrarse con la libertad interna, cultivada como aprendientes dentro de los núcleos familiares y el sistema educativo, para exteriorizarla, ampliarla y aplicarla ocasionará la continuidad cultural y social. Una educación para y por la “libertad interna y externa” practica las virtudes y el diálogo, la inclusión, las diferencias, la tolerancia, el pensamiento, la verdad, la justicia, el autodominio, la sensibilidad comunicativa, la integridad, la esperanza, la conciencia, la felicidad y el desarrollo; fomentando las generaciones libres y autónomas, pro activas, con un pensamiento crítico y analítico, adaptable a las circunstancias cambiantes, capaces de transitar por la vida comprendiendo y resolviendo conflictos.

«Preparar para la vida» -esa perenne e invariable tarea de toda educación- debe significar ante todo el cultivo de la capacidad de vivir cotidianamente en paz con la incertidumbre y la ambigüedad, con una diversidad de puntos de vista y con la inexistencia de autoridades infalibles y fiables; debe significar la instilación de la tolerancia con la diferencia y la voluntad de respetar el derecho a ser diferente; debe significar el fortalecimiento de las facultades críticas y autocríticas y el valor necesario para asumir la responsabilidad por las elecciones que se hacen y sus consecuencias; debe significar la formación de la capacidad para «cambiar los marcos» y para resistir la tentación de huir de la libertad, con la ansiedad de la indecisión que acarrea junto con las alegrías de lo nuevo y lo inexplorado. (Bauman, 2001, pp.158-159)

El sistema educativo donde todos son aprendientes, protagonistas de la obra, desarrollará una cultura de diálogo, autopoietica y autoorganizada, acercándose cada vez más a la transformación, abrazando la otredad. En la Pedagogía del oprimido Paulo Freire postula modelos de cambio, de acción, de ruptura y de transformación, de solidaridad, de independencia, así como, una búsqueda auténticamente humanista. Esto se logra integrando el individuo interno y externo como aprendientes que tejen y se enriquecen en conjunto, en la medida, en que olviden y dominen los miedos a la libertad y al pensamiento. Por lo tanto, un educador debe mostrar la apertura hacia la transformación educativa creando ese espacio que inspira, provoca, innova, motiva, sensibiliza, emociona y por encima de todo, libera.

En uno de sus libros Cartas a quien pretende enseñar (1994), Freire invita al educador a formar una generación caracterizada por la valentía, la humildad, la confianza y convivencia con todo lo “diferente”, reconociendo los desiguales puntos de vista e involucrándose en las curiosidades de sus aprendientes, demostrando su gran tolerancia consigo mismo y con los demás. Para este autor:

La educación que se impone a quienes verdaderamente se comprometen con la liberación, no puede basarse en una comprensión de los hombres como seres “vacíos”, a quienes el mundo “llena” con contenidos; no puede basarse en una conciencia especializada, mecánicamente dividida, sino en los hombres como “cuerpos conscientes” y en la conciencia como conciencia intencionada al mundo. (Freire, 1994, p. 70)

En tal caso, el aprendizaje de cada persona dependerá de la forma en que interactúa la genética, el ambiente y la sociedad. Se suele educar dentro y fuera de diferentes comunidades de aprendizaje, experimentando, interactuando, mirando, sintiendo, conversando, observando, compartiendo e intercambiando. Es decir, ahí donde los organismos tienen la oportunidad de existir se transforman, y por ende, de liberarse también. En otras palabras, es vivir la libertad interna transformadora. Como lo dijo Hugo Assmann (2001), “La comunidad aprendiente se logra mediante la construcción de espacios vivenciales, con libertad e independencia” (p. 35).

3. Somos parte de la comunidad

La composición corporal la podemos observar y tratar de comprender desde diferentes elementos (moleculares, células o tejidos) encontrando una gran cantidad de sustancias complejas llenas de diferencia tanto en la función, significado, estructura, composición, características o forma entre ellos. Por ejemplo, según uno de los modelos de la composición corporal:

La primera categoría está representada por el nivel atómico o elemental, el cual se compone de elementos como el oxígeno en un 60%, carbono en un 20%, hidrógeno en un 15%, calcio y nitrógeno en un 1%, entre otros. Un segundo nivel, conocido como nivel molecular o químico, compuesto por agua en un 60%, lípidos en un 15%, proteínas en un 18%, glucógeno en un 1% y minerales en un 6%. El tercer nivel o celular se refiere a masa celular, líquidos extracelulares, sólidos extracelulares y grasa. El cuarto nivel conocido como histológico o tisular contempla elementos como músculo esquelético, músculo no esquelético, tejidos blandos, el tejido adiposo y el hueso. Finalmente, el quinto y último nivel, también conocido como nivel corporal total". (F.J. Berral et al, 1992, pp. 4-6)

Obsérvese que, todo lo que sucede en la vida de un ser humano diariamente, como por ejemplo: caminar, correr, bailar, hablar, comprender, cantar, comer, oler, tocar, observar, leer, escribir, pensar, crear, y tantas posibilidades más, son reguladas por el Sistema Nervioso Central (SNC), exactamente por el encéfalo (compuesto por prosencéfalo, mesencéfalo y rombencéfalo) subdividido en cerebro anterior, medio y posterior. De manera que:

[...]gracias al cerebro, de manera especial, adquirimos sabiduría y conocimientos, y vemos, oímos y sabemos lo que es repugnante y lo que es bello, lo que es malo y lo que es bueno, lo que es dulce y lo que es insípido[...]. Y gracias a este órgano nos volvemos locos y deliramos, y los miedos y terrores nos asaltan[...]. Debemos soportar todo esto cuando el cerebro no está sano...Y en este sentido soy de la opinión de que la víscera ejerce en el ser humano el mayor poder. (Hipócrates, S.IV a.C.)

La presencia de distintos momentos de crisis, como las enfermedades, abren un encuentro con la complejidad. Los padecimientos no son iguales que las enfermedades, los pacientes no son iguales que las teorías de los libros, la resistencia es inesperada y diversa, la rehabilitación es un terreno incógnito; es la aproximación, a un nuevo descubrimiento, a una nueva experiencia autónoma y liberadora. Cada persona es un Universo, un ser íntegro, único y original, cambiante y distinto que, en algún momento de su recorrido por la vida, podría convertirse en un paciente y terminar siendo sumergida en el proceso de diagnóstico, de la rehabilitación y de la esperada recuperación. Toda una complejidad para el manejo de las enfermedades múltiples: acciones educativas, culturales, genéticas, físicas, nutricionales, terapéuticas, medicamentosas; pero ningún elemento es aplicable para todos de la misma forma.

Definitivamente no hay enfermedades sino enfermos. Son seres que merecen ser comprendidos, estudiados, ayudados, abordados tanto dentro de la complejidad de su estado como dentro de la complejidad de la emoción, de la esencia humana y de la sociedad. En el caso de la empatía afectiva (o emocional), se separa en negativa (stress) o positiva (energética), como capacidad de “entender” afectivamente al otro (Fernández-Pinto et al, 2008). Mientras que en el mundo, la política, la economía, los conflictos, la percepción natural de los medios y la opinión pública, se encuentran en condiciones difíciles, en el campo del progreso y del conocimiento la humanidad es testigo de una magnífica vitalidad que se expresa en las ciencias de la complejidad, en la cual se cultiva la transformación del pensamiento, el criterio independiente, propio y por supuesto libre.

4. Nosotros, la libertad y la COVID-19

La pandemia producto de la COVID-19 que está afectando, en la actualidad, de diferentes maneras a millones de personas en el mundo y, sin importar la edad, ha hecho replantearse a la humanidad la necesidad que tienen los unos de los otros, como seres sociales que son. A muchos, en todos los sentidos y con todas las variables, diferentes edades, posibilidades y necesidades, la pandemia los tomó por sorpresa. Por ejemplo, la población que más dificultades tiene para cumplir con el distanciamiento social y necesita de otras personas en su vida diaria son, los adultos mayores.

Evidentemente, ese aislamiento social, la desconexión, la invasión de la rutina y de las costumbres, así como, la vulnerabilidad social, la violencia intrafamiliar, los trastornos de sueño, el estrés y tener menos actividad, podrían afectar la salud física y mental, debilitando el sistema inmune. Algunos pensadores han reflexionado y compartido sus opiniones. Slavoj Žižek filósofo, sociólogo, psicoanalista y crítico cultural esloveno dijo que, “no se trata de disfrutar sádicamente de un sufrimiento generalizado en la medida en que ayude a nuestra causa; al contrario, se trata de reflexionar sobre el triste hecho de que necesitamos una catástrofe que nos haga capaces de replantearnos los rasgos básicos de la sociedad en la que vivimos”. También, Yuval Noah Harari se suma a la preocupación y plantea que: “Sí, la tormenta pasará, la humanidad sobrevivirá y la mayoría de nosotros todavía estaremos vivos, pero habitaremos un mundo diferente”.(Financial Times, comunicación personal, 19 de marzo del 2020). Así mismo, el lingüista, Noam Chomsky considera que:

Hay tres problemas que enfrenta el mundo frente a la pandemia: No tenemos ni idea de cuántos casos hay realmente”, “el asalto neoliberal ha dejado a los hospitales sin preparación” y que “esta crisis es el enésimo ejemplo del fracaso del mercado, al igual que lo es la amenaza de una catástrofe medioambiental. (El Siglo, El análisis de Noam Chomsky, 24 de marzo del 2020)

En muchos países alrededor del mundo, los sistemas de salud no están preparados para una pandemia, para un desastre natural o para una guerra. Con los recursos humanos y económicos limitados, altos costos de los tratamientos, ausencia de equipos, pocas pruebas científicas, llevan a los profesionales de salud a tropezar ante los dilemas éticos. En la búsqueda de cómo maximizar los recursos para el mayor bien social, tenemos el ejemplo de los expertos médicos del Colegio Italiano de Anestesia, Analgesia, Reanimación y Cuidados Intensivos, ellos publicaron un informe que planteó la posibilidad de establecer límites de edad, para el ingreso a las unidades de cuidados intensivos ⁸. Este encuentro de la “Medicina de catástrofe” se basa en la actividad sanitaria emergente en condiciones complejas, tensas y caóticas, donde diferentes realidades se tienen que resolver con los recursos disponibles, que resultan insuficientes. Según el Colegio de Enfermería de Cádiz ⁹, España, la “Medicina de catástrofe” se define como: “El conjunto de procedimientos organizativos, logísticos y de socorro, que permiten desarrollar actividades de atención urgente sobre el terreno, en condiciones de precariedad, asegurando el salvamento, el socorro y la evacuación de cada víctima según su gravedad entre el mayor número de instalaciones sanitarias posibles”.

