

Diario de un ~~mal~~ año

EXTRAORDINARIO

Voces y miradas desde el encierro

uah / Universidad
Alberto Hurtado



Rosana Ricárdez Frías (Ed.)
Aída Citlali Hernández Montaña
Arellis Carolina Estefanía Rodríguez
Carla Olivia Carreño Cañas
Chiara Buen Abad Navarro
Gustavo Germán Arévalos Villalba
Jennifer Verónica Ibaceta Atenas

Diario de un ~~mal~~ año

EXTRAORDINARIO

Voces y miradas desde el encierro

uah / Universidad
Alberto Hurtado

Rosana Ricárdez Frías (Ed.)
Aída Citlali Hernández Montaña
Arellis Carolina Estefanía Rodríguez
Carla Olivia Carreño Cañas
Chiara Buen Abad Navarro
Gustavo Germán Arévalos Villalba
Jennifer Verónica Ibaceta Atenas

Ricárdez Frías, Rosana (editora).

Diario de un mal año extraordinario. Voces y miradas desde el encierro.

Santiago de Chile: UAH, 2021.

Todos los derechos son reservados. Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio de comunicación sea digital, audio, video o escrito, sin permiso de los autores, salvo para citas en trabajos de carácter académico, según los márgenes de la ley. Además, se aclara que las opiniones expresadas son responsabilidad de cada autor y no representan necesariamente el pensamiento o la postura de la editora.

© Óscar Maskie (fotografía), 2021

© Rosana Ricárdez (editora), 2021

Diseño:

Alcance Comunicaciones

www.alcancedigital.cl

Contenido

Agradecimientos	7
Dedicatoria	9
Palabras preliminares	11
Diarios	
Aída Citlali Hernández Montaña	15
Arellis Carolina Estefanía Rodríguez	43
Carla Olivia Carreño Cañas	77
Chiara Buen Abad Navarro	95
Gustavo Germán Arévalos Villalba	113
Jennifer Verónica Ibaceta Atenas	139

Agradecimientos

A la Universidad Alberto Hurtado la libertad y el ambiente propicio para fomentar, incluso en estas circunstancias, este tipo de proyectos que, primero, volvieron menos densa la vida durante la pandemia y, después, detonaron formas de creatividad en los alumnos que los llevaron a reflexionar sobre su derredor.

A Constanza Bauer, subdirectora de Cooperación Internacional, y Alina Morales, coordinadora de Intercambio, siempre pendientes de las necesidades de alumnos y profesores.

Al equipo de Alcance Digital, Millaray, Diego y Andrés, por hacer realidad las ideas.

A quienes aceptaron el desafío pues, pese a sus otras ocupaciones, llegaron hasta el día dieciséis: Aída, Arellis, Carla, Chiara, Gustavo y Jennifer.

Dedicatoria

Esta compilación está dedicada tanto a los alumnos que participan en ella –parte del curso de Competencias interculturales para mejores sociedades, del segundo semestre de 2020– como a los familiares y amigos que ya no están con nosotros.

¿Había pasado todo así?
imposible saberlo con
toda certeza.

Cristina Rivera Garza
El mal de la taiga

Palabras preliminares

La formación integral en el proyecto educativo de la Universidad Alberto Hurtado es parte esencial y complementaria en cada disciplina académica. En este contexto, las asignaturas incluidas en el plan de Optativos de Formación General (OFG), de carácter abierto y complementario, están diseñadas para fortalecer el sentido reflexivo, crítico y ético, a fin de contribuir a una mejor sociedad.

Frente al escenario académico y laboral de los tiempos que corren, es necesario que los alumnos desarrollen habilidades y estrategias, sea para convivir y adaptarse mejor, sea para romper ciertos moldes. En este sentido, las competencias interculturales juegan un papel fundamental en cuanto, entre otras cosas, permiten al individuo desenvolverse efectiva y apropiadamente en culturas diversas y en constante movimiento.

En razón de lo anterior, la Dirección de Cooperación Internacional de la Universidad Alberto Hurtado (DCI) ofrece el seminario “Competencias interculturales para mejores sociedades”, que busca entregar herramientas para la adaptación académica y laboral en diversos contextos culturales. Un semestre, por supuesto, resulta escaso para desarrollar de cabo a rabo las habilidades; sin embargo, es el comienzo rumbo a la sensibilización de los alumnos frente a otras realidades que, en muchas ocasiones, son distintas a las suyas.

Oficialmente me uní a la UAH en 2016 como parte de los profesores de español para extranjeros. No obstante, fue en 2018 que comencé a trabajar con Constanza Bauer y Alina Morales en la DCI. Con libertad no solo para armar el programa del seminario sino para conducir proyectos, *Diario de un mal año extraordinario* forma parte de estos últimos, en busca de poner en práctica la teoría.

El desafío es doble porque los alumnos provienen de diversas disciplinas. Es indispensable, por ello, establecer no solo un piso común sino un lenguaje base que todos entendamos. Una vez planteado tal lenguaje, cuento con mayor libertad para plantear los ejemplos que conducirán a la discusión. La mayoría de ellos son de carácter literario, no obstante la presencia del cine, la música y las artes plásticas. Son estas manifestaciones artísticas, en su mayoría del siglo XX y XXI, las que nos permiten acercarnos

y explorar otros mundos, otras realidades; nos permiten sentir desagrado y rechazo o desarrollar empatía. Cada uno, por supuesto, explora los ejemplos propuestos desde sus disciplinas, esto es, con los lentes con que está siendo formado para, después, compartirlo en clase.

La trascendencia de la revisión del pasado –no desde la disciplina histórica sino desde la literatura– reside en contemplar para crear otras posibilidades. Al final, el interés en los ejemplos, de manera particular los relatos, reside en lo que dicen de nuestra naturaleza (humana). Si bien los ejemplos son diversos, en poco más de tres años y por petición de los propios estudiantes, los temas han sido constantes: migración (desplazamientos, en términos generales), desigualdad, racismo, clasismo e injusticia social.

El término de 2019 significó un desafío y, aunque como institución estábamos preparados para las clases a distancia, 2020 planteó un escenario peculiar. ¿Cómo alcanzar los objetivos del seminario? Adaptando y adaptándose.

La idea del diario no es nueva ni fue propiamente mía. Desde finales de marzo de 2020 comencé a leer en el sitio electrónico de la *Revista de la Universidad* (de la Universidad Nacional Autónoma de México) un diario colectivo con escritores de diferentes latitudes. Convocados por la directora de la publicación para describir su vida en pandemia, la experiencia me pareció digna de ser emulada. Si bien algunas entradas eran propias de una sensibilidad pulida, otras resultaban demasiado narcisistas. Me interesaba suscitar lo primero. Me interesaba establecer un cruce entre lo público y lo privado.

Parafraseo al periodista polaco Ryszard Kapuscinski cuando advierte al lector de *Ébano* que no se trata de un libro sobre África, sino sobre algunas personas de allí. Tal cual, este no es un diario sobre la pandemia sino solo sobre algunas personas que la vivieron, pero en cuyas experiencias se alcanza a ver el carácter público de la enfermedad. Es más, este diario compila instantáneas de vidas cuyas opiniones, no obstante, pueden cambiar en unos meses o años.

Por lo anterior, dejar la escritura como una experiencia tan abierta iba a ser mucho más desafiante para los alumnos, por eso les planteé, en primer lugar, que pensarán en la forma de narrar (¿cómo y desde dónde?) y, en segundo, tres preguntas que me parecieron pertinentes: ¿qué peligros hay realmente en mi ciudad?, ¿qué posibilidades hay de que vuelva a pasar lo sucedido?, ¿y si esto hubiera ocurrido en otro momento?

El resultado es un cúmulo de reflexiones –continuas, acumulativas y hasta mudables–, a través de la que se puede observar el paso del tiempo y

de nosotros como personas. Los textos son diversos, y en su diversidad está la riqueza. Uno de los criterios que fijé como editora fue respetar incluso la forma en que los participantes fecharon las entradas de sus diarios. Esa forma fue de sí ya una elección, más o menos consciente. Me importaba dejar estos rasgos de la personalidad de cada uno, por lo que debo decir que mi trabajo fue, primero, de orientadora a lo largo del semestre y, luego, de correctora.

Como orientadora, además de la bibliografía del curso, les proporcioné el ensayo “Vida precaria” (Judith Butler) y fragmentos de libros como *La transmigración de los cuerpos* (Yuri Herrera), *Némesis* (Philip Roth) y *El mal de la taiga* (Cristina Rivera Garza), además del manifiesto de Chimamanda Ngozi Adichie sobre *El peligro de la historia única*; pero también escucharon historias como “El blues del esclavo” y “No hay marcha en Nueva York”, de Mecano.

Como correctora, las huellas se verán menos porque el lector encontrará giros propios de la región de origen de cada estudiante: Aída y Chiara son mexicanas, Gustavo es argentino, Arellis, Carla y Jennifer son chilenas. Cada uno conserva esa particularidad en su escritura, y era importante dejarla intacta. Saltan, por supuesto, las singularidades de sus diversas realidades: escenarios en tres países latinoamericanos y sus disímiles edades –entre 19 y 40–. Con todo, el lector leerá la preocupación por los otros, verá los rostros de otros a través de estas escrituras y sentirá la preocupación de quienes las redactan, tal como su incertidumbre, que es la de todos, o al menos de la mayoría. De igual forma, encontrará preguntas por la salud mental, la enajenación de las redes sociales, la alimentación, las acciones gubernamentales, entre muchas más.

Además de desafiante, la tarea fue pesada por el ejercicio de escritura y por el contexto. Se siente en las páginas. Los que están son los que cumplieron con las dieciséis entradas para que el ejercicio pudiera cumplir, al menos de forma parcial, su objetivo reflexivo y catártico; dieciséis no es un número casual, son las semanas que convivimos en el semestre.

El resultado, a mi parecer, es extraordinario. Espero que el lector lo disfrute.

Rosana Ricárdez Frías
Santiago, 30 de marzo de 2021.

Diarios

Aída Citlali Hernández Montaña

26 de agosto de 2020

Semana 27 en cuarentena:

MIEDO

Existen tantos temas que discutir a partir de esta pandemia, y lo curioso es que la mayoría no son temas nuevos, simplemente han resaltado ahora: las desigualdades económicas, los déficits de los sistemas de salud, la incapacidad de algunos gobiernos, su vulnerabilidad, los estilos de vida que conducen a problemas de salud, la violencia dentro de los hogares, los robos, el colapso del sistema capitalista.

Temas.... son tantos que comenzaré por mi casa, hace unos días mi madre dijo que tenía miedo. También en mi hermana he visto miedo, pero es diferente, es miedo por aquellos que quiere. Creo que es lo que las mantiene dentro de casa. En mi caso es diferente, no identifico un sentimiento de miedo igual al suyo, pero lo entiendo y entender es parte de lo que me hace quedarme.

Me pregunto ¿quiénes sentirán miedo? Y también, ¿quiénes tienen miedos más grandes? ¿quiénes tienen otros miedos? No sé contestar, no soy otra persona aparte de mí, pero es curioso cómo, cuando reflexionamos muchas veces, tomamos otros papeles; realmente no los tomamos solo pretendemos tomarlos. Entonces imagino a los que temen no al virus sino a la crisis económica que les llegó por esto, imagino a quienes le temen más a su casa que a otro lugar.

Me parece que este miedo que tiene mi familia es algo privilegiado porque es miedo que permite cuidarnos; los que tienen que salir para comer y sienten miedo deben ellos mismos privarse de este sentimiento para poder salir, dejarlo de lado para continuar. Y me parece que cuando tienes un familiar muriendo en el hospital o cuando eres tú el que no puede respirar, el miedo es distinto. Por eso pienso que el miedo que te permite cuidarte es uno privilegiado; cuando ya no hay que cuidar es un miedo que solo se siente.

Puedo recordar en mi historia de vida este miedo que es distinto. Cuando era una niña me abrí la cabeza, no fue muy grave, pero yo vi tanta sangre que creí que iba a morir. El miedo de hoy es diferente. En aquel momento no hubiera podido cuidarme, solo sentir lo que estaba sintiendo, miedo.

Me siento desesperada porque me parece que estos pensamientos no llevan a ningún lado, pero puedo decir que hay miedo en mi ciudad y que hay miedo en el mundo, pero este sentimiento tiene tantos matices y a pesar de esto nos permite entender a los otros. El mundo se sumergió por un tiempo en una época de miedo, no igual y no por lo mismo y me gustaría dejar la pregunta sobre qué vendrá después como humanos. ¿Qué otros sentimientos estuvieron y cuáles otros estarán?

*Gracias a mí por escribirme.

31 de agosto de 2020

Semana 27 en cuarentena:

NOSTALGIA

Mi burbuja mide 160 metros cuadrados, es mi casa. A veces se escuchan voces que vienen de afuera, me recuerdan que todo se sigue moviendo, aunque adentro parezca estático. Hay muchos que nunca tuvieron una burbuja, la burbuja me protege y muchos no tienen esto, pero hay ciertos efectos secundarios, hace que todo parezca tan ajeno, los ecos de afuera son noticias de un mundo que se siente muy lejano. Muy pocos ecos son historias de personas, e incluso menos son sus sentimientos.

Uno de estos días un pensamiento me sacó de la rutina, recordé los momentos cuando lo que ahora es ajeno me parecía tan cercano y sentí nostalgia. Recordé un concierto, y el sentimiento del calor de cientos de otros parados saltando y cantando. El sudor y el sonido de la persona de junto. No sabemos por qué los otros están ahí, pero reconocemos algo común, un gusto, música, una forma de expresión, somos ajenos, pero sintiéndonos cercanos. Las fogatas también llevan consigo este sentimiento, una luz tenue en la noche que apenas te deja ver el rostro del otro, pero es suficiente, y se vuelve una acción conjunta, de canto, de escuchar las brasas, de comer, y se vuelve este mismo sentimiento de cercanía. Este sentir se ha vuelto difícil para mí dentro de la burbuja.

Pero este sentimiento de lejanía no viene de la burbuja, me ha visitado antes y lo he escuchado en otros, lo he visto. A veces no tienes la protección de la burbuja y aun así todo sigue siendo ajeno, cuando no eres escuchado y no escuchas, cuando no eres tomado en cuenta. Y me pregunto si el mundo se ha vuelto un poco más ajeno; o si siempre lo fue solo que ahora en nuestra vulnerabilidad lo sentimos más; al menos yo lo siento más. Me parece que es lo segundo y pienso en todo aquel que carga con la vulnerabilidad toda su vida y casi todo le es ajeno. Todos aquellos vulnerables con un mundo que les da la espalda. Practicamos mucho ser ajenos y muy poco sentirnos cercanos.

Entonces, ¿a dónde me llevó la nostalgia? A reconocer vulnerabilidades dentro de esta pandemia. Es imposible conjuntar las vivencias de todos ante el covid, pero al reconocer esta vulnerabilidad de los otros ya no son ajenos, sino que los reconozco e incluso me son cercanos.

