

HEROPIAS

# Artículo de Opinión

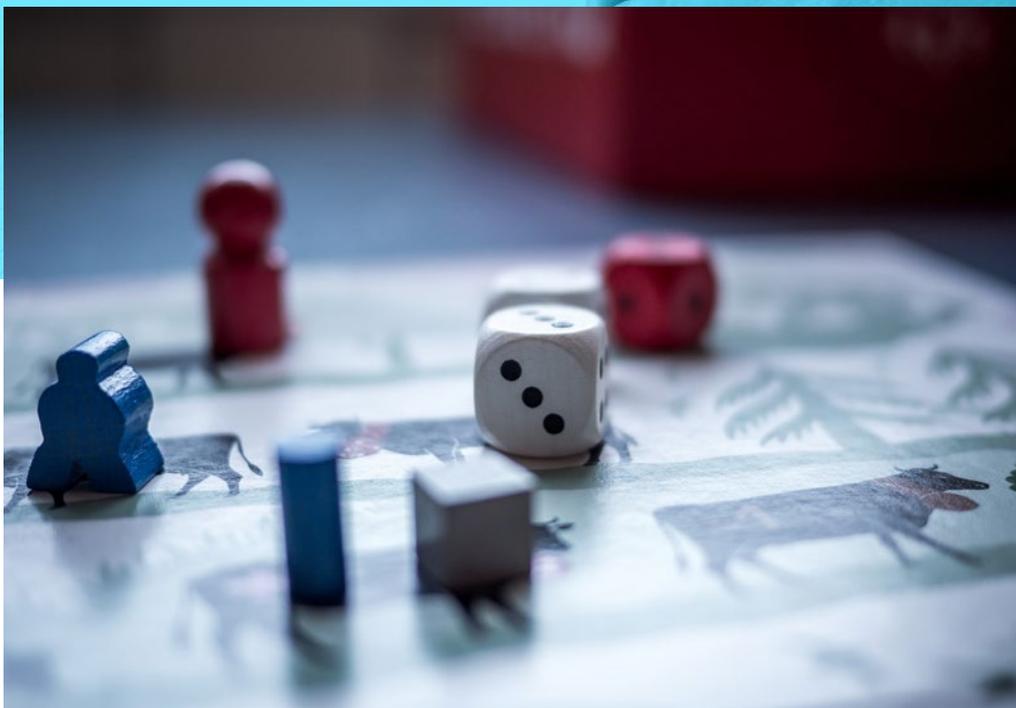


Foto de: Pixabay en Pexels, <https://www.pexels.com/es-es/foto/dados-y-piezas-de-madera-en-el-tablero-de-juego-278918/>

## Más allá de la culpa y los resultados: breve reflexión sobre el trabajo en Colombia

Por: Camilo Javier Velandia Arias

Psicólogo, especialista en Docencia Universitaria  
Egresado Unimagdalena

¿Has leído o escuchado la historia del trabajador “diligente” que demuestra su iniciativa mientras otro se queja por no recibir en muchos años el ascenso que su compañero recibió en unos meses? Se llama “Ascender por resultados” y pertenece a *La culpa es de la vaca* (2002), libro muy popular de Jaime Loperay Marta Bernal. Si no has leído dicho relato, te invito a hacerlo<sup>1</sup>, a asumir una postura y luego retomar este texto.



<sup>1</sup> Puedes encontrar el contenido en <http://www.laculpaesdelavaca.com/>

La primera vez que escuché esa narración yo recién ingresaba a la universidad; entonces, me pareció proverbial, pero he tenido tiempo de desarrollar un punto de vista más amplio. Ahora comprendo que de manera conveniente solo nos permite un breve asomo a la historia de Juan, Fernando y el jefe; nos hace obviar el sistema laboral donde se ubican los personajes.

Sin desacreditar la demostración que Fernando hace de sus cualidades, el caso de Juan me recuerda el de muchos empleados perjudicados por dinámicas de trabajo más bien injustas. Escribo estas líneas dirigiéndome principalmente a los estudiantes universitarios de pregrado y a quienes no hace mucho egresaron, pues el tema del empleo es una prioridad desde los últimos semestres de carrera y para la gran mayoría se convierte en una cuestión de supervivencia a partir de la graduación.

**«...recibe el salario que más le convino porque no había muchas opciones y la competencia era salvaje»**

Basándome en promedios, me imagino a Juan como un hombre modesto, trabajador serio que cumple su deber para garantizar la satisfacción de sus necesidades básicas y las de su hogar, recibe el salario que más le convino porque no había muchas opciones y la competencia era salvaje, se ha esmerado por hacer lo suyo, demostrando cumplimiento del deber, se ha llevado trabajo para la casa, ha tenido que callar ante el autoritarismo del gerente e, incluso, se ha sentido presionado a cumplir tareas ajenas a su cargo (seguramente no era la primera vez que dejaba de redactar un informe u organizar unas cuentas para hacerle un “mandado” al jefe, comprarle fruta o café); pero ha quedado en desventaja frente a otros colegas más “avispados”, decididos o agradables para sus superiores.

O quizá Juan tiene contrato por prestación de servicios, paga la cuarta parte de su salario en impuestos y seguridad social, y pasa fines de semana enteros trabajando en lugar de hacer ocio con su familia; además, no debe llegar tarde ni irse más temprano de una oficina, se somete a la voluntad de quien se supone que no es su jefe y le pagan de acuerdo a una producción que no depende estrictamente de él. Como dato curioso, el año pasado se vio obligado a conseguir quince



votos para el candidato político que sus contratantes apoyaban, aunque poco después trabajó varias semanas sin contrato para conservar el puesto. Nuestro amigo Juan, como si fuera poco, ha acumulado tan solo dieciocho meses de experiencia en dos años de trabajo con esta empresa; no consigue contratación laboral en otras porque nunca tiene la experiencia laboral específica que le solicitan en muchos cargos a los que aspira aun sabiendo que ya están asignados antes de abrirse la convocatoria pública.

## «Su familia, percibiendo la dura situación económica, espera que esté agradecido por tener trabajo»

Querido lector, nuestras condiciones laborales no son, por mucho, las mejores. Imagina que alguien le reprocha a Juan carecer de motivación y de “perrenque”, no “mostarse” ni mover bien sus fichas. Su familia, percibiendo la dura situación económica, espera que esté agradecido por tener trabajo hoy

en día. Sin embargo, independientemente del contrato firmado por Juan (vale la pena resaltar que firmó un contrato<sup>2</sup>), ¿sabes qué es lo llamativo? Continúa en la organización, seguramente cumple bien su labor, y *no ha renunciado*. Después del irónico “¿qué me decías?” del gerente, su reacción es volver a la rutina, a su condición de asalariado y subordinado. Casi logra interpelar a su superior.

