

HISTORIAS DE VIDA DE LA PANDEMIA

¿Qué hemos recuperado, qué habíamos olvidado?

¿Qué sentimientos has experimentado?

#ConstruyendohistoriasURJC



Universidad
Rey Juan Carlos
| Servicio de Publicaciones

Historias de vida de la pandemia

Este libro es el fruto de las contribuciones enviadas a Historias de vida de la pandemia

©Los autores

ISBN: 978-84-1377-188-5

Edita: Servicio de Publicaciones de la URJC

Índice

Prólogo	5
Historia 01	7
Historia 02: Cinco días y una bofetada de realidad	8
Historia 03.....	10
Historia 04: Recordando el confinamiento	11
Historia 05.....	12
Historia 06.....	13
Historia 07: La Pandemia como lección	14
Historia 08: Artículos.....	16
Historia 09.....	21
Historia 10.....	22
Historia 11: Salvoconducto Kai.....	23
Historia 12: Manualidades en la Pandemia.....	24
Historia 13.....	25
Historia 14: Parar.....	26
Historia 15: Imágenes de la vida en Alcalá de Henares	28
Historia 16: Cascada de sentimientos y emociones.....	36
Historia 17: El mundo acabó hace tiempo.....	37
Historia 18:Y sin que nos diéramos cuenta te crecieron las alas.....	38
Historia 19: Espejo papá.....	39
Historia 20:Te creíste a los Sexs Pistols.....	40
Historia 21: Necesidad de Horizonte	42

Prólogo

Desamparo, dolor, incertidumbre, ceguera colectiva, ausencias. Estos son algunos de los primeros sentimientos que se destilan desde estas veintiuna historias sobre la pandemia que ahora obran en sus manos. Ello es posible gracias al trabajo del Vicerrectorado de Extensión Universitaria, en una iniciativa conjunta de las Bibliotecas y del área de Cultura y del servicio de Publicaciones.

Esas primeras emociones fueron comunes a la mayoría de nosotros. Así nos sentimos en aquellos días que, estando tan cerca, parecen lejanos. Aquellos días en los que algo cambió en todos nosotros.

Iniciativas como estas que sirven para reflexionar, cuando se escriben y cuando se leen, son una tarea fundamental en una universidad. Nos ayudan a recordar, preguntarnos y preguntar.

Veintiuna vivencias de personas que nos abren su alma. Versos, imágenes, prosas que, como fiel reflejo de la sociedad, nos muestran el conocimiento íntimo de apreciar lo que es tener tiempo para descubrirnos a nosotros mismos, sentirnos creativos y útiles. Tiempo para descubrir lo que teníamos delante y valorar el entorno físico, nuestra casa, la ciudad, el parque por el que paseábamos, el cielo, los árboles. Tiempo para aferrarnos a nuestro círculo afectivo, valorar una mirada, un abrazo, unas risas.

Hemos aprendido a experimentar con los nuevos tiempos al reconocernos finitos. Ahora evaluamos lo importante o lo urgente bajo otro prisma.

Conseguimos llegar al alivio que nace de toda introspección, de enfrentar la verdad y mirar de cara al futuro.

Son veintiuna historias que dan voz a millones, que recuerdan a los que ya no las pueden leer, reconfortan a los que las leemos y dan testimonio de esperanza para los que aún no leen.

Javier Ramos López

Un día de repente la vida cambia de una manera que nunca hubieras podido imaginar. Te preguntas, ¿estoy despierta o es un sueño? No terminas de entender lo que está pasando, pero sabes que lo primero que necesitas es saber que la gente que quieres está bien. No puedes ir al trabajo, no puedes salir a la calle y el miedo te acorrala más y más. Miedo, sí, he pasado mucho miedo, y aún hoy lo tengo. Echando la vista varios meses atrás, veo que no solo ha existido el miedo, también ha habido momentos de mucha felicidad. He revivido de alguna manera la infancia de mi hija, con lo bueno y lo malo, pero no sé por qué extraña razón me quedo con lo bueno. He reafirmado los sentimientos hacia todas las personas que son importantes en mi vida, y a las que he tenido a mi lado cuando las he necesitado.

Sonia Herrero González

02

Cinco días y una bofetada de realidad

Es lunes 9 de marzo y en el desayuno, como cada mañana, hablamos sobre las noticias actuales:

—¿Habéis visto lo que ha pasado en Italia este fin de semana? Les han obligado a encerrarse en una región del norte, como a los chinos.

—Están locos, mira que encerrar a la gente para no pillar una gripe.

—Y la gente en casa con miedo... yo flipo, ¡qué exagerados!

—A mí ya pueden venir a encerrarme, si no yo no me quedo todo el fin de semana en casa sin salir.

Es martes 10 de marzo y en el WhatsApp familiar, como cada tarde, comentamos nuestros días:

—Empiezo a ver gente con mascarillas por el metro y por la calle. ¿Os parece normal?

—La gente 'está de la olla', no hay que volverse paranoico que no es para tanto, por Dios.

—Quieren meternos miedo en el cuerpo, para variar.

—Los políticos, que necesitan titulares para que el circo siga funcionando.

Es miércoles 11 de marzo y encuentro un artículo sobre la curva de contagio en 1918, también un vídeo sobre el colapso sanitario en Italia. Decido compartir lo que he entendido:

—Familia, el problema no es la gripe, veréis, dicen que en epidemias como la de 1918 [...vídeo casero explicativo...] así que el problema ahora es cuándo se actúa, para que la curva no suba demasiado en picado y, así, el sistema sanitario no se llegue a colapsar.

—¡Ostras! pues no lo había pensado. Claro que la gente que tuviese un accidente... si está colapsado... ¡menudo problemón!

—¡Gente! Vamos a tener que ir pensando en irnos a trabajar a casa, por lo visto el problema es la curva de contagios, no la gripe misma, porque [...explicación larga...]"

—¡Na! Aquí no nos dejan trabajar desde casa, ni aunque se cayera el cielo. ¿Y no poder controlar lo que hacemos? Ni de coña, es superior a ellos.