Semana 28 en cuarentena:

VIOLENCIA

La pandemia llegó a mi ciudad. Zapopan, Jalisco, a unos minutos de Guadalajara. Estas dos ciudades en un principio estaban separadas, pero ambas crecieron y ahora junto con otras zonas forman lo que es la zona metropolitana de Guadalajara.

Realmente nunca me había puesto a pensar más a fondo **cuáles son las características de mi ciudad**. Ahora encerrada en mi casa recuerdo mis viajes y recorridos por las diferentes partes de la ciudad. Reflexiono y creo que tiene una serie de problemáticas diversas, según la zona que se mire. Guadalajara es una ciudad grande, como la mayoría de las ciudades grandes, o al menos las que conozco, sobre todo ciudades latinoamericanas. Existen puntos de la ciudad donde se muestra la riqueza acumulada, las personas se aglomeran en cotos por mayor seguridad, centros comerciales, clubs deportivos, etc.; y hay zonas que pueden definirse como una clase media; y, sobre todo, en la periferia se va asentando la pobreza, también dentro de la ciudad existen barrios más populares, que tienen características como delincuencia y muchas manifestaciones de violencia, entre otras cosas.

Esta desigualdad que se ve casi como un degradado en la ciudad. Imagino un dibujo de cómo estas zonas “bonitas”, con riqueza, se pintan de colores más fuertes, y, luego, las periferias se degradan hasta casi mezclarse con el blanco de la hoja. Como si incomodara. Como desapareciendo. Y veo que quienes tienen menos recursos han aumentado en la cuarentena, se hacen borrosos, van a las periferias. Con la pandemia, añadida a esta desigualdad económica se desencadenan muchísimas problemáticas. Algo que, me parece, sucede más en las ciudades grandes, desigualdad.

No sé si esta desigualdad que crece aún más con la cuarentena pueda definirla como un peligro. Pero puedo decir que es factor que desencadena los principales peligros. Primero, me pregunto si realmente pueden existir conglomeraciones de personas tan inmensos sin existir desigualdades. Hace poco tiempo leí un libro sobre una sociedad utópica; uno de sus planteamientos era el tamaño de las ciudades. Y lo que sucede es que dentro de una sola ciudad existen y se viven problemáticas tan distintas que es difícil priorizar y resolverlas todas. Dentro de una misma ciudad existen sistemas tan diferentes que vuelve más complejo emprender acciones en beneficio de todos, entonces se debe elegir y en esta elección suele nacer la desigualdad.

Después de hablar sobre desigualdad me gustaría dirigir la reflexión a otro lado, este otro lado es la violencia –y sus distintos niveles–, cómo va escalando. Realmente la violencia y las desigualdades muchas veces vienen juntas.

Lo peligroso de las violencias es que solo se vuelven visibles cuando están en un nivel muy alto, cuando ya es difícil de manejar. Recuerdo en los baños de una universidad en donde solía tomar clases de francés había un violentómetro, una herramienta para medir la violencia, y esta era específicamente en parejas. Comenzaba con algo pequeño, como levantar la voz, subía a cosas como romper las cosas, chantaje, y seguía en golpes, hasta un asesinato o un feminicidio. Parece algo muy obvio que un grito es violencia, pero a veces no se ve como tal, se normaliza y únicamente la violencia es señalada cuando sobrepasa cierto nivel. En la pandemia vemos violencia. Violencia que también se normaliza y se justifica. Hacia el personal de salud, hacia personas que no usan cubrebocas, etc.

En muchas partes de mi ciudad, para que algo se vea como violencia el nivel suele ser muy alto. Hay mucha violencia familiar, golpes, robos, asesinatos, violaciones; la lista es grande y esto es un peligro. Lo que realmente hace a esto tan peligroso es que vivimos entre violencia y no lo sabemos sino hasta que supera estos niveles tan altos. No tomamos acción sino hasta que se trata de algo ya sumamente complejo. Esto es una razón del porqué la violencia se repite y crece. Porque vivo en una ciudad normalizadora de la violencia.

Las bases de nuestras creencias son las que se tienen que poner sobre la mesa. Hay violencia en cosas como el bullying en las escuelas, el acoso en las calles, los chistes que tienen odio de por medio, humillaciones que solo se ven desde el éxito de uno, callar las voces de unos, la lista es muy larga. Lo más peligroso es que lo justificamos de alguna manera, mediante algún discurso lo volvemos aceptable. Ellos no opinan porque “son muy pocos, son minoría”, “porque no son expertos en el tema, no pueden aportar nada importante”; sabemos que la violencia es un peligro, pero vivir bajo discursos que son violentos o que justifiquen la violencia, es lo realmente peligroso. Es lo que permite que la violencia escale a niveles muy altos. Es el mayor problema y el mayor peligro.

3 de septiembre de 2020

Semana 28 en cuarentena:

LA PALABRA

Estás entrando a un hospital, hay gente con cubrebocas, gente con caretas, gente con trajes. Muchos ojos que no te voltean a ver, solo pasan de los aparatos a la jeringa que sostienen, dicen cosas que no entiendes, términos médicos te dejan en una camilla con un respirador. No sabes si vas a estar bien a pesar de que escuchas al médico que te puso la mascarilla decir está estable. Después de diez minutos con el respirador puesto, ves que alguien se acerca y te ve, por primera vez, desde que entraste ahí. Entonces esta persona te mira.

Después te habla, te dice que estás estable y que al parecer todo va a estar bien; solo entonces te tranquilizas, te han hablado. Esta persona te pregunta tu nombre. Contestas. El doctor frente a ti sonríe y lo anota en su libreta y al lado de tu cama, ahora tienes identidad en ese lugar, saben quién eres.

Este es el poder de la palabra y del lenguaje. **El lenguaje es la mirada del otro también.** Ahora que la cercanía física se ve cortada, tenemos la palabra, el lenguaje que nos puede dar tranquilidad y, a la vez, miedo; parece que a veces olvidamos esto. Dejamos de hablarle al otro y dejamos de escuchar. Me gustaría invitarme a usar la palabra, para abrazar al otro, para abrazar a mis amigos de los que estoy lejos, escuchar a quienes atienden en mis prácticas de psicología, para agradecer al otro que me enseña, a mis maestros en la escuela.

Estaba viendo en clase el tema de los primeros auxilios psicológicos, y me llevó a imaginar esto: un grupo de gente a la que no le ves la cara por los trajes de protección, hay una distancia no solo física sino emocional, entonces qué se tiene: la palabra. Lo primero que haces con alguien que acaba de sufrir un choque emocional, es hablarle. Es la manera de acortar la distancia. Es sentirse visto y ver al otro.

10 de septiembre de 2020

Semana 29 en cuarentena:

LEJANÍA

Hace unos días se conmemoró el día internacional de la prevención del suicidio y no pude evitar pensar en las emociones. Describiría la alegría como un flashazo que te invade, es imposible no notarlo porque lo cubre todo. En cambio, la tristeza puede comenzar pasando más desapercibida hasta que llega una sensación de aturdimiento, a veces pone una distancia entre el yo y lo otro, como un caparazón, tal vez un poco parecido a lo que ha pasado con la cuarentena.

Reconozco este caparazón porque lo sentí al principio y todavía siento en momentos, cuando me acompaña la tristeza. Me pregunto, ¿cómo afectará a una persona con depresión o con ideas suicidas la cuarentena? Tal vez sea el momento “perfecto” para aislarse emocionalmente de los otros. Es complejo, pensar en una cuarentena para muchas personas cuyo aislamiento representa una lejanía con el mundo. Entre mis vecinos y yo hay lejanía, no sé qué sucede con ellos, ellos no saben qué sucede conmigo, lo era antes de la cuarentena y ahora lo es más. Hay quienes buscan esta lejanía porque se sienten tristes, porque se sienten solos e irónicamente acercarse a alguien no parece una opción. Vivimos en el escenario perfecto para ser invisibles si lo queremos, parece diseñado para la lejanía con el otro.

El principal punto abordado al hablar de la prevención del suicidio es la red de apoyo. Y no la hay. Hay aislamiento y no hablo del físico sino a que somos lejanos unos de otros y si alguien quiere desaparecer y quitarse la vida, puede hacerlo; si alguien golpea a su esposa, puede hacerlo; si alguien tortura a un niño, puede hacerlo. En la pandemia es más fácil esta lejanía y es peligrosa. “Debemos cuidarnos y quedarnos en casa”, dicen, pero **debemos cuidarnos y no aislarnos**, el aislamiento nos deja más vulnerables.

17 de septiembre de 2020

Semana 30 en cuarentena:

ROSTROS Y BOLSAS NEGRAS

Ayer en clase revisamos un video donde una psicóloga compartió experiencias que le platicaron: Primero una rescatista de la Cruz roja dijo que “lo peor es que no hay ningún tipo de ritual para los muertos”, únicamente ponen a los cuerpos en bolsas negras de plástico. Me pregunto si no ver los rostros de estas personas hace menos doloroso el trabajo para estos rescatistas, para los paramédicos o quienquiera que tenga que estar en este lugar. Lo que hacen es quitarles el rostro mediante una bolsa negra. Esta rescatista de la Cruz roja describía la ausencia un ritual como lo peor; son cuerpos que quedan sin rostro, perdidos.

Después, la psicóloga comentó que una enfermera decía que le daba paz poder arreglar a los cuerpos, ella decía que ponía guapas a las personas, aunque nadie los fuera a ver, entonces para mí fue regresar inmediatamente al tema del rostro. **Esta enfermera le regresaba el rostro a quienes arreglaba, los miraba, les daba una despedida.** Tantas muertes anónimas que se quedan sin ser lloradas y sin ser vistas, pero esta enfermera hacía algo que, desde el punto de vista de utilidad, era innecesario, arreglaba a las personas, las miraba. Entonces pienso, tal vez sea más doloroso continuar trabajando entre tanta deshumanización, entre un montón de bolsas negras, ¿Qué duele más, observar bolsas negras o ver rostros?

Primero pensé que no ver los rostros de estas personas sería menos doloroso, pero ahora reconozco que, ante una pandemia, nos percibimos vulnerables, los trabajadores de la primera línea se perciben vulnerables. Ver a otro como yo convertirse en una bolsa negra, pasar de ser uno como yo, tratando de respirar, a dejar de tener rostro, es angustiante. Hay miedo a la muerte, claro, pero también hay miedo al olvido, al no ser reconocido, hay miedo a convertirse en bolsa negra.

22 de septiembre de 2020

Semana 31 en cuarentena:

OLVIDO O MEMORIA

De un video sobre una reunión de zoom destaca para mí una frase: “todos queremos olvidar”. Se refería a la pandemia, el video era de junio. Una persona en Francia decía que ahora todos estaban de vacaciones, se refería a que las personas buscaban olvidar la pandemia haciendo ciertas cosas. No se refiere a que literalmente olvidaran que existe una pandemia, sino a dejar de actuar como si existiera una pandemia, buscan dejar de hablar del asunto, dejar de pensarlo.

Yo soy estudiante de psicología. **Mis compañeros y yo estamos ofreciendo terapia gratis por teléfono.** Entonces surgió lo siguiente: nadie está hablando de la pandemia. **Todas las llamadas recibidas son sobre otros problemas.**

Recuerdo otro ejercicio que hice en mi carrera, una investigación en redes sociales. La pandemia llevaba como tres meses de haber iniciado, pero igual la mayoría estaba hablando de otras cosas. Hay personas que no pueden buscar olvidar. Aquellos que trabajan en la primera línea. Me pregunto, ¿qué pasa con una sociedad dividida? Dividida entre los que buscan y quieren olvidar y entre los que no pueden.

Recuerdo los museos de memoria como el de México: el Museo Memoria y Tolerancia. Les dan voz a las personas que en un momento no la tuvieron. Dan memoria e historia a un pueblo, o a una humanidad. Las redes sociales que son ahora uno de los principales medios de información, de expresión y de entretenimiento, tienen tanto espacio para el olvido y tan poco espacio para la memoria. No es en sí la red social. La red social somos nosotros, nosotros hacemos la red social en nuestro día, en nuestras acciones. ¿Cuánto espacio le dejamos a la memoria?

Y no se trata pensar en esto todo el tiempo, se trata de **no olvidar a las personas detrás de los trajes y de los cubrebocas y caretas** y los postrados en las camas, o los que nunca llegaron a una cama y ahora están detrás de una bolsa negra. Hablo sobre todo del accionar, ¿qué acción les dice el olvido?, ¿qué acción dice los tomo en cuenta?

09 de octubre de 2020

Semana 33 en cuarentena:

¿NOSOTROS, LOS OTROS O YO?

Vivo con mi familia. Antes las discusiones eran muy variadas, ahora todas son sobre la pandemia. Mi mamá se describe a veces como muy cuidadosa, a veces como exagerada y otras veces como ambas. Mi papá no se describe de ninguna manera respecto a los cuidados de la pandemia, pero ciertamente es menos cuidadoso o exagerado que mi mamá. Las discusiones van todas alrededor de este hecho.

A veces pienso que soy la única que lo está viviendo de este modo. En parte mi visión de este encierro sí es única. Pero al mismo tiempo estoy segura que hay personas cuyas familias se pelean sobre qué clases de cuidados son necesarios, sobre los diferentes puntos de vista. Me siento cansada de estas discusiones y me siento sola en una situación que es tan común. Ni siquiera común sería la palabra adecuada, sino en esta situación que es de todos, la pandemia que estamos viviendo todos.

Veo todos los días a través de la pantalla de mi celular anuncios, propaganda que habla de la solidaridad, de la comunidad. Yo no veo comunidad. Tampoco veo mucha solidaridad. Me pregunto si esta propaganda influirá en algo para hacernos sentir comunidad o solidarios, y después me respondo que no lo sé. Que realmente habrá que preguntarles a las personas. Y después comienzo a verme.

La primera vez que vi estos anuncios sentí algo agradable, sentí y pensé en mi familia como una pequeña comunidad, pensé que existía un algo en común con otras personas, como sentirse parte de algo, que no está bien definido pero está. Pero al volver al anuncio este sentir se fue desgastando. Y quedó nada. Porque existen estas imágenes de solidaridad y comunidad que evocan sentires, pero estos no pueden sostenerse. Porque no hay un objetivo común, no hay un sentimiento común, no hablamos con los otros y no escuchamos al otro y, finalmente, no hay un nosotros bien definido. Y porque la condición de humanos ha demostrado no ser suficiente para hacer una comunidad, para generar una pertenencia.

