

Pandemia como oportunidad para criar conscientemente

Sindy Arzani Jorquera

Magíster en Psicología de la Educación

Magíster en Intervención Psicosocial

Licenciada en Educación



“Somos una especie que es sensible al amor y que depende de él para vivir. Esto significa que el amor provoca cambios vitales en nosotros [y nosotras]: nos ayuda a crecer, nos transforma, nos conduce a la evolución” (Amanda Céspedes en Educar las emociones, educar para la vida).

Si bien, este tiempo ha tenido sus complejidades y bemoles, también puede percibirse como una gran oportunidad. Sé que es difícil entenderlo de esta manera, más aún cuando a nuestras familias les ha tocado adaptarse y trabajar desde casa, con las niñas y los niños corriendo a nuestro alrededor y manteniendo la atención a los mil quehaceres que antes no percibíamos; porque ahora limpiar, cocinar, lavar, enseñar recaen casi siempre en una persona o en dos en los mejores escenarios.

Por eso hoy resuena fuerte la corresponsabilidad familiar, la que mantiene estrecha relación con el trabajo doméstico. Sin embargo, este tipo de labor no sólo se orienta a las tareas domésticas, sino que también incorpora la crianza y educación de nuestros hijas e hijos (Maganto, Etxeberria y Porcel, 2010).

Al respecto, el documento “Corresponsabilidad y paternidad activa para tiempos de pandemia” del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia señala

“(…) la coordinación entre padre y madre en todo lo relativo a cuidado de los hijos e hijas y sus necesidades, son fundamentales. Según datos recogidos por Chile Crece Contigo sobre la crianza en tiempos de COVID-19, en las familias donde había mejor coordinación en la pareja, se señalaba mayor paciencia y menor exposición al conflicto”. (UNICEF, 2020, p.2)



Además, a estas nuevas condiciones de vida, se agrega el burnout parental que corresponde a un síndrome que afecta a madres y padres debido a su prolongada exposición a un estrés excesivo. Lo que deriva en un desequilibrio entre los recursos personales y factores estresantes, tales como elementos del contexto, asuntos económicos o falta de redes de apoyo (Pariente, 2020).

A raíz de la pandemia, las familias –y sobre todo las madres- se han sentido agotadas física y emocionalmente. Tal situación se comprueba en el último estudio de La Rebelión del Cuerpo (2020), donde señala que las mujeres-madres llegan a sentirse incluso más presionadas por lo que se espera de ellas en esta cuarentena.



Este fenómeno también se advierte en la investigación “No es amor, es trabajo no pagado. Un análisis del trabajo de las mujeres en el Chile actual” de la Fundación Sol, que visualiza los siguientes antecedentes antes de que comenzara la pandemia

“(…) las mujeres ocupadas trabajan, en promedio, 41 horas a la semana en tareas de trabajo no remunerado. Es decir, una jornada laboral más por semana, en comparación a las 19,9 horas de los hombres. Las mujeres desocupadas e inactivas trabajan 49,8 y 43,6 horas, respectivamente, en comparación con las 24,4 y 17,8 horas que usan los hombres. Esto comprueba una doble jornada femenina y una marcada división sexual del trabajo en un área productiva y reproductiva plenamente invisibilizada”. (2020, p.7)



¿Y por qué es importante la información planteada con anterioridad?

Porque las diferentes situaciones estresantes afectan el bienestar de las familias y podrían redundar en malos tratos o en violencia verbal y física hacia las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, si sus integrantes no son conscientes o no reconocen lo que están viviendo y sintiendo en estos momentos.

Entonces, ¿Cómo es posible pensar este periodo de confinamiento como una oportunidad para criar conscientemente a nuestras hijas e hijos? Mi propuesta constituye una invitación, -y como dice mi amiga coach Tita Brunel se trata de centrar la cámara hacia nosotras mismas, hacia nosotros mismos-, como si fuera una selfie que nos permita mirarnos atentamente.

Este proceso se basa en tres pasos que pueden verse simples a primera vista, pero que, puede implicar más trabajo del que suponemos:

1.Reconoce y cuestiona dónde pones el foco de tus prioridades.

2.Toma un tiempo para ti y mírate introspectivamente, es decir, revisa tu historia personal, tu niñez, observa a tu niña o niño interior para sanar(te).

3.Actúa, si es posible pide ayuda o participa en una tribu.

Para el primer paso, **reconoce y cuestiona dónde pones el foco de tus prioridades**, es importante mirar tu día a día, esto es, dentro del mar de tareas cotidianas ¿te estás dando algo de tiempo para estar contigo misma, contigo mismo?, ¿o te estás llenando de ocupaciones que solo te alejan de ti?, ¿por qué quieres llenar el vacío con estas cosas?, ¿por qué no le estás dando espacio a la reflexión e introspección en tu vida?