Los hospitales han contratado más profesionales, cancelaron vacaciones, adquirieron nuevos equipos y elementos de protección, suspendieron las citas, los exámenes, las cirugías y las consultas externas programadas no urgentes, para tratar de evitar el posible colapso o contagio. Dentro de la medicina de catástrofe el profesional de la salud afronta muchos dilemas éticos: ¿Salvar a un adulto mayor o a un joven de 15 años? ¿Asignar camas de unidades de cuidados intensivos por orden de llegada? ¿Los profesionales de salud, los policías y los bomberos tienen la prioridad?

5. Será que todo esto realmente contribuya a una transformación

Según, la Sociedad Española de Medicina Intensiva, Crítica y Unidades Coronarias (SEMICYUC) se deben tomar una serie de decisiones trascendentales, para enfrentar la pandemia generada por el virus SARS-CoV-2 que desencadenó la enfermedad de la COVID-19 ¹⁰.

Una pandemia global, como la del COVID-19, puede abrumar la capacidad de las instalaciones ambulatorias, los departamentos de emergencias, los hospitales y los servicios de medicina intensiva (SMI). Impacta en los recursos disponibles, tanto a nivel de estructuras, de

8 Véase el link: <https://www.latimes.com/espanol/eeuu/articulo/2020-04-05/dilemas-eticos-en-la-era-del-coronavirus-que-vidas-se-deben-salvar>

9 Texto de recomendaciones del Colegio de Enfermería de Cádiz, España. Definición de Medicina de la Catástrofe. Véase el link: http://www.duecadiz.com/criticos/documentacion/%20guia_estudio_catastrofe.pdf

10 Véase las recomendaciones que elaboró la Sociedad Española de Medicina Intensiva, Crítica y Unidades Coronarias (SEMICYUC), el mes de abril del 2020. https://semicyuc.org/wp-content/uploads/2020/03/C3%89tica_SEMICYUC-COVID-19.pdf

equipamientos y de profesionales, con graves consecuencias en los resultados de los pacientes, de sus familias, de los propios profesionales sanitarios y de la sociedad en general. Esta situación excepcional se debe manejar como las situaciones de “medicina de catástrofe”, aplicando una atención de crisis excepcional basada en la justicia distributiva y en la asignación adecuada de los recursos sanitarios. El gran dilema ético con esta pandemia es cómo proteger a las personas vulnerables, mientras se permite la mayor cantidad posible de vida normal y actividad económica. Son especialmente vulnerables en la pandemia las personas enfermas, los profesionales sanitarios, las personas sin recursos[...]. (Abril, 2020)

Tal escenario, exige tomar en cuenta que en este mundo “globalizado” existe una gran probabilidad de que aumente la demanda masiva, sobrepase la oferta, surjan cuadros clínicos de diferente grado de gravedad, además de enfrentar una clasificación según la prioridad, en la cual no todos los pacientes tendrán la oportunidad de ingresar y ser atendidos por las Unidades de Cuidados Intensivos. En estos tiempos, tampoco se quedaron atrás los universitarios. La opción de un “semestre congelado” fue descartada de inmediato y dentro de toda la problemática, se buscaron diferentes opciones y otras posibles soluciones, para seguir y reinventarse. Ciertamente, las universidades se caracterizan por ser un lugar de encuentro, de intercambio cultural, crítico y cooperativo; de modo que, un nuevo ciclo de vida comunitaria, de amistades, de intereses, de independencia y de pensares; de formación grandiosa de nuevas redes, sigue su curso.

Los estudiantes de primer ingreso se encontraron en un ambiente y con un ritmo totalmente nuevo. Algunos tenían que cambiar de ciudad, vivir en un cuarto alquilado, compartir la casa con desconocidos, alejarse de la familia, enfrentar nuevos gastos y situaciones económicas, encontrarse en un nuevo laberinto. Los estudiantes de los semestres más avanzados, también enfrentaron la ausencia de intercambios de diálogos y de miradas, hasta de un simple abrazo. Un ¡hola! era necesario dentro de los salones y en los pasillos, en la cafetería, en la soda, en los jardines, en los patios, en el sendero, o en la parada de buses de la U. Con todo esto, se abrió la opción de continuar bajo la modalidad virtual que para algunos fue una opción viable, pero para muchos inalcanzable.

Algunos gobiernos en la actualidad promueven la extensión de la oferta virtual universitaria pos-COVID para disminuir la presencialidad, y así llegar a economizar algunos de los gastos específicos. Lo que ha despertado reacciones entre los académicos y concedores del tema sobre la libertad, el desarrollo humano y su importancia relacional dentro del ambiente y de las sociedades. Como lo dice el profesor Bernhard Kempen, de la Asociación de Universidades Alemanas: “Eso es una tontería. Por supuesto que no nos quedaremos en los conceptos de enseñanza de

los siglos pasados; la oferta digital es un complemento, pero nunca reemplazará la enseñanza presencial. La ciencia prospera con el diálogo”. (Wolfgang, comunicación personal, 7 de septiembre del 2020).

En los últimos meses, se intentó adaptarse y aceptar una “nueva normalidad” relacionada con la llegada de la pandemia 2020. Las recomendaciones como extremar las medidas de higiene, el uso obligatorio de la mascarilla y el distanciamiento social, para evitar la propagación, termina siendo uno de los mayores retos. La conocida “cuarentena” o para algunos países “toque de queda”, a nivel nacional o parcial, son las acciones establecidas por los gobiernos de diferentes países alrededor del mundo, para controlar la expansión masiva de la enfermedad COVID-19. Algunas medidas, consisten en cerrar los establecimientos no esenciales, las instituciones educativas públicas y privadas, y que los ciudadanos permanezcan en sus hogares.

En varios países del mundo (continente americano y europeo), la medida tomada por los gobiernos para frenar la propagación del virus, desencadenó las protestas que defendían el supuesto “recorte de libertades” que muchos calificaron como falacias, desinformación, “información errónea dañina”, etc. Sin embargo, para Maturana: “Si entendemos la legitimidad de la cuarentena, no tenemos problemas con ella. A mí no me limita mi libertad, porque mi libertad no depende de las restricciones de seguridad, porque yo entiendo perfectamente el valor de la cuarentena” (Gómez, 2020).

Atravesando por los tiempos que vivimos, timonear por tantas incertidumbres, relatadas en sus múltiples expresiones, algunas veces nos acercan y en las otras nos alejan de toda una red compleja de pensares, aprendizajes, lenguajes, diálogos, opiniones y libertades. En esta aventura, la vida nos ofrece más dilemas: ¿Qué significado tiene la libertad para uno? ¿Ha cambiado o se mantiene igual que antes? ¿Qué ha aprendido el ser humano en estos tiempos respecto a la libertad? ¿Se mantiene como un valor, como un principio o como algún otro parámetro?

6. Referencias bibliográficas

- Assmann, H. (2001). Placer y ternura en la educación. Hacia una sociedad aprendiente. Narcea Edición.
- Bauman, Z. (2001). Community: Seeking Safety in an Insecure World. Polity Press.
- Bejar, M. (2008). Conciencia, creatividad y libertad. Sobre la naturaleza creativa libre de la conciencia en la correspondencia entre David Bohm y Charles Biederman. Pensamiento.64 (241), pp. 447-471. <https://revistas.comillas.edu/index.php/pensamiento/article/download/4963/4787/0>
- L. (2011). Ecología: Grito de la Tierra, grito de los pobres. Editorial Trotta.
- Boff, L. y Muraro, R.M. (2004). Femenino y Masculino. Una nueva conciencia para el encuentro de las diferencias. Editorial Trotta S.