Es jueves 12 de marzo y empiezan a oírse noticias que hablan de posible confinamiento, se oyen campanas en Madrid y la cosa se afea aquí en Barcelona al mismo ritmo:

—Bueno, chicos, vamos a ir preguntando por los accesos en remoto al departamento de seguridad, quizá haya que irse a casa la semana que viene algún día.

—¿No podemos quedarnos ya mañana en casa?

—No, de momento hay que venir a trabajar. Hasta que no hagan comunicado oficial desde arriba, tenemos que seguir yendo a la oficina.

—Pero ¿y los que tienen problemas de corazón o los asmáticos? ¿No se pueden ir a casa incluso hoy? Vamos, si yo fuera ellos no me lo pensaba dos veces, hablamos de salud. Yo cogía las cosas ahora mismo y que me vayan gestionando el acceso remoto, de momento puedo seguir trabajando en casa.

—Tú eres un sindicalista, janda ya! Esto es una gripe, no el fin del mundo.

—No es sindicalismo, repito, es salud. Ellos son casos de riesgo y el problema no es la gripe, es la curva de contagio, el colapso sanitario y lo que eso conlleva. Dicen que vamos a tener que encerrarnos quince días.

—A mí ya puede venir a encerrarme el ejército, yo no me encierro en casa quince días ni aunque me paguen.

Es viernes 13 de marzo y se informa oficialmente que el estado de alarma y el confinamiento empezarán antes del próximo lunes:

—¡Madre mía, quince días en casa... me va a dar algo! ¿Qué leches hago yo quince días en casa? —Igual acaba siendo más, espérate...

—Quince días es mucho encierro, más que eso es imposible... no se puede parar el mundo así.

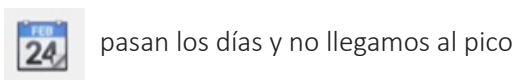
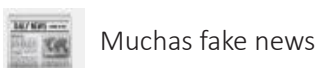
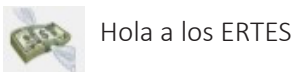
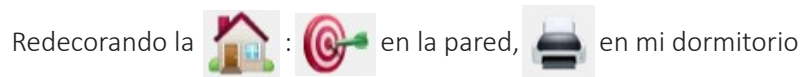
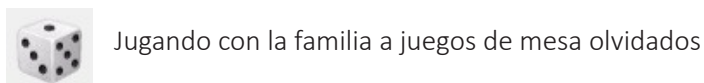
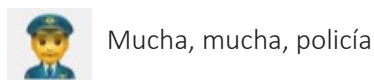
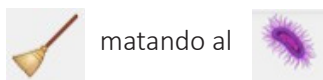
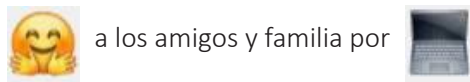
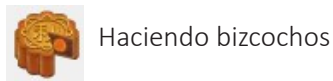
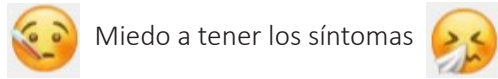
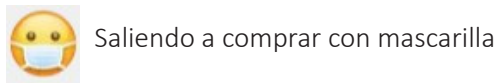
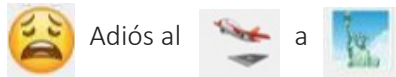
Luis C.

03

Son momentos duros. En las noticias hablan de lo que está pasando en China, pero en ningún instante se me pasa por la cabeza que nos pueda ocurrir lo mismo. Los días previos al confinamiento empiezo a ver señales que me ponen en alerta, las “tiendas de los chinos” comienzan a poner carteles de cerrado por reformas, cerrado por vacaciones y, la verdad, esto no es nada habitual porque estamos acostumbrados a que abran todos los días y hasta altas horas de la noche. Empiezan a llegar noticias de nuestro país, sobre el número de contagios, el número de muertos, el sistema sanitario desbordado, y yo sola en casa, tan cerca, pero a la vez tan alejada de los míos, pero siendo consciente de que soy una de las personas afortunadas que puedo mantenerme lejos de la angustia del día a día en la calle, al no pertenecer al personal esencial y al que les debemos tanto y, a su vez, tener la posibilidad de acogerme al teletrabajo. Tomo la decisión de ver una vez al día las noticias para no desquiciarme ante tanta preocupación por mi familia y amigos, pero también me doy cuenta de que existe un hilo invisible que me une a mis vecinos, a todos los que estamos pasando por lo mismo y no me siento tan sola. Para aliviar esas sensaciones que en ocasiones me han paralizado, decido mantener mi cabeza ocupada con el trabajo, leyendo, estudiando y, gracias a eso y a hablar a diario con mi familia y amigos, consigo poco a poco que esas emociones nada productivas se vayan diluyendo paulatinamente. Con el pasar de las semanas voy conociendo datos alentadores, recibo con alegría la recuperación de amigos que lo han pasado francamente mal, pero que ¡lo han superado! Los días ya no me parecen tan tristes, comienzo a oír los gritos y las risas de los niños nuevamente. La ciudad empieza a despertar de ese letargo obligado pero necesario. Pero tengo presente que no podemos bajar la guardia, esto todavía no ha pasado. Estas son situaciones que te hacen valorar lo realmente importante de la vida. Espero saber apreciar esos detalles el resto de mis días. Aunque de vez en cuando me confunda de camino, espero tener claro cuál es el sendero por el que quiero ir y rectificar cuando sea necesario.

M.

04



05

A veces, mientras paseo —desde que nos permitieron hacerlo— encuentro imágenes que deseo memorizar como escenas significativas de un tiempo que difícilmente hubiéramos podido predecir hacer unos meses. En las últimas semanas tres son mis preferidas al recordarlas, que consiguen volver a despertar en mi mente lo insólito de nuestra vivencia. Por si fuera necesario no olvidarlo. En la primera, a los pocos días de los comienzos de la desescalada —sólo este término ya daría cuenta de la nueva realidad que vivimos— contemplo a unos abuelos asomados al balcón en un piso bajo, casi a ras de calle. Abajo, una mujer joven y su pequeño conversan con ellos. Sus caras resplandecen. Imagen de los primeros encuentros, cara a cara y en la distancia. La felicidad a unos metros y casi alcanzándonos. En la segunda, puedo ver en una terraza unas mascarillas tendidas con el resto de la colada. Confundidas con pantalones y camisetas, mezcladas al albur y en volandas, son un signo de esta novedosa existencia. Y la última —pero seguro que podré ir memorizando más en el futuro— en un paseo por los parques recién abiertos me paro a mirar columpios y zonas infantiles acordonados por cinta plastificada. Recuerdan la escena de un crimen y su necesidad de mantenerlo a salvo de huellas contaminantes. El desamparo del juego compartido.