En esta pandemia hay un yo, por esto me he sentido sola. Parece que los nosotros en los que vivimos apenas abarcan un pequeño número de personas. Es claro que no podemos conocer a todos los habitantes de un país, de una ciudad. Entonces, ¿cómo se habla de un nosotros tan extenso? Las ideas, objetivos y sentires comunes hacen que nos hemos quedado sin objetivos comunes para poner en su lugar metas personales y esto nos deja poniendo por sobre todo a un enorme yo. Tantas veces he escuchado frases como “no voy a dejar de hacer mis cosas por la pandemia”. No podría estar más claro este yo sobre lo demás, este yo sobre la pandemia.

No quiero decir que la solución sea poner al otro y al servicio a los demás como centro de todo. Personalmente detesto estas ideologías o formas de pesar que idolatran el altruismo y el servicio a los demás que dejan de lado a quien brinda este altruismo. Por muchas razones es que no me gusta y no creo que sea la solución. Pero la principal es que sigue poniendo una barrera entre yo y el otro. “Yo ayudo al otro”, “yo sirvo al otro”. Dejarte de lado a ti como persona nunca me ha parecido la solución. Tienes que tomarte en cuenta también. Entonces aparece el nosotros. Yo y el otro. ¿Cómo comenzar a hablar de un nosotros? Fácil y complejísimo. Escucha. Diálogo. Consenso. Pero parece más sencilla la incansable lucha de individuos o de grupos.

Después de todo esto lo que haré con mi soledad será hablarla, será escribirla y comenzar a formar con el otro. Será decir lo que siento a mis amigos, preguntar quién más pasa por lo mismo, escuchar por lo que pasa el otro y pueden surgir cosas que tal vez no imaginaba o que tal vez me han pasado también. La escucha y el diálogo para combatir la soledad generada por el yo.

Semana...

RADIOGRAFÍA DE MI CUARENTENA

Pasó casi un mes y dejé de escribir este diario, lo fui dejando en la lista de cosas por hacer. Después de tareas, proyectos y descansos. Sinceramente conforme pasa el tiempo escribir sobre la pandemia, y la pandemia misma, se me ha vuelto más irrelevante. Al pensar sobre esto parece un tema desgastado. Suena como un comentario de política en las comidas familiares, con un aire desesperanzado de que todo está peor o simplemente sigue igual de mal. Es así a pesar de lo mucho que nos afecta. A pesar de que sigo sin salir de mi casa. Pero me cansé de las reflexiones sobre cómo esto nos cambiará. Me cansé de jugar a la adivina y discutir con los demás cuándo volveremos a clases o cuándo mis amigos y yo nos reuniremos a comer. Y entonces dejé de escribir.

Ya es noviembre y comienza a hacer frío.¹ Con el frío a veces mis manos comienzan a researse, eso casi siempre pasa en enero cuando el frío es mucho más intenso. Pero esta vez en mis manos se ve la pandemia. Al llegar la comida de afuera, todo se lava o desinfecta. Mis manos se enrojecen y hay grietas, son cortadas pequeñas, casi imperceptibles, pero puedo sentir las con cada movimiento. Veo mis manos y veo mi historia de encierro. Veo mis manos y veo cómo lavo las verduras que llegan del mercado. Mientras escucho a mi mamá decir que es una maravilla que nos puedan traer las cosas a la puerta de nuestra casa. Mientras escucho a mi hermana quejarse con un grito porque ella también tendrá que lavar y su espalda le va doler después de inclinarse en el lavabo y sus manos también se van a resear.

Me parece que si veo las manos de un doctor ahora también podría aprender mucho sobre cómo ha sido su cuarentena. Por un momento fueron virales las fotos de cómo los cubrebocas y el equipo de protección marcaba su rostro. Son radiografías de cuarentena. Me imagino estos rostros como fotografías –o mis manos–, me imagino cómo puedes fotografiar la cuarentena en muchas personas, en el rostro de quien perdió a un familiar, en los ojos rojos del estudiante que pasa su día frente a la pantalla, en los rostros de quienes perdieron su trabajo. Tal vez ahora son más flacos porque solo pueden comer dos veces al día.

1. Aída escribe desde México, por lo que en noviembre el hemisferio norte está en pleno otoño. (N. de la E.)

También puedes ver la cuarentena en que mis zapatos ahora están llenos de polvo y me parece de lo más inútil tener tantos, sobre todo los de tacones. Uso mis huaraches todo el día, incluso ahora que hace frío, solo que con calcetines. Muchos dicen que deberías hacer tu rutina como si no estuvieras encerrado, que te cambies de ropa y te arregles en la mañana, que te peines si es que lo hacías, que te maquilles etc. Me parece un poco ridículo. Yo no lo hago.

Tengo una rutina diferente para arreglarme, que nunca implica pantalones de mezclilla ni sujetador. Puedes ver la cuarentena en mi pelo cada vez más corto, porque me parece más cómodo, porque cada vez que volteo debajo de la silla donde trabajo hay muchos cabellos que no quiero recoger. Puedes ver la cuarentena en mi casa. En varias casas que tienen más de un piso, la planta baja es la que se busca que esté limpia para cuando lleguen visitas. Ahora la planta baja y el primer piso de mi casa ambos están medio desordenados. Puedes ver la cuarentena en todas las cajas de cartón apiladas en un cuarto de mi casa, cajas de pedidos que vienen de afuera.

Todo esto que escribí antes solo son descripciones. Cada fotografía no nos habla solo de la cuarentena. Algunos psicólogos dicen que puede pasar un suceso que saque a la luz cosas que tal vez antes no estaban tan claras. ¿Qué nos dice esta radiografía? Nos dice que mi familia es muy estricta en ciertos temas, que mi mamá y mi hermana tienen miedo y que mi papá es de la tercera edad. La familia flaca que no puede comer nos habla de una falta de seguridad social, nos habla de tantas cosas podemos pensar ¿Qué se ve más claro con esta situación? Las fotos de los doctores nos hablan de las cicatrices en el sistema de salud. Te invito a pensar, si continuaste la lectura hasta aquí, ¿cómo se ve tu radiografía?, ¿qué dice de ti?, ¿qué dice de tu familia?, ¿qué dice de tu ciudad, de los espacios en donde te mueves?

APRENDIENDO A LEER ENTRE LÍNEAS

Una amiga mía tuvo que ir a hacer una denuncia, y le pregunté cómo la trataron. Casi yo sabía la respuesta. Hay una revictimización. Parece que denunciar es lo más difícil. Me pongo a pensar sobre el discurso que se les dice a las víctimas de cualquier cosa. Hay un cuestionario sobre lo que pasó. Se pregunta como queriendo encontrar algo que hizo la persona que pudo haber hecho mal. Buscando algo que diga “tú te lo buscaste”. Parece que la única manera en que una víctima realmente lo sea es que esté rezando en la iglesia y alguien llegue a golpearla, o le disparen por estar en el lugar incorrecto.... o, si eres judío, en Alemania durante el periodo nazi.

Pensando en esto recuerdo cómo muchas veces los papás tratan a los niños, cómo probablemente alguien me habló cuando yo era una niña, cómo los papás en un intento de que el niño se responsabilice de sus acciones, muchas veces cuestionan lo que el niño les cuenta. Y también se me ocurrió la idea de la religión. Es interesante pensar cómo existe esta especie de protección a las personas “buenas”, según los estándares religiosos, y cómo si te pasó algo, si te hicieron algo, es una consecuencia de algo que hiciste.

Aquí incluso recuerdo clases sobre investigación científica y la importancia de entender la diferencia entre causalidad y correlación. Puede que alguna acción de la víctima tenga que ver con una acción de lo que sucedió. Claro que tiene que ver que una mujer trabajadora sexual haya salido en la noche en un barrio peligroso. Claro que tiene que ver que otra persona trató de defender a alguien poniéndose en frente de un agresor y salió lastimada. Pero el problema es utilizar estos elementos para culpar a quien es la víctima. Bajo un discurso de sentido común de, entonces, ¿por qué sales en la noche?, ¿por qué la defendiste si tenía un arma? Me parece estúpido y que solo muestra el poco entendimiento de las personas que hacen estas preguntas. Estos cuestionamientos solo generan una cultura de miedo y de culpa. Culpa que se busca con la excusa de generar una especie de conciencia o responsabilidad.

Culpa y responsabilidad. Estas dos palabras me regresan al inicio de la cuarentena. En esos momentos me preguntaba muchas cosas. Iniciando el encierro, yo no quería tomar medidas de precaución que calificaba como exageradas y que eran exigidas por parte de mi mamá. En una ocasión una estudiante tocó a nuestra puerta vendiendo cosas. Dijo que este dinero era para poder continuar como estudiante. Decidí salir y dejar un billete de 20 pesos en la barda, para lo que debí acercarme un poco a ella.

Después vino el discurso, el discurso culpabilizándome de que si pasaba algo a mis papás que son mayores iba a ser por esto que había hecho. Yo seguía pensando que era una exageración. No pensaba asumir la culpa de una enfermedad que no había sucedido aún y que además pude no haber causado yo. Habiendo tanto que no dependía de mí.

A pesar de que no asumí el discurso, me sentí mal, no pensaba asumir la culpa, y si acaso llegó algo de ella a la parte de atrás de mi mente, no me llevó a nada. Y después de que la conversación se transformó de discurso a diálogo, comprendí que podía ser más cuidadosa y que podía hacerlo por la tranquilidad de la casa, que, si podemos, está bien tomar medidas extras. Y hubo responsabilidad para mí y para con los otros en este momento.

Sé que lo que me pasó a mí y los ejemplos de víctimas tienen una distancia abismal. Yo no fui una víctima. Yo no me vi orillada a actuar de cierta manera..., sobre todo, ni siquiera se debe tratar a las víctimas como responsables de lo que pasó. No lo son. Pero además de esto lo que quiero decir es que la culpa no genera nada más que eso. Culpa. La culpa no hará que la trabajadora sexual deje de caminar por las noches sola. El discurso que busca responsabilizar a la víctima por lo sucedido no tienen ningún sentido mas que el de quitar la mirada del agresor. Casi lo protege. Muchas veces, adelante está la cortina de humo de “querer ayudar a la víctima” a que se cuide más, a que lo piense mejor la próxima vez para que no vuelva a pasar. La cortina de humo es distracción. Son las letras grandes del contrato, pero **podemos aprender a leer entre líneas.**

11 de noviembre de 2020

LO QUE SUPERA MI MIEDO

Hoy decido hablar del feminismo y hay un porqué. Me identifiqué con un suceso. Una chica en Quintana Roo, México, fue asesinada. Eso tristemente pasa mucho, pero es especialmente doloroso encontrarse con sus publicaciones en redes sociales, ella exponía el miedo de no volver a casa y este miedo se hizo realidad. Un pepenador la encontró en una bolsa negra, descuartizada. Y siento miedo, pero es extraño porque estoy bien y estoy segura. Hay un futuro tan incierto y que promete tan poco que asusta.

Después de esto hubo una manifestación, con vidrios rotos y grafitis, cosas que esperas en una manifestación, cosas que quedan como una marca de lo que se quiere transmitir. Pero hubo una marca después que no pusieron las manifestantes, siguió la policía. En México eso casi nunca es buena señal, tememos más a la policía. Recuerdo la sensación de ver patrullas y sentir miedo en muchos momentos de mi vida.

En esta manifestación entró la policía y dispararon balas al aire y al suelo. Hubo personas heridas por estas balas. Recuerdo a mi mamá la primera vez que le dije que quería ir a una marcha. Ella no quería que fuera. Cuando al fin me dejó ir me dijo que me cuidara que si pasaba algo me fuera rápido de ahí. Sé que no iré a una marcha en mucho tiempo, porque seguiré en cuarentena. Sin embargo, este suceso hizo que pasaran dos cosas, sentí miedo porque esto que hizo la policía en México se ha repetido tantas veces y puedo decir que lo más probable es que vuelva a pasar.

El otro sentir al que me llevó es a la indignación. Me lleva a admitir que hay mucho que realmente me asusta. Me parece que muchas personas que se paran en una marcha pueden sentir miedo. Pero hay otros sentimientos más fuertes. Ojo, no digo que el sentimiento de miedo de quien decide no ir a una marcha sea mayor que su indignación o su enojo. No digo que sea la única manera de accionar frente a una problemática, frente a una injusticia, frente a algo que te llena el pecho de enojo, de miedo y de indignación. Lo que digo es que escuché esta noticia y sentí mucho miedo, pero luego recordé que ya había sentido miedo. Que las veces que he salido a marchar he sentido miedo y me atrevo a decir que muchas tenemos miedo. Que muchas corrieron ante una amenaza de gas en la marcha del 8 de marzo. Pero que a pesar del miedo sigo queriendo salir, quiero este encuentro con el otro, y siento que la indignación y otras cosas duran más que el miedo.

Hay muchas reflexiones sobre los grupos sociales que existen sobre una lucha para visibilizar unas problemáticas sobre otras. Me parece que, cuando no se polarizan, pertenecer a grupos puede ser un medio para sensibilizarse. Me parece que estos sentimientos, el miedo, la indignación, el enojo y la tristeza, son cosas que podemos entender en el otro. Que yo puedo ver el miedo, el enojo y la tristeza en la comunidad LGBT a pesar de que yo no lo haya pasado por estos sentimientos debido a mi orientación sexual. Podemos ser sensibles ante lo que sienten otros. Podemos ver esto en una madre que no tiene para alimentar a sus cuatro hijos. Desesperación, búsqueda de escucha.

Parece que esto no tiene que ver con la pandemia, pero esto que sentí está presente. Hay personas que, un poco debido a la pandemia, los han sentido. Aunque no vayan por las calles con pancartas, hay voces que gritan de diferentes maneras que su indignación, que su enojo, que su desesperación es más que el miedo.

18 de noviembre de 2020

¿SOMOS O NOS HACEN VULNERABLES?

Recientemente ha sido más visible este concepto de “grupos vulnerables”, lo he escuchado muchas veces y justo hoy en clase fue una de esas veces. Cuando estudias psicología hay muchas personas que buscan estudiar el lenguaje y cómo la manera en la que dices las cosas habla de tu concepción del mundo.

¿Qué significa que digamos grupos vulnerables? Significa que observamos a una persona con características como género, orientación sexual, posición económica, raza, color de piel, etnia etc. Entonces observamos a estas personas y pensamos que por tener características específicas tienen un mayor riesgo, pueden menos. Pero realmente ser negro, ser indígena, ser homosexual no te hace poder menos. No debemos situar el poner menos en tener estas características.

Entonces, justo hoy, en clase se habló de que los profesionales no buscan estudiar la vulnerabilidad, sino más bien los mecanismos sociales, culturales y políticos mediante los cuales se vulnera cierto grupo. Y entonces ya no se habla de “grupos vulnerables” sino de “grupos vulnerados”. Esto es importante porque ahora sabes que ser negro no es lo que hace a alguien vulnerable, sino que hay mecanismos que vulneran a una persona negra. Mecanismos que podemos estudiar y podemos reconocer como racistas. Se me hace importantísimo porque muchas veces tenemos la lupa puesta en estos grupos vulnerables en esta mente del indígena, del pobre, de la mujer y quitamos la atención de lo que los llevo a esta posición vulnerable. Ahora me pregunto, ¿quién es vulnerado en esta pandemia?