Ese es el meollo del asunto y quiero plantearlo así: ¿qué estamos haciendo los que trabajamos para cambiar estas dinámicas laborales y qué van a hacer las siguientes promociones de graduados para lograr un sistema laboral justo en Santa Marta, el Magdalena o Colombia en general? El trabajador promedio no puede arriesgar su subsistencia apostándole a un ideal que no es más que eso, un ideal. Al mismo tiempo, no deberíamos someternos a una forma de entender el trabajo que únicamente privilegia al que ostenta el poder y se lucra tanto con la producción de los subordinados como con aquel *extra* que conceden para recibir como recompensa; por ejemplo, la renovación de un contrato. Sería

<sup>2</sup> La cifra de hombres con trabajo informal en Colombia era de 45.2 % hacia enero de 2020, según el DANE (<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/mercado-laboral/empleo-informal-y-seguridad-social>); luego, vino la pandemia.

interesante llevar esta discusión al ámbito legal y cuestionarnos si el trabajo es realmente un derecho en nuestro país.

Ahora bien, debo aclarar que, en mi opinión, Fernando tuvo un buen desempeño en algo que no era parte de sus funciones y, como lectores, somos empujados a pensar que está dotado de una competencia útil para el cargo de supervisor. No obstante, me he concentrado más en Juan y en su malestar, en la insatisfacción que deja escapar su respetuosa queja, poniendo en entredicho que realmente esté a gusto con su empleo. A partir de allí he propuesto ejemplos de nuestra realidad laboral y he querido poner en evidencia la muy limitada visión de las cosas que hay en discursos cotidianos y fábulas como "Ascender por resultados".

**«mi deseo es que no te resignes ni te sometas cien por ciento a lo que otros quieren imponerte»**

Estimado lector, quiero exhortarte a echar mano del pensamiento crítico para reflexionar sobre las cosas que he planteado aquí. Si encuentras en

ti los signos de una inconformidad parecida o el temor de ser arrojado a ese mercado laboral, piensa un poco más en lo que nos ha llevado a este punto o qué dirección debemos tomar para transformar la realidad. De cualquier forma, mi deseo es que no te resignes ni te sometas cien por ciento a lo que otros quieren imponerte con el fin de alimentar un sistema productivo cuanto menos cuestionable. Por el contrario, hagamos algo bueno y hagámoslo bien: seamos puntuales, responsables, pulcros, respetuosos, disciplinados, cumplamos la ética profesional y démosle al mundo lo mejor de nosotros, en la medida que podamos vivir con ello; pero evitemos sumarnos pasivamente a prácticas que no son liberadoras.

### Referencias bibliográficas

Lopera, J. y Bernal, M. (2002). *La culpa es de la vaca: anécdotas, parábolas, fábulas y reflexiones sobre el liderazgo*. Editorial Intermedio. 📖

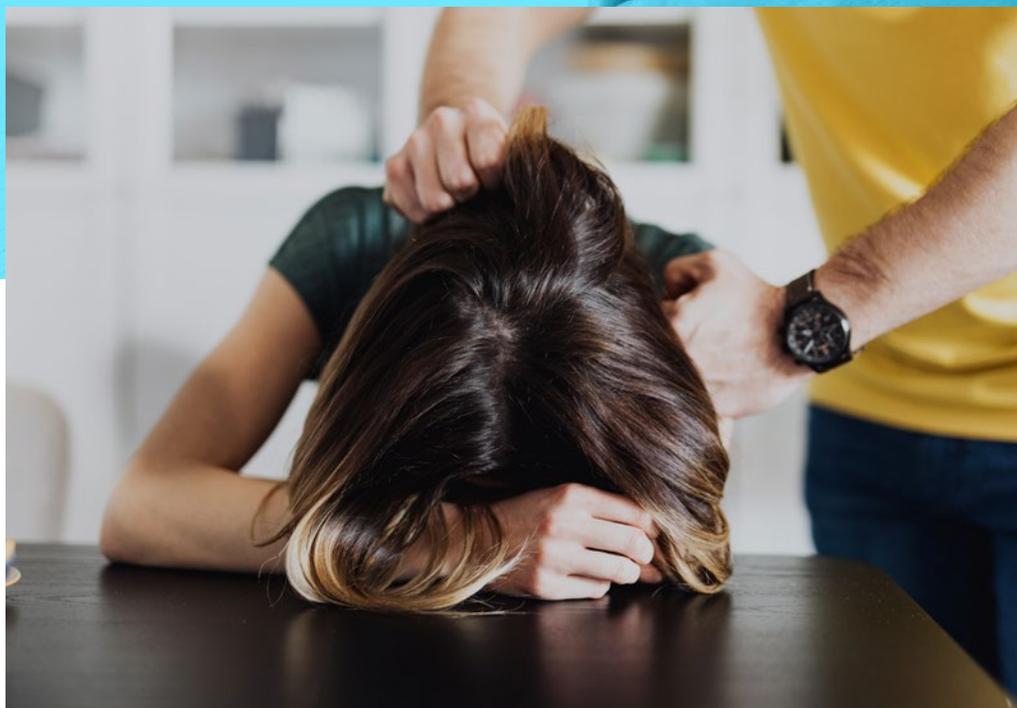


Foto de: Karolina Grabowska en Pexels, <https://www.pexels.com/es-es/foto/depresion-violencia-agresion-agresivo-4379892/>

## “Ponerse la camiseta” y otros eufemismos para validar la presión y el acoso laboral

Por: Michael Hernández Bolívar

Egresado del Programa de Psicología

El mundo laboral de hoy demanda ciertas habilidades y aptitudes que no solamente se limitan a la labor de lo aprendido, de lo que implica un título profesional o un técnico; ahora, y con toda la vanguardia de la quinta gran revolución industrial, nos encontramos en las vísperas de una nueva modalidad de presión social dentro del campo laboral.

A menudo, conseguir empleo en estos tiempos de inestabilidad económica y de capitalismo agresivo se convierte en una epopeya casi que triunfal. No es fácil salir al mundo



laboral y obtener una experiencia que acredite a las personas, que les permita seguir adquiriendo habilidades y poner en práctica lo aprendido durante la formación; por lo tanto, cuando se logra adquirir un primer empleo es común aprender de aquellos errores primíparos y procurar siempre competir para validar nuestra autoconfianza y, de tal modo, seguir sintiéndonos útiles e importantes dentro de una empresa.

## «muchas veces la calidad de la gestión humana de las empresas importa poco o casi nada»

Sin embargo, dicha necesidad de éxito y liderazgo que solicitan las empresas se ve mermada muchas veces por la realidad del panorama laboral que ellas mismas ofrecen; es decir, muchas veces la calidad de la gestión humana de las empresas importa poco o casi nada: lo que se prioriza es el capital económico, la imagen pública, el sentido político y la razón de empresas que conciben a sus empleados como máquinas de producción sin desgaste y que, dada la labor de una retribución económica que se recibe a cambio,

se encuentran en una posición de favorabilidad a la hora de hacer solicitudes e, incluso, exigencias que salen y violan un reglamento interno de trabajo.