- Boff, L. y Hathaway, M. (2014). *El tao de la liberación: una ecología de la transformación*. Editorial Trotta.
- Bohm, D. (2014). *Sobre el diálogo*. Editorial Kairós.
<https://www.uv.mx/orizaba/cosustenta/files/2014/04/texto-esenciales-de-Sobre-el-Dialogo.pdf>
- Bohm, D. y Peat, D. (1988). *Ciencia, orden y creatividad: Las raíces creativas de la ciencia y la vida*. Editorial Kairós.
- Briggs, J. y Peat, D. (1999). *Las siete leyes del caos*. Editorial Grijalbo.
- Capra, F. (2009). *La trama de la vida*. Anagrama.
- Capra, F. (1985). *El Punto Crucial. Ciencia, Sociedad y Cultura Naciente*. Editorial Integral.
- Espinoza, F.(2017). La opción por los pobres: la estética de Fidel Sepúlveda y la Encíclica Laudato sí . *Aisthesis* (62), pp.201-213. <http://ojs.uc.cl/index.php/RAIT/article/view/2217/2241>
- F.J. Berral, A. Escribano, C.J. Berral, & J.L. Lancho. (1992). Body composition of top performance athletes determined by a modification of Kerr's method. *Med Sci Sport Exer*.
- Freire, P. (1973). *La educación como practica de la libertad*. Editorial, Siglo XXI.
- Gundulić, I. (1931). *Dubravka*. Editorial Omladina.
- Libânio, C. (conocido como Frei Betto). (1998). *La obra del Artista: una visión holística del universo*. Editorial TROTTA.
- Galeano, E. (2010). *Ellas llevan la vida en el pelo*. Siglo Veintiuno Editores.
- Galeano, E. (2011). *Los hijos de los días*. Siglo XXI Editores.
- Garcia, E. (2017). *Su majestad el cerebro. Historia, enigmas y misterios de un órgano prodigioso*. La Esfera de los Libros, S. L.
- Gómez, A. (10 de abril del 2020). Humberto Maturana, premio nacional de Ciencias: "Esto nos lleva a darnos cuenta de que somos humanidad. LT, Tercera.
<https://www.latercera.com/culto/2020/04/10/humberto-maturana-premio-nacional-de-ciencias-esto-nos-lleva-a-darnos-cuenta-de-que-somos-humanidad/>
- Harari, Y. (2019). *21 lecciones para el Siglo XXI*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Harari, Y. (2019). *Sapiens, de Animales a Dioses. Una breve Historia de la Humanidad*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Harari, Y (19 de marzo del 2020). The word after coronavirus. *Financial Times*.
<https://www.ft.com/content/19d90308-6858-11ea-a3c9-1fe6fedcca75>
- Hipócrates (S.IV a.C.) *Sobre las enfermedades sagradas*.
- Maldonado, C. E. (2016). *Complejidad de las ciencias sociales. Y de las otras ciencias y disciplinas*. Ediciones desde abajo.
- Mandoki, K. (2013). *El indispensable exceso de la estética*. Siglo Veintiuno Editores.

- Marero, A. y Trajtenberg, N. (2009). Bauman, ambivalencia y después. Sus descontentos y los nuestros. *Revista de la Asociación de Sociología de la Educación RASE*, 2(1), pp.34-56. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2794357.pdf>
- Maturana, H. (1999). *Transformación en la Convivencia*. Editorial Dolmen.
- Morín, E. (1998). *El Método, la vida de la vida*. (A. Sánchez, Trad.). Ediciones Cátedra, Teorema.
- Morin, E. (1998). *Introducción a pensamiento complejo*. Gedisa Editorial.
- Morin, E. (1999). *Los siete saberes necesarios a la educación del futuro*. Place de Fontenoy Unesco.
- Morin, E. (2011). *Introducción al pensamiento complejo*. Gedisa Editorial.
- OPLAS. (2020). Humberto Maturana: yo creo que no podemos tratar a la pandemia como un enemigo. <https://oplas.org/sitio/2020/04/11/humberto-maturana-yo-creo-que-no-podemos-tratar-a-la-pandemia-como-un-enemigo/>
- Polychroniou, C.J. (10 de mayo del 2020). *Pandemia: El análisis de Noam Chomsky*. El Siglo cl. <https://elsiglo.cl/2020/04/10/pandemia-el-analisis-de-noam-chomsky/>
- País, A. (23 de enero 2019). *La autopoiesis de Humberto Maturana, la definición de vida del biólogo chileno que hizo reflexionar hasta al dalái lama*. BBC Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46959865>
- Perea, S. (2000). *Ecopedagogía y Ciudadanía Planetaria*. Editorial DIÁLOGOS.
- Rancière, J. (2010). *El maestro ignorante*. Editorial Sedición.
- Schmidtz, D. & Brennan. J. (2010). *A Brief History of Liberty*. Edition Wiley-Blackwell
- Wolfgang, D. (7 de setiembre 2020). *Universidades en modo coronavirus: la oferta virtual no es el futuro*. DW Made for Minds. Actualidad. <https://www.dw.com/es/universidades-en-modo-coronavirus-la-oferta-virtual-no-es-el-futuro/a-54846106#:~:text=%22Eso%20es%20una%20tonter%-C3%ADa%E2%80%9D%2C,ciencia%20prospera%20con%20el%20di%C3%A1logo%E2%80%9D.>