Me parece que mucho de esta respuesta es las mismas personas que lo eran antes. Y me parece que es increíblemente fácil con el covid-19 vivir bajo un discurso de conformidad, de que es una enfermedad y que no es culpa de nadie. Quedando en el no hacer nada, no pensar y no cuestionarse. No es culpa de nadie, pero esta enfermedad “alimenta” los sistemas que vulneran a las personas. Muchas veces buscamos culpables para señalar responsables. ¿Quién generó el daño? ¿Quién hizo desorden? Entonces, que el responsable lo ordene. Pero esta forma de resolución de conflictos tiene muchos problemas. El principal es que es individualista.

Durante la carrera he escuchado que cada persona nace con una familia, en una cultura que le enseña ciertas cosas. Y si bien esto no depende de nosotros, sí es una responsabilidad revisar estas creencias y estos aprendizajes. Tomar acción sobre tu persona. Esto es un gran inicio, pero sigue siendo individualista.

Hay un sinfín de situaciones en los grupos donde nos movemos con problemáticas que nosotros no causamos; sin embargo, al formar parte activa, aplica el principio que mencioné antes: reconocer que no fue resultado de algo que hicimos, que no dependió de nosotros, pero cuya responsabilidad compartimos ahora, en tanto formamos parte.

No se trata de ser el héroe, de hacer todo, de cargar todos los problemas del mundo en los hombros. Es **dejar la indiferencia y reconocer una responsabilidad colectiva**. Tú no eres el único, pero tú eres/formas parte. También otra parte es comenzar a reconocer quiénes son esos otros, con quién compartes esta responsabilidad. Es necesario recordar que **responsabilidad es también capacidad de actuar**. Y a través de las palabras muchas veces es como se comienza.

22 de noviembre de 2020

Días difíciles

Tengo que confesar que pensé que hacer este diario sería fácil. Pensé que sería una manera de desahogarme sobre mis sentires. Pero no ha sido fácil. Reconozco que cuando se trata de escribir sobre mí, me cuesta trabajo. De pequeña traté de tener un diario, pero encontraba mi día a día algo irrelevante, así que lo dejé de lado y dejé el ejercicio de la escritura solo para momentos inundados de sentimientos. En muchos sentidos, la cuarentena que he vivido ha sido muy igual, ha sido rutinaria: 20 minutos de ejercicio todos los días, clases, tarea, desinfectar, limpiar, ver redes sociales, ver películas, cocinar.

Seguí en negación durante un rato ya que mucho de este día quise dedicarlo a escribir, pero no encontraba qué. Me gusta decir –como si mi escrito fuera una forma de arte– que no encuentro inspiración. Entonces comencé a preguntar a otros sobre sus cuarentenas. Sobre ideas. Pregunté qué pensaban, qué sentían. Un parpadeo nostálgico, dijo alguien. Me parece que es una visión muy poética. Otros evitaron el tema, cansados del sonido de esta palabra, diciendo que no sabían, que hay cierta irrelevancia en lo que piensan. Muchos hablan desde sus áreas de estudio. De vez en cuando mi papá ve las noticias y me habló sobre los picos de contagio. También me habló sobre las diferentes reacciones de la gente; cómo muchos llegan a un pánico y, en el otro extremo, hay personas que tienen una negación absurda. Así dijo.

En la universidad donde estudio hay muchos proyectos sobre la pandemia. En todas las universidades y escuelas supongo que pasa esto. Y muchos van directo a tratar de resolver problemáticas. Todo esto solo me pone a pensar cómo este mismo fenómeno puede ser vivido de maneras muy distintas; a veces siento nostalgia y siento que todo lo que ha pasado ha sido un parpadeo. A veces no quiero hablar del tema. A veces quiero negarlo y olvidarlo. A veces, de tanto pensar, siento miedo, pánico por la incertidumbre del futuro. A veces inicio proyectos, veo problemáticas y trato de resolverlas.

Me parece curioso lo que hice porque no sabía qué escribir y acudí a otros. Y a partir de lo que me dijeron otros recordé cómo me he sentido, me identifiqué. Si quiero hablar muy en color rosa, me sentí un poco entendida, me sentí un poco menos sola, sentí compañía. Tal como me sucedió, me gustaría que, si alguien puede identificarse conmigo, con lo que escribo, se sienta menos solo o sola. Muy al inicio de la cuarentena había muchas personas hablando de cómo se sentían, de qué pensaban, se la pasaban hablando y comentando en redes sociales o con quienes estaban a su alrededor. Luego esto se silenció, pero creo que sigue habiendo personas que quieren

hablar y compartir como se sienten. Creo que hay una expectativa de que, en este punto, ya nos hayamos adaptado, ya estemos acostumbrados. Y la verdad es que sí, me he adaptado, pero también sigue habiendo veces que me cuesta trabajo. Y estoy segura que no soy la única.

Recuerdo ahora un proyecto de mi escuela dirigido a niños para que puedan continuar aprendiendo, en modalidad virtual. Sobre este proyecto una maestra comentó que era importante y que algo que observaba en su hijo era que había días en que estaba muy atento a todo y otros donde simplemente no. Y que en esos días era muy difícil que pusiera atención. Entonces me pregunté, ¿acaso no sucede así con todos? Me identifiqué con ese niño que desconozco. Pienso que no se puede esperar que todos los días exista una excelente atención, o que nos adaptemos perfectamente. Incluso me hago la pregunta si es que antes estábamos completamente adaptados a una forma de vivir.

Cierro con la convicción de que podemos hablar de cuando hay cosas que nos cuestan y que hay días difíciles. Y que esta puede ser una manera de no sentirnos solos. Esta ha sido una de las maneras que tengo para no sentirme sola.

REFLEJOS DEL COLAPSO

En la primera entrada de este diario hablo del colapso del sistema capitalista y voy a explicar a qué me refiero. Para mí, el inicio de la pandemia fue un grito de que la forma en que funcionan las sociedades solo beneficia a unos pocos. Y muchos piensan que hay que hacerlo mejor, hay que tener mejor equipo médico, hay que tener más y más hospitales. Yo pienso que no se trata exactamente de esto, sino de hacer las cosas de forma diferente.

Muy al inicio del año tuve que leer textos que hablaban sobre una crisis civilizatoria. Hace mucho tiempo que no sentía que entendía tanto los mecanismos que hacen que existan grandes desigualdades. Si no pienso demasiado, al mencionar capitalismo me voy a los estereotipos: pienso en Estados Unidos, en una chica con un Starbucks con un iPhone, con unos Adidas. La lista de cosas que tiene esta chica en su casa y en su clóset es larguísima. Y así es más fácil porque yo no soy esa chica. Es más fácil porque como yo no necesito una lista larguísima para escribir lo que hay en mi clóset, entonces no debería ser mi problema. Pero entonces pienso que a veces puedo serlo. ¡Entonces puedo decidir! Decidir no comprar en Starbucks y no tener un iPhone y no usar Adidas, y ahora estoy contribuyendo a erradicar esto que lastima a la sociedad. Qué fácil puede ser tachar algunas marcas o prácticas y seguir con nuestra vida. No es tan fácil, porque al hablar de sistemas sociales, de civilización, estamos hablando de nuestra manera de entender el mundo.

Cuando hablo del colapso del sistema capitalista perceptible en la pandemia, hablo de nosotros y también del sistema. Porque hace falta entender que aún no hay una separación entre nosotros y el sistema, que hay una base de creencias que hacen posible este sistema. Que hacen posible su existencia. Y estas creencias están muchas veces arraigadas en las personas que parece que son parte de ellas. Y puedo incluso pensar que sí, que nuestras creencias son parte de nosotros. Pero que no son inamovibles. Que se pueden reconstruir; se pueden resignificar. Son procesos difíciles. Pueden ser dolorosos y lentos, pero están sucediendo. Hay alternativas.

Y cuando hablo del colapso hablo del sistema capitalista. Porque hay personas que optan por estas otras formas de vida. Porque hay grupos, hay colectivos, hay fábricas sin patrón, hay clases en la universidad, hay pláticas, hay muchas cosas que nos muestran visiones diferentes. La sociedad está en crisis.

Cuando vemos hospitales llenos. Cuando vemos personas que no pueden continuar con sus estudios... vemos un sistema en crisis y personas en crisis, ambos están en crisis. Cuando vemos todo el problema que nos representa cerrar una frontera, cuando vemos que todo nuestro consumo viene del otro lado del mundo, podemos comenzar a preguntarnos cosas.

Creo que la pandemia es una oportunidad para reconocer industrias a las que no habíamos volteado a ver como banderas del capitalismo. La industria de la salud, los sembradíos de frutas, por ejemplo. También podemos observar industrias, como la de fabricación de paneles solares o tratamientos de agua, dirigidos a ponerle el sello de sustentable a un capitalismo que, por mera definición, no lo es. Comenzar a ver que está en todos lados y que no funciona, comenzar a ver alternativas como huertos urbanos, colectivos, comenzar a reconocer que es mucho más profundo que la chica con el Starbucks.

Creo que podemos ver esta pandemia desde la búsqueda de reconocer esta crisis. De ver cómo claramente no funciona. Y ahora mismo veo cómo una persona se puede permitir tener pruebas de covid afuera de su casa antes de una fiesta y le aplaudimos por sus cuidados ante la pandemia. Y le reprochamos a quien sale y dice que cree que la pandemia no existe, decimos que es un estúpido e ignorante, y nos reímos de memes sobre estas personas que piensan que un termómetro les va a matar neuronas. Pero falta preguntarnos, ¿qué permitió que una persona pueda pagar pruebas y muchas medidas de prevención en su casa y muchas otras no?, ¿qué educación están recibiendo las personas que creen que un termómetro mata neuronas? Educación pública o nada de educación porque hay que trabajar para ganar el pan.

Hay muchas preguntas que podemos hacernos a partir de esta pandemia, pero muchas veces nos quedamos en lo obviamente aplaudible y reprochable. Y simplemente vemos afuera cuando estas carencias del sistema también nos rigen, entonces cuestionarlo implica **cuestionarnos y vernos a nosotros mismos**. Lo que vemos afuera son reflejos de creencias y de algo de lo que formamos parte. Vemos reflejos de nuestras carencias también y de nuestra propia crisis. El primer paso es **voltear a ver**, ver el espejo para diferenciarnos. Y entonces, reconstruirnos y volver a **mirar con otros ojos**.

27 de noviembre de 2020

CARTA A LA PANDEMIA

A la pandemia:

Al principio parecías muy lejana incluso nadie te llamaba pandemia, pero este fue el inicio. Ahora todos te conocen. Extraña y de tierras lejanas, cambiaste mi vida, pero sé que todos te dicen eso. Muchos deciden maldecir al cielo o maldecirte a ti por lo que está pasando, en lugar de observarse a sí o a la sociedad. Incluso algunos dicen que eres un castigo divino, hay quienes niegan que existes, hay quienes dicen que fuiste creada por algún gobierno. Yo no creo que seas un castigo de Dios ni un invento de alguien, pero no me preocupo por preguntarme cuál es tu origen, yo solo sé que estás.

Llegaste y pensé que te irías pronto, una visita rápida y nada más. Pero no parecía que quisieras despedirte ni dabas indicios de decir adiós. Comenzamos todos a preguntarnos cuánto tiempo te quedarías. Al principio sentí desesperación y enojo, como un niño pequeño haciendo un berrinche, como cuando no quiere algo de comer y desea que esa comida desaparezca. Cerrando los ojos, esperando magia.

Yo también cerraba los ojos y quería que te fueras. También sentía tristeza, comenzaba a pensar en todo lo que estaba dejando de hacer, todo lo que extrañaba. Te extraño o extraño esto se volvieron las palabras que más usaba en tu compañía. Ahora podría hacerte una lista de todo lo que me debes. una lista que, sé, nunca se volverá realidad.

Al poco tiempo de comenzar a convivir contigo comencé a ver los días como tiempo perdido. ¡qué mal te recibí en mi vida! Como quien recibe una visita no deseada, abriendo la puerta casi a la fuerza y sonriendo incómodamente para que el invitado se vaya lo más pronto posible.

Después del sentimiento de tiempo perdido, llegó una idea. Parece que venía de fuera y también de mi interior. Esta idea de hacer cosas. Ahora que lo pienso, parecía como querer forzar a que el tiempo contigo fuera agradable. Esta idea de que buscamos hacer algo para sentirnos bien siempre me ha incomodado, pero reconozco que me describe un poco. Mi novio dice la sociedad del cansancio, refiriéndose a un libro de Byung-Chul Han. Libro que, irónicamente, no he tenido tiempo de leer porque he estado ocupada. Después ese querer hacer me hizo descubrir que hacer algunas cosas contigo de compañera era disfrutable. Pero también entendí que disfrutar tiempo contigo no evitaba que me visitaran momentos tistes con los recuerdos de otros tiempos.

Vienes de China, pero en poco tiempo conociste todos los rincones del mundo. Eso podría hacerte muy sabia. Es curioso, tú eres la misma pero afectas de manera tan distinta a todos. No me refiero solo a la enfermedad. Yo te veo como algo común, todos te conocemos, todos te vivimos y seguimos aprendiendo a vivir contigo.

Hubo un tiempo donde en lugar de maldecir tu nombre y desear que te fueras, te agradecí. Te agradecí el tiempo para mí, te agradecí lo que aprendí con el tiempo frente a mi computadora, más tiempo con mi perro. Mi relación contigo ha sido todo menos estable. Lo gracioso de esta inestabilidad es que todos los días parecieran iguales. De niña me proclamaba enemiga de la rutina, pero ahora he aprendido que también me da algo de paz y que, haciendo lo mismo, puedo ver y sentir cosas sumamente distintas.

Al inicio todos hablaban de ti. Te hicieron canciones, documentales, escritos, noticias. Pero eso no duró demasiado. sigues aquí pero ya no te mencionan demasiado. Sería curioso que fueras un alguien a quien pudiera escribir una carta y que pudieras leerla. Tal vez los niños puedan imaginarte como un personaje. Las personas a veces actúan como si fueras alguien. Cuando su enojo lo descargan al cielo, cuando gritan lloran y culpan a una enfermedad, a una pandemia. Cuando agradecen cosas, cuando no saben adónde o a quién dirigirse acuden a ti. Podemos entonces escribirte cartas.

Hablar contigo. Pensarte como lo hago yo ahora.

7 de diciembre de 2020

¿HACER O ESTAR?

Hace un par de días terminé mi quinto semestre de la universidad. Yo tenía un plan. Quería ver series dos días, descansar. Sentirme feliz y realizada por haber terminado el semestre. Felicitarme.