## «necesitamos personas comprometidas, apasionadas, visionarias, que ayuden a dar todo el tiempo...»

Es por ello que se suelen acuñar frases de las que se descubre, al profundizar en su sentido estricto, que suelen ser modalidades de presión y acoso laboral; por ejemplo, es común encontrar empleados de mayor tiempo subestimando o cuestionando la labor de otros con frases como: “antes las cosas eran peores”, “ahora para ustedes todo es más fácil”, “no entiendo el motivo de su queja o inconformidad” o “necesitamos personas comprometidas, apasionadas, visionarias, que ayuden a dar todo el tiempo que se requiera para lograr los resultados”, o tal vez frases cargadas de aviso en donde intencionalmente se desliza una provocación ante la toma de decisiones, como “vamos a necesitar que nos pongamos la camiseta sin importar las condi-



ciones” y “aquellos que no estén a gusto deberían replantearse una solución inmediata, o ustedes o nosotros”. Lo expresado anteriormente es, claramente, un resumen de frases y/o comentarios que se suelen escuchar diariamente en cualquier tipo de empleo, sin importar la modalidad de empleabilidad, ya que pueden provenir de un jefe a sus empleados o de los mismos empleados a sus compañeros.

## «no hay mejor combustible para un empleado que demostrar aprecio honrado y sincero...»

Por tal motivo, expongo en estas líneas la relevancia de lo que implica trabajar la empatía y la salud emocional y mental de los trabajadores. Dale Carnegie decía, en su sabio libro *Como ganar amigos e influir sobre las personas*, que no hay mejor combustible para un empleado que demostrar aprecio honrado y sincero sobre las personas y, con ello, despertar un anhelo profundo en que los empleados hagan las cosas correctamente y en el momento oportuno, por voluntad y no por obligación, ya que de la una a la otra distan abismalmente

una cantidad de actitudes y valores que, a la larga, terminan afectando el clima interno de la empresa.

Por último, no piense usted, apreciado lector, que soy una persona misántropa, asocial, con cierto recelo al capitalismo y falta de reconocimiento a la autoridad; todo lo contrario: es por ello que si en algunas de estas líneas usted se sintió aludido o recordó a alguien de su pasado o de su presente, por favor hágale llegar un buen consejo y recuérdle que la salud mental y el bienestar humano se miden más allá de una buen salario, del buen renombre de una empresa o de un cargo de trabajo. Recuérdle que para tener una buena experiencia laboral hace falta un clima laboral agradable y cálido, un jefe honesto y grato con sus empleados, un reconocimiento a las labores y un sentido de humanidad en entender que en la vida todos somos viajeros y que, a la larga, en este mundo lleno de afanes lo que cuenta al final será nuestro paso por la vida de esas personas que alguna vez se tuvieron a cargo; lo demás viene por añadidura.

Recuerde algo: la calidad de una persona se mide en la manera como trata a sus inferiores, importándole solamente su condición humana. 🙏



Imagen: aportada por la autora

## “Con los pantalones abajo”

Por: Danis Isabel Hernández Cárdenas

Estudiante del Programa de Licenciatura en Educación Básica  
con Énfasis en Lengua Castellana

Tal vez vivimos en un país conformista y lleno de la peor plaga que ha podido existir: “la sucia e hipócrita política”, cuyo último pensamiento es invertir en educación. Quizá no es un secreto para nadie la pobreza que se vive en todas las instituciones educativas de Colombia; es una lista innumerable de necesidades.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, me da un dolor de patria y, por qué no, ganas de llorar esta situación que vivimos los niños, docentes y padres de familias. A





pesar de que la educación es un derecho establecido en la Constitución Política de Colombia de 1991, está claro que para el Gobierno y para toda la manada de políticos la educación está de última en la lista. Quizá todo el año los docentes salimos a las calles a exigir una educación de calidad, buena alimentación, transporte e infraestructura; en fin, son muchas las inconformidades con este Gobierno.

## «nos toca trabajar con las niñas porque no contamos ni siquiera con un computador»

Nos está tocando vivir una pandemia mundial para resaltar el papel tan importante que hacemos los docentes, a los cuales nos toca trabajar con las niñas porque no contamos ni siquiera con un computador por sede, ¡y ni hablar de conectividad!: ahí estamos en cero. De aquí me surge un interrogante gigante: ¿cómo hacen los estudiantes de la zona rural y hasta urbana para recibir una clase virtual? Muy difícil, ya que desafortunadamente las familias más pobres no cuentan con un teléfono inteligente y las

que cuentan con uno tienen un promedio de 4,5 a 6 hijos escolarizados. Definitivamente, esta pandemia nos cogió a todos con los pantalones abajo y está reflejando la mínima inversión que se hace en el más importante derecho: la educación.

## «convivir con niños que escasamente cuentan con dos comidas al día»

No sé de qué forma se pretende tener la Colombia más educada en el 2025; suena muy ilógico.

Quizá es muy pero muy fácil dirigir desde arriba sin pensar en los que estamos abajo: convivir con niños que escasamente cuentan con dos comidas al día, que hacen el mayor esfuerzo por superarse, viviendo en la inclemente pobreza mientras los políticos se hacen cada día más ricos a costa de la educación pública.

En pocas palabras, la educación debería tener la atención y la inversión que se requiere para tener jóvenes capaces de enfrentarse a este mundo que cada día se torna más difícil. 🇵🇪



Foto de: Xandro Vandewalle en Pexels, <https://www.pexels.com/es-es/foto/foto-de-hombre-vestido-con-capucha-2763239/>

## Lo que puede suceder cuando estas sin estar

Por: Hanna Giselle Mejía Esquivia

Egresada del Programa de Negocios Internacionales

Llegué a mi viejo pueblo dejando atrás un año de esfuerzos infructuosos, lágrimas y sucesos aleccionadores de magnitudes sumamente acordes a la realidad basta y cruel. He de confesar que la mayoría del tiempo sufrí por cosas vanas y otras no tanto, especialmente por aquellas que tenían que ver con mi cuerpo —encabezado por mi rostro— o mi búsqueda incesante para conseguir un trabajo. Aún sigo batallando contra ellas.

Mi cara parecía un colador de tanto acné y grasa; mi cabello,





seco como el pasto; mi visión, más borrosa y traicionera. Mi cuerpo completo entró en un proceso de transformación en el que la ropa ya no me tallaba. Bajé de peso, no sé si debido al estrés de tantas malas rachas o por mi bicicleta. Pensé que era feliz al principio, por supuesto, pero después ya no, la situación era insoportable. El cuerpo de Barbie o, más bien, el cuerpo delgado que una quiere tener era una realidad —a expensas de unos senos escurridos y con estrías tumbados hacia el suelo en total protesta— y la falta de ropa precisa y el cuerpo fofo, otra. Lo cual no es una buena combinación, créanme. Parecer alguien que usa ropa heredada y no poder lucir las curvas antes tan visibles es algo como que: ¿para qué te esfuerzas? Ya nada te queda a nivel exterior y por dentro te sientes sin nada que ofrecer.