Anexo

Principio de la Libertad

Marca temporal	Nombre completo:	Ocupación:	1- ¿Cuál significado tiene la Libertad para usted? ¿Ha cambiado o se mantiene igual que antes?	2- ¿Qué ha aprendido el ser humano en estos tiempos respecto a la Libertad? ¿Se mantiene como un valor, como un principio o como algún otro parámetro?	Sus opiniones son muy importantes. ¿Estaría usted de acuerdo que podamos mencionar su opinión y nombre en caso que fuera necesario?
2020/08/07 4:11:16 p. m. GMT-5	Ignacio Navarrete Gutiérrez	Consultor empresarial y asesor gerencial	Nunca he creído en la libertad como algo estático, sino en movimiento, en proceso, más como un concepto de liberación, a medida uno se desarrolla y supera determinismos externos e internos. Y desde hace mucho sigo los principios siloistas de acción válida, donde principio de libertad dice: "Cuando perjudicas a los demás quedas encadenado. Pero si no perjudicas a otros puedes hacer cuanto quieras con libertad".	No estoy claro que haya aprendido nada, apenas si ha caído en cuenta que muchas cosas en las que creía como inmutables, no lo son. En Costa Rica, muchas veces es el derecho a opinar, aunque no tenga ni siquiera fundamento. Aunque el progreso humano ha generado mejores condiciones de vida para vastos sectores, no creo que la gente sea más libre hoy en día. Apenas si más libre como consumidor o productor, si tiene las condiciones materiales para hacerlo (consumir o producir). Para alguien que no tiene conciencia de su condición humana como constructor y transformador de su vida en sus diferentes ámbitos, la libertad es lo que le enseñaron que, más que un valor o un principio, es una condición dada por la sociedad donde vive, la capacidad de su tarjeta de crédito u otros recursos que tenga. Por ej.: "católico, liberacionista y spraisista". Y el parámetro, lo dá el aumento o reducción de su capacidad de consumo.	Acepto
2020/08/08 12:22:27 p. m. GMT-5	José Antonio Pérez-Robleda	School Hacker - Director de Servicios para Latinoamérica en Edvolución	La libertad es la emancipación de fuerzas externas que orienten tu vida en una dirección concreta. En este sentido la libertad ha cambiado a lo largo de la historia y del contexto. Cuatro ejemplos no exhaustivos: Mientras hubo esclavos, una persona libre era la que no era propiedad de otro. Durante la mayor parte de la historia de la humanidad la libertad era principalmente una libertad física que solo se le quitaba a la persona encorandola, puntualmente se podía privar de la libertad mediante amenazas. En el siglo XX, la publicidad y la mercadotecnia condicionaron a la persona enfocando su deseo a puntos concretos. Hoy, es más compleja la persona está condicionada por medios sutiles como los algoritmos de redes sociales que enfocan su opinión y manipulan su comportamiento. Por supuesto, todos estos ladrones de libertad coexisten; en los tiempos de internet aún hay mercadólogos, esclavistas y secuestradores.	El ser humano solo a aprendido a no ser libre, una y otra vez cede su libertad a cambio de cierto grado de tranquilidad. Una vez desaparecen en una sociedad las formas más brutales de privación de libertad, esta, se dá por sentada y se ignora la necesidad de seguir manteniendo derechos conquistados.	Acepto
2020/08/08 10:04:04 p. m. GMT-5	Giorgio Jerez Lonza	Ingeniero	Igual	Es un derecho definido en las sociedades acorde a los tipos de gobierno de cada país. Torno limitaciones y varía en cada parte del mundo.	Acepto
2020/08/10 10:40:52 a. m. GMT-5	Eugenia Gamboa	Psicóloga	La libertad no ha cambiado. Igual podemos ir y venir. Solamente la libertad de tránsito, pero no mi libertad.	La libertad es un derecho fundamental de la humanidad y por ende debe respetarse.	Acepto
2020/08/10 10:59:46 a. m. GMT-5	Maríel Badilla Mullner	Docente	Para mí la libertad es todo aquello que me acerca a superar los condicionamientos y las ataduras interiores, carezco en libertad en la medida que me desarrollo humanamente. Estos tiempos favorece la reflexión personal y la revisión de la escala de valores y por ende son un terreno fértil para que crezca la libertad	Esperemos que haya aprendido cuánto estamos interrelacionados y por ende que la libertad es necesariamente un valor colectivo	Acepto
2020/08/10 2:27:16 p. m. GMT-5	Fresia Reveses Gómez	Abogado	El ser humano desde que nace tiene por esa condición una serie de derechos, entre ellos el de la libertad. Es un derecho constitucional que le permite a las personas ejercer sus derechos y deberes cuando sus acciones no afecten los derechos de las demás personas ni transgreda ninguna norma.	En mi opinión se mantiene como un derecho pero con limitaciones que las impiden al ser humano realizar plenamente sus actividades, porque prevalece el derecho a la salud y a la vida propia y de la colectividad, debido a la pandemia por Covid 19 que se vive. En la actualidad hay limitaciones a la libertad de tránsito, de comercio, de consumo entre otras, que en otro momento histórico eran impensables de tolerar.	Acepto
2020/08/12 2:21:26 p. m. GMT-5	Luka Jerez Grbic	Estudiante del Colegio Científico Sede Guanacaste	Para mí tiene más de un significado, a pesar de eso en mi opinión hay uno con más peso que los demás. La libertad pura es en sí misma inalcanzable, entonces para mí la libertad es el hecho de tomar decisiones independientes, poder ejercer el derecho de libertad de expresión y no estar por debajo de nadie como ser humano. Mi definición de Libertad es casi la misma que la que se dio en la ilustración.	Yo pienso que la libertad sigue siendo en parte un valor y en parte un principio, ahora también un instinto. La diferencia está en que ahora el humano se está dando cuenta de que la libertad no sólo depende de acciones de los poderes políticos ni de sí mismo, sino depende de muchos otros factores por ejemplo, no podemos salir de nuestro hogar con toda la libertad de artes gracias a una pandemia que se presentó de forma inesperada. Con esto quiero decir que la libertad se puede adquirir por un conjunto de factores, pero nunca se va a ser libre en su totalidad.	Acepto
2020/08/13 1:44:01 a. m. GMT-5	Joxan Fuentes Villegas	Estudiante del Colegio Científico Sede Guanacaste	Tengo 16 años y considero que a mi edad no son muchos los estímulos que me demandan tomar decisiones. En mi entorno social se considera a la educación como el único modo de desarrollo personal, esto aunado al hecho de que la carga estudiantil supone de por sí una tarea agotadora, me llevó a pensar que mis labores estudiantiles eran un logro de productividad. Me díje a mí mismo que no necesitaba nada más para considerarme exitoso, renuncié a la facultad de desarrollarme a placer por que era la forma más fácil de vivir si quería cumplir con mi labor educativa satisfactoriamente y con el menor esfuerzo posible. Sin embargo una serie de acontecimientos reveladores que sucedieron estos últimos años y el tiempo de reflexión que me a otorgado la pandemia, cambiaron aquella perspectiva. Nunca he tenido la necesidad imperiosa de contacto social, de hecho me siento mejor en mi casa gracias a internet. El tiempo a solas permite el esclarecimiento de las cuestiones internas, revisé los fundamentos en los que había basado mi proyecto individual y los hallé endeble. Comprendí que podía aprender más con los recursos que antes consideraba informales. Los mismos profesores se encargaron de confirmar la carencia de creatividad en los métodos de la, ya de por sí, deficiente educación que brindaban; recurrí a vídeos que resultaban más claros que sus propias conferencias. La interrupción del ciclo, en el que recoleto mi productividad, me enseñó la importancia de la autodeterminación. Tuve tiempo para realizar cosas que antes veía como actividades interesantes, pero "inalcanzables en lo que a mi agenda respecta". El estudio del individuo se reveló como una tarea esencial en mi vida, si quería realizar ciertos proyectos tenía que establecer orden en mi comportamiento. Pienso que siempre estuve en mi capacidad al realizar este "cambio de paradigma" y aunque hoy en día desprecio mi anterior negligencia, sé que en algún momento lo voy a comprender e incluso aceptar. Libertad en el marco social es la autonomía ante la toma de decisiones mientras no infrinjan la libertad de los demás, actualmente contamos con el privilegio de tener una declaración que defiende nuestras libertades y las declara inherentes a cualquier ser humano sin importar su condición, raza, religión y nacionalidad. Si bien no siempre se respetan estas libertades, quisiera solamente resaltar que se basan en la idea de que todos los seres humanos poseemos cualidades que deben ser respetadas y desarrolladas. Creo que esto es completamente cierto, sin embargo al igual que mi relación con el sistema educativo, la libertad no nos pertenece y es en este punto cuando el concepto se vuelve complejo. Hasta que punto somos individuo y dejamos de ser sociedad, es un estudio abstracto que depende de muchos factores. Hoy en día queda aun más en evidencia nuestra naturaleza social ya que estamos a merced de tendencias, el consumismo y las acciones que puede llegar a fomentar en las personas llega a ser tan aterrador que algunos creen estar siendo controlados por algún poder global. No los juzgo, el esfuerzo invertido en publicidad respaldada por décadas de estudios psicológicos no es en vano. Sin embargo, el mercado es impredecible y complejo, el problema yace en lo que se considera exitoso. La idealización del mérito como realización personal, nos coloco a todos en eterna competencia. No digo que la competencia sea estticamente errónea, pero es evidente que no siempre ayuda a alcanzar ese objetivo y no es justo que vivamos siendo infelices por ello. La eterna búsqueda de aprobación no solo restringe nuestra libertad, también nos aisla. Algunos nosen tomar decisiones y confían plenamente en la mayoría, aun así sufren ansiedad; otros fluyen con el tao, unos se entregan a cierto dogma; varios acaban con su vida; otros tantos viven y mueren por ideales mal interpretados de hombres muertos; millones de desgraciados no saben que es libertad y ¿Quién piensa en filosofía cuando no hay alimento?; los individualistas, que menciono por desearlo, ya que nunca he tenido el placer de conocer a uno; finalmente, los genios, aquellos seres iluminados que con ideas revolucionarias se han echado al mundo al hombre y lo han movido a menos un poco. No quiero... tener ansiedad y desconfiar de la mayoría; fluir con el tao; poner en duda al dogma; vivir y morir por los vivos, despreciando ideales muertos; comer filosofías; ser individualista sin saberlo; echarme al hombre y llevarlo adelante, al menos hasta que ame al mundo como a mí propio cuerpo. ¿Difícil cierto? Ni siquiera puedo decir exactamente qué es lo que quiero, pero entre esa mezcla de afanes existe algún patrón; algo que a simple vista puede llegar a ser contradictorio, pero al mismo tiempo funcional y equilibrado así como el ser humano.	No considero a la libertad como un valor, por que no es una cualidad apreciada por otras personas, no es algo que pondría en mi currículum. La libertad nació como un principio de la ley moral natural, al hombre tiene derecho a la conservación, defensa de su vida, la libertad. La creación de un estado liberal tenía el objetivo de velar por la libertades individuales sin inmiscuirse en las vidas privadas de las personas; en la economía se trata de la poca o nula injerencia del estado. No considero a la cuarentena como una violación a mis libertades por que reconozco que hay investigadores capacitados, conocedores del peligro de una emergencia sanitaria de esta magnitud, que están a disposición de todo un país para asesorarlo. El valor moral de una acción reside en la capacidad de realizar objetivamente algo que normalmente no haría, en caso de ser necesario, esto no implica renunciar a mi individualidad. Sin embargo hay muchas cosas que los expertos desconocen y exageran, y esta situación me hace reflexionar sobre las deficiencias de un estado tan paternalista como el de Costa Rica. Las personas se han acostumbrado a que el estado resuelva los problemas y brinde subsidios, creo que si se involucrara un más al "pueblo" en decisiones controversiales que tienen que ver con libertades individuales no habría tanto descontento. Después de todo Costa Rica se a caracterizado por llevar al dialogo cualquier discrepancia con el fin de evitar conflictos. El principio de libertad en los regimenes liberalistas es una pieza fundamental en la relación entre el individuo y cualquier ente ya sea estatal o empresarial. El liberalismo dice provenir de libre albedrío al individuo, es decir, nadie podrá ser coaccionado para realizar algo que no quiera. Si la persona no tiene el control de su vida realizará acciones que cree que debe y quiere desempeñar sin comprender con qué objetivo las lleva a cabo. Nuestros gustos pueden ser perfectamente artificiales, influenciados por el comportamiento de la mayoría. Esto no es coersión ya que depende mucho del enfoque que le demos a nuestra vida y no puedo decir que es incorrecto. Si una persona es feliz renunciando a su libertad, no veo razón para impedírselo. Sé de personas que extrañan su ciclo diario en un trabajo de salario mínimo con pésimas condiciones laborales, solo por que sus casas están desordenadas y se ven deprimidas. Gente que trata de huir de su desorden externo y tapa al interno con una cobija llamada monotonía. No puedo hablar del ser humano por que no entiendo ni al vecino, y por que cada quien aprende lo que quiere aprender. La realidad puede ser la misma pero la interpretación que cada individuo le dá, es el inicio de un gran enigma llamado sociedad; cuyo estudio es más difícil que cualquier otra ciencia por que es cambiante. No quiero decir que todos son como mi vecino, quiero pensar que el ser humano vio la crisis como oportunidad y la ansiedad como una brújula. Que canalizó el estrés acumulado, en esas lecciones de zumba que tanto llevaba aplazando; que reconoció que ante una educación deficiente, el futuro laboral está en las habilidades técnicas. Me gustaría saber que el ser humano apagó el televisor que solo le anunciaba muertes, desinstaló facebook y que solo presto atención a las recomendaciones sanitarias. Prefiero considerar lo que pudimos haber aprendido, esto que cito es la prueba más grande de libertad que he tenido.	Acepto

12

Recordando nuestra sensibilidad

*Bueno me es haber sido humillado,
para que aprenda tus estatutos.
Salmo 119:71*



Johanna Rodríguez Hernández¹

¹ Mater en Educación con énfasis en inglés y Bach. en Educación Preescolar. Ha laborado durante 30 años en la Universidad Nacional de Costa Rica, 15 años en la Sede Regional Chorotega-Campus Liberia. Correo: johanna.rodriguez.hernandez@una.cr



1. Recordando nuestra sensibilidad

Me crié en un mundo muy diferente al que nos encontramos hoy, donde los sentidos estaban vigilantes, alertas y dispuestos a actuar en todo momento. A pesar de que los niños (as) vivíamos en un mundo de juegos, siempre estábamos atentos a las acciones de nuestros padres, y sin duda alguna, estas cultivaban nuestros sentidos. Era muy común que los indigentes pasaran por las casas pidiendo dinero o algo de comer, en lo particular, mi madre siempre prefirió dar comida, tengo la imagen de ella en la cocina preparando café o aguadulce con pan o gallo pinto para estas personas. La mayoría de ellos eran alcohólicas, posiblemente con muchas necesidades no sólo físicas, sino emocionales y espirituales. Es imposible olvidar, como mi casa era la referencia para estas personas que les decían a otros “vayan a esa casa, la señora da comida”.