No salió exactamente como lo pensé. Dedicarme a estar acostada el primer día me pareció difícil. No sé exactamente por qué. Me sentí algo triste. A pesar de que no es como al inicio de la cuarentena, a veces me siento triste. Me pareció que salir de la escuela fue como un balde de agua fría. Antes estaba en mi casa, pero vivía en la escuela, tomaba clases con mis compañeros. Y al comenzar a descansar en mi cama y mi cuarto y pensar que eso era lo único que podía hacer para descansar me sentí triste.

Me quedé viendo esas cuatro paredes que habité todo el semestre, que he habitado por casi diez meses. Creo que la escuela me daba una noción de avanzar. No tenerla por un momento me pareció desconcertante. Muchas veces cuando termino la escuela quiero descansar. Descansar de la escuela, hacer otras cosas, irme de viaje, caminar por un parque. Esta vez no fue el caso.

El segundo día decidí no dedicarme a ver series. Quería hacer muchas cosas, una de mis metas de vacaciones es hacer de este espacio que habito uno que me guste, uno que me abrace un poco. Entonces decidí revisar toda mi casa y poner en bolsas para donar aquello que no usamos, lo innecesario, lo que ocupa espacio innecesario. Es chistoso cómo en menos de nueve meses ya he construido metas alrededor de este estilo de vida. A veces estas metas pueden parecer inútiles porque algún día voy a salir, pero es cierto que hacen mi cuarentena más agradable. Y más que agradable, le dan un propósito.

Han pasado muchas cosas estos pocos días que llevo de vacaciones. También creo que ahora que no estoy tan ocupada con cosas de la escuela sino con tareas como lavar, cocinar, jugar con mi perro. **Tiendo a observar más, a pensar más aquello que vivo y escucho.**

Observo que mi mamá está evitando llamar al doctor porque tiene una hernia y deben quitársela. Que, de hecho, a veces evita algunas cosas o temas; nunca la había visto así. Observo que mi hermana parece que ha tomado el papel de quejarse de la cuarentena. Observo que cuando comienzo a quejarme con ella, en lugar de consolarla, ella misma se consuela. Ahora que estoy más tiempo fuera de mi cuarto, mi papá me hace comentarios o me cuenta anécdotas que muchas veces parecen fuera de lugar. A veces él parece fuera de lugar, como si estuviera un poco fuera de lo que está pasando. A veces no comenta mucho y se dedica a estar. Me doy cuenta que al escribir, a veces se me escapan las ideas y volteo a un lado como tratando de encontrarlas, entonces mi hermana se ríe de mí, sabe lo que está pasando pero me pregunta, ¿qué buscas? Entonces me río con ella, y pierdo mi idea pero gano una risa.

Curiosamente parece que este escrito no tiene un hilo particular. Una descripción de cosas que he pensado y sentido. Una serie de anécdotas sobre mí. Es justamente como me he sentido y como he vivido mucho en este encierro. Mucho de este diario fueron reflexiones sobre la sociedad, sobre sucesos que me pasan a mí y que también les pasan a muchos. A veces parece que estas ideas no tienen un hilo. A veces parece que no llevan a ningún lado en particular y solo están ahí. A veces pienso que tengo que hacer, además de estar. Pero hoy no es ese día, y este pedazo del diario lo dedico a estar, a la falta de hilo de la cuarentena, a los pensamientos que pasan por mi cabeza, a las metas que me pongo en esta nueva normalidad, a lo que observo y... **estoy.**

Arellis Carolina Estefanía Rodríguez

¿Estábamos preparados para la pandemia?

Para nuestro pesar como sociedad, la pandemia nos pilló de brazos cruzados. No solo porque no existe una vacuna, sino que, como sociedad con un gran pensamiento capitalista, nunca estuvimos preparados para vivir cuarentenas, crisis económicas o miedos. La gran mayoría de nosotros daba importancia al sueldo de una persona para otorgarle estatus. Desde que entró la pandemia a nuestro entorno, pude darme cuenta de que el dinero, más que una necesidad, es solo un lujo a corto plazo que te entrega un tipo de bienestar superficial.

El virus es lo más igualitario que tenemos en el mundo, ya que es para todos bajo las mismas características; visto bajo este prisma, no importa la clase social. Por este punto, podemos darnos cuenta de que todas las vidas valen por igual, aunque no seamos

iguales físicamente, somos todos seres humanos aunque con realidades muy diferentes. Biológicamente la vida nos da un sello unitario para toda nuestra raza.

No estábamos preparados física ni mentalmente, vivíamos un estilo de vida tan apegado a lo material, que no nos dábamos cuenta de lo importante que son las personas. Compartir, valorar al de al lado, amar y, por sobre todo, amarnos. Aunque no lo esperábamos, aunque solo queramos que acabe, aunque sea un virus tan cruel, nos dejará una enseñanza muy importante. Asimismo, nos ayudará a apreciar nuestro día a día y a las personas que están dentro de él.

Quizás hoy extrañamos nuestras rutinas antiguas con las actividades que frecuentábamos. En la televisión podemos ver cómo muestran lugares que los ciudadanos extrañan y es gracioso ver cómo muestran centros

comerciales, porque lamentablemente nuestras actividades estaban todas ligadas al capitalismo. Pero luego de este virus vamos a extrañar nuestro hogar, nuestra familia y la conexión que pudimos hacer con nosotros mismos, ya que estamos experimentando un estilo de vida alejado de todo estructuralismo implementado por la sociedad. Estamos siendo más nosotros.

Nuestra vida, si vale la pena, tenemos que cuidarla y amarla, porque no estamos solos en esta. "Para vivir hay que tener libertad. Para tener libertad, hay que tener tiempo", dice Pepe Mujica. También tenemos que **cuidar al de al lado** sin importar el rol que cumpla.

La sociedad durante la pandemia ha tenido que desarrollar la **empatía** de diferentes formas, con la gente que perdió su trabajo, con los contagiados y con quienes perdieron seres queridos.

La empatía es una característica que podemos tener como seres humanos tan linda, pero que lamentablemente no la ejercíamos. Ahora no es que todos y todas seamos empáticos, pero sí se han visto cambios en la sociedad. Si después de la pandemia todos fuéramos más empáticos, ¿se erradicaría un poco la desigualdad? Quizás no, pero es un arma que puede combatirla.

Estamos seguros, o por lo menos yo, de que no estábamos preparados para esta pandemia, pero el gran aprendizaje que nos deja será el cimientado de un legado muy sólido que nos hará mirar nuestro futuro de distinta manera. Hemos visto tantos casos de diferentes injusticias -no solo relacionadas con el virus- que nos tenemos que replantear la vida. ¿Será esta la sociedad que queremos para nosotros? Aunque creamos que es el cambio de una persona, ese solo cambio puede generar mucho más.

La salud mental ha sido un tema tabú durante muchos años. Nos descuidamos sin darnos cuenta de este trastorno, lo que nos hace pensar que no existe problema alguno en nosotros, catalogando a las personas que van a psicólogos o psiquiatras sencillamente como locos.

No nos damos cuenta del gran valor que tienen las personas que buscan ayuda de profesionales del área. Si tenemos molestias físicas, acudimos a doctores buscando respuestas. Entonces, ¿por qué no acudir a un profesional del área psíquica cuando tenemos molestias mentales?

Si pensáramos en todo lo que tenemos que vivir como personas, sobre todo este último tiempo, nos daríamos cuenta de que no somos tan fuertes como creemos. Pensamos siempre que podemos darles sorpresas a las adversidades, haciéndonos los fuertes, sin darnos cuenta de que este ritmo de vida nos puede hacer caer en estrés, ansiedad, angustia o penas. Si estos puntos son importantes, no tenemos por qué bajar el perfil a asuntos que

nos afectan para no parecer débiles, o para evitar recibir comentarios como ¡Exageras!, no es para tanto.

En nuestra rutina podemos tener muchas presiones, nos pueden pasar cosas que no son de nuestro agrado o de una carga emocional muy grande; tenemos que sobrellevar nuestra vida con ellas. De la misma forma, tenemos que reconocer cuando ya no podemos lidiar con este problema psíquico y/o patológico y necesitamos ayuda.

Nuestras vidas valen la pena. Siempre escuchamos consejos para mantenernos sanos físicamente. Esto se puede apreciar muy a menudo en televisión, revistas o redes sociales, pero rara vez vemos que se le dedique tiempo a la salud mental. Tener un problema de salud mental nos puede corromper, nos puede hacer dudar y, en el peor de los casos, podemos acabar con nuestra vida por no poder lidiar con los problemas.

La depresión se esconde la mayoría de las veces en lo más recóndito de nuestro ser, en muchas ocasiones nos hace sentir que no tenemos ningún valor ante la sociedad, nos produce

tristeza y acrecienta nuestros sentimientos de culpa, nos resta placer o autoestima, no nos deja concentrarnos. ¿Qué pasaría si pudiéramos reconocer este trastorno rápidamente? Quizá no podríamos evitarlo pero sí ayudaríamos no solo a nuestra salud mental sino a otros, a muchas personas encerradas en un laberinto del que creen no poder escapar.

Con todas las desigualdades, crímenes y una pandemia en nuestros días, ¿por qué tendríamos que estar bien? Son cosas que nos afectan, que afectan a nuestra perspectiva de lo que está bien y mal. Si buscamos en Google me siento mal en cuarentena, podemos encontrar miles de artículos relacionados con trastornos mentales provocados por el encierro y la ansiedad de no saber hasta cuándo durará la pandemia. ¿Cuándo podremos retomar el estilo de vida al que estábamos acostumbrados?

Si queremos ser valorados por terceros, el primer paso es **valorarnos** nosotros, **amarnos** como somos y **aprender a alejar lo que nos hace mal**, identificar nuestros sentimientos y las sensaciones que provocan situaciones o personas. Esa identificación es el primer paso para cuidar nuestra salud mental. Esto no nos hace egoístas, aprender a diferenciar lo que para ti es bueno y malo no tiene por qué afectar a terceros. En la actualidad hay muchos peligros relacionados con la salud mental. Desde Chile podemos identificar un peligro nuevo, el descuido de nuestra salud mental es un peligro cuya existencia conocemos, pero no le damos la importancia requerida. **Cuidar y velar por nuestro resguardo mental y físico es saber valorar nuestra vida y la de los demás**, ya que tenemos que actuar pensando en cómo se puede sentir el otro, tratar de ayudar a que mi entorno pueda desarrollar sus sentimientos sin el miedo al qué dirán los demás.

¿Es verdadera la felicidad por la llegada del extranjero?

Cuando comienza el verano y las vacaciones se activa el turismo en las diferentes ciudades de Chile. Empezamos a ver noticias en los medios de comunicación expectantes por la llegada de turistas extranjeros al país. Se muestran reportajes completos de la llegada de estos, sus lugares favoritos, sus opiniones y se recalca el bien que hacen estas visitas a la economía chilena. Los ciudadanos, por su parte, sobre todo en los sectores donde las actividades económicas se activan durante esta época, muestran un gran entusiasmo por la llegada de miles de extranjeros al territorio.

Por el contrario, el resto del año, los medios de comunicación muestran otra visión sobre los extranjeros; lo mismo sucede con los ciudadanos chilenos. Las noticias sobre la migración legal empiezan a generar opiniones adversas en los habitantes, guiados por lo que se muestra en estos medios. “Migrantes ocupan puestos de trabajos”, frase típica que se puede reconocer en los medios de comunicación, que luego se utiliza entre los ciudadanos como un dicho negativo usado por la mayoría para criticar a los inmigrantes.

Demandas y críticas al sistema legislativo para crear leyes y controlar las cifras de migración es otro tema que se suma a las noticias emitidas en los medios de comunicación. Esto influye al sentimiento de patria que hace creer a los chilenos que se necesitan leyes para detener o bajar la llegada de extranjeros que deciden establecerse –por diferentes motivos– en el país. Actualmente, se debate una ley en Chile de regulación automática de extranjeros² que tiene dividido al Senado y a los ciudadanos.

Mucho peor es el caso de la migración ilegal, muy criticada por las autoridades, medios de comunicación y ciudadanos; mucho más criticada que la migración legal. Los numerosos reportajes de una cantidad significativa de personas cruzando la frontera desde países vecinos en condiciones indignas causan diferentes sentimientos. Por un lado, vemos la conmoción que trae ver a familias enteras tratando de cruzar el desierto por una mejor calidad de vida. Por otro lado, las críticas de cómo entran tantos extranjeros al país, el descontrol de las fronteras y la falta de autoridad.

2. <https://www.elmostrador.cl/noticias/pais/2020/09/10/con-traspie-del-gobierno-incluido-la-riposa-votacion-de-la-ley-de-migracion-que-seguira-debatiendose-la-proxima-semana-en-el-senado/>

¿La felicidad del chileno por la llegada del extranjero dura solo unos meses? Pareciera que sí. Los vemos como un foco de crecimiento económico, ya que nos aportan económicamente y contribuyen a posicionar al país como destino turístico. Pero luego que la temporada vacacional pasa, vemos al extranjero con muchas críticas. Muchos ciudadanos no apoyan la residencia de los extranjeros y hasta ejercen discriminación racial.

No vemos la batalla interna por la cual cada migrante tiene que pasar al dejar sus raíces, familia, cultura y estilo de vida para adaptarse a una nueva realidad. La mayoría de los inmigrantes no llega por gusto o porque quiera ser parte del país, sino porque tuvo que hacerlo, por crisis económicas en sus países, por no poder prosperar; **migraron con el sueño de poder entregar o tener una mejor calidad de vida**, o por otros motivos, ya que **hay tantas realidades** que no podemos generalizar el porqué de una migración.

Florece en nosotros, los chilenos, un sentimiento de patria negativo que nos pone una barrera para mirar más allá en la llegada de nuevos habitantes, tan poca empatía que se demuestra por el prójimo en una situación in-

grata. Al parecer la globalización solo nos gusta por su lado económico, no vemos sus otras características. Muchas veces pensamos en las ganas que tenemos de viajar y recorrer el mundo. Al imaginar esto no cabe en nuestra visión el maltrato o que nos sintamos miserables o que no estemos a gusto, por el contrario, idealizamos todo. Si no queremos sentirnos así, ¿por qué ejercemos lo opuesto?

Como país, estamos al debe en reformas a una estructura que mire hacia la **interculturalidad** que existe, reformas que respeten e incluyan culturas diferentes sin dejar de lado la nuestra. A los ciudadanos, lo mismo; tenemos que modificar la idea de nuestra cultura es lo que vale, porque todos merecemos una vida digna, no importa si no estamos en nuestro país natal, donde sea tenemos el derecho de vivir en paz, acceder a recursos básicos que nos generen bienestar. Como chilenos, en la actualidad estamos bien, pero no sabemos si en diez años necesitaremos nosotros la ayuda del extranjero.