**«Se puede uno sentir solo rodeado de muchas personas...»**

Viví malamente y muy de forma negativa. Estaba sola y encerrada en las cuatro paredes de mi cuarto y ni siquiera sentía la cercanía de la gente, en especial mi familia y amigos. Se puede uno sentir solo rodeado de muchas personas y

no es que no las veas, sino que estando allí, frente a ti, las pasas por alto, las dejas fuera y ni siquiera las disfrutas. Gente más sin un propósito a tu lado. Se cae en el error de perder el placer de la compañía, las alegrías de los momentos, la sensación de deleite que traen las experiencias nuevas, los sentimientos por primera vez experimentados o nuevamente rememorados. Se pierde el amor por la vida.

**«...que tu talento estorba porque nada terminas, todo lo dejas a medias»**

Y es porque el negativismo hace de las tuyas, te mantiene oscuro en el fondo del baúl y solo lo malo es lo que sale a relucir. Te dice que tu realidad no debe ser esa ni tus creencias son las indicadas, que naciste en el lugar equivocado y con las condiciones más desfavorables, que el apoyo que te dan no llega ni siquiera a ser suficiente, que tu talento estorba porque nada terminas, todo lo dejas a medias. Las perspectivas de futuro son desgarradoras: no eres competente y, por lo tanto, nadie te contratará, perderás tiempo y, al final, como una fracasada no lograrás cumplir tus sueños y metas; cada una de

las empresas que te propongas en la vida quedará inconclusa, pues tu inconstancia y tus deseos de ver surgir el éxito de inmediato —aun a sabiendas de que eso toma su tiempo— hacen que no inviertas más de ti y que tampoco dejes a los demás mostrarte el camino.

A eso se le llama depresión. Y sucede cuando estás sin estar.

Estás, pero no te reconoces. No estás porque ya ni siquiera actúas, solo respiras.

## «...Solo quieres dormir porque no aguantas el peso de sentirte derrotado»

La depresión es un flagelo y se piensa que nunca nos tocará, que nunca vendrá a nosotros. Pero no, ella está ahí y uno ni siquiera se da cuenta sino hasta cuando se toca fondo, y se puede tocar fondo de tantas maneras como personas. El llanto no falta y los días grises tampoco. La vida se vuelve mala y estar contigo se torna tóxico, excesivamente agotador. Solo quieres dormir porque no aguantas el peso de sentirte derrotado y sin fuerzas para ver que la vida más allá es buena, con altibajos, pero aun así vivible.

## «Entonces, yo tuve esas tres: la fuerza, la fe y la mano amiga»

Si eres fuerte, sales solo y, si no, tal vez la misericordia suprema te ayude, o la mano tendida de alguien preocupado por ti. La primera depende de tu organismo y capacidad mental para trascender incluso ante ti mismo; la segunda, de tu nivel de fe; y la tercera, de la calidad de ese alguien que te ha visto tendido en el suelo despojado de tu esencia. Entonces, yo tuve esas tres: la fuerza, la fe y la mano amiga. Si lo callas, te ahogas y es peor.

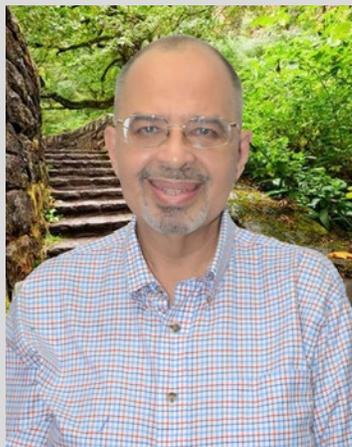
Lo escribo para no olvidarlo, para saber que alguna vez pasé por eso y que estoy propensa a volver otra vez. Lo identifiqué y le puse nombre, pero también le puse guardianes: una visión más clara, positivismo y ganas de arrancar, aunque mil veces caiga. La impaciencia la sigo teniendo, ella no se va a ir así sin más. Pero mientras yo esté, estando de verdad, sabré que puedo, y que si no puedo no importa porque buscaré la manera de que sea, aunque no sea lo que planeaba. 🙏

## The times they are a-changin' (otra vez)

Por: Guillermo López Mijares

Estudiante del Programa de Administración de Empresas

*Todo tiene su momento, y cada cosa su tiempo bajo el cielo: su tiempo el nacer, y su tiempo el morir; su tiempo el plantar, y su tiempo el arrancar lo plantado. Su tiempo el llorar, y su tiempo el reír; su tiempo el lamentarse, y su tiempo el danzar. Su tiempo el lanzar piedras, y su tiempo el recogerlas; su tiempo el abrazarse, y su tiempo el separarse.  
(Eclesiastés 3:1-2, 4-5)*



Era sábado, alrededor del mediodía. Pese a estar solo en mi casa estudiando, cómodamente sentado, no lograba concentrarme. Desde hacía varios días el ambiente se sentía pesado, cargado de presagios y de un temor vaporoso a algo inasible y misterioso que, con la frialdad de lo inexorable, venía a alterar nuestras rutinas de manera radical. Y llegó el temido anuncio: suspendidas las clases presenciales hasta nuevo aviso. Antes de

concluir el fin de semana y pese a un pequeño rifirrafe con la autoridad departamental por las tonteras políticas de costumbre, el Gobierno nacional terminó decretando la cuarentena general y el conjunto de disposiciones que desde entonces llamamos “distanciamiento social”. Así comenzó este encierro, el 16 de marzo del año de gracia de 2020... y, con él, una nueva peripecia, que sería cosa normal si fuese de tipo uno.

Una de las delicias de acumular cierto kilometraje en la vida es el don de la perspectiva con que ella premia a sus caminantes más voluntariosos y que nos permite establecer paralelismos entre la peripecia actual y las más relevantes de las anteriores para poder afrontarlas con mejor tino. Existen dos clases de peripecias: las “tipo uno” y las “tipo dos”. Las “tipo uno” son, con mucho, las más comunes. Desde muy jóvenes comenzamos a acumularlas, clasificarlas, manejarlas y aprender de ellas. A fin de cuentas, son lo que le da sabor a la vida.

**«estas son rarezas históricas con efectos cataclísmicos a largo plazo sobre naciones enteras o, incluso, a escala global»**

Las “tipo dos”, en cambio, son otro animal. A diferencia de las primeras, cuyo alcance es individual, familiar o comunitario, estas son rarezas históricas con efectos *cataclísmicos* a largo plazo

sobre naciones enteras o, incluso, a escala global; por lo general, irrumpen espectacularmente en la escena y suelen grabarse a fuego en la memoria de quien las vive. Desde que tengo uso de razón, solo puedo contar tres de “tipo dos” a lo largo de mi vida.

**«Nadie me despertó esa madrugada de martes para contarme o preguntarme si sabía algo, lo cual siempre agradeceré»**

La primera fue el martes 4 de febrero de 1992, cuando unos militares felones intentaron, mas no lograron, derrocar al presidente Carlos Andrés Pérez. Nadie me despertó esa madrugada de martes para contarme o preguntarme si sabía algo, lo cual siempre agradeceré. Apenas me enteré esa mañana, supe que se había roto algo que sería muy difícil de reparar. Veintiocho años más tarde, Venezuela es una identidad, un sentimiento, una hermandad y una idea, pero hace años dejó de ser un país.