Marga Sánchez

¡Hola! Mi nombre es Rosa y voy a intentar ser breve diciendo cómo he vivido esta pandemia tan tremenda, esta pandemia tan cruel, esta pandemia tan asesina, porque es el adjetivo que realmente le podemos poner. Yo, desde mi persona, lo he vivido tremendo. Me ha quitado el sueño. He tenido dolor por dentro. He tenido pena, mucha pena, de saber y de ver cómo todos los días era como si se estrellara un avión. Otro día, dos aviones. Otro día, tres aviones. Hasta cuatro aviones cuando alcanza el pico más alto. Eso es tremendo, tremendo. Eso es un dolor tan grande que, a veces, no se puede ni explicar. Cómo un bicho tan pequeño, tan sumamente diminuto puede ser tan letal y, al mismo tiempo, hacer tanto daño y ser tan cruel. Porque todas aquellas personas que se han ido, que nos han dejado, lo han hecho en la mayor soledad, en lo peor, porque cuando alguien muere lo único que quiere tener cerca es su familia. Porque no sabes dónde vas a ir. Y lo único que sabes es que te vas de esta vida. Que la vida es un suspiro y se va en un suspiro. Si a eso le añades que no tienes a nadie es lo más cruel del mundo. Pero ha sido una pandemia que... la definición es una guerra, como son las guerras: crueles, tremendas... Y lo peor del mundo es una guerra y eso es lo que hemos vivido nosotros y espero que esto ya no se repita más, la guerra me refiero. Esa es mi vivencia y ha sido mi dolor y sigue siéndolo¹.

Rosa Sánchez

¹ Transcripción del audio original ubicado en <https://tv.urjc.es/video/5ee74281d68b14c7408b4813>

La pandemia como lección

La pandemia y el confinamiento me han obligado a pasar por varias etapas que son ya, quiérase o no, sedimentos de mi personalidad. Sobre esta base se seguirá levantando, a partir de ahora siempre condicionada, mi existencia futura. Por eso, creo que nada será igual después ni para mí ni para nadie y, también, que suponer lo contrario será el mayor error que se pueda cometer.

Las dos primeras semanas de pandemia y confinamiento fueron de estupor, de no entender, de buscar inexistentes seguridades y anticipaciones de un futuro que será cada vez más incierto.

Me sumergí en las explicaciones, muy precarias aún, de médicos y científicos. Busqué antecedentes en otras épocas y en otras sociedades asoladas por epidemias, para identificar un patrón común de comportamiento y un camino a seguir.

Me esforcé en utilizar conceptos y categorías tradicionales para nombrar lo que pasaba. A pesar del empeño, no logré un mejor entendimiento de los hechos, pero comprobé, al menos, que si el conocimiento no es un tranquilizante, su contrario, la incapacidad de entender, que es una tiniebla, lleva a la irracionalidad y al miedo.

La incertidumbre me confirmó algo que ya sospechaba: que un mundo viejo, con sus falsas seguridades y limitaciones, se desmorona, y que esta crisis sanitaria no es, aunque nos lo parezca, una excepcionalidad o un misterio impenetrable. Lo novedoso es que nos golpea cruelmente a nosotros, interpelándonos sobre lo que realmente somos y sacando a la luz lo escondido en las oscuridades de la sociedad y en el alma de los individuos, tanto lo bueno como lo malo.

Vi con claridad que desde hace décadas vivimos tiempos de excepción, de conmociones constantes y de ceguera colectiva. Además, entendí que esta premonición generalizada de fin de horizonte es la causa de un malestar muy profundo que está enquistado en nuestras sociedades, así como del resurgimiento, con fuerza inusitada, de viejas mitologías, falsedades e ideologismos de los que, por ser hijos del pasado, no debemos esperar nada.

Luego vino una segunda etapa: la de la conciencia del dolor y de la tragedia provocadas por la plaga, con su cortejo de decenas de miles de muertes crueles e innecesarias, de miedo, de rabia, de frustración y de desesperanza, que me empujaba a

una introspección. Si no era capaz de entender cabalmente lo que ocurría fuera de mí, ni tampoco de asumirlo moralmente, al menos debía intentarlo conmigo mismo, practicando un repliegue que no fue buscado sino espontáneo.

Las condiciones parecían decirme, con toda la urgencia del momento, concéte a ti mismo. El eterno y desafiante precepto aparecía transparente en su radical necesidad.

De inmediato, debido al confinamiento, me percaté de lo importante que es el silencio y de que el silencio, si lo sabemos escuchar, nos habla alto, claro y con elocuencia. Además, se me hizo evidente que la hiperestimulación de los sentidos y la saturación de la atención, propias de la vida “normal”, con todos sus ruidos e interferencias, nos aturde, nos confunde y nos impide pensar con claridad. Comencé a completar, entonces, una perspectiva sólo antes esbozada.

Redescubrí la importancia de lo sencillo, del valor del tiempo pausado y de la trascendencia que tiene alcanzar un equilibrio personal interior para tener una relación sana con los demás, de la necesidad vital de los otros, de la santidad de los servicios públicos, de la belleza de las nubes, del color del cielo, del trino de los pájaros, del olor de la primavera y de la majestad de la madre naturaleza, a la que tanto daño le estamos haciendo movidos por la codicia y por la locura.

Finalmente llegué a la etapa en la que estoy ahora, cuando comienza la desescalada, que llamaré de “nueva lucidez”, en la que brillan como la luz del sol los principios que mantienen a las sociedades unidas y a resguardo de la descomposición entrópica que inevitablemente nos aguarda a todos: el amor por la verdad y por el conocimiento, la cooperación y la sed de justicia.