Redes sociales en tiempos de pandemia

La última década se ha caracterizado por diferentes aspectos, sobre todo, por los avances tecnológicos. Las redes sociales son resultado de esta tecnología, incorporadas ya al estilo de vida de las personas alrededor del mundo. Facebook, Instagram, Twitter y Snapchat, entre otras, son las redes más famosas que conectan a las personas sin importar su distancia. Asimismo, muestran su vida o, más bien, la vida que quieren mostrar. Desde que empezó la crisis sanitaria en el mundo, las cuarentenas han alejado a las personas de sus seres queridos, compañeros de trabajo y del entorno al que estaban acostumbrados a frecuentar.

Las redes sociales se volvieron vías de comunicación muy usadas, mucho más que antes. Ante la imposibilidad de salir de casa, han conectado a miles de personas con familiares, amigos, trabajos o estudios. Además, han ayudado a hacer más gratos los

días de cuarentena gracias a sus diferentes modalidades. Lo más probable es que la mayoría de las personas se sienta identificada con pasar sus horas en casa viendo las diferentes redes sociales en las que está registrada. Sin embargo, las mismas redes sociales durante la pandemia pueden traer un efecto negativo, sobre todo en los adolescentes. Aunque nos conectan y nos entregan herramientas para poder seguir esta nueva normalidad, también generan una cierta dependencia, moldean nuestro actuar en ellas mismas; además, crean ciertos estereotipos que se catalogan como correctos.

Los estereotipos en las redes sociales pueden ser de tipo físico, mental o hasta de estilo de vida. Las modas empiezan a atraer a las personas, creando un patrón de lo que es correcto usar, escribir, comer, hacer, ver, ser, etc. Pero, ¿qué pasa cuando no podemos cumplir estos estereotipos o modas? Es acá donde comienza el problema, cuando nos empezamos a

exigir cosas que no están a nuestro alcance solo para poder encajar o ser más populares dentro de estas redes sociales. Estas exigencias pueden ser monetarias, psicológicas o físicas, y pueden traer problemas a nuestro bienestar. **Cuando vamos a subir un post a nuestras redes, ¿subimos nuestra realidad?**

Aparentar para ganar seguidores es un problema al que no le demos la importancia necesaria. Es un problema grande, sobre todo en los adolescentes de nuestra sociedad. La etapa de aceptarnos y aceptar lo que tenemos en nuestros hogares puede tener muchas dificultades con las redes sociales. Esta etapa para algunos es tan difícil que admirarse de la vida de terceros puede ser perjudicial, sobre todo al momento de aceptar las imperfecciones que creemos tener. Seguramente de todas las publicaciones que a diario vemos en estas redes, solo un pequeño porcentaje estará mostrando su realidad; las demás mostrarán lo

que quieren. Y ese porcentaje está en todo su derecho, pero es acá donde nosotros como consumidores de estas plataformas tenemos que hacer la diferencia entre lo real y lo ficticio de las redes sociales.

Aunque creamos que las redes sociales simplifican nuestras vidas y son esenciales sobre todo durante la pandemia, tenemos que saber utilizarlas correctamente. No me refiero a saber usar las herramientas que entregan, sino a tener claro que nuestra vida no puede tener comparaciones ni menos seguir todo lo que una red social muestra, porque no es sano física ni psicológicamente. Viviendo naturalmente, acorde con nuestro estilo de vida y valorándolo, podemos ser mucho más felices que queriendo lucir como cada estereotipo mostrado por las redes sociales.

Fallo del sistema judicial

El sistema judicial es el poder que nos brinda justicia y regula las normas por las que nos tenemos que regir. Si sucede algún acto en la sociedad que sea incorrecto o que pase a llevar estas normas legales, el sistema judicial es el poder que se tiene que encargar de esto con los organismos que lo integran.

En Chile, la opinión pública sobre este sistema no es buena, incluso existe una gran desconfianza desde la ciudadanía a la justicia. Siempre escuchaba comentarios en contra de cómo se ejerce la justicia chilena, tales como, “no es para todos”, “no nos protege”, “te libras de esta con dinero”, etc. Hoy puedo darme cuenta de esto, debido a que he podido ver y analizar las injusticias que se generan dentro de este poder que tiene como labor dar justicia.

Como mujer, creo que puedo notar más la precaria labor ejercida, debido a que en estos últimos años he podido presenciar cómo la justicia le da la espalda a la violencia de la que muchas mujeres son objeto cada día. Es impresionante notar que no solo se pueden ver casos de injusticias contra las **mujeres** documentados por los medios de comunicación, sino que también se pueden encontrar casos de mujeres del entorno que tomaron el **valor** para denunciar al agresor sin que la justicia hiciera nada.

Si cometen actos de violencia contra nosotras, **¿a quién recurrimos?** Tenemos muchos ejemplos de casos donde denunciar no trae paz, sino que aumenta el martirio por el cual pasamos. Miles de víctimas tienen que vivir encontrándose con su agresor, miles de personas se encuentran en la calle con el victimario de sus seres queridos debido a que quedan libres antes del año estipulado por

su condena. Aquí es donde crecen las interrogantes de si realmente existe un sistema judicial que proteja los derechos fundamentales de los ciudadanos y que genere cambios en las personas que cometen delitos. Cuando se condena a una persona va a la cárcel y, como muestran diferentes medios, allá adentro el más fuerte sobrevive.

El sistema chileno tiene fallas desde el primer paso operando ineficazmente en los casos y después dejando de lado a los acusados dentro de las cárceles, lo cual genera que su mente se siga pervirtiendo. Más allá del sistema judicial que funciona de manera desigual y tiene diferentes fallas, el Estado chileno tiene fallas en su protección a los derechos básicos que generan bienestar. Si estuvieran reguladas en el país políticas públicas que tomen en cuenta la salud mental, educación, entre otros, tendríamos menos injusticias, menos mentes corrompidas por la realidad precaria de cada persona.

El reciclaje y el cuidado ambiental tienen diferentes definiciones, dado que todas las personas tienen una idea u enfoque propio del tema. Las opiniones que encontremos sobre esto, aunque sean diversas, tendrán un punto en común, el calentamiento global, que ha estado en la palestra en diferentes convenciones internacionales, en las que países desarrollados cada vez se hacen más responsables.

En la década del 60, el movimiento hippie tomó un rol importante dentro del cuidado ambiental, motivando y expandiendo una ideología pacifista que tenía como visión la preocupación por el medio ambiente. Al ver películas de estas épocas podemos identificar las acciones que se llevaban a cabo; destacan marchas y creación de organizaciones ambientalistas. Tenemos que destacar que en esa década el deterioro del medio ambiente no se compara al de nuestra actualidad.

Hoy, analizando la importancia del cuidado ambiental en mi país, Chile, puedo opinar que es muy baja, no existe una cultura que aporte al movimiento medioambiental mundial. Aunque participe en las convenciones medioambientales, la gente no le toma importancia. Es increíble ver paisajes del territorio llenos de desechos que los mismos visitantes arrojan teniendo basureros en las instalaciones. Nos gusta disfrutar, ensuciar y, después, que otra persona se preocupe de nuestra basura.

Si comparamos las organizaciones o movimientos de la década del 60 y la actualidad encontramos una similitud, hoy existen menos y la gente no le toma importancia. Incluso hasta burlas emiten sobre estos. Si yo tuviera que ponerme una nota personal sobre mi cultura del cuidado ambiental, me pondría una baja nota; también lo haría así si tuviera que evaluar a mis vecinos. Pero creo que no es netamente culpa de nosotros, sin ganas de culpar al Estado por todo lo que acontece.

Las herramientas que se entreguen desde el Estado hacia la sociedad son la clave para generar cambios.

Muchas comunas de Chile no tienen las herramientas o información para poder empezar cuidados ambientales simples como reciclar. ¿Por qué esperar que países más desarrollados resuelvan los problemas? Como ciudadanos tenemos en nuestras manos poder aportar con un granito de arena a frenar el cambio climático solo con el simple acto de llevar con nosotros una bolsa para nuestra basura. Aunque el Estado no tenga en sus planes un óptimo proyecto para las demandas ambientales de Chile no significa que los ciudadanos no tengan que realizar acciones mínimas que son éticas.

Aunque en un país todos tengan culturas diferentes o educaciones diferentes, los chilenos y chilenas se pueden agrupar en un mismo grupo, por su escasa cultura ambiental. Espero que a medida que pasen los años y nos sintamos realmente afectados por el brutal cambio climático,

podamos tomar conciencia del daño que generamos. Y no solo los ciudadanos, sino las grandes empresas que, si bien han contribuido al desarrollo económicos de los países, han dejado de lado el daño que provocan en el medio ambiente.

#TIMEFORACTION es sido la frase que ha tomado el gobierno de Chile actual para los movimientos medioambientales... "Tiempo para la acción". Parece irónico leer esto debido a la historia de Chile, ya que el tiempo para accionar solo queda en un slogan que procura catalogar al país como un partidario de solucionar las demandas ambientales, pero no es así. Durante los últimos años Chile no ha ejercido el #TIMEFORACTION. Cuando se implementen verdaderas reformas ambientales que eduquen a la sociedad, recién se podrá poner en acción el verdadero tiempo verde para la sustentabilidad del país.

En Chile ayer, 18 de octubre de 2020, se cumplió exactamente un año de la revuelta social que cambió el estilo de vida de los habitantes. Esta revuelta dejó en la palestra las diversas realidades de las personas, las precarias condiciones de vida y la gran desigualdad que separa a los habitantes por sectores.

Como estudiante de administración pública he tratado de mirar esta revuelta desde el Estado, analizando qué se puede cambiar o si simplemente se tiene que seguir el modelo que ha estado rigiendo al país. Este año me ha servido para poder **estudiar**, **observar** y **entender** la revuelta de una manera distinta a la del año pasado, comparando qué ha cambiado en un año y los logros que dejó. El 25 de octubre se llevará a cabo la votación por el proceso constituyente donde se tendrá que elegir entre el apruebo o rechazo. Este proceso constituyente y la opción que gane tendrá como resultado la creación de una nueva constitución Política

(apruebo) o seguir rigiéndonos por la constitución vigente (rechazo). La propaganda electoral por estas dos consignas se ha llevado a cabo en los canales de televisión nacional, calles, redes sociales, marchas y caravanas.

La reflexión más grande de la revuelta y el proceso que se está llevando es notar la gran polarización política de Chile, con **dos tipos de realidades**. Una polarización que genera un quiebre en la ciudadanía, no solo ideológicamente sino que un quiebre violento que genera rivalidades entre los ciudadanos que rechazan y quienes aprueban.

Si a lo largo de los años se ha estudiado civilizaciones o grupos de personas con ideologías de odio hacia los que opinan diferente, ¿por qué hoy actuamos igual? Estamos cayendo en los mismos errores que criticamos cuando estudiamos historia. Creemos ser diferentes o evolucionados en la forma en que ejercemos la tolerancia y las diferentes realidades, pero hoy Chile está cayendo en los mis-

mos errores que criticamos de otros países. Aún existe el pensamiento de superioridad, de no tolerar otros pensamientos ni parar un momento para analizar que la realidad del de al lado es diferente, que cada persona ha vivido situaciones que moldean su forma de ser y lo hacen poseer una ideología diferente a la nuestra.

Si estamos de acuerdo en que hay muchas realidades diferentes, ¿por qué esperamos que todos tengamos la misma opinión? Claramente **la sociedad es diversa** y a medida que pasa el tiempo más diversa se hace. El proceso que enfrenta Chile quedará claramente dentro de los hechos históricos que lo marcarán; generará un cambio político y social que con el tiempo nos dirá si es bueno o malo. Pero, ¿es necesario ejercer el odio en este proceso?, ¿no podemos generar cambios a través del diálogo o desde nuestras realidades? Tenemos claro que todas las revoluciones han sido violentas, pero eso no puede justificar que se ejerza la violencia

en el 2020, en una generación que tanto ha criticado ideologías genocidas anteriores.

¿Dejamos atrás las malas prácticas o solo las maquillamos? Hoy, con 20 años de edad, viviendo dos hechos históricos en mi país (revuelta social y pandemia mundial), puedo responder que solo maquillamos las malas prácticas que tenemos como seres humanos: criticamos personajes históricos que cometieron crímenes, pero no corregimos y caemos en el mismo error. Nos podemos sentar un día, en este año de la cuarentena que nos tiene en casa, y pensar en todo el odio que existe en cada acto cotidiano, sobre todo hoy con una polarización política que divide a Chile... división que no da tregua ni tiene razonamiento.

La pandemia del coronavirus originada en Wuhan ha afectado los rincones del mundo. Uno de los grandes afectados es la fauna silvestre debido a que la pandemia está siendo aprovechada por los delincuentes para promover la caza ilegal y ofrecer curas a la enfermedad hechas con productos animales. El Covid-19 ha producido intensas consecuencias sobre la vida humana, en los animales y también en la economía, incluso se ha visto el impacto global de las enfermedades zoonóticas.

Las enfermedades zoonóticas son provocadas por virus, bacterias, parásitos y hongos. Las interacciones de animal a humano, cada vez más frecuentes, incrementan la probabilidad de transmisión de patógenos entre ambas especies. Ejemplos de esto son la mordida de perro o el arañazo de un gato, una picadura de un mosquito, etc.

La vida silvestre conseguida de manera ilegal está al margen de cualquier control sanitario y expone a los humanos a la transmisión de nuevos virus. Las enfermedades zoonóticas representan hasta el 75% de todas las enfermedades infecciosas que han ocurrido e incluyen el SARS-CoV-2.

Estas enfermedades para el comercio legal e ilegal de vida silvestre es un vector importante. Entre 1998 y 2018 se incautaron casi 6,000 especies diferentes destinadas al tráfico ilegal de vida silvestre, no solo mamíferos, también reptiles, corales, pájaros y peces, asegura un nuevo informe de la Oficina de las Naciones Unidas para la Droga y el Delito (UNODC). Si como habitantes de este mundo estamos conscientes de las diferentes plagas y enfermedades que han provocado la caza ilegal, ¿por qué aún se comete el delito?

Sin dudarlo, hace algunas décadas hubiéramos encontrado normal la caza de animales exóticos y el afán por las pieles para producir la vestimenta, pero hoy con todos los avances que hemos tenido como sociedad no es necesario seguir acudiendo a explotar nuestra fauna para saciar nuestras necesidades básicas. Nos encontramos con muchos movimientos que explican los riesgos de estas cazas, pero lamentablemente la sociedad no hace caso y sigue explotando el ecosistema. Aunque sabemos que la sociedad esta fuertemente influenciada por la industria de la carne, hay muchas opciones que permiten este **consumo seguro**, aunque sigue siendo cruel para los animales, pero claramente esta más regularizada que la caza ilegal de animales exóticos.

El Covid-19 y muchas enfermedades más como el cáncer (las carnes rojas procesadas son cancerígenas) son consecuencias de estas malas prácticas de la sociedad, vulnerando la vida de cientos de animales por el placer de los humanos. Este año atrapados en esta pandemia a raíz de cazas ilegales con cuarentenas y restricciones que no nos dejan vivir libremente, podríamos decir que estaríamos viviendo un karma, ya que metafóricamente estamos igual que un animal privado de libertad y ante el riesgo de perder su vida.