Cuando se habla de sensibilidad, posiblemente vienen muchas imágenes a la mente, y quizás este rasgo es el que conduce hacia los demás; sin embargo, se ha visto como esta facultad se disipó a lo largo del tiempo, no se sabe, en qué momento se perdió su rastro, pues la sociedad no se dio cuenta, pasó frente a sus ojos y no lo percibió. El autor Amedeo Cencine en el texto ¿Hemos perdido nuestros sentidos?: En busca de la sensibilidad creyente, dice algo que alarma profundamente:

No todos se han dado cuenta, entre otras razones porque, para entender que estamos perdiendo los sentidos, necesitamos precisamente los sentidos; debemos, por tanto, estar bien atentos, despiertos y vigilantes para percatarnos de que alguien o algo, de un modo u otro, nos los está sustrayendo, o de que, por el motivo que sea, estamos desaprendiendo su ejercicio. (Cencine, 2012, pp.44-45)

Véase que de acuerdo con Cencine la humanidad está desviando sus sentidos, hacia otros intereses, no solo generando la carencia de sentimientos, sino la facultad de desarrollarlos cotidianamente. Hay que recordar que a partir de la doctrina cristiana Dios renueva al ser humano cada día, ya que su misericordia es eterna. El ser humano es su creación más grande; Él sopló y dio vida a su espíritu y este guía sus sentidos, los cuales promueven la sensibilidad al escuchar la voz de Dios. Tal como lo afirma el Texto Sagrado:

13 Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. 14 ¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien! 15 Mis huesos no te fueron desconocidos cuando en lo más recóndito era yo formado, cuando en lo más profundo de la tierra era yo entretejido. 16 Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban

diseñando, aunque no existía uno solo de ellos. (Biblia Nueva Versión Internacional², 1999, Salmo139:13-16)

La reflexión anterior, no solo invita a plantearse algunos aspectos que se vinculan con la sensibilidad, sino que genera algunas interrogantes a partir de las cuales, se desarrollarán en el siguiente apartado, cinco aspectos que permiten entender los principios que fundamentan esta capacidad. A saber: ¿Cómo se origina la sensibilidad en los seres vivos? ¿Cómo se desarrolla la sensibilidad en los seres humanos a lo largo del tiempo? ¿La humanidad puede revivir el sentido de la sensibilidad? ¿Cómo hace una persona para despertar su sensibilidad? ¿La sensibilidad puede generarle a ser humano serenidad?

1.1 El origen de la sensibilidad

Quizás muchos se preguntan ¿cómo nacieron los sentidos? o ¿cómo actúa la sensibilidad en el ser humano? Es acá, cuando se explica el milagro de la vida y con ella, la creación del ser con todos sus sentidos. Desde el punto de vista cristiano, la grandeza de Dios le permitió al ser humano tener ojos para poder disfrutar de su creación, los oídos para percibir los sonidos que ofrece la naturaleza, el olfato para disfrutar los olores más gratos, el gusto para saborear lo que se deleita y el tacto da la oportunidad de ofrecer un abrazo o una mano amiga. Justamente, el espíritu que viene de Dios es el que permite a la persona inclinar sus sentidos hacia todo lo que lo rodea. Entonces, ¿Dónde nace la sensibilidad del ser humano? En el libro El don de la sensibilidad. Las personas altamente sensibles(2020) el autor manifiesta que:

Se puede decir sin riesgo a equivocarse que todo el mundo puede llegar a ser altamente sensible en ocasiones; por ejemplo, después de un mes en soledad en una cabaña en las montañas. Y todo el mundo se vuelve más sensible con los años. De hecho, la mayoría de las personas, lo admitan o no, tienen probablemente una faceta altamente sensible que termina emergiendo en determinadas situaciones” (Aron, 2020, p.122)

En este sentido, tomando en consideración la propuesta del autor, se puede intuir que los seres humanos poseen sensibilidad y esta es una facultad que proviene del desarrollo de los sentidos, los cuales, se estimulan desde la gestación; es decir, la vida intrauterina. Este proceso le permite al ser humano tener sus sentidos cada día más alertas. Ahora, cabe destacar que el concepto de sensibilidad se analiza desde distintas áreas como la estética, la psicología, la ética, la moral, la biología y la espiritual ³. Para el filósofo Emanuel Kant, “Llamamos sensibilidad a la receptividad que nuestro psiquismo posee [...]. Nuestra naturaleza conlleva el que la intuición sólo pueda

2 Léase en adelante Biblia Nueva Versión Internacional como Biblia NVI.

3 Para mayor información véase el link: <https://es.wikipedia.org/wiki/Sensibilidad>

ser sensible, es decir, que no contenga sino el modo según el cual somos afectados por objetos” (Kant, 1978, p.62). Para él, “Esta receptividad de nuestro conocimiento cognoscitivo se llama sensibilidad y es completamente distinta del conocimiento del objeto en sí mismo (p.56). En otras palabras, la sensibilidad es la facultad para tener sensaciones y se puede identificar con la percepción. Ahora, a partir de esta línea de pensamientos surge la pregunta: ¿De dónde viene la sensibilidad?

En este caso, se podría decir con certeza y sin temor a equivocarse, que esta facultad no solo es inherente al ser humano, sino que es la capacidad de sentirse atraído por un objeto; justamente, esto se lleva a cabo por medio de los sentidos. De manera que, los ojos permiten no sólo ver, sino apreciar todo lo que le rodea a la persona; los oídos no sólo escuchan los sonidos, sino los discrimina generando disfrutar de las bellas melodías; el gusto permite saborear y deleitar las papilas gustativas; el olfato posibilita no sólo oler, sino gozar de los diferentes aromas que regala la naturaleza y que producen una gran satisfacción. El tacto es uno de los sentidos que más se disfrutan, ya que este permite distinguir las diferentes texturas que ofrece la vida; además, abrazar al otro le posibilita al ser humano sentir la cercanía de los demás.

Generalmente, los sentidos tienen la facultad de responder a los estímulos de los seres humanos. Justamente, el objetivo de esta investigación busca entender cómo la sensibilidad y los sentidos están estrechamente ligados; razón por la cual, se realizó una encuesta a varias personas para conocer cuál es su opinión en referencia a la sensibilidad. De ahí que, desde el inicio se plantearon varias preguntas, entre ellas ¿cómo influye la sensibilidad en el ser humano? Para tener una visión más abarcadora, se le consultó a un pastor evangélico, una docente universitaria y una estilista. De acuerdo con la perspectiva del pastor, él indica que:

—Creo que a través de la historia humana han existido personas con mayor o menor sensibilidad hacia sus semejantes y en algunos casos pareciera que ninguna. Por lo que observo como consejero espiritual, pareciera que hay algunos elementos que influyen en el grado de sensibilidad de las personas. Hay personas que ante una misma circunstancia puede que reaccionen más sensibles hacia otros o al contrario se vuelvan más insensibles.

En el caso de la docente universitaria ella manifiesta que: “—La sensibilidad como facultad humana, que nos provee de la capacidad de reaccionar ante situaciones del entorno que nos produzca reacciones de alegría o de dolor, es un reflejo de que somos seres conscientes, razonables y empáticos”. En relación con este tema, la estilista profesional considera que: “—Lamentablemente en este tiempo la sensibilidad tiene dos polos opuestos, personas muy sensibles ante la situación que le duele a los demás; y otro, que no le importa en absoluto el dolor ajeno, pues solo vela por sus intereses”. Cuando se analizan las respuestas que ofrecieron las personas entrevistadas, quienes

se desempeñan en áreas diferentes, se concluye que ellos perciben la sensibilidad como la capacidad que poseen los seres humanos, para reaccionar frente al sufrimiento propio o al ajeno. También, comprenden que a unos les afecta más que a otros, muchas veces dependiendo de las circunstancias de vida; es decir, ven la sensibilidad como una facultad humana que le permite a las personas reaccionar ante aquellas circunstancias abocadas al dolor que le produce al ser humano.

La sensibilidad siempre va a permitir tener la capacidad de percibir los estímulos que la persona ha ejercitado en el transcurso de los años, los sentidos son mucho más sensibles, cuando se fortalecen más allá de su función física. Por ejemplo, cuando la persona entrena su sentido de la vista no solo para ver, sino para observar; o bien, cuando se desarrolla la audición para escuchar no sólo la propia voz, sino la de su entorno. Lo mismo ocurre, con el sentido del gusto, cuando la persona es capaz de compartir con otros los alimentos o las bebidas que le producen deleite; así como, el sentido del olfato, por medio del cual, se pueden percibir los aromas agradables que se encuentran alrededor, por ejemplo, el olor de una comida o de la tierra mojada cuando llueve. El tacto es uno de los sentidos más significativos, ya que cuando la persona se palpa y se siente así misma, también aprende a abrazar a su prójimo con afabilidad, tal y como lo sugiere el autor sagrado, en el libro de los Proverbios: “Panal de miel son las palabras amables: endulzan la vida y dan salud al cuerpo” (Biblia NVI, 1999, Proverbios 16:24)

Reflexionar acerca de la sensibilidad en el tiempo actual, ayuda a plantearse una serie de interrogantes que posibilita entender la desidia de la humanidad. En este sentido, vale preguntarse: ¿Qué tan desarrollados están los sentidos? ¿Están atrofiados por desidia o una pereza intelectual que no le permite al ser humano, mirar más allá? ¿Será que solo se quiere escuchar lo que conviene? ¿Acaso hay temor de escuchar el dolor de los demás? ¿El sentido del olfato está tan saturado, que no permite percibir la podredumbre con la cual conviven cientos de seres humanos? ¿Por qué las personas se niegan a abrazar, tendrán miedo de sentir la gentileza de los demás?

1.2 La sensibilidad a lo largo del tiempo

Muchas personas, cuando se refieren a esa receptividad cognoscitiva que tiene el ser humano, tienden a equipararla con su época dorada; dado que, al recordar acontecimientos gratos, la persona de repente se inunda de nostalgia. Para Cencine, este sentimiento lo denomina como “la gran anestesia de los sentidos humanos” y lo describe de la siguiente manera:

Tenemos los ojos llenos de imágenes y somos cada vez más miopes, estamos completamente rodeados de sonidos y ya no oímos nada. El perfume de las cosas es un vago recuerdo: tomamos sustancias que dejan inservible el olfato. Tocamos todo y no llegamos ya a ser

“tocados” por nada; la intimidad de la alegría, la intimidad del dolor nuestro y de los demás, las conocemos tan solo como excipiente del spot que tiene que vendernos algo. No conocemos ya los secretos, los tiempos, las emociones, los impulsos de la verdad que tocan el corazón y los transcurso de larga duración que nos entusiasman para siempre. (Cencine, 2012, p.55).