Laura Gutman (2016) nos ilumina con la siguiente explicación:

“(...) lo único que importa es comprendernos más y entender la lógica de nuestras acciones, de nuestros rencores, de nuestro miedo o nuestra rigidez. Si estamos buscando el equilibrio por fuera de nosotros [y nosotras], no lo encontraremos nunca, a lo sumo hallaremos aliados, pero eso es otra cosa” (p.19).

De modo que, si ponemos el foco en el mundo exterior, nada cambiará, si responsabilizamos a otras personas por nuestros errores, nos estamos focalizando en el lugar equivocado. Aquí lo importante es ir hacia nuestro mundo interior, la invitación es a mirarnos, revisarnos o cuestionarnos, todo con un solo fin, entendernos con nuestras luces y sombras. Se trata de reconectar(nos) con lo que queremos y con aquello que no deseamos para avanzar con mayor seguridad en la vida -y de manera más plena en la crianza y educación de nuestras hijas e hijos-.

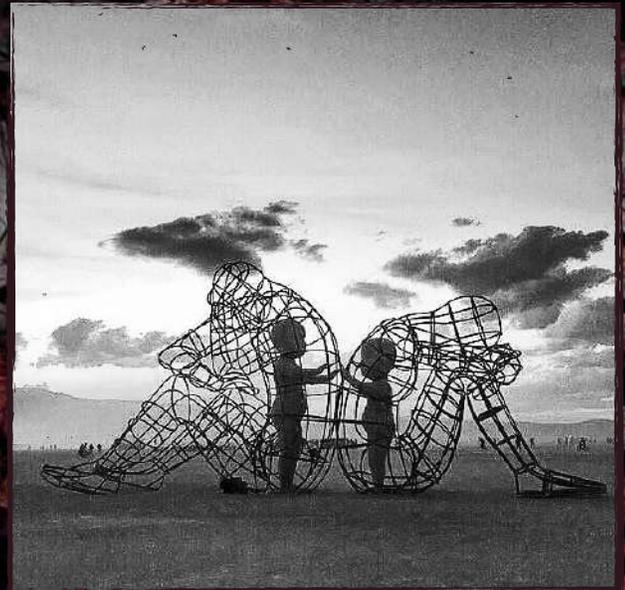


A la par, esta pandemia nos obliga a parar la vida que llevábamos, y en algunos casos, nos exige recluirnos en casa. Esta situación nos permite observar cómo estamos viviendo, y sobre todo cómo estamos nutriendo y conteniendo a nuestras niñas, niños, adolescentes y jóvenes. El paso de sentarnos a reflexionar sobre qué y cómo vivimos, quiénes somos y hacia dónde vamos, es el punto de partida para criar como realmente queremos hacerlo -y no solo desde ciertos patrones aprendidos-. Por ello, la invitación consiste en **mirarnos profundamente, tratando de revisar nuestro mundo privado e íntimo, nuestra propia infancia, hasta llegar a nuestra niña o niño interior para sanar(nos).**

De hecho, Daniel Siegel y Mary Hartzell (2012) en su libro “Ser padres conscientes”, explican que construir un mayor conocimiento sobre nosotras mismas como madres y padres, contribuirá al desarrollo integral de nuestras hijas e hijos. Por tanto, detenerse a mirar la propia infancia nos permitirá sanar, reparar y (re)conectar con nuestros roles y funciones durante la maternidad y paternidad. Esto muchas veces es difícil, incluso conlleva dudas y tristezas. Sin embargo, si lo hacemos con nuestra consciencia superior, entenderemos que revivir tales recuerdos no es para dañar, cobrar venganza o sumirnos en la desdicha. Más bien, se trata de constituirnos en las mejores versiones de nosotras mismas, de nosotros mismos. Lo que traerá múltiples beneficios a nuestras formas de existir, convivir, criar y educar a las próximas generaciones.

De hecho, te invito a que cuando te enojas por algo con tu hija o hijo, te detengas y mires aquella situación como si tuviera en frente un espejo. Entonces piensa ¿por qué estoy enojada o enojado, de dónde viene ese enojo?, ¿cómo quiero actuar realmente?, quizás así logres (re)conectarte con formas de comunicación más empáticas, respetuosas y amorosas.

Por último, el tercer paso: **actúa, si es posible pide ayuda o participa de una tribu**, tiene que ver con movilizarnos o pasar a la acción, dándonos la oportunidad de reconocer el poder que tiene el acompañamiento. Una vez que hemos



contenido a nuestra niña o niño interior, -una vez que hemos cuestionado nuestras lógicas de acción poniendo el foco en nuestro mundo interior-, es necesario actuar en consecuencia.

