



## En tiempos de Pandemia: “lo esencial es invisible a los ojos”

**P**andemia: una palabra tan poco utilizada en nuestros vocablos hasta hace un par de meses, pero en la actualidad... eso que ha hecho remecer nuestras vidas obligándonos a generar cambios rotundos en los ámbitos personal, familiar, social, laboral y escolar. En la cotidianidad de salir a comprar, dar un paseo, reunirnos con nuestras amistades, vecinos y familiares.

Hoy, personas de todas las edades podemos decir firmemente “hemos visto y vivido de todo”: momentos de estrés, tensión, ansiedad, angustia y, sobre todo, miedo e incertidumbre respecto del futuro, aquella pregunta constante respecto de lo que pasará con nosotros y nuestros familiares; nos sentimos en peligro, y por ello seguimos al pie de

la letra las indicaciones para prevenir que nosotros y quienes más queremos se vean afectados por la amenaza más grande que hemos vivido a nivel mundial en los últimos años.

Un fenómeno curioso, ¿verdad? El temor de ver en peligro a nuestros seres queridos, es incluso más grande que el que sentimos respecto de nuestras propias vidas... y ojo, eso tiene una explicación: **el temor a perder el vínculo con los seres amados es una respuesta innata e inevitable**, lo que implica una necesidad de esfuerzo por protegerlos de cualquier amenaza que ponga en peligro su vida o nuestro vínculo con ellos... en eso nos encontramos hoy ¿no? Poniendo nuestros pensamientos, energías y oraciones -en el caso de los creyentes- en quienes más amamos.

Teniendo en cuenta lo que hemos vivido, lo que sentimos y lo que pensamos, la invitación es a “encontrar el sentido” que, fuera de toda ciencia, conocimiento o lógica, se encuentra en lo trascendental, en **aquello que es realmente importante para nosotros como seres humanos**. Y ¿qué es lo realmente importante? Nos preguntamos todos, y probablemente el “darnos cuenta” el último tiempo nos ha llevado a respuestas similares.

En el día a día -en nuestra normalidad- vivimos al ritmo de lo que nuestra rutina nos demanda, el trabajo, la relación de pareja, los hijos, nuestra economía... nuestro día a día en general, que consume gran parte de nuestros esfuerzos y energía. Ese ritmo de vida actual muchas veces no nos permite conectar con nosotros mismos y, por ende, dejamos de valorar lo esencial, que paradójicamente hoy tiene un valor inigualable: de pronto nos encontramos sin poder abrazar ni entregar un saludo afectuoso a quienes más queremos, ¡y en el momento que más necesitamos de su contención y afecto! Já – así imagino que nos hace la vida- que nos muestra una y otra vez, y hoy sobre todo, que como dice Antoine de Saint-Exupéry en su famosa obra “El principito”: *Lo esencial es invisible a los ojos*.

Hoy necesitamos “que lo esencial sea visible”, darnos cuenta de las maravillas que circulan a



“Hoy necesitamos “que lo esencial sea visible”, darnos cuenta de las maravillas que circulan a todo momento... el valor de un abrazo, de un paseo, de compartir con nuestra gente querida”.

nuestro alrededor, que suceden a toda hora, en todo momento... el valor de un abrazo, de un paseo, de compartir con nuestra gente querida.

Probablemente en las simplezas estén las respuestas que tanto buscamos, y respecto de ese punto cada uno sabrá a que me refiero, ya que es muy personal. La invitación es a conectarnos con lo importante, con lo esencial y reflexionar sobre aquello, y por último a conectarnos con nuestra capacidad de RESILIENCIA, **aquella facultad de salir adelante de las situaciones adversas y difíciles, como en la que hoy nos encontramos**. Si hemos llegado hasta esta instancia, es porque nuestra capacidad de RESILIENCIA -esa misma que nos tiene aquí frente a nuestras pantallas leyendo este texto- nos ha permitido sobrellevar los momentos más difíciles de nuestra historia personal, una y otra vez... Algo me dice que esta no será la excepción. Abrazos sinceros a toda mi querida Comunidad Educativa ■

**Joseline Mendiboure G.**  
**Psicóloga, Convivencia Escolar.**