A lo largo del tiempo se ha venido tratando la sensibilidad en el ser humano como un problema pasajero, pero lejos de mejorar esta capacidad ha venido en detrimento. Esta facultad que posee el ser humano ha desmejorado durante las últimas décadas. Ahora bien, qué fue lo que sucedió, según Pietro Pisarra (como se citó en Cencine, 2012):

Hemos perdido los sentidos y no nos dimos cuenta, todo a nuestro alrededor indicaba triunfo: culto al cuerpo, exaltación a la sensualidad en un frenesí de consumo de viajes y de experiencias paroxísticas, de los sentidos, no quedan más que pálidas máscaras, sucedáneos, mixturas insulsas e indigestas. Inundados de imágenes, aturridos de ruido, embrutecidos por la vulgaridad y la banalidad, anestesiados por los desodorantes y perfumes, atontados por los tranquilizantes, nos hemos encontrado de un día para otro, con una sarta de prótesis sofisticadas (teléfonos móviles, smartphones, máquinas fotográficas microscópicas...) y cada vez más insensibles: ajenos al dolor del mundo, y, sin embargo, dispuestos a derramar una lágrima de compasión cuando la muerte se hace espectáculo cuando – en un estudio de televisión– se enciende una velita por la muerte de Lady Di o por la última masacre en Iraq. (Pisarra, 2009, en Cencine, 2012)

Ciertamente, no se trata de satanizar la tecnología, ni echarle la culpa a esta de que el ser humano, se haya aferrado a ella de tal manera que, a falta de contacto con el medio y sus semejantes ha dejado que la facultad de la percepción se vaya disipando. Ahora bien, esto ha generado, sin duda alguna, que una parte importante de la humanidad se está perdiendo, ya que, ese consumismo salvaje y descontrolado en lo moderno y en lo aparente, está ocasionando que la especie olvide su verdadera esencia, en otras palabras, está dejando de ser homo sapiens para convertirse en homo insensatus, es decir, en alguien “que no tiene sentido común, que no piensa bien”.

La humanidad ha perdido de vista la esencia de las relaciones que se construyeron, a partir del binomio ser humano/naturaleza, este vínculo es el que permite usar los sentidos de una manera humana. Sin embargo, las personas se han convertido en una especie de máquinas andantes, aparentemente humanas que lejos de desarrollar sus sentidos, los están automatizando, ya que ni siquiera en la noche se desconectan de los aparatos electrónicos. Esta dinámica se lleva a cabo de manera unidireccional,

pues el individuo solo recibe o intercambia información como un autómata, esto impide desarrollar gran parte de sus sentidos como oler, gustar y palpar más allá de lo artificial. El ser humano está llegando a un estado, en el que ya, no siente más allá del dolor propio, ya que está tan preocupado en «tener» que olvidó uno de sus gestos más sensibles que es «dar».

Hoy en día, en la mayoría de los casos compartir (partir el pan con otros) y «dar» se ha convertido también en un espectáculo que requiere de muchos aplausos y elogios. En las redes sociales, la sensibilidad en muchos casos, se ha convertido en un espectáculo que llena el motor artificial en el que se ha transformado el corazón. Cuando el ser humano usa sus sentidos de una manera correcta y controlada, tiene una vida equilibrada que le permite observar detenidamente su entorno. Esta facultad humana, lo lleva a fortalecer su capacidad receptiva acrecentando su sensibilidad hacia otro ser humano, esta habilidad es una virtud que lo hace: “Alegrarse con los que están alegres; y llorar con los que lloran” (Biblia NVI, 1999, Romanos 12:15) En algún momento de la historia, esta máxima se reflejaba con mayor fuerza, por ejemplo, en Costa Rica, no se necesitaba ser millonario para ofrecerle un “gallito de comida” al que tenía menos.

Usualmente, el ciudadano costarricense partía la mitad de lo que comía para darle a su compañero, eran aquellos que cuando oían acerca de un evento triste, se lamentaban y guardaban con mucho pesar, aquella noticia en su memoria. Eran personas que tenían esa facultad de sensibilizarse ante el dolor del otro, no necesitaban hacer campañas de ayuda, porque se conocían las necesidades de los vecinos o los amigos. Constantemente, las personas respondían a todos los estímulos que les generaba el medio en el que vivían, eso los hacía más vulnerables al sufrimiento ajeno. Sin embargo, esto no significa que sea malo, por el contrario, coloca a la persona en una posición más humana; pero, como dice Cencine, se ofuscaron los sentidos y se perdió el alma. Ahora, el mundo ha atravesado muchas crisis, de las cuales la humanidad ha salido airosa, no obstante, cabe cuestionar si la sensibilidad en el ser humano, se ha estancado, será débil o estará viva y en qué medida se ha disipado, si fuera el caso.

1.3 Reavivando la sensibilidad en el ser humano

El ser humano es un ser integral, cuerpo, alma y espíritu, y sin duda alguna la sensibilidad tiene que ser una cualidad del espíritu, de ahí que, esta capacidad humana responde a un estímulo que es superior al ser humano, en este sentido, se puede aludir que es una gracia otorgada a una persona. Ese espíritu, por lo tanto, se convierte en el motor que permite que los sentidos estén alertas, a fin de que cada uno cumpla con su función, esto implica estar en sintonía con lo que identifica a los seres humanos. Sin embargo, la sensibilidad está en agonía, poco a poco se está disipando; de modo que, en cualquier momento hay que revivirla, sin embargo, a pesar de muchos esfuerzos no siempre es posible.

Ahora, que es lo que está provocando la pérdida de la sensibilidad en la humanidad. De acuerdo con Cencine, este fenómeno se define como “la gran anestesia de los sentidos humanos”. Véase que los seres humanos, paradójicamente, tienen ojos que no ven, oídos que no escuchan, un sentido del gusto que no disfruta, un olfato que dejó de oler y un sentido del tacto que dejó de palpar; de manera que, la especie humana se haya frente a una realidad nada esperanzadora. Todas estas señales demuestran una pérdida acelerada de la sensibilidad y, una de las causas, puede ser originada por la “indiferencia”. El ser humano está tan imbuido, en su mundo, que ha perdido la facultad de interactuar con el universo que lo rodea; por esa razón, ha dejado de percibir la esencia verdadera de la vida, ya que, al desvincularse con su realidad externa, destruye el puente que lo une a él con su entorno social y el resto del mundo.

Cuando el ser humano pierde sus sentidos abandona la posibilidad de percibir la realidad. Ahora bien, por qué sucede esto: ¿Qué es lo que está llevando a dejar de ver la realidad? ¿Qué lo está llevando a ver espejismos en el mundo? ¿qué es lo que está haciendo ver alucinaciones de sí mismos? ¿Qué lo lleva a querer recibir aplausos por sus “buenas obras” que al final se convierten en espectáculos? ¿Qué lo lleva a llorar por una celebridad con la que nunca ha interactuado y es indiferente ante la muerte de sus congéneres? ¿Qué lo impulsa a querer saber todo de todos, pero no se involucra con su propia realidad? ¿Qué lo lleva a querer las mejores tecnologías de comunicación, pero no interactúa con nadie? ¿Qué lo lleva a remplazar su almohada por un celular? ¿Por qué disfruta la violencia? ¿Por qué quiere ser el primero en pasar un video que muestra a sus compañeros golpearse? ¿Qué lo conduce a disfrutar de ese video? ¿Por qué se deja de sentir dolor por los femicidios, homicidios, suicidios o tragedias acontecidas en el país? ¿Qué lo lleva a escuchar las noticias sin contristar su corazón? Dónde y en qué momento se perdió la capacidad de reaccionar y asombrarse ante la tristeza y el dolor humano.

Quizás se tengan algunas respuestas que expliquen esta pérdida de la sensibilidad. El primer factor fue cuando se dejó de valorar lo que realmente es valioso. Muchas personas comenzaron a perder el sentido de sus valores y sus principios, dejando de lado el honor, la honestidad y la decencia, todo aquello que fortalecía su sensibilidad moral. Otro aspecto fue cuando sustituyó, lo que poseía espiritual y sentimentalmente, por espacios físicos llenos de cosas materiales que satisfacían y llenaban los vacíos internos. También, comenzó a adaptar costumbres y alimentos que lo alejaban de sus raíces; confundió la felicidad con la abundancia y creyó que el amor de los hijos, se podía remplazar por cosas materiales.

Otra de las causas obedece a que los progenitores confundieron la educación del hogar y delegaron su deber, a los maestros o profesores de sus hijos. Las familias han permitido que sus reuniones y los momentos de diversión sean secuestrados por los aparatos tecnológicos. Se deja de conversar en una cena familiar, pero no cesan de

tomar fotos para demostrarle al resto del mundo lo que comieron; y la comunicación, se basa en mensajes de texto, ya que las personas no quieren hablar, les da “pereza”. Cada día, la existencia del ser humano es más banal y menos compasiva, está tan enamorado de sí mismo que no deja de hacerse autorretratos selfis. Todo se reduce al placer momentáneo y, aunque parezca absurdo, se tiene más, pero nada satisface; se trabaja el doble para ganar más dinero, pero no hay tiempo para disfrutarlo.