La carrera por conseguir la vacuna contra el Covid-19 ha causado interés en países como Argentina, Ecuador, Reino Unido, Rusia, Italia, entre otros, para desarrollar y producir vacunas en masa para sus ciudadanos. En nuestro país, las noticias se han llenado de esta supercompetencia por la vacuna.

La vacuna contra el coronavirus no solo es la única forma de superar esta difícil pandemia, sino que dará prestigio internacional y poder al país quien la obtenga primero. Varias potencias como Estados Unidos, Rusia y Reino Unido están midiendo el poder de sus capacidades científicas e invirtiendo lo que sea necesario para poder encontrar una vacuna que haga frente al virus. La Organización Mundial de la Salud (OMS) contabiliza más de 160 candidatas a convertirse en el antídoto.

Donald Trump, presidente de Estados Unidos, anunció que su gobierno está muy cerca de aprobar una vacuna

contra el coronavirus, el mismo día en el que Rusia registró la primera en el mundo. La competencia entre los países en notoria y ya podemos ser testigo de cómo los motores ya se pusieron en marcha en la todo el mundo.

En Argentina, la planta del laboratorio mAbxience está preparado para darle paso a la tecnología que permitirá fabricar millones de dosis de una vacuna contra el virus. Ecuador, uno de los países más golpeados por la pandemia con más de 100.000 casos, manifestó su interés de fabricar la vacuna. Su ministro de salud aseguró que “Ecuador también está en la capacidad de fabricar las vacunas [...], al igual que Argentina, Colombia y México, que han manifestado su interés en producirlas”.

Aunque sin dudas todos nos alegramos con las noticias del progreso que han tenido las vacunas, esto me ha puesto a reflexionar sobre la capacidad que

tenemos como latinoamericanos para afrontar una pandemia sin cura aún. Las grandes potencias pusieron en marcha la carrera por la búsqueda de la cura a la enfermedad desde el día uno, pero los países de nuestro continente han quedado en la eterna espera de vacunas extranjeras. Aunque Ecuador, Argentina o Chile manifiesten su intención de crear su propia vacuna, no lo han logrado. Por lo menos en Chile, la **esperanza** está puesta en las vacunas china o rusa, cuyas pruebas comenzarán en los chilenos.

Si ocurriera un acontecimiento que nos alejara mucho más geográficamente de las grandes potencias, ¿qué haríamos? ¿Esperamos ser siempre países dependientes y subdesarrollados que no invierten en la salud? Latinoamérica es un continente que, debido a la pobreza de sus diferentes países, tiene muchas enfermedades cuyas causas son falta de agua potable, malas condiciones de vida o nullos

hospitales en las regiones. Se tiene que invertir en salud, ya sea con mejores preparaciones o inversiones en investigaciones. También mejorar las condiciones de vida de los habitantes para que puedan combatir enfermedades o no contraerlas.

Si estamos siempre a la espera de soluciones extranjeras quitamos la seguridad que le podemos entregar a las personas en un país. ¿Qué persona querrá vivir en un país donde la salud es un privilegio y que no garantiza una buena calidad de vida? ¿Qué derecho a la vida tendrá una persona que tiene que caminar kilómetros para atenderse en el centro de salud más cercano, al que le faltan insumos, personal y apenas entrega un servicio básico? La salud en Latinoamérica es denigrante y es una consecuencia a la pobreza.

Nuevos encuentros

Al analizar los encuentros entre las culturas del pasado –y el mestizaje como uno de sus resultados– **me pregunto si en la actualidad estamos teniendo nuevos encuentros.**

Los tipos de parejas han cambiado los últimos años, la dupla hombre-mujer no es la única manera de relacionarse amorosamente. Podemos encontrar distintos tipos de parejas. La homosexualidad es la atracción romántica o sexual por personas del mismo género; somos libres de amar a la persona que se nos plazca sin importar que sea del mismo género. Aunque parezca algo muy simple de explicar, muchas personas aún no logran entender este tipos de uniones.

Acá es donde nace mi comparación con los encuentros que tenían las diferentes culturales en los siglos pasados, si no eran como ellos, no actuaban como ellos ni pensaban como ellos,

cometían crímenes de odio contra ellos. Mismos crímenes de odio que hoy la comunidad LGTBQ+ recibe de parte de personas que creen que están enfermos por estar con alguien de su mismo sexo. Al conocer nuestra historia y al mirar más allá de nuestra realidad podemos darnos cuenta de que hay otras vidas distintas a las que estamos acostumbrados a vivir, hay otras realidades, otras moralidades.

Por que aun no se puede aceptar que todos somos diferentes y vamos moldeando nuestras propias culturas a medida que van avanzando los años. Los ataques a parejas homosexuales están llenos de odio e intolerancia por la diversidad, lo mismo que sucedía años anteriores, por ejemplo, contra nativos negros. Aunque sabemos que aún existe discriminación hacia la comunidad negra en distintas partes del mundo, se ha sumado la discriminación por la orientación sexual de las personas.

Muchos gobiernos han condenado estos ataques. Incluso en Chile hay leyes antidiscriminación, como la Ley Zamudio, promulgada después del crimen cometido contra un joven por ser homosexual. ¿Por qué tienen que pasar estos actos para que se tomen cartas en el asunto? Si tuviéramos una sociedad educada en este tema no tendríamos que promulgar leyes para frenar crímenes de odio, ya que los ciudadanos entenderían que nadie es mejor que el otro, ni que podemos quitarle la vida a otro por amar.

Aunque han pasados años desde casos graves de intolerancia desde el gobierno, aún existe la intolerancia moral de los mandatarios que no toman en cuenta las demandas de las parejas homosexuales. Ejemplo de esto es el debate sobre la posibilidad de que las parejas opten por la adopción de un menor o demandas más básicas como la de sentirse seguras en sus tareas diarias o de paseo. Ha fallado

la capacidad de entregarles **seguridad** y el derecho a ejercer libremente su libertad de expresión. El **respeto** por las nuevas culturas, ideologías o simplemente por la elección de a quien amar es esencial en esta sociedad tan diversa, que cada día mostrará nuevas características.

Hoy, siento que vivo en una sociedad donde sí importa mucho la etiqueta con la que me clasifique. Y si el día de mañana decido estar con una chica, tendré que aceptar todo lo malo que me pueda traer esto. ¿Qué diferencia tiene un chico con una chica? ¿Por qué tendría que ser juzgada si esa es mi decisión?

Computadores vs. consolas

La costumbre de salir se vio restringida por la pandemia; muchas personas empezaron a trabajar desde casa y eso dejó un margen de tiempo mayor que podía ser aprovechado, pues la gente ya no perdería el tiempo en su desplazamiento: de casa al trabajo, de casa a la universidad o a otros lugares. Este nuevo tiempo, para muchos significaría poder hacer cosas que antes hacía con menos frecuencia, por ejemplo, jugar en línea o ver series en servicios streaming.

Los computadores comenzaron a ser más solicitados por la demanda a la hora del teletrabajo y se vio un alza en los precios en partes como la tarjeta gráfica, procesador, entre otros. Asimismo, aumentó el precio de las consolas. Pero también aumentó el interés en el mundo del gaming. Incluso hizo que personas famosas, como el Kun Agüero, comenzaran a transmitir cómo jugaban en sus consolas.

Entender los efectos de la pandemia en los hábitos comunes de cualquier persona se refleja en el aumento de jugadores en partidas en línea, donde la mayoría se queda en casa para cuidar a su familia y juega para distraerse. El **mercado** ha sido el gran **ganador** una vez más, ya que esto es un claro ejemplo de cómo las personas se tienen que **adaptar** a las **nuevas exigencias** que tiene la sociedad a raíz de las problemáticas que van surgiendo. Ante esto me pregunto, ¿y quienes que no tienen acceso?, ¿perderán su trabajo? Una vez más, las desigualdades del mundo se hacen presente a través de problemas mundiales. No todos estamos preparados para recibir la pandemia sino que, una vez más, la sociedad se va dividiendo entre los que tienen y los que no.

Son muchos los factores que permiten tener un buen computador que te permita trabajar desde casa, estudiar o pasar la cuarentena. Todos estos factores significan un gasto. Es importante que las instituciones educacionales tomen los problemas de conexión que tienen sus alumnos ya que, si no toman conciencia de que no todos tienen un buen acceso a internet, se seguirá segregando la educación, más de lo que está.

Es de conocimiento público que este estilo de vida seguirá por un largo tiempo debido a que aún no se puede vacunar a toda la población para asegurar su bienestar. A medida que se vaya alargando esta crisis sanitaria, va a aumentar el uso de computadoras o consolas y la solidaridad con quienes no tienen acceso a estas tiene que crecer desde los estados e instituciones públicas, pues no se puede privar la educación a un joven por el hecho de no tener dinero para acceder a un aparato.

Como estudiante me siento muy privilegiada de tener diferentes tipos de acceso a la Internet para poder asistir a mis clases y responder a los profesores con las evaluaciones. Sin embargo, sé que no todos tienen acceso a las plataformas online de las universidades.

Sueños truncados

Cuando era pequeña tenía muchas ideas de cómo sería mi vida después de cumplir los 18 años. Pensaba en todo lo que quería hacer pero que no podía porque era muy pequeña. Veía películas y me imaginaba ser la actriz principal, que recorría el mundo, salía, se divertía. A medida que fueron pasando los años mis metas cambiaban. Ya no tenía los mismos sueños, pero sí seguía con el pensamiento de tener una vida ideal, sacada de películas Disney o teleseries que relataban el lado feliz de la vida. Recuerdo que a los 15 años, más o menos, empecé a tener sueños más reducidos, con menos esperanzas. Y aprendí a que si quería lograr todo lo que deseaba, tenía que luchar arduamente para conseguirlo.

Ya a los 18 entendí que todas esas metas no eran más que sueños, que en Chile iba a tener muy pocas posibilidades de cumplir. Salí del colegio y entré a la universidad, ya que sabía que sin un título universitario más

difícil sería conseguir lo que quería para mi vida. Busqué una carrera que me gustara, pero siempre fijándome en la renta que me entregaría, ya que la vocación queda pequeña al momento de no tener ingresos para pagar las cuentas.

Hoy con 20 años, terminando mi segundo año de universidad, puedo reconocer que todos los sueños que se fueron acumulando mis últimos años de vida han sido una **meta** que me he propuesto **cumplir**. Hoy entendí que al ser mujer y vivir en Latinoamérica, la capacidad para cumplirlos es sumamente difícil. Por ser mujer tengo menos oportunidades en mi campo laboral; pienso constantemente en si lograré terminar mi carrera, ya que vivo con el miedo constante de salir a la calle y ser víctima de la violencia contra las mujeres que se vive en Latinoamérica, violencia que queda impune la mayoría de las veces.

Más que sueños tengo miedos, creo que es muy injusto el sistema que rige la sociedad. A veces creo que no es

tan así y que son solo pensamientos que me atormentan, pero lamentablemente es mi realidad y la de muchas jóvenes. Hoy pienso que tengo que terminar mi carrera, pero no para los fines que quería antes, sino que para aportar y ofrecer soluciones en las diferentes dificultades sociales que tiene Chile y, sobre todo, las mujeres.

Los sueños que tenía cuando joven se ven guardados en una cajita que espero abrir en unos años más. Creo que tengo el deber de ayudar al que no tuvo la oportunidad de estudiar como yo, tengo el deber de ayudar a mis hermanos a costear sus estudios y entregar estabilidad económica a mi familia. No todos podemos darnos el lujo de vivir la vida tal cual como nos gustaría, ya que hay muchos impedimentos que hacen plantear nuevos sueños. Quizás estos nuevos sueños se deben a la madurez que van otorgando los años.

No niego que me gustaría mucho retroceder el tiempo y tener los mismos sueños anteriores; disfrutar sin importar lo que va a suceder mañana, tener menos preocupaciones y sentirme segura. Estoy segura de que aprenderé a convivir con los miedos y los pondré convertir en herramientas que me ayuden a cumplir mis sueños; también estoy segura de que una persona que trate de cambiar el mundo puede cambiar la vida de otra persona que la está pasando mal. Es bueno plantearse cómo queremos vivir nuestra vida, aunque nos parezca un poco exagerado de nuestra parte, pero es bueno tener una conversación con nuestro yo y plantearnos cómo queremos ser recordados o qué recuerdos queremos tener de nuestra vida.

Aunque no seamos reconocidos mundialmente, siempre habrá una persona que recuerde nuestras buenas acciones. Creo que ese es mi mayor sueño y espero que no sea vea truncado más adelante: deseo aportar en lo que pueda en la vida de las personas que no han tenido las mismas oportunidades sociales que yo, para que ellos sí puedan tener la esperanza de cumplir aunque sea un sueño.

Haters

Entrando al último mes del año, diciembre, podemos analizar todo lo que ha sucedido en el mundo, sobre todo con la vida de la gente famosa que expone su día a día; del mismo modo, podemos identificar todas las modas que han surgido durante este año. Una de las modas que más ha llamado mi atención es la de los haters. Fabián Coelho los define como “personas que muestran sistemáticamente actitudes negativas u hostiles ante cualquier asunto”.

Al leer artículos o simplemente navegar por las redes sociales, podemos ver la crítica a diferentes temas, personas u objetos que la mayoría de las veces merecen una crítica negativa, pero que otras veces caen en el odio excesivo que puede expresar una persona a través de una pantalla. Aunque es evidente que al exponer tu vida estás abriendo una puerta a las críticas, ¿aún sentimos el derecho de arruinar la vida del otro?

Todos y todas tenemos la oportunidad de dar nuestra opinión si lo encontramos pertinente sobre algún tema, o bien, críticas positivas o negativas a otra persona, pero tenemos que saber identificar cuando nuestra opinión pasa a ser una humillación para el otro. Hay una delgada línea entre comentar un tema con argumentos sólidos y hacer comentarios despectivos. Esta línea es la que muchas personas cruzan sin darse cuenta de que su opinión se transforma en una ofensa.

Las redes sociales nos han entregado mucho, pero también han dado la posibilidad a las personas de ofender a otras gratuitamente, entregando un mensaje de odio que se masifica. Los haters pueden ser las mismas personas que cometían actos de bullying contra otras.

Coelho también agrega sobre este término que “se ha popularizado con el auge del internet para designar a aquellos individuos que, para expresarse sobre cualquier tema, se valen de la

burla, la ironía y el humor negro”. ¿Qué derecho tiene una persona para burlarse de las actitudes colectivas o personales? Seguimos fomentando mensajes llenos de odio que pueden terminar en violencia física, auto-provocada por quienes sufren estos ataques y, en casos extremos, por las personas a las que no les basta molestar psicológica sino también físicamente.