La segunda fue el 11 de septiembre de 2001, también un martes, cuando el mundo entero se aterrorizó con el derribo de las Torres Gemelas. En la oficina donde trabajaba entonces, en Caracas, se armó un pandemónium, especialmente en mi departamento, y no sin motivo: tres excompañeros de trabajo de mi equipo habían logrado su relocalización a las oficinas de la compañía en el piso 28 de la torre Sur del World Trade Center y nuestro jefe andaba frenético tratando de ubicarlos por teléfono en Nueva York, con todas las líneas colapsadas. Antes del mediodía ya teníamos noticias de los tres, sanos y salvos, ¡alabado sea Dios! Los familiares de otras tres mil personas no recibieron tan buenas noticias aquel martes infausto.

**«me resulta terriblemente difícil abordar lo medular de esta pandemia mediática»**

Y así llegamos al momento en que escribo estas líneas, 13 de mayo de 2020, miércoles, fiesta de Nuestra Señora de Fátima. A casi dos meses de iniciado este virtual arresto domiciliario, puedo decir que

funciono razonablemente bien, he adaptado mis rutinas y horarios, mi sueño es bueno, creo tener buen rendimiento académico y disfruto en grande mis salidas a tomar sol y hacer mercado, pero confieso que me resulta terriblemente difícil abordar lo medular de esta pandemia mediática porque tengo muchos sentimientos encontrados y no quiero herir a otros por soltar mi lengua sin conocer sus situaciones personales. Sé que extraño mi vida, añoro los paseos por el campus, los abrazos que no di y el cariño que no expresé.

**«esta campaña de terror que ejecutan los grandes conglomerados mediáticos obedece a objetivos inconfesables de gran calado que serán más fáciles de alcanzar a través del miedo»**

También sé que deploro la “nueva normalidad” que los poderes fácticos de este mundo buscan vendernos a cambio de lo que piensan quitarnos de manera permanente mediante una coartada sanitaria que, a estas alturas, no resiste un análisis sereno basado en datos y realidades. Claramente, esta campaña de terror que ejecutan los grandes conglomerados mediáticos obedece a objetivos inconfesables de gran calado que serán más fáciles de alcanzar a través del miedo, instrumento estrella del control social, evidente en la adopción dócil del bozal como señal de sumisión, y el inevitable enfriamiento de la caridad cuando cada vez más se tienda a ver en el prójimo un vector de la enfermedad.

**«no nos queda más remedio que andar como ovejas sin pastor, aferrados a nuestra fe en Cristo Jesús y a la oración personal»**

Pero lo que más me ha dolido es que, por enésima vez en dos meses, he constatado que a los fieles católicos no nos queda más remedio que andar como ovejas sin pastor, aferrados a nuestra fe en Cristo Jesús y a la oración personal, ya que nuestros obispos, sin ningún pudor y casi sin excepción, tomaron la iniciativa incluso antes que las autoridades civiles de cerrar templos y santuarios en todo el planeta, privándonos del acceso a la santa misa y a los sacramentos, y reduciendo a los buenos sacerdotes al mundano rol de *youtubers*, con lo que estos obispos han puesto de manifiesto hasta qué punto han perdido la fe sobrenatural, pues al dar mayor importancia a la salud corporal que a la salvación de las almas terminando dando al César lo que es de Dios. En fin, aun en medio de estos fuertes vientos de cambio, hay que tener presentes las palabras del apóstol san Pablo: “Si Dios está por nosotros, ¿quién contra nosotros?” (Romanos 8:31). 

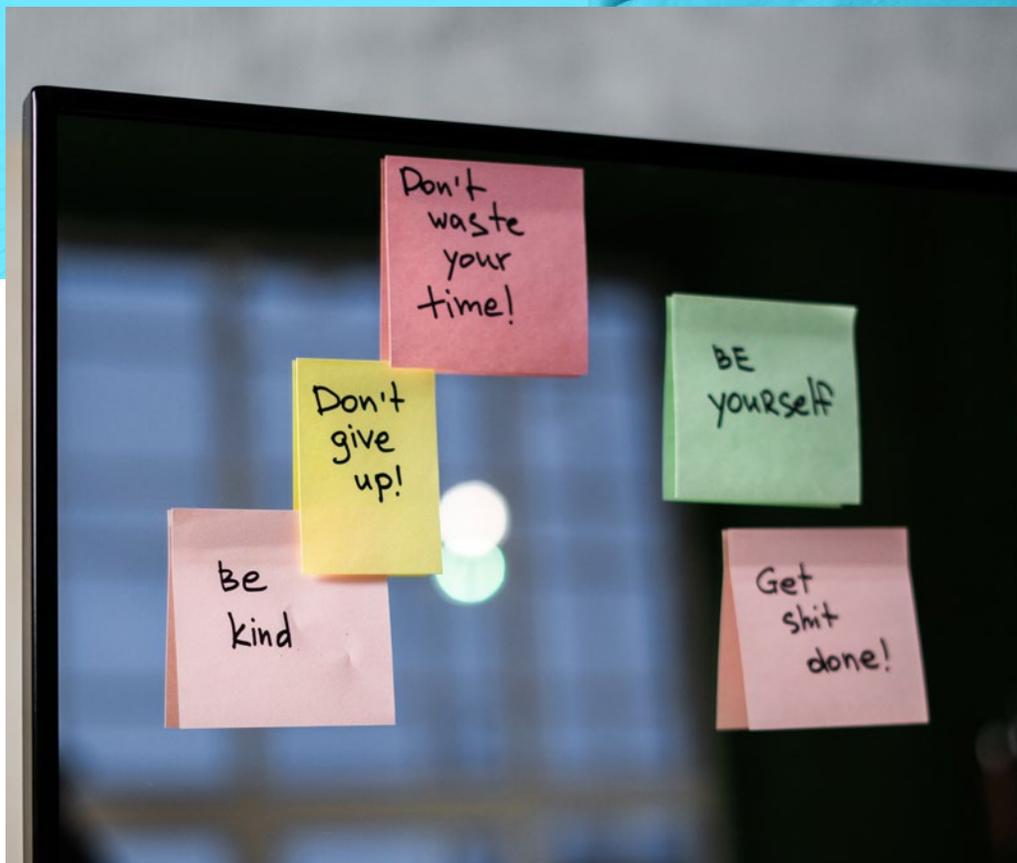


Foto de: cottonbro en Pexels, <https://www.pexels.com/es-es/foto/notas-adhesivas-de-colores-3831849/>

## ¿Soledad o libertad?

Por: María Fernanda Padilla Oñate

Estudiante del Programa de Ingeniería Electrónica

Desde que el mundo entró en crisis no solo ha cambiado la forma de concebir las situaciones, sino también el cómo manejarlas a través de las diversas emociones que conllevan a mejorar su estado. Sin embargo, existe una delgada línea entre seguir confiando en la espera de un mañana mejor o escapar de la realidad que se está viviendo por motivos alternos que afectan directamente las condiciones emocionales, físicas y cognitivas. No cabe duda de que esta pandemia ha originado una crisis social a nivel mundial, pero



a medida que avanza el tiempo se establece claramente una relación intrapersonal en donde el individuo es capaz de fortalecer una comunicación interior desde sus experiencias diarias. El problema se presenta cuando esa conexión no es realmente la esperada y termina siendo un día más de melancolía para acumular.