Sé lo dañados que están estos fundamentos en la actualidad y me pregunto a mí mismo: ¿aprenderemos algo de una maldita vez? Siento decirlo, pero creo que no.

E.

08

Artículos

Somos una Universidad. Nuestro trabajo consiste en enseñar e investigar al más alto nivel. Además, pensamos sobre nuestra propia actividad, la enseñanza y la investigación, lo que significa que somos autorreflexivos.

La enseñanza ha sido tradicionalmente una actividad muy volcada hacia lo presencial, aunque desde hace años la irrupción de lo digital está cambiando el mundo a una velocidad vertiginosa, también el educativo.

El "aquí" y el "ahora" son muy distintos a lo que eran antes. El tiempo y el espacio se han descentrado y diseminado más allá de los límites al uso. Las instituciones educativas no son ya el alfa y el omega del conocimiento. Tampoco lo son los docentes en el sentido tradicional del término, que han de competir, en la búsqueda de la atención, con otros creadores de contenidos no siempre homologables en cuanto a calidad y rigor. También la aceleración de la expansión del conocimiento supone un reto extraordinario porque hay que asimilarla, hacerla comprensible, ligando nuevos saberes y modificando constantemente los límites, cada vez más difusos y variables, entre campos de conocimiento. Finalmente, y sin ánimo de alargar la exposición, está el reto de determinar qué clase de formación es la mejor para un tiempo tan cambiante, lo que significa diseñar los mejores perfiles educativos, así como los métodos y los tramos más adecuados para lograrlos, partiendo de la base de que el camino del conocimiento nunca acaba porque es infinito y cambiante.

En estas tareas, y muchas otras más, estábamos trabajando cuando llegó la pandemia, que paralizó completamente la actividad presencial educativa e investigadora universitaria. La pandemia ha añadido un reto más a los existentes, ha llegado en un momento de profunda transformación del sistema educativo y, sobre todo, está actuando como un catalizador de los cambios futuros, acelerando aún más la urgencia de respuestas a los desafíos que ya había planteados.

Por todo lo anterior, quiero compartir con el resto de miembros de la comunidad universitaria, dentro de la iniciativa Historias de vida de la pandemia, los enlaces a mis reflexiones publicadas en el periódico Magisterio, decano de la prensa educativa en España, escritas desde el comienzo de la cuarentena, con el ánimo de que sean útiles e ilustrativas.

10/3/20 Un Congreso real surfeando obstáculos

<https://www.magisnet.com/2020/03/un-congreso-real-surfeando-obstaculos/>
 Éxito total para un Congreso que empezó siendo presencial y acabó siendo virtual. Artículo sobre el último acto académico presencial en la URJC antes de decretarse la cuarentena por la pandemia. Congreso Internacional Artistas y Técnicos en el Aula.

17/3/20 Educación cívica y humana

<https://www.magisnet.com/2020/03/educacion-civica-y-humana/>
 Reflexión sobre la importancia de educar en valores cívicos inclusivos para afrontar retos internacionales. Salvo minoritarios casos que cualquiera de nosotros ha podido observar y comprobar en sus localidades de residencia, la mayoría de las personas nos estamos comportando una vez más de forma responsable.

24/3/20 Ejemplaridad

<https://www.magisnet.com/2020/03/ejemplaridad/>
 La ejemplaridad de los hombres y mujeres de España ante las circunstancias actuales. Reflexión acerca de cómo nos estamos comportando la mayoría ante el reto mundial que nos ha planteado el Covid-19.

31/3/20 Carta al Parlamento Europeo (I)

<https://www.magisnet.com/2020/03/carta-al-parlamento-europeo-i/>
 Meditación dirigida a los parlamentarios europeos sobre la respuesta coordinada y sabia que desde todas las instituciones públicas y privadas europeas se ha de dar al Covid-19.
Delenda est el austericidio. *Delenda est* la corrupción y la barra libre. *Alea iacta est* la inversión humana, social, institucional y empresarial responsable.

08

1/4/20 Cómo hacen frente las universidades al Covid-19 (2 páginas)

<https://www.magisnet.com/2020/04/las-universidades-hacen-frente-al-covid-19/>

A partir de la experiencia de 4 docentes e investigadores de prestigio de tres universidades públicas y de una universidad privada de España, reflexionamos sobre cómo el sistema universitario español está dando respuesta al Covid-19.

La preocupación y la incertidumbre se han apoderado de todos. Las aulas, consultas y los laboratorios universitarios ahora vacíos, expresaron esas inquietudes hace tres semanas antes de quedarse en silencio.

6/4/20 Carta al Parlamento Europeo (y II)

<https://www.magisnet.com/2020/04/carta-al-parlamento-y-2/>

Meditación que completa la primera sobre los retos que tiene el Parlamento europeo y las instituciones europeas para aportar soluciones sabias e inclusivas al tiempo que estamos viviendo y al día después del final del estado de alarma.

Señorías, la corrupción está instaurada en el mundo político, pero también en determinados ámbitos sindicales, en funcionarios que junto a sus acólitos han hecho de sus reinos de taifas la puerta de entrada a infracciones sistemáticas y reiteradas contra los mejores usos, costumbres, leyes y decisiones.

13/4/20 Entrevista al Dr. Obando: “Hemos creado una sociedad con pies de barro” (2 páginas)

https://www.magisnet.com/2020/04/ignacio-obando-hemos-creado-una-sociedad-con-pies-de-barro/?fbclid=IwAR3lhRA9M8lyNF53e6GRqJtEAWo4wy5utzEhaDoMW30_zvI3HCh

El Dr. Obando, profesor Titular de Medicina de la Universidad de Sevilla y clínico en el Hospital Universitario Virgen Macarena, nos reflexiona en esta entrevista sobre cómo están gestionando el Covid-19 a nivel universitario y hospitalario desde que se presentó este virus.