Las personas se esfuerzan por tener casas hermosas, pero solo duermen en ellas. Muchos tienen hijos solo por llenar un vacío personal y, otros a pesar de que los añoran, a pocos meses de nacidos los envían a una guardería. Se planean y se celebran matrimonios en los que se gastan millones de colones, pero las familias se destruyen más rápido de lo que se piensa. La sociedad promueve el matrimonio, pero justifica un divorcio por cualquier insignificancia. El ser humano no quiere escuchar de tragedias, tapa sus oídos y desvía su mirada para huir, teme sentir, por esa razón se sumerge en el mundo del entretenimiento para no percibir su realidad. Si bien se podrían citar más elementos que demuestren la pérdida de la “sensibilidad”, quizá en este punto, el ser humano deba recordar donde comenzó a desvanecerse esta capacidad de reaccionar y defender su statu quo.

Actualmente, la noticia mundial de la pandemia producto de la COVID-19, produjo un estado de alerta al inicio. Las personas estaban preocupadas, angustiadas, ansiosas y hasta obedientes, las autoridades indican que, para no contagiarse, se debe mantener una distancia de 1.8 m entre las personas, conservar la burbuja social, lavarse las manos continuamente, usar mascarilla para protegerse de la saliva de los demás. Sin embargo, lo que más angustia, es luchar contra algo que no se puede ver, pero que contagia y arrebató la vida de las personas, de manera imprevista.

Por extraño que parezca, las personas desde hace mucho tiempo, se habían distanciado física, emocional y espiritualmente. Estaban usando una mascarilla que escondía su rostro de la realidad y nublaba sus ojos, esto evitaba ver con claridad el dolor ajeno. A pesar de que, hay que lavarse las manos para no contaminarse, la sociedad se ha venido lavando las manos desde hace tiempos, de todo lo que sucede a su alrededor; se lava las manos, para no ayudar a las personas que necesitan. Además, hay una indiferencia sin precedentes, con respecto a lo que sucede a nivel nacional y mundial. Ahora, muchas personas cuando ven las noticias, no se inmutan por los hechos violentos ni la hambruna; y, los niños desamparados y violentados no importan, además un ecosistema a punto de destruirse, indican no solo la pérdida de sensibilidad, si no que las manos de muchos, continúan limpias.

En este momento, se habla de una nueva normalidad, pero en realidad será nueva o la humanidad estaba tan acostumbrada a ella, que no se percató y, resulta que la vieja normalidad, se está viendo cómo la nueva. Las personas están esperando vacunarse contra la COVID-19 para inmunizarse del virus, pero habrá alguna vacuna que ayude

a revivir la facultad para humanizarse, con el afán de que los sentidos vuelvan a tener la capacidad de reaccionar y recobren su verdadera función. Será posible crear un antídoto contra la indiferencia, que le permita a la humanidad, reavivar la sensibilidad espiritual.

1. 4 El despertar de nuestra sensibilidad

El ser humano en ocasiones teme cuestionarse a sí mismo, y aunque hay distintas teorías psicológicas, filosóficas o científicas, es válido preguntarle al corazón inquietudes que la ciencia no puede responder. En este sentido, Cencine (2012) recuerda que “tiene algo de verdad aquellos dichos antiguos, según los cuales, “los ojos son el espejo del alma”, o los sentidos físicos en general son considerados como “las puertas del alma” (p.19). En esta misma línea de pensamiento, Mateo 6:22, manifiesta que “El ojo es la lámpara del cuerpo. Por tanto, si tu visión es clara, todo tu ser disfrutará de la luz” (Biblia NVI, 1999). Tanto Cencine como Mateo, recuerdan la importancia que tienen los sentidos, para el ser humano, estos le permiten percibir el mundo de un modo extraordinario. El mismo Niceta Stétathos discípulo de Simeón, en el siglo XI, afirma que todo aquel que quiera desarrollarse espiritualmente, debe hacerlo por medio de los sentidos, es decir, toda aquella persona que aspire a una vida plena consigo mismo y sus semejantes:

Es aquel que dirige hacia los sentidos interiores las energías de los sentidos exteriores, que orientan la vista a la inteligencia contemplando la luz de la vida, que lleva el oído hacia la comprensión del alma, el gusto hacia el discernimiento de la razón, el olfato hacia la reflexión de la inteligencia, y el tacto hacia la sobriedad y la vigilancia del corazón (Stétathos citado en Cencine, 2015, p.19)

Ciertamente, si los sentidos son los únicos que pueden despertar el espíritu de la sensibilidad, cómo se avivan los sentidos. Caber recordar que la relación sensibilidad/sentidos es simbiótica, ya que ninguna puede subsistir sin la presencia de la otra. Justo en este punto, es cuando se ve la gracia y la misericordia de Dios en la vida del ser humano; pues, en el momento en que sucede el milagro de la vida, la sensibilidad aflora y con ella, la facultad de percibir y reaccionar ante el mínimo estímulo. Los sentidos son capaces de captar todo lo que esté a su alrededor; los ojos comienzan a abrirse a la belleza contemplando lo que en algún momento parecía insignificante, mirar la realidad y tener contacto con ella implica ver a la familia, los vecinos, los amigos y los compañeros desde una dimensión diferente.

Abrirse a la receptividad, ayuda a comprender y a valorar que la abundancia que se posee no se reduce a la cantidad de bienes materiales, esta va más allá, porque se incluye la calidad de vida que conlleva tener salud, trabajo, familia, amigos, techo y alimento, pero lo más valioso, es poder ofrecer una hoja de olivo a aquellos que

están esperando que pase la inundación. En este sentido, la historia de Noé, resulta ejemplarizante. Véase que esa hoja de olivo que le trajo la paloma, simbolizaba la promesa de Dios, era el aviso que le permitió a Noé deducir que la inundación había acabado. Esa hoja le trajo a él y a los suyos la esperanza de que pronto iban a pisar tierra y, por lo tanto, sería el inicio de una nueva generación.

La sensibilidad le permite al ser humano transformarse en una hoja de olivo para los que están a su alrededor, es ser capaz de utilizar sus sentidos para convertirse en una esperanza para otros. El hecho de librarse de la indiferencia le facilita incorporarse a la sociedad, a su familia y amigos; en la medida en que busca su esencia, mediante el perdón y el amor, logra percibir la angustia del afligido. La gracia que Dios le confiere al ser humano, es un don, que lo deja escuchar el clamor de los más vulnerables y necesitados, así como, discernir las palabras sabias de las que no lo son, ya que, “Como naranjas de oro con incrustaciones de plata son las palabras dichas a tiempo” (Biblia NVI,1999, Proverbios 25:11). Ahora bien, la esperanza, es un estado que logra que converjan todos los sentidos y aflore la sensibilidad, por eso, la persona optimista escucha su corazón, abraza sus raíces y mantiene sus convicciones. No teme ser vulnerable, porque su razonamiento le hace ser consciente, reflexivo, sensible, agradecido y ante todo vigilante para no perderse en medio de las trivialidades.

Dios creó al ser humano con alma, cuerpo y espíritu, por lo tanto, sus sentidos “están hechos para las cualidades del espíritu” (Sequeri citado en Cencine, 2015, p.23), por eso, la sensibilidad como facultad cognitiva se activa por medio de los sentidos; de modo que, si no se despiertan estos, se destruyen las cualidades del espíritu y por ende, la sensibilidad. Para Cencine, si el ser humano no permite que los sentidos lleguen a las alturas, estas capacidades estarán entumecidas, empobrecidas, vacías y apagadas. Los seres humanos tienen la capacidad de transformarse cada día, su sensibilidad permite hacer un alto en el camino para recordar quien es, donde está y cuál es su propósito de vida, esta reflexión genera un encuentro consigo mismo.

Si bien es cierto que, la humanidad está en la era de la tecnología, los avances tecnológicos permiten acercarse a diferentes realidades y culturas, además han posibilitado el desarrollo y el avance de las naciones, un claro ejemplo, es el caso de Costa Rica. En este sentido, hay que hacer una acotación, con respecto, al tema que nos ocupa. A pesar de que la tecnología es una herramienta muy importante en estos tiempos, los sentidos son los que le van a proporcionar a la persona ser sensata y equilibrada, al punto de comprender que, aunque la tecnología es un medio de comunicación, los sentidos son los que facultan el acto comunicativo, debido a que, por medio de ellos se llevan a cabo las acciones, esto produce que el ser humano crezca, avance y fortalezca su sensibilidad, a fin de que esta pueda responder siempre, a los estímulos a los que está sometido.

Es urgente que la humanidad sea más receptiva y se sensibilice, pues se haya en un mundo a punto de colapsar, el cual necesita seres humanos que provoquen cambios inolvidables, que no requieran cámaras fotográficas para recordar sus mejores momentos, ni solo de la tecnología para comunicarse. La sociedad necesita trabajadores que hagan su mejor esfuerzo, que no dependan de un reloj con muchas funciones, pero que lleguen temprano; de un ser humano que no necesite tener llena la alacena para compartir su pan, no sus sobros. Se requieren personas que no precisen de un hotel cinco estrellas para disfrutar sus vacaciones de lujo, sino de aquellos que con una simple vianda tengan las vacaciones más felices de su vida. Ciertamente, este mundo necesita recuperar ese ser humano que está capturado por la tecnología, el desinterés y la desidia, para devolverle a él, el sentido de su vida y la vida misma.

La única forma de despertar, es “No amoldarse al mundo actual, sino ser transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta” (Romanos 12: 2). Sin duda alguna, Dios hace un llamado muy especial para recobrar la sensibilidad, tal y como se manifiesta en el Texto Sagrado:

¹⁶Vivan en armonía los unos con los otros. No sean arrogantes, sino háganse solidarios con los humildes. No se crean los únicos que saben.

