



Contribuciones de estudiantes de grado de Udelar

## **Reflexiones y sentires acerca del COVID-19**

Macarena Vázquez Barboza\*

Para sumarle más incertidumbre a la vida, este 2020 nos tomó por sorpresa y sacudió algo más que nuestro cotidiano y nuestros proyectos a corto, mediano y hasta largo plazo. Este año se metió en las profundidades de nuestro ser, ahondó en nuestros miedos, nuestros vínculos, nuestras propias contradicciones y nuestros sueños. Esta pandemia ha sido múltiple, en todo sentido, multifactorial, multidimensional, multinacional, multiétnica. Ha atravesado la puerta de todos, y no ha pedido permiso para entrar. Hoy es nuestra invitada de lujo, aparece en todos los noticieros, empapela las calles, las oficinas, está presente en cada rincón y en cada uno de nosotros.

La pandemia llegó para desestabilizar lo establecido, para cambiar los planes o para enseñarnos a no planear tanto, se sentó a la mesa para ver qué tan solidario somos, para dejar al descubierto nuestras debilidades y al mismo tiempo nuestras fortalezas. Los maestros y los funcionarios de la salud han sido los grandes héroes en esta historia, pero aún así la pandemia ha llegado para enseñarnos y dudo que deje su papel protagónico hasta que no hayamos aprendido un poco. Debemos empezar por cuidar nuestro planeta,

---

\*Estudiante de grado - Facultad de Psicología – Udelar, Uruguay; macarena\_vaz@hotmail.com

que es nuestro hogar, y continuar por cuidarnos a nosotros mismos, que somos nuestro segundo hogar, y a los demás, que son nuestro sostén. No debemos olvidar que somos seres gregarios, nos necesitamos los unos a los otros, y hoy en día lo vemos a diario. El barbijo nos ha tapado la boca, nos ha impedido ver las sonrisas pero no así escuchar las voces, las risas y los llantos. Ha enfatizado la mirada, una vez alguien dijo "los ojos son el reflejo del alma", da lugar para reflexionar, y para mirarnos más. El barbijo ha cerrado otra puerta, la de la comunicación de aquellas personas que necesitan de los labios, y es aquí cuando la protagonista de esta historia se sienta nuevamente a observar qué tan inclusivos y empáticos somos.

La tecnología puede ser considerada la tercera heroína en esta historia, aunque en muchas ocasiones llegamos a subestimarla y querer desterrarla de este mundo por sentir que nos aleja de lo real y lo vincular. Sin embargo, se ha llevado todas las miradas en este último tiempo, nos ha acercado de forma tal de poder prescindir de la presencialidad y el contacto humano, pero no así de comunicarnos. Como lo mencioné antes, somos seres sociales, ¡necesitamos hablar! Hablar por nuestra salud mental. Así como podemos rescatar cosas positivas, esta pandemia aumentó los casos de depresión, de ansiedad, de suicidios, de consumo.

Al comienzo mencioné el sacudón que significó la llegada de la pandemia a nuestra cotidianeidad, allí donde se encuentra nuestra zona de confort, lo previsible, lo conocido, lo planeado, la antítesis a la incertidumbre. Aquí se ha dado una doble resistencia a cambiar la rutina, el teletrabajo y sus sinsabores para algunos al comienzo, y luego la resistencia a volver a la rutina anterior, cuando se retomaron paulatinamente las actividades. Otra enseñanza ha sido recordar que el apegarnos a nuestra zona de confort nos aleja de nuestro crecimiento integral, pero al mismo tiempo es necesaria.

Con relación a los niños en etapa escolar y su núcleo familiar, la situación actual ha significado en muchos casos cercanía, fortalecimiento de los vínculos, a pesar de que la rutina se ha visto trastocada y muchos padres se han sentido desbordados por la situación. De la mano de los vínculos, situaciones de violencia, antes desconocidas, se han visibilizado, y aquellas que se venían perpetuando desde hace ya tiempo se han intensificado. La pandemia se ha vuelto a sentar en la mesa a ver cómo se intenta intervenir en situaciones que vienen golpeando la puerta desde mucho antes que ella misma.

Considero que cada persona tiene su sentir, cada situación es especial, y esta pandemia, como crisis humanitaria que es, nos pide un cambio, estar más presentes, ir más

despacio, cuidarnos más, mirarnos más, sonreírnos más, abrazarnos más, querernos más, pero como humanidad.

No olvidemos que el contacto, el beso, el abrazo está prohibido desde el inicio de esta crisis, y sin embargo, lo necesitamos casi tanto como respirar, ¡qué ironía de la vida!