13/4/20 Lenguas y formación

<https://www.magisnet.com/2020/04/lenguas-y-formacion/>

Homenaje a las Generaciones de 1930 y de 1945 (nacidos entre 1923 y 1952). Estas dos generaciones han sido las más afectadas por pérdidas humanas causadas por el Covid-19. A partir de ahí, expongo el caso de dos ilustres profesores e investigadores de prestigio universal expertos en la enseñanza de lenguas.

22/4/20 Toreando al Covid-19

<https://www.magisnet.com/2020/04/toreando-el-covid-19/>

Este tiempo afrontando el Covid-19 en todo el mundo nos tiene que servir de estímulo para formarnos y poner en práctica a diario una serie de recursos, actitudes y comportamientos que hemos de cultivar.

04/5/20 Carta a Ursula von der Leyen (I)

<https://www.magisnet.com/2020/05/carta-a-ursula-von-der-leyen-i/>

Que no se desperdicie ni un céntimo de euro, pero que tampoco se regatee ni un céntimo para financiar: la Educación en todas sus etapas como merece. La UE no puede tener una mirada miope a la hora de invertir en todas las circunstancias requeridas.

05/5/20 Estudiantes universitarios plantan cara a la pandemia

<https://www.magisnet.com/2020/05/estudiantes-universitarios-plantan-cara-a-la-pandemia/>

Escuchamos las reflexiones de tres jóvenes universitarios sobre la gestión y las necesidades sanitarias y sobre todo lo que podemos aprender de esta situación.

11/5/20 Lecciones del Covid (I)

<https://www.magisnet.com/2020/05/lecciones-del-covid-i/>

Reflexión sobre cómo Europa y los europeos han vencido otras pandemias a lo largo de la historia.

En aquel enclave sevillano a la espalda de la majestuosa Iglesia del Salvador –que fue la primera catedral de la ciudad– hay muchas personas que descansan el sueño de los espíritus fruto del final de la vida

18/5/20 Lecciones del Covid (y II)

<https://www.magisnet.com/2020/05/lecciones-del-covid-y-ii/>

Descripción de casos ejemplares de profesionales de diferentes generaciones en su lucha contra el Covid-19.

Muchos galenos recién jubilados pidieron el reingreso en la carrera para ayudar a sus homónimos y salvar vidas humanas.

08

25/5/20 Carreras en grupo, ahora no

<https://www.magisnet.com/2020/05/carreras-en-grupo-ahora-no/>

Cómo afrontar el desconfinamiento desde la óptica de médicos y enfermeros que están luchando contra el Covid-19, y que nos proporcionan conocimientos e informaciones.

"Tercer lema, en España hay una falta de horizontalidad histórica entre las regiones y también entras las..."

1/6/20 Test de realidad, sí o sí.

<https://www.magisnet.com/2020/06/test-de-realidad-si-o-si/>

Se aborda la necesidad de invertir en hacer pruebas para que la sociedad civil esté lo más segura posible frente al Covid-19.

¿No sería sensato que en función de criterios clínicos rigurosos se hicieran los test en una triple vía de cooperación?

8/6/20 Educar las emociones

<https://www.magisnet.com/2020/06/educar-las-emociones-2/>

No siempre el cultivo de la inteligencia emocional ha sido una prioridad. Cómo darle respuestas inteligentes e instaurar esta educación sentimental en todas las etapas de la Educación.

Manuel Carmona



Lejanía. Recelo. Escepticismo. Incredulidad. Duda. Desconfianza. Cautela. Incertidumbre. Perplejidad. Asombro. Euforia. Preocupación. Ansia. Tristeza. Miedo. Añoranza. Precaución. Esperanza. Aprendizaje. Libertad.



10

Una de las vivencias más extraña del confinamiento, y es posible que, compartida por muchos de nosotros, fue conseguir relajarme con la proyección continua del futuro en el que vivía. Un día caí en la cuenta de que por primera vez en mi vida no tenía sentido pensar o imaginar planes.

No niego la angustia inicial pero como no podía hacer otra cosa que dejarme llevar llegó el alivio. Un alivio cada vez mayor a medida que transcurrían los días y seguía incapacitada para anticipar o elaborar futuros. No todo iba a ser malo (¿no sería mejor decir espantoso, terrible, terrorífico? ¿más en la categoría de esta pandemia?).

Es una de las sensaciones-vivencias que quisiera mantener de todo lo pasado. Y de momento lo logro.

Cruzo los dedos para no olvidarlo.

Mara Sanz G.

SALVOCONDUCTO KAI

Pandemia



Principio



Confusión



Aburrimiento



Nostalgia



Sueño



Gordura



Barreras



Ilusión



Libertad



Amigos



Alegría



Final

Gracias a todos los perros por hacernos más fácil el confinamiento. Han sido nuestra salvación.

#ConstruyendoHistoriasURJC

MANUALIDADES Pandemia



1ª semana



2ª semana



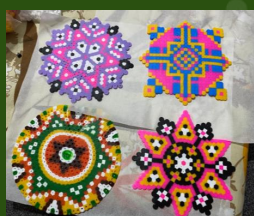
3ª semana



4ª semana



5ª semana



6ª semana



7ª semana



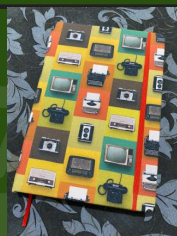
8ª semana



9ª semana



10ª semana



11ª semana



12ª semana

El confinamiento ha sido una vuelta a la infancia.

ansiedad
seguridad
familia
trabajo
cansancio
miedo
familia
seguridad
conciencia
oportunidad
cansancio
dolor
creatividad
cambio
incertidumbre
paciencia

14

PARAR

Cuando nos movemos por inercia ni siquiera nos planteamos que el ritmo interno pueda ser distinto que el que se nos impone desde fuera. Nos movemos como una masa que necesita ser guiada porque, si nos escuchamos, nos da miedo saber qué vamos a susurrar.

Y de repente, hubo que parar.

De repente, ya no había que correr. Todas esas cosas que parecían tan urgentes y necesarias, tan imperiosas, se desprendieron de la cotidianidad como las hojas cuando terminan su ciclo, así, sin más. Y aparece lo esencial. Mientras afuera el mundo convulsionaba en una carrera de supervivencia, los que estábamos refugiados en nuestros hogares nos encontramos con otra realidad que también convulsionaba: nuestro interior.