¹⁷ No paguen a nadie mal por mal. Procuren hacer lo bueno delante de todos. ¹⁸ Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos.[...] ²⁰ Antes bien, «Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber». (Biblia NVI, 1999, Romanos 12:16-18; 20)

La cita anterior concuerda con que la sensibilidad no tiene que ver con lo que se tiene, sino con lo que hay en el corazón del ser humano y cómo él, se relaciona con su prójimo. Para poder salir de la apatía, debe de comenzarse a escuchar la voz de Dios en los corazones, Él es el único que transforma y rompe los esquemas que corroen los sentidos, Él levanta al ser humano del adormecimiento para que reaccione. Ahora, cabría preguntar ¿qué le susurra Dios a la humanidad? En mi opinión, creo que Él pide volver a las sendas antiguas: con esto lo que se quiere decir, es que el ser humano tiene que recuperar su amor a Dios, y por ende, a la naturaleza y a aquellos con quien convive. El ser humano dejó de ser contemplativo, dado que, está tan inmerso en el mundo del artificio que olvidó asombrarse, ante un amanecer o al ver la perfección que irradia la luna. De ahí que, Amedeo Cencine (2015) propone una tregua de humildad sugiriendo que:

[...] los sentidos se curan, cuando se vuelven de veras humildes, como decíamos, y sencillos: por un lado, no pretenden las cosas extraordinarias, descuidando las ordinarias, por el otro, abandonan toda presunción y no consideran que exista sólo aquello que cae bajo su percepción. (p. 34)

De acuerdo con el planteamiento de este autor, cuando el ser humano no se vanaglorie de sus sentidos, sino los ponga a disposición del mundo que le rodea y de sí mismo, se puede decir que él está recuperando la esencia de su vida. Cuando la persona es capaz de responder a los estímulos que le proporciona su entorno, demuestra que sus sentidos están sintonizados con la vida. De modo que, cuando se tiene la mejor tecnología de comunicación o la pantalla más grande, pero se deja de conversar y de observar, o cuando se tiene la mejor cocina pero da pereza cocinar, o si a alguien invierte horas arreglando sus manos, pero olvida abrazar, la persona puede estar segura de que perdió el sentido de su existencia. De hecho, “la vida habla si hay un corazón que escuche, así la vida forma solo si los sentidos están vivos, y vigilantes, si son humildes y emprendedores. (Cencine, 2015, p.34). En tal caso, hay que suministrarle a la vida una buena dosis de vigilancia, humildad y audacia.

1. 5 La brisa serena de la sensibilidad

Posterior a los días oscuros, el sol resplandece más brillante que nunca. A pesar de que muchos factores externos han nublado los sentidos, el ser humano siempre tiene oportunidades para cambiar, es ahí cuando la rehabilitación de los sentidos inicia. Después de haber superado las dificultades, hay que comenzar con actividades que permitan ir recuperando, paulatinamente, la sensibilidad. Cuando empieza un proceso de cambio suele haber frustración y enojo, uno de los ejercicios más efectivos es reconocer y enfrentar el problema y a pesar de que a veces, la evolución es lenta, en la mayoría de los casos es efectiva.

Una de las crisis que vino a rehabilitar, es la producida por la pandemia debido a la COVID-19. El mundo entero fue sacudido y en consecuencia el ser humano, quien, a pesar de tratar de salir adelante, ha tenido que luchar para recobrar la capacidad de reaccionar, sin embargo, la incompetencia que siente, por no saber a qué se enfrentaba, hizo que surgiera su sentido de sensibilidad. En el texto *Green en ti: Descubre la imagen que Dios tiene de ti* (2018), Sixto Porras, propone que: “Si crecemos en una cultura donde nos estimulamos mutuamente y nos ayudamos unos a otros para que alcancemos un mejor nivel de vida, seremos personas de empresas sólidas, ascenderemos en los trabajos y buscaremos la excelencia. Seremos innovadores, creativos y por ende, crecerá nuestro nivel de satisfacción” (p.185). En este caso, el texto advierte que la ayuda mutua, no solo demuestra que la capacidad sensitiva del ser humano es visible por medio de acciones concretas, sino que permite crecer como persona, y por ende, como sociedad, esto lleva a fortalecer una cultura a partir de un elevado índice de valores.

Paulatinamente, las personas se están recuperando de los problemas y han aprendido a reaccionar, ante las dificultades que atraviesan los más vulnerables. Se ha observado que el ser humano, por causa de la pandemia, ha estado más receptivo; esto obedece a que la naturaleza humana, conlleva a que su intuición, solo puede ser sensible cuando el ser humano es afectado por algo o alguien (Kant, 2016). Justamente, el desarrollo de la pandemia hizo que la humanidad fuera consciente de que era totalmente vulnerable, esto generó que muchas personas tuvieran la capacidad de reaccionar y, por lo tanto, sensibilizarse. De modo que, el ser humano nuevamente está ejercitando los sentidos, procura observar y escuchar con detenimiento las necesidades de los otros, las personas están redescubriendo el ámbito social al que pertenecen. En otras palabras, están comenzando a compartir lo que tienen y están dejando la glotonería, para entender que no sólo de pan vive el hombre, que hay otros alimentos que fortalecen el espíritu.

Las sociedades están aprendiendo a valorar los encuentros familiares, los abrazos y el apretón de manos, muchos han descubierto que no se trata sólo, de sostener un aparato tecnológico, ya que también, se puede abrazar a la distancia o a alguien que tiene un dolor. Compartir con otros lo que Dios da, es comprender que el ser humano es un instrumento, que Él utiliza, para bendecir a los más vulnerables y necesitados. Se trata de entender que no es sólo dar alimento físico, sino espiritual, pues según el Proverbio 15:23 “El hombre se alegra con la respuesta adecuada, y una palabra a tiempo, ¡cuán agradable es! (Biblia NVI, 1999). Por extraño que parezca, la crisis de la pandemia, de algún modo es una terapia para la humanidad, ya que el ser humano percibió su fragilidad y esto, está generando un cambio, que lo ha conducido a recuperar su sensibilidad y no importa, que tan lento sea el proceso, lo importante es que ya lo inició.

Emmet Fox, en el libro *El sermón del monte* (2005), manifiesta que “Los pensamientos que a lo largo del día ocupan nuestra mente, el “Lugar Secreto,” como Jesús lo llama, están modelando nuestro destino hacia lo bueno[...].” (p.22). En este caso, la mente percibe la crisis y la asume mediante el proceso cognitivo y, de algún modo, esto funciona como una terapia que permite analizar y reflexionar, los pasos que han llevado a la persona a este estado. La crisis está logrando avanzar con respecto a la actitud hacia la vida y está contribuyendo, para que el ser humano retome la capacidad que tenía para sensibilizarse, paulatinamente, está recuperando su corazón y su espíritu.

De acuerdo con el libro de Proverbio 4:23 “toda cosa guardada, guarda tu corazón, porque de él mana la vida”. Ciertamente, las circunstancias difíciles permiten quebrantar y ablandar el corazón, esto obliga a hacer un alto en el camino y recuperar la sensibilidad, que caracteriza la naturaleza humana. Todo lo que viene del corazón, se proyecta en la sociedad, de modo que, si el corazón está lleno de egoísmo, soberbia e indiferencia, eso es lo que se dará; por el contrario, si lo que hay es compasión,

misericordia, amor y sentimientos de fortaleza para que otros se levanten de nuevo y recuperen lo perdido, el mundo recibirá bendiciones.

Los Textos Sagrados, suelen ser muy ilustrativos cuando se trata de hallar respuestas a las realidades humanas. En el Salmo 51:10, el autor recuerda que el ser humano le pide a Dios un corazón limpio y un espíritu recto, porque irremediabilmente, esto es lo que le permite sembrar aquellas semillas que le traerán a su vida los mejores frutos. Así mismo, Isaías 40:31 recuerda que “ los que confían en el SEÑOR renovarán sus fuerzas; volarán como las águilas: correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán”(Biblia NVI, 1999). El ser humano debe comprender que no puede ir en contra de su naturaleza humana, porque “el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas. (Biblia NVI,1999, Gálatas 5: 22-23). Véase que la gracia que concede el don del Espíritu, le permite a cualquier persona, indistintamente de su credo, cultura y posición social, etc., salir adelante y no desmayar. El amor que une a la humanidad va más allá de todo entendimiento, es el que le permite a la especie humana evolucionar, crecer y fortalecerse los unos a los otros. Es así como, la receptividad cognitiva es una cualidad que faculta al ser humano a intuir la voz de Dios, tal y como afirma el místico Angelo Silesio: “¡Ve a donde no puedas! ¡Mira a donde no veas! Donde esté el silencio escucha: es allí donde Dios habla” (Silesio citado en Cencine, 2012, p.34). En otras palabras, la voz de Dios es esa ¡Brisa serena atrayendo nuestro corazón!

2. Referencias bibliográficas

- Aron, E. (2020). El don de la sensibilidad. Las personas altamente sensibles. Obelisco.
La Biblia de las Américas (1995). Editorial Vida.
Biblia Nueva Versión Internacional (1999). Editorial Zondervan.
Biblia Reina Valera (1960). Sociedades Bíblicas Unidas.
Carrillo, O. (12 de agosto del 2020). Sensibilidad. (J. Rodríguez, Entrevistadora)
Carrillo, X. (12 de agosto del 2020). Sensibilidad. (J. Rodríguez, Entrevistadora)
Cencine, A. (2012). ¿Hemos perdido nuestros sentidos? En busca de la sensibilidad creyente. Sal Terrae.
Fox, E. (2005). El sermón del monte. Unity.
Jiménez, K. (12 de agosto del 2020). Sensibilidad. (J. Rodríguez, Entrevistadora)
Kant, I. (2016). Críticas de la razón pura (P. Ribas T.; 4.a ed.). Taurus.
Porrás, S. (2018). Creen en ti: Descubre la imagen que Dios tiene de ti. Whitaker House.
Santa Biblia. Traducción en lenguaje actual (2002). Sociedades Bíblicas Unidas.