## «Es por esto por lo que recae en períodos de angustia»

Los días que se llevan contando no explican más que la desesperación para que esto acabe y todo vuelva a la normalidad, cuando la motivación que se tenía diariamente era el poder mantener una conversación de maestra-alumna sin ser interrumpida por el encendido y apagado de un micrófono para solventar inquietudes. A veces se piensa que el aislamiento puede ser una estrategia de autonomía e independencia para tomar posición y decisión acerca de un problema, pero, ¿realmente lo es? Es decir, la palpitación rápida y constante del corazón, los dolores de cabeza y los inmutables pensamientos de querer controlar las cosas no son, ciertamente, lo que se espera para solucionar esto. Es un escenario infausto sostener

periódicamente un par de pastillas con el fin de “arreglar” lo que ha ocasionado una epidemia y, para colmo, conservar la calma de que con ayuda de personas especializadas el día de mañana estará mejor que el anterior. Por otra parte, el proceso cognitivo de una persona en momentos de debilidad demuestra la capacidad de no creer en sí misma y en sus grandes logros debido al encierro en cuatro paredes y el respiro pesado que encuentra dentro de ella. Es por esto por lo que recae en períodos de angustia, tristeza y aflicción que determinan el final de una lucha interna y decepcionante para todos.

Así, pues, en estos períodos se observa la calidad humana, el empoderamiento de apaciguar los instantes de desasosiego y la cosecha del triunfo que, con esfuerzo y dedicación, se ha sembrado. Se sabe que no todo es color de rosa, mas el ciudadano mismo es capaz de elegir cómo sentirse y apropiarse de las circunstancias a pesar de los múltiples errores que se hayan cometido en el pasado. Se pueden tomar descansos, pero nunca renunciar a los sueños, porque el que lo hace solo siente temor de las grandes habilidades que ha conseguido en distintos espacios de la vida. 📌



Foto de: Pixabay en Pexels, <https://www.pexels.com/es-es/foto/dados-y-piezas-de-madera-en-el-tablero-de-juego-278918/>

## Meditaciones sobre el mejor de los mundos posibles

Por: Geraldine Pomares Meza

Estudiante del Programa de Ingeniería Ambiental y Sanitaria

Hay imágenes que parecen resistirse al olvido. Sea cual sea el tiempo dedicado, poco o mucho según nuestra atención lo prefiera, logran engañar los juegos de la memoria y se adentran en un terreno superior, el de la consciencia, como si el cerebro consiguiese detectar la presencia de un disfraz y presagiara un mensaje escondido detrás de lo que aparentemente revelan.

Suele suceder, por ejemplo (y a propósito de que, por lo visto, este año ya cuenta con su sitio reservado para la historia), en





los eventos fortuitos, cuando nos convertimos en testigos de un acontecimiento importante para toda la humanidad. Fue lo que nos sucedió a varios el último sábado de mayo, cuando alzamos la vista hacia un cielo despejado y encontramos a una nave erigiendo vuelo hacia el espacio exterior, cuadro que, en sí, no tendría nada de nuevo si no fuese por la imagen que le sucedió, en el momento en que parte de la nave se separó de la cápsula que aguardaba a los dos cosmonautas y, a una velocidad casi ficticia, surcó de vuelta la atmósfera terrestre, regresando a la base de donde había despegado en Cabo Cañaveral.

**«Pero ahora, recapitulándolo todo, un mal clima impidió lo que pudo haber sido un día no apto para cardíacos»**

Aquel conmovedor espectáculo hubiese tomado lugar tres días antes de no ser por las condiciones climáticas, que obligaron a aplazar el lanzamiento, para la decepción de muchos aficionados, quienes

habíamos seguido la evolución de la nave Falcon desde la prueba uno. Pero ahora, recapitulándolo todo, un mal clima impidió lo que pudo haber sido un día no apto para cardíacos, pues durante la tarde de ese miércoles se difundió masivamente por las redes el brutal asesinato de George Floyd, a manos del agente de policía Derek Chauvin, quien ordenó su arresto ante la denuncia del pago con un supuesto billete falso. El desgarrador video de poco más de ocho minutos desenmascaró una vez más la peste del supremacismo blanco y avivó la conversación mundial sobre el racismo, mientras que, en Mineápolis, donde ocurrió el crimen, se iniciaron protestas y manifestaciones que rápidamente se extendieron a otras partes de EE. UU. y el mundo, continuando hasta el presente.

**«me hicieron cuestionar si la humanidad de verdad está marchando al son de la prosperidad»**

Las imágenes yuxtapuestas del éxito de la misión espacial junto con las de ciudades enteras ardiendo y multitudes encolerizadas por la



opresión y la injusticia permanecieron en mí durante largo rato y me hicieron cuestionar si la humanidad de verdad está marchando al son de la prosperidad o si en realidad está conduciéndose irremediablemente hacia su propio fin. No es de extrañar que este paralelo haya motivado a que nos preguntáramos con toda decepción cómo es posible que en los últimos setenta años nos la hayamos ingeniado para conquistar el espacio, pero que en el mismo lapso todavía no hayamos logrado erradicar creencias violentas que traicionan desde todos los puntos de vista los incontables esfuerzos que se han venido haciendo para la materialización de la paz.

Agradecida me encuentro con las generaciones anteriores que, valiéndose de la ciencia, le han quitado peso de los hombros a la mía, pues vasto camino labraron, desde muchos siglos antes de nuestra llegada, en la búsqueda del dominio de la naturaleza, permitiéndonos soñar con pasar a la posteridad como la primera generación interplanetaria. Sin embargo, no me es indiferente el horror que me produce saber que heredamos luchas anacrónicas y que tanto conocimiento sobre el universo no servirá de mucho si lo que pretendemos es construir sociedades en otros planetas cuando todavía no lo hemos podido lograr en el propio.

## «Toda la historia de la humanidad ha sido narrada ya»

Y es que precisamente es el conocimiento el problema de mi reflexión. El universo y su anatomía desconocen de palimpsestos y solo se doblegan a la voluntad de la naturaleza, diferente a la humanidad, que es esencialmente heterotópica. Sabiendo esto, entendemos la razón por la que concebir a la sociedad y al individuo desde un único enfoque positivista ha sido un gran error. Toda la historia de la humanidad ha sido narrada ya; sin embargo, no todos han tenido la oportunidad de hacer de narrador. Pero, para poder ceder el espacio a nuevas voces y de una vez por todas consolidar una filosofía popular, no basta con quedarse con la repetición hasta el cansancio de consignas a las conquistas simbólicas de la educación pluralizada y el derecho a la igualdad. Es necesario ir más allá.