Es probable que, para el segundo y tercer paso, necesitemos de otras personas que nos acompañen, guíen u orienten, a veces, será conveniente conversar con una amiga o amigo, profesional de la salud, terapeuta holístico o compartir con algún grupo con afinidades e intereses comunes. Lo importante es estar acompañada o acompañado durante este proceso porque habrá momentos difíciles y necesitaremos ayuda para que aquello que se ha mantenido guardado en el inconsciente se haga consciente.

Hoy más que nunca, requerimos de una tribu, aunque sea virtual que nos brinde espacios de contención emocional y escucha auténtica. Una tribu que nos sostenga y anime a seguir entregando la mejor versión de sí mismos para esos ojitos que diariamente se posan en nuestras pupilas. Porque hoy en casa es así, las miradas de nuestras niñas, niños, adolescentes y jóvenes están sobre lo que somos, decimos y hacemos... ¿y cuándo habíamos tenido esta tremenda oportunidad?, ¿por qué dejamos de tenerla?

Acerca de la importancia de una tribu virtual, dejo la invitación a ser parte de “Mamá Confidente”, una comunidad digital de acompañamiento para madres, padres, cuidadores y para las personas que se están preparando para asumir este rol. Esta tribu entrega información de calidad, -con palabras fáciles y cercanas-, respecto de la maternidad, paternidad, crianza y

educación, para que tengamos la posibilidad de tomar decisiones conscientes e informadas. Una comunidad libre de juicios que nació de mi propia experiencia como mamá de mellizas y que se ha expandido a un grupo de Facebook, Instagram, página web, podcast y programa de radio semanal. Y que, además, ha desarrollado el Programa de Acompañamiento “Mamás Mentoras” con la finalidad de ayudarlas a prevenir la depresión postparto que no solo afecta la calidad de vida de la madre, si no también, el bienestar de sus hijas, hijos y familia.

Finalmente, hago el llamado a proyectar los comportamientos de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en el corto, mediano y largo plazo. Si hoy queremos que sus **h a b i l i d a d e s**, conocimientos y actitudes perduren en el tiempo, debemos ser más conscientes de nuestras palabras y acciones, porque querámoslo o no, somos un ejemplo, un modelo para ellas y ellos.

Y si estamos teletrabajando, es muy probable que sus miradas estén posadas fijamente en nuestro actuar. Por lo

demás, sabemos que mirarnos introspectivamente trae consecuencias inconmensurables porque estaremos entregando estrategias socioemocionales a nuestras hijas e hijos para que críen y eduquen conscientemente a nuestras nietas y nietos desde el amor.



“Los mecanismos que ayudan a uno u otro pueden ser diferentes, pero es necesario conectarse con uno mismo [misma] para conocerlos y adoptar una búsqueda activa del camino de la felicidad para nosotros y para nuestros hijos e hijas”. (Milicic, 2019, p.20)

Bibliografía:

- 1** Barriga, F., Durán, G., Sáez, B. y Sato, A. (2020). No es amor, es trabajo no pagado. Un análisis del trabajo de las mujeres en el Chile actual. Chile: Fundación Sol. Recuperado de <http://www.fundacionsol.cl/estudios/no-es-amor-es-trabajo-no-pagado/>
- 2** Céspedes, A. (2018). Educar las emociones, educar para la vida. Chile: Penguin Random House Grupo Editorial.
- 3** Fundación Sol (2020). No es amor, es trabajo no pagado. Un análisis del trabajo de las mujeres en el Chile actual. Recuperado de <http://www.fundacionsol.cl/estudios/no-es-amor-es-trabajo-no-pagado/>
- 4** Gutman, L. (2016). El poder del discurso materno. Argentina: Sudamericana.
- 5** La Rebelión del Cuerpo (2020). Novena Encuesta: Maternidad y Estereotipos. Chile: www.larebeliondelcuerpo.org. Recuperado de <http://larebeliondelcuerpo.org/>
- 6** Maganto, J.M., Etxeberria, J. y Porcel, A. (2010). "La corresponsabilidad entre los miembros de la familia, como factor de conciliación". Educación Siglo XXI, 28(1), 69-84.
- 7** Pariente, M. (2020). Qué es el "burnout" o agotamiento parental y cómo se puede detectar. Recuperado de <https://www.latercera.com/paula/noticia/que-es-el-burnout-o-agotamiento-parental-y-como-se-puede-detectar/A25GY7CGWRGQPNC3NPDJ2O2I6M/>
- 8** Milicic, N. (2019). A ser feliz también se aprende. Chile: Debolsillo.
- 9** Siegel, D. y Hartzell, M. (2012). Ser padres conscientes. Argentina: Ediciones La Llave, Grupal.
- 10** UNICEF (2020). Corresponsabilidad y paternidad activa para tiempos de pandemia. Chile: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Recuperado de <https://www.unicef.org/chile/documents/gu%C3%ADa-corresponsabilidad-y-paternidad-activa>

Directora de Edición: Verónica Lizana M.

Diagramación: Catalina Ahumada D.