Ya no había donde huir, no podíamos comprar para distraernos ni producir para aprovisionar. No había distracciones y, quedarse quieto y en silencio, asusta. Nos vimos frente a frente con la convivencia, la soledad, la crianza de los niños sin tregua, no poder huir de las sombras de tu pareja, no poder huir de tus sombras...

Y después, cuestionarse, eso que tanto evitamos, cuestionarse lo importante, cuestionarse nuestro paso por el mundo, cuestionarse nuestra cotidianidad, nuestro automatismo.

Después de los primeros días de incertidumbre, de rebeldía, comenzó la aceptación y entonces descubrí que se podía habitar el tiempo de otra manera, que se podía ser en lugar de hacer, que ya no importaba donde llegar sino sentir cada día un poco más. Y paramos, y llamamos a nuestros mayores para ayudarles, y saludamos al vecino por la ventana; y una red invisible se fue entretejiendo porque no queríamos que nadie se sintiese solo. Los mensajes rápidos fueron sustituyéndose por llamadas de las de antes, no de las que atiendes mientras preparas la cena, sino de las que te sientas con un café y escuchas. Y él "estoy muy liado, dime, y ya hablamos más tranquilamente", pasó a "¿qué tal estás?, ¿necesitas algo?". Y las conversaciones salían un poco más del corazón. El miedo acompañaba, pero la esperanza también. Me di cuenta de los regalos que trae el parar. De lo esencial, de lo que de verdad necesito y de lo que no, de los planes que ni siquiera me planteo rechazar, de cuidarme y cuidar, de consolar y escuchar, del placer de las tardes de lectura y cine, de los maratones

de series compartidos, del poder de los abrazos, aunque sean un poco lejanos. De lo sencillo, pero también de lo heroico de aquellos que han sufrido en el frente de esta brecha que, como todas las brechas, son oportunidades. Cuando el mundo se rasga, la luz puede entrar si lo permitimos.

Acepté que la incertidumbre siempre va a estar ahí, que no puedo controlar lo que no es permanente; no puedo cambiar a las personas, ni erradicar el dolor ni la enfermedad, ni mucho menos, detener la muerte. Pero sí tengo poder sobre algo. Tengo poder sobre eso que nos hace libres. Puedo elegir qué actitud quiero tener ante aquello que me sucede. Y puedo elegir desde donde quiero salir al mundo otra vez. Ahora ya no por inercia, sino por elección.

Una estoica en cuarentena

Imágenes de vida de la pandemia en Alcalá de Henares

Intento reflexionar sobre cómo he vivido y qué he sentido en estos meses confinada y lo podría resumir en cuatro palabras: encierro, soledad, aplausos y paseos.

ENCIERRO

Nos enteramos de lo que estaba pasando en China y nos pareció que eso era solo imaginable por el régimen político allí existente, cuando pasó en Italia y vimos huir a la gente en autobuses y trenes para no confinarse ya sentimos otras sensaciones y sin más, de un día para otro se suspendieron las clases y en tres días nos sumimos en el estado de alarma y empezamos a vivir lo que jamás pudimos imaginar.

Mis primeros días fueron en estado de shock, sin poder concentrarme, teletrabajando pero sin casi poder leer ni dos páginas seguidas del libro que tenía entre manos. Hablaba por teléfono y todo era horror, en Alcalá de Henares donde vivo y he pasado el confinamiento, la enfermedad ha pegado fuerte y era dramático ir recibiendo las noticias, un día fallecía el padre de una amiga, al día siguiente el hermano de un amigo, al otro un vecino... inenarrable.

Poco a poco fui cogiendo hábitos, no aproveché el confinamiento para cocinar manjares, ni para hacer tartas o amasar pan, en los ratos de ocio que con el teletrabajo no fueron tantos vi series, leí esos libros de montones de páginas que son incómodos cuando el transporte público es el lugar de lectura, volví a jugar a apalabrados con mi hijo (me encanta y de alguna manera me acercaba a él) o coloreaba con mi hija un precioso cuaderno de arte que por supuesto estaba sin estrenar, mientras recordaba a mi madre, como tantas veces durante el confinamiento, pero en este caso pensando en las tardes que pasé en su casa y con pinturas y cuadernos pasábamos el tiempo juntas.

SOLEDAD

Apenas se salía a la calle a hacer alguna compra o gestión imprescindible pero esos momentos en vez de esparcimiento eran de auténtica pena. Alcalá siempre tan bulli-ciosa y con tanta gente por sus calles y sus bares estaba vacía, absolutamente vacía.



15

La foto que muestro de la Universidad está tomada de forma casi furtiva al llevar la compra a un familiar el 23 de abril, Día del libro y día de la entrega del Premio Cervantes, máximo galardón de las letras hispánicas y que cada año es una auténtica fiesta en Alcalá. Aún con el recuerdo del año anterior cuando la que recogía el premio en el Paraninfo era la poeta uruguaya Ida Vitale, este año hubiera tenido que visitarnos otro gran poeta, Joan Margarit, pero no pudo ser como tantas otras cosas.



Soledad también la de la esculturas de Don Quijote y Sancho Panza en la calle Mayor junto a la casa de Cervantes, siempre rodeadas de turistas haciéndose fotos y solas estuvieron durante todo el confinamiento con el mensaje de la exposición forzosamente interrumpida del fotógrafo José Manuel Navia, Miguel de Cervantes o el deseo de vivir que en palabras de él mismo, “he querido fotografiar en los mismos escenarios donde el escritor (tantas veces eclipsado por su propia creación, don Quijote) gastó sus días y donde soñó muchos de sus personajes; caminos y lugares que abarcan buena parte de la península ibérica y parte del mundo mediterráneo: Italia, Grecia, Túnez, Argelia...,” casi parecían una premonición al sentimiento de cada uno de nosotros, deseos de volver a vivir, a soñar, a viajar...



A la soledad de la plaza de Cervantes también se unió el luto y una triste Puerta de Madrid con el lazo negro nos hacía visualizar lo que todos sentíamos, el luto oficial y el personal por lo que la pandemia ha sido y ha supuesto.