La irrupción de la cuarentena obedece al diagnóstico de una nueva enfermedad viral que derribó la ilusión de omnipotencia que el ser humano había tejido en torno a sí desde hace siglos, pues la crisis no tardó en aparecer, como síntoma

de un capitalismo decadente y enajenado de los derechos humanos, que ha convertido el descanso en una recompensa, y cuyo paso por el mundo ha provocado la intensificación de las desigualdades sociales manifestadas no solo en sectores como la salud y la economía, sino también en la permanencia de un sistema que consiente la discriminación intelectual, al traspasar el terreno de la educación tradicional y los límites de la virtualidad, y combinarse con los demás sectores, revelando a una sociedad de conocimiento completamente deshumanizada, que repudia la soledad y la sataniza, y que por décadas ha demostrado poco interés por todo pensamiento que no pueda ser mercantilizado, por lo que dentro de su agenda difícilmente deja espacio para la reflexión y el cuestionamiento.

**«Estamos inmersos en el contexto de una pandemia, donde el aislamiento supone la suspensión del mercado y las actividades económicas»**

Así, las discriminaciones estructurales hallan su origen en el mismo acto de pensar, en el momento en que se dicta a quién se le permite y a quién no. Estamos inmersos en el contexto de una pandemia, donde el aislamiento supone la suspensión del mercado y las actividades económicas y, aun así, el sistema no parece dar tregua en el sentido de que pocos son ahora los que pueden jactarse del aburrimiento que explica el filósofo español Santiago Alba Rico, en su brillante ensayo titulado *Elogio al aburrimiento*, cuando afirma que dos son las circunstancias en las que se puede coaccionar a un ser humano para que deje de pensar: hacerlo trabajar hasta el cansancio o mantenerlo distraído indefinidamente. Y notamos ambos escenarios en nuestra realidad. Aún ahora dentro de casa, en el caso de los asalariados, quienes cuando no se encuentran cumpliendo con la jornada de teletrabajo, duermen en el mismo sitio en el que minutos antes se habían desconectado después de largas horas en la computadora; o, distraídos al igual que los más jóvenes, los más ancianos al frente de pantallas de todos los tamaños posibles, que hacen casi que imposible estar completamente solo y que los dejan, al contrario, abrumadoramente expuestos al mundo virtual y a todas las formas posibles de distracción.

## «... aquellos que viven por debajo de la línea de la pobreza, pues la angustia de un estómago vacío equipara las mentes»

Dentro de este panorama *orwelliano*, es urgente incluir asimismo a los más perjudicados por el sistema, los desempleados, quienes no cuentan con empleos formales y aquellos que viven por debajo de la línea de la pobreza, pues la angustia de un estómago vacío equipara las mentes de las vidas de quienes no poseen comida ni techo asegurado.

Este caldo de obligación, ocio y necesidad tiene como producto final la reducción a un ser en función de los relojes, cuyo deseo no es en realidad volver a la normalidad llena de hipocresía y sobornos de prestigio, sino regresar a aquellos momentos que se filtraban dentro de su rutina y hacían de sus semanas algo menos tedioso, los cuales eran, por supuesto, empatizando.

Demasiada razón tenía Sócrates cuando animó a los jóvenes atenienses a que se conocieran a sí

mismos. Tal vez si los eruditos medievales se hubiesen tomado sus palabras tan en serio como lo hicieron con las enseñanzas de Aristóteles, hoy estudiaríamos cómo los monjes viajaban de feudo en feudo haciéndole preguntas a la población e invitando a cada persona con quien se toparan a que intentara conocerse mejor. Claro que esto no les hubiese convenido en nada, como bien sabemos. Después no tardaría en llegar la Modernidad con su libertad, igualdad y fraternidad, en voces de hombres burgueses blancos, y se creería que estas tres consignas inspiraron y siguen inspirando a todos para que, como ciudadanos, procuremos una sociedad libre, igualitaria y fraterna. Pero episodios como el de George Floyd persisten y se replican diariamente en todas las partes del mundo; lo que sucede es que de vez en cuando algunos consiguen escapar de las garras de la invisibilización y la indiferencia, y logran sacudirnos lo suficiente para hacernos dar cuenta de que estamos muy lejos de vivir en el mejor de los mundos posibles.

Nos estamos enfrentando al gran problema de la sensibilización, a la situación incómoda que deriva del estar juntos, pero no revueltos. A pesar de que los oprimidos han encontrado identidades y espacios para recordar, honrar y luchar

por su historia, poco se han interesado los opresores por conocerla, por lo que soberbiamente continúan justificándose, del mismo modo que lo hacen los indiferentes, quienes se refugian en la idiosincrasia egoísta de hoy para ni decir, ni hacer, ni pensar, mientras apoyan desde el silencio a los opresores que les ceden parte de su privilegio.

**«Si lo que queremos es triunfar en la edificación de sociedades interplanetarias, no lo conseguiremos con el mero dominio de las ciencias del universo»**

Sin embargo, no todo está perdido, por muy desoladoras que parezcan las noticias diarias. Aún estamos a tiempo de humanizar el conocimiento y, para que esto suceda, hemos de utilizar la imaginación, reconociendo nuestra imposibilidad de entender la discriminación cuando no la hemos vivido al mismo tiempo

que se escucha y se piensa a quienes sí la han vivido. El último fin de este ejercicio no sería comprender, sino sentir. Sí, una educación sentipensante es a lo que deberíamos apuntar, que nos permita ser más allá del trabajo y la distracción. Si lo que queremos es triunfar en la edificación de sociedades interplanetarias, no lo conseguiremos con el mero dominio de las ciencias del universo: hace falta reivindicarnos de un sistema que pone a nuestros deseos egoístas de supervivencia por sobre la sociedad, que es la prueba misma de la decisión que tomamos de vivir humanamente.

Alguna vez leí que la tragedia del espíritu moderno consistió en resolver el enigma del universo solo para reemplazarlo por el enigma de sí mismo. Tal vez ya sea hora de que como nuevas generaciones nos atrevamos a analizar más a fondo nuestra esencia, lo que para fortuna nuestra no representa una tragedia, sino una esperanza, pues el espíritu contemporáneo ya resolvió el enigma de sí mismo y ahora descubre que le queda el desafío de solucionar el enigma de los otros. 



Foto de: Energiepic.com en Pexels, <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-sentada-frente-a-mac-book-313690/>

## Hiperproductividad y estrés



Por:  
**Ana Mercedes Amaya Agudelo**  
Egresadas del Programa de Psicología



**Brigitte Paola Rodríguez Murillo**



El afán que se imprime al momento de realizar las actividades de la vida diaria, debido a la sobrecarga de proyectos, puede incrementar la sensación de amenaza propia del estrés, además de que no le permite al cuerpo recuperarse entre una situación y otra, lo que favorece el malestar que muchas personas experimentan en la actualidad. Esto se ve reflejado incluso en lo que se conoce como “uso del tiempo libre” u “ocio”, tiempo que muchos emplean para actividades como estudiar o en formas alternativas de ganar dinero, quitándole a su mente y cuerpo la posibilidad de recuperar y restaurar el equilibrio, lo que al final repercute en la salud física, emocional y psicológica de los individuos.