APLAUSOS

Somos obligaciones siempre y en tiempos de pandemia no dejamos de serlo, la obligación de trabajar, de cuidar a los nuestros y cuidarnos nosotros y en ese contexto llegaron los Aplausos de las 20:00 horas. Obligación de agradecer a los sanitarios y a otros colectivos que estaban en primera línea de riesgo y dicha obligación fue alegre y fue gustosa y ni un solo día dejé de salir a la terraza a aplaudir. Desde allí y hasta donde la vista me alcanzaba descubrí un mundo que aunque cercano me era totalmente desconocido, como si nunca antes hubiera visto esas otras terrazas. Descubrí la casa donde todo eran mujeres solas que día tras día allí estaban con lluvia o con calor pero siempre cómplices con el aplauso, o la casa más bulliciosa con terrazas llenas donde también se tomaba el sol durante el día pero que a las ocho se respetaban rigurosamente los aplausos y donde también se cantaba al acabar de darlos el “cumpleaños feliz” cuando alguien daba la pista de que algún niño o no tan niño cumplía años.



PASEOS

Y de pronto se nos abrió una pequeña vía de escape y pudimos salir a una horas determinadas a pasear y a hacer deporte, así que adquirimos una nueva obligación y después de los aplausos salíamos a pasear. Todo era distinto y las mascarillas eran las protagonistas, una nueva realidad que no ocultaba la preocupación.

Y tal y como había descubierto personas en las terrazas cercanas para mi desconocidas, empecé a darme cuenta que haciendo un poco de ejercicio, Alcalá era mucho más que el centro urbano de “ciudad patrimonio de la humanidad” y viví la primavera mientras encontraba paisajes muy bellos, contemplaba el río Henares, veía crecer las amapolas o podía sentir el olor tras la lluvia... en fin, descubrí una nueva ciudad.

15





Estreno nueva normalidad con ganas, con miedo a los rebrotes pero sin síndrome de la cabaña que puestos a poner nombres a las consecuencias que a cada uno nos ha traído el confinamiento en mi caso sería más preciso el del síndrome del nido vacío, pero eso ya es otra historia.

María Dolores López García

Fotografías: Manuel Revilla y María Dolores López

16

Cascada de sentimientos y emociones

Cascada de sentimientos y emociones encontradas. Así resumo mis sensaciones durante el confinamiento y el post confinamiento por la COVID-19.

Es muy difícil aceptar que estás disfrutando todas las horas del día de tus seres queridos con los que convives, mientras que en los hospitales y en las residencias se vive una situación tan dramática y, también, por la imposibilidad de estar cerca de otra parte de la familia, no menos querida, que sufre sin entender lo que está pasando.

Terminado el confinamiento volvemos a reencontrarnos con la familia, con los amigos y, poco a poco, con la rutina que dejamos atrás. Pero algo ha cambiado. Eso que llamamos **nueva normalidad**. Palabras que no me gustan mucho por lo que implican: nada de besos, nada de abrazos, distancia social... Pero lo admitimos, es por salud, por más que sea muy difícil de asumir cuando afecta a madres, padres, abuelos en residencias, muchos de ellos con deterioro cognitivo, tras más de tres meses sin verlos. Sí, sintiéndonos afortunados porque siguen vivos, pero con la angustia de no imaginar el reencuentro y no saber cómo estarán, cómo nos verán y qué sentirán cuando llegue el momento.

El reencuentro en estas circunstancias, sin duda venturoso, tiene sus dosis de amargura y de crueldad porque no es pleno: separación de dos metros con una mampara en medio, con mascarilla y siguiendo las medidas de seguridad.

Y nos encontramos con lo que temíamos: que el deterioro físico ha avanzado palpablemente. Son las secuelas en un cuerpo muy desgastado de tres meses sin fisioterapia, sin actividades cognitivas, sin ver a la familia, sin hablar, sin tocarse, sin besarse. Intentando que nuestras miradas se crucen, diciéndole **“*mamá, mamá, soy yo, mírame*”**.

Antes, con sólo acercarse a su oído y decirle nuestras palabras cariñosas que tanto de gustaban (***mamá, churrita, qué guapa estás, te quiero mucho***) mi madre abría sus ojos, me miraba, me sonreía y me daba un beso. Ya no es así.

Esto también se lo ha llevado la pandemia. Para siempre.

María Isabel Fernández Almagro

El mundo acabó hace tiempo.

Nadie pareció darse cuenta.
Aún hoy nadie parece entenderlo.
Hacedme caso, lo sé.
El apocalipsis parecía exagerado,
dadles tiempo.
El mundo acabó hace tiempo.
Me enteré hace unos años.
El día que supe
que al Ángel,
Al único que conocía,
no le volvería a ver,
jamás.
Fue en la resaca del cumpleaños de mi hermano.
Ayer en Sol,
alguien me dio un papel
que alertaba del inminente fin. Yo, sonreí.
El mundo acabó hace tiempo.
Hazme caso, lo sé.
No hay redención.
No hay coro celestial.
No hay salvación,
Solo culpa y mañana.

Iria Bueno

Y es mentira,

el mundo no se ha acabado.

Iria Bueno

18

Y sin que nos diéramos cuenta te crecieron las alas

Alas de gaviota
bañadas en alquitrán.
Sacaste un cigarro.
Prendiste el cielo.

Miguel Ángel Gómez

Espejo papá

Siempre he creído
que no soy una buena persona,
ahora lo sé.
No soy bueno,
tú, no eres un hombre.
No eres una persona.
Y ahí estás,
detrás de mí,
al fondo,
observando,
pretendiendo que te sea.
No soy tú.
No soy él.
A menudo, dudo que sea yo.
Me siento,
Me observo,
un ser hecho de vestigios, de recuerdos,
de consecuencias y azares.
Sueños que no se cumplirán,
esperanzas en un futuro que atropella con el aliento,
y sigo sin ser nada de todo esto.
Quizá una pugna infinita contra mí.
NO
Más bien me ignoro.
Soy la sombra de lo que creéis
Y creedme para mí
nunca será suficiente

Alvaro Montero

20

Te creíste a los Sex Pistols,

¿cómo no?