**«El estrés es entendido como la reacción del cuerpo ante un desafío o una demanda, el cual en pequeñas dosis es positivo»**

Es importante aclarar que todo lo anterior no se da solo por los niveles de hiperproductividad en la que viven los seres humanos, sino que también se relaciona con la

comorbilidad existente entre esta y los altos niveles de estrés derivados de dichas actividades. El estrés es entendido como la reacción del cuerpo ante un desafío o una demanda, el cual en pequeñas dosis es positivo, ya que puede ayudar a evitar un peligro o a conseguir un objetivo, pero cuando este supera los recursos psicológicos y se extiende en términos de duración puede afectar negativamente la salud.

**«Antiguamente se valoraba la capacidad de trabajo por encima de la formación profesional»**

Es normal que cada época tenga su afán (como se menciona de manera cotidiana), y en cada momento se presentan preocupaciones similares a los grupos poblacionales. Antiguamente se valoraba la capacidad de trabajo por encima de la formación profesional; incluso, se le daba mayor peso a la construcción de un proyecto familiar frente a una carrera. Esas “demandas sociales” generaban presiones sobre algunas personas



y las empujaban a cumplir con lo esperado. Lo anterior no ha cambiado en grandes rasgos en la actualidad: seguimos exigiendo metas y proyectos de acuerdo con el sexo y la edad de las personas, además del afán de muchos por tener proyectos de vida que integren lo socialmente esperado con los objetivos y sueños propios. Esto, a opinión de las autoras, puede ser generador de malestar más que de beneficios. De manera particular, no estamos en contra del proyecto de vida; estamos en desacuerdo con la excesiva complacencia a lo externo y la constante exigencia que las personas tienen consigo mismas.

**«Centrarse en actividades de manera constante puede traer consecuencias negativas»**

Teniendo en cuenta lo anterior, la hiperproductividad trae consigo una valoración de la propia persona a partir de lo que hace o produce, cosa que se ha visto incrementada en la actualidad, ya que hoy en día hay muchas publicaciones que comparten actividades para hacer y cosas que aprender, saturando

al ser de información orientada al hacer, crear y producir. Sin embargo, es valioso tomarse tiempos de descanso, tiempo libre y momentos para analizar las emociones y necesidades y, a partir de ahí, tomar decisiones. Centrarse en actividades de manera constante puede traer consecuencias negativas como: alteraciones en el sueño, cansancio o fatiga, alteraciones cardiovasculares y digestivas, entre otras. Debemos aclarar que las personas responden de diferentes maneras ante el estrés.

**«...es necesario mantener un equilibrio que permita el adecuado funcionamiento y desarrollo en la vida diaria»**

Ahora bien, con esto no queremos decir que estar activo es perjudicial, sino que es necesario mantener un equilibrio que permita el adecuado funcionamiento y desarrollo en la vida diaria, tener hábitos de vida saludables que generen un estado de bienestar físico, mental y social. 



Foto de: Marta Ortigosa en Pexels, <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-sosteniendo-una-botella-de-plastico-transparente-3480494/>

## Estado de emergencia

Por: Rubén Darío Balanta Mera

Estudiante del Programa de Psicología

Los recientes eventos a los que nos hemos tenido que enfrentar todos como humanidad nos han llevado a replantear la forma en la que nos relacionamos y vivimos, así como ser conscientes de nuestras acciones para evitar que las consecuencias sean más graves para el sistema sanitario y la economía. Detener o, por lo menos, contrarrestar una pandemia, es un fenómeno que requiere la cooperación de todos los actores, en todos los escenarios a nivel mundial. No es fácil, pero los resultados demuestran que con un poco más de voluntad y disposición





se puede lograr la colaboración de todo el mundo para alcanzar un objetivo; lo necesitamos, ya que nos enfrentamos al apocalipsis.

**«Actualmente, estamos a 1,3 grados de ese termómetro a la destrucción; si se pasa la línea de los 1,5 grados los resultados comenzarán a ser devastadores»**

La emergencia climática, sin restarle importancia a las consecuencias del covid-19, está provocando efectos que pueden llegar a ser catastróficos e irreversibles para la humanidad, si no actuamos desde ya. Los científicos advierten que solo hace falta que la temperatura global aumente 6 grados centígrados para el desastre total. Actualmente, estamos a 1,3 grados de ese termómetro a la destrucción; si se pasa la línea de los 1,5 grados los resultados comenzarán a ser devastadores y, si se llega a los 2 grados, no habría vuelta atrás: los arrecifes de coral desaparecerían en un 99 % y el Ártico se descongelaría

en un 100 %, 65 millones de personas quedarían expuestas a olas de calor excepcionales, otras 10 millones sufrirían un aumento catastrófico del nivel del mar, y en todo el mundo se vería un declive en la producción de alimentos, entre otros efectos más graves.

**«basta con ver cómo año tras año la erosión en las playas incrementa, la temperatura en nuestras ciudades aumenta...»**

Empero, no hay que esperar tantos años para ser testigos de las consecuencias del cambio climático: basta con ver cómo año tras año la erosión en las playas incrementa, la temperatura en nuestras ciudades aumenta y los insectos emigran a otros lugares, produciendo invasiones y alteración en los ecosistemas. Así, de esta manera, podría seguir enumerando los efectos del calentamiento global en el mundo, del cual, valga decirlo, somos los directos responsables; sin embargo, el propósito de este texto es hacer un llamado a la acción: a actuar de inmediato y sin demora,

pues estamos a punto de hacer que el daño sea irreversible; emprender el camino a la extinción. No es que quiera ser alarmista, pero el estado de emergencia que vivimos a causa del cambio climático requiere que repensemos nuestro impacto en el mundo y lo hagamos sin maquillar las palabras.

## «no basta con acciones individuales o con que un grupo de países se comprometa a disminuir las emisiones de CO2...»

Los esfuerzos que hemos unido para luchar contra la pandemia deben ser triplicados para luchar contra la emergencia climática, pues, al igual que esta, no basta con acciones individuales o con que un grupo de países se comprometa a disminuir las emisiones de CO2; lo que se haga aquí se verá reflejado en la otra parte del mundo, es un efecto mariposa.

Afortunadamente, no es demasiado tarde: aún podemos detener el camino hacia el apocalipsis; aún estamos a tiempo de revertir el daño

que le estamos causando a nuestro planeta. Ahora, no estoy sugiriendo que cada uno se convierta en activista y que empiece a llevar un estilo de vida austero; no: aquí los pequeños actos cuentan. Podemos comenzar, por ejemplo, siendo más conscientes del impacto de nuestras acciones sobre el medio ambiente, también siendo más responsables al elegir nuestros gobernantes, eligiendo candidatos verdaderamente comprometidos con la emergencia climática. El covid-19 nos ha enseñado, entre otras cosas, que es posible vivir perfectamente sin comprar demasiadas cosas (lo que sea justo y necesario) y apoyando lo local; en esta lucha todo cuenta.

Al final, creo que toda esta columna se puede resumir con las palabras de Greta Thunberg: “nadie es demasiado pequeño para hacer la diferencia”. 🙏