Naciste en un mundo sin horizonte,
esa metáfora gastada de futuro.
Has visto llorar a tus héroes.

De pequeño viste tu felicidad empalada,
desde entonces,
la idea de Dios te resulta tan inocente...
Tanto como te gustaría ser,
por eso en silencio lo rezas.

Antes de dormir
planeas volver a verle
en un desconocido
apadrinando un gorrión.

Te niegas para saber quién eres.
Rompiste la cuerda, vanidoso,
para estar solo.
Ahora, vagas triste sin saber volver.

Te conformas con que algo siga en pie
cuando la noche cae sobre tus hombros
sabiendo que hoy
solo tiene sentido hasta mañana.
Cada luna llamas a las puertas que cerró Eva.
Esperando a que se abran,
inviertes en tu muerte a diario.
Y te descuidas anhelando ese dulce beso.
Temes perecer sin darte cuenta,
sin ser el responsable.

Si un hombre
solo vale las promesas que cumplió,
¿cuánto vales?, si cada vez que lloras delante de alguien
como un niño,
prometes no volver a hacerlo
e intentas que sea a solas
como tu madre.

De tu padre
solo tienes el miedo
a convertirte en alguien como él.
Acabarás fundando el partido misántropo
solo se puede odiar aquello que importa.

Para proteger un estuche de pinturas
en una casa de muñecas
mohosa y abandonada,
nos apuntas con una pistola vieja
y yo imploro a ese niño
solo y triste,
como una ciudad sin ella.

Alejandro Guíjarro

21

Necesidad de horizonte

I. Tuvo que venir la desgracia para que descubriéramos el horizonte.





21

II. Encerrados y asustados, advertimos la grandeza eterna de los cielos.





21

III. Aprendimos a mirar con asombro a las nubes viajeras que, caprichosas en sus formas, no se cansan de surcarlos.





21

IV. En el silencio, escuchamos la música de la maquinaria celestial.



V. Advertimos la geometría oculta de las flores y que hay un orden en las cosas previo a nosotros.



21

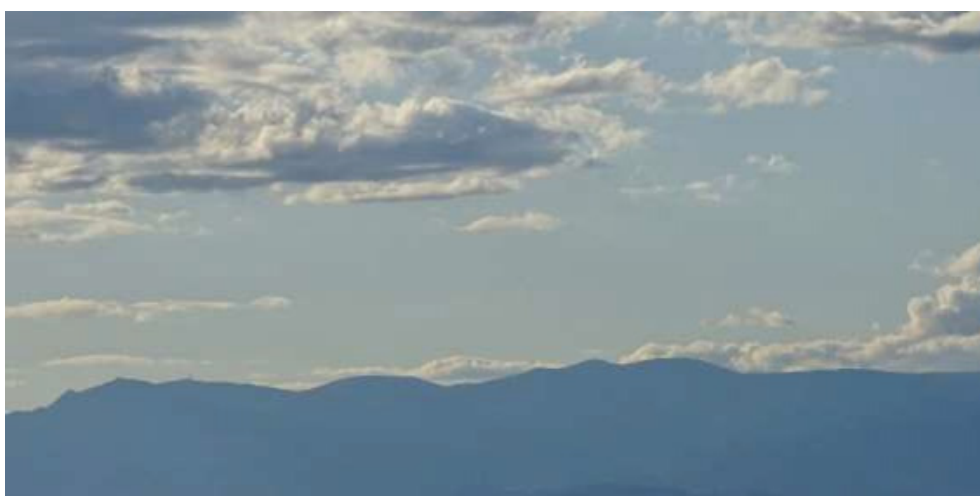
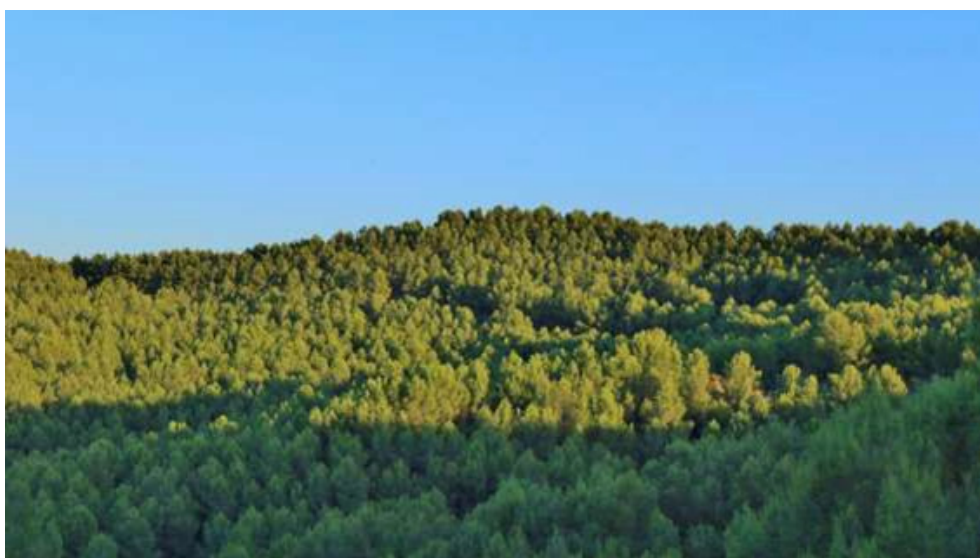
VI. Las torres más altas, símbolo del orgullo humano, desde lejos, son volúmenes minúsculos y frágiles.



VII. El gigante es la naturaleza.



21



Al unir todas las piezas antes inadvertidas adquirimos consciencia de nuestra insignificancia y vanidad.

No hicimos las reglas. No somos el centro del mundo. Nada gira a nuestro alrededor. Nada nos rinde tributo, y así debe ser.

Nos preguntamos ¿por qué no supimos mirar? ¿qué nos perdimos? ¿cuánto vale un minuto de belleza?

Quizás todo se reduzca a un principio: que la vida autoconsciente es un imposible.

Anónimo