Hay tanto hate en esta sociedad que las personas muchas veces se limitan a expresarse tal como quieren por el miedo a la crítica. Al elegir cualquier red social, visitar un perfil con un alcance al público mayor y leer los comentarios de sus publicaciones, nos damos cuenta de los miles de comentarios criticando sus cuerpos, actitudes y opiniones. Me sorprende que se empleen comentarios como “mátate”, “nadie te quiere”, “qué horrible” y miles de descalificaciones más. Son comentarios muy fuertes y que penosamente vienen de menores de edad que no identifican el daño

que pueden causar en la otra persona. Otra cosa que es preocupante es que si eres menor de edad, ¿alguien reprocha tus acciones? O mucho peor si eres un adulto que puede estar más informado de los daños que puedes causar. ¿No logras entender el daño que causas?

Hay tantas cosas mal en este mundo, problemáticas que necesitan con urgencia ser resueltas que dificultan la vida de las personas. ¿Por qué esta sociedad se encarga de tener un mensaje de odio para cualquier asunto en vez de hacer **un mundo menos hostil** para que cada persona se sienta libre de expresarse como le dé la gana sin miedo a recibir odio? Apoyar y **entregar un mensaje de amor a otra persona** es un acto que no nos quita nada, pero da mucho.

¿Merecemos relatar historias?

Al pensar en los problemas que tenemos como sociedad me empiezo a cuestionar si me corresponde relatar algunos de estos si quizás no son mi realidad. Puedo identificarlos y saber que son un problema que se tiene que arreglar, pero ¿puedo relatarlos yo?

Últimamente se ha puesto en tela de juicio la apropiación cultural de escritores, cantantes y actores para conseguir “aceptación” por parte de algún público en específico. ¿Al relatar temas de contingencia **me estaré apropiando de una realidad ajena a la mía?**

Tengo claro que hay problemas que nos afectan a todos, pero hay otros que solo afectan a un porcentaje de la población. Ejemplo de esto es cuestionarnos la idea de que un hombre pueda relatar de la violencia y desigualdad que han recibido las

mujeres los últimos años si este no ha sido parte de esta realidad. ¿Podré hablar de las consecuencias que ha dejado la pandemia si afortunadamente no he tenido que lidiar con ninguna de estas? Hay una gran interrogante sobre quien puede hablar de un tema o no ya que podemos dar una visión muy alejada del verdadero problema, lo que puede afectar la importancia de este. Para seguir con el ejemplo anterior del hombre relatando la violencia de género, ¿podrá contar esa realidad para que los lectores se den cuenta de la gravedad del problema si él no ha vivido la vida indigna de las mujeres a raíz de la violencia de género?

¿Cómo solucionar esto? Quizá teniendo escritores conscientes e informados del tema que quieran tratar. Aunque no lo creamos, nuestra opinión puede convencer o ejercer cierta influencia en otra persona. Al querer relatar sobre algún tema tenemos que pensar mucho antes, investigar y leer otras

opiniones distintas a la nuestra. Tener claro si esa es nuestra realidad para así poder detallar y dejar plasmado en los lectores un relato diferente. Del mismo modo, tenemos que analizar que si no es nuestra realidad debemos investigar y preguntarnos cómo puedo hacer visibles a las personas que están viviendo esa problemática.

Una persona con información errónea es una arma poderosa, de cara a las soluciones que puede tener un tema en específico. En Internet podemos encontrar mil sitios web que dan soluciones a enfermedades, informan sobre temas, relatan acontecimientos o dan su opinión; sin embargo, como lectores tenemos que estar conscientes que no toda esta información es verídica, tenemos que asegurarnos de la calidad de la fuente. Por otro lado, los escritores tienen que saber abordar un tema para poder hacer sentir al lector que tiene que mirar más allá, buscar información, analizar lo que lee.

Merecemos relatar historias, dar nuestra opinión o contar hechos que encontramos importantes, pero siempre debemos tener argumentos claros que no pasen a llevar a terceros. Podemos exponer realidades de quienes necesitan ayuda o exponer nuestras realidades para poder dejar plasmado nuestras culturas. Nosotros conocemos los acontecimientos anti-gueros gracias a personas que pudieron relatar a través de diferentes obras sus realidades. La cultura o tradiciones de un pueblo pueden vivir años gracias a los relatos y todos los relatos pueden ayudar. Asimismo, nosotros no debemos quedarnos solo con un relato, tenemos que explorar para conocer diferentes puntos de vistas que, al final, me harán tener una opinión personal de un tema.

El poder de las oportunidades sociales

Al nacer casi todos contamos con una familia que moldea nuestras costumbres. Tenemos nuestro barrio, vecinos, colegios, que van otorgándonos características en común con nuestro entorno y con las personas. **Nuestro entorno y nuestra familia también nos van dando oportunidades:** educación, salud, recreación física o psicológica para el libre desarrollo

Las personas tienen oportunidades diferentes para alcanzar este desarrollo: algunos se verán con el privilegio de tener distintas oportunidades que les entregarán las herramientas necesarias para su desarrollo, pero también hay personas con bajas o nulas oportunidades debido a su entorno, la pobreza que los rodea y el abandono del Estado.

Para Sen (1999) el óptimo de desarrollo de una persona “exige la eliminación

de las principales fuentes de privación de libertad: la pobreza y la tiranía, la escasez de oportunidades económicas y las privaciones sociales sistemáticas, el abandono en que pueden encontrarse los servicios públicos y la intolerancia o el exceso de intervención de los Estados represivos”. Si logramos eliminar estos factores de nuestra sociedad, las personas podrían lograr desarrollarse libremente en una vida digna. El abandono de los servicios públicos es quitar la oportunidad de que las personas se eduquen o se curen, en caso de enfermedad; privar socialmente a una persona por su renta o entorno es quitarle la oportunidad de desempeñarse en esta sociedad.

Otorgarle una oportunidad social a un ciudadano es abrir la puerta para que pueda ejercer sus derechos, se exprese libremente y logre lo que desee. Al hablar de oportunidades no me refiero a entregar todo en ban-

deja para que la población viva en paz, sino a entregar las herramientas necesarias para que conseguir su paz. Es indigno tener menores sin una educación de calidad, ya que sabemos que de adulto no podrá optar a un buen trabajo por carecer de las capacidades necesarias para este. ¿Es culpable de no poder acceder a otra educación? Miles de familias tienen que optar por instituciones públicas y merecen que estas les entreguen atención de buena calidad.

Es tan grande el poder de entregarle una oportunidad a una persona ya sea en lo laboral, educacional, salud, vivienda o uno de los miles tipos de oportunidades que podemos dar como personas a un tercero. Los Estados tienen el poder más grande al momento de entregar estas oportunidades sociales, ya que puede promulgar leyes que las garanticen. Idealmente esto provocaría una gran disminución de

la pobreza e igualaría un poco la gran desigualdad de oportunidades de un país. Aunque pensemos que es tarea del Estado promover oportunidades y otorgarles bienestar a sus ciudadanos, no todos lo logran. Las oportunidades, el desarrollo y la buena economía son solo para pequeños sectores, sobre todo en Chile, ya que solo podemos ver buena calidad de vida en barrios más acomodados que cuentan con grandes herramientas para su desarrollo. Pero en barrios de clase media y baja hay un gran abandono de las personas, generando un descontento gigante. Como personas naturales, también podemos dar oportunidades e ir moldeando las nuestras.

El nuevo rol de la mujer

Por muchos años las mujeres tuvieron que vivir en sociedades machistas que no permitían que nuestros actos fueran libres. El rol que cumplíamos era netamente de cuidados familiares, dueñas de casa y sin la oportunidad, en otros tiempos, de votar por nuestros gobernantes. La violencia y abusos contra la mujer eran normalizados por los hombres, generando grandes injusticias.

Por muchos años el rol sumiso de la mujer complació a los hombres, pero ya no. Aunque la sociedad machista es una realidad, y aún lloramos la desaparición, muerte y abusos contra mujeres, existen mujeres más libres con un nuevo rol en la sociedad.

Sheryl Sandberg aconseja: “no dejéis que vuestros miedos arrollen vuestros deseos. Dejad que las barreras a las que os enfrentáis (y habrá barreras) sean externas, no internas. La fortuna favorece a los audaces. Os prometo que nunca sabréis de qué sois capaces hasta que lo intentéis”.³ En mi opinión creo que hoy no existe un rol definido para la mujer debido a que cada una puede tener el rol que quiera, no tenemos que tratar de cumplir con un rol en específico para ser más mujer.

3. <https://youtu.be/AdvXCKFNqTY>

Durante años se ha luchado para que las mujeres seamos libres y especificar un rol es encasillar nuevamente en lo que se puede o no se puede hacer. Cada mujer debe tener la libertad de **romper sus propias barreras**, hacer lo que le dé la gana, obviamente sin pasar a llevar a otros. Lo único que debemos cumplir como mujeres es no dejarnos pasar a llevar ni dejar que alguien mande nuestra vida y nos limite a ser felices.

Si no queremos tener hijos, si queremos tener hijos, si queremos salir, quedarnos en casa, bailar, cantar o lo que se nos plazca, no tenemos por qué recibir una crítica, ni menos de hombres, ya que nadie es dueño de nuestras vidas sino nosotras mismas. Aún quedan muchas luchas que ganar para que podamos estar tranquilas en esta sociedad, pero las podemos ganar desde el empoderamiento y sororidad que proyectemos.

Los nuevos roles de las mujeres en esta sociedad tienen que moldear a una mujer libre, consciente de lo que vale y que nunca más se sienta culpable de injusticias que otros cometieron contra ellas.

Hay una ola feminista que representa a la mayoría de las mujeres, pero aún hay demandas que se tienen que resolver. La educación a los hombres para que respeten a las mujeres todavía está al debe, pero si nosotras nos empoderamos y aprendemos a darnos nuestro propio rol podemos luchar contra estas injusticias. “Ni una menos” y “Nunca más sin nosotras” son frases que quedarán latentes en esta revolución feminista, serán el emblema para que, más adelante, las nuevas generaciones sepan todo lo que se luchó para que puedan ser libres.

Carla Olivia Carreño Cañas

Fecha:

25 DE AGOSTO

Tener que vivir día a día con la preocupación de no contagiarte para salvar a tus seres queridos es un tema que, poco a poco, nos va agotando física y mentalmente. Saber que tu papá se había contagiado, tener que estar pensando en que no le faltara nada... el verdadero peligro era que nos contagiara a mi madre y a mí. Aunque eso no era tan grave como que contagiara a mis abuelos que viven con nosotros; saber sus enfermedades de riesgo y tener miedo a ser discriminado por haberse contagiado. Eso era lo peor.

Hay altas posibilidades de que el contagio vuelva a llegar a mi casa: mi mamá trabaja en el área de la salud como secretaria de los pacientes UCI (que al momento de llegar el Covid-19 a Chile, se transformó en el área de atención e ingreso de pacientes con esta enfermedad). La incertidumbre y el temor de contagio eran obvios. Además, también mi prima mayor vive con nosotros; ella trabaja como secretaria en la Clínica Dávila.

Para **evitar cualquier peligro**, era necesario estar pendientes de cada síntoma que sintieran todos; llegar a bañarse y cambiarse de ropa, rociar con desinfectante los zapatos a la entrada de la casa para prevenir. A pesar de todo, si esto hubiera pasado en otro momento siento que las medidas tomadas por mi madre fueron las óptimas para ayudar lo más posible a mi papá. Ella le consiguió un lugar donde él pudiera estar tranquilo y con su diabetes bajo control. Al momento de salir de la residencia sanitaria fue un alivio saber que estaba muy bien y tranquilo.

Fecha:

1 DE SEPTIEMBRE

Me levanté ese día como cualquier otro, me preparé desayuno, asistí a mis clases online, además de levantarme con esas ganas de querer que todo esto de la pandemia acabe pronto. Solo que ese día fue diferente ya que mi abuela paterna estaba de cumpleaños. Decidí despertar más temprano para hacerle una torta de cumpleaños. La visitaríamos de sorpresa y este pequeño detalle la alegraría tanto a pesar de tener a su hija adulta y nietas viviendo con ella, le serviría para despejarse.

Tomé mis cosas y mi mascarilla para poder protegerme de cualquier persona que tuviera el virus al subir al colectivo que me llevaría de mi casa a la suya, en el Acceso sur en Puente Alto. La gente no tiene conciencia en cuidar su salud, se baja la mascarilla o va con la nariz afuera de ella, creyendo muchas veces que esta pandemia es una broma o un juego. Andar por la calle representa un peligro. Vemos la irresponsabilidad de no autocuidarse ni tampoco cuidar a las demás personas, lamentablemente sucede muchas veces cuando uno va a comprar suministros básicos, es común observar familias con niños pequeños o toda la familia completa, sin muchas veces ir por necesidad, sino nada más para entretenerse o estirar los pies, como se dice.

Es un tema perjudicial ya que Puente Alto es una comuna con gran cantidad de población donde se puede observar una enormidad de problemas de vivienda, economía, alimentación y otros. Me producía rabia, miedo, asombro de ver continuamente gente que no se cuida, simplemente es **un suceso que se puede evitar**. Lo que sentía era tener ganas de ir a decirle a las personas que utilizaran correctamente sus implementos de cuidado, pero al final pensé: algún día esta gente sabrá cómo es tener algún familiar con coronavirus y reflexionarán sobre lo difícil que es.

Fecha: **11 DE SEPTIEMBRE**

Siempre espero ese día en que pueda salir a comprar alimentos para mi casa. Cada mes se libera un monto con la tarjeta que da el Estado chileno por tener la gratuidad. Es el momento más feliz, ya que puedo **aprovechar de hacer algo nuevo** en esta nueva manera de vida que tenemos con la pandemia. Salir a la calle, sentir el aire fresco y, en esta época de inicio de primavera, aprovechar el sol que sale para sentirme más motivada y con energía. Al momento de dirigirme al centro de la plaza de Puente Alto me percaté que hay mucha gente que no toma distancia, simplemente va a pasear.

Paso por una farmacia. Esperando pacientemente en la fila para que toque mi turno de entrar, veo que llega una madre con su hijo. Ella tenía el implemento colgando mientras el hijo tenía la mascarilla debajo de su mentón y se acercaba a las personas que estábamos en el turno de ingresar. Yo los miraba con una cara de: "Por favor, señora, póngase la mascarilla, está poniendo en riesgo su salud, la de su hijo y además la de los individuos que estamos cerca." Creo que era una especie humana distinta a la mía, de esa que no cree en la existencia del virus o como si ya hubiera desaparecido de nuestra comuna. Nuestra comuna ocupa el segundo lugar de la lista con más contagios en la Región Metropolitana.

Pienso que hay gente que todavía cree que este virus es mentira o que no existe; en otras palabras, se creen que no se contagiarán nunca, porque son **invencibles**. La mejor forma de evitar esto sería que se insistiera en ponerse bien la mascarilla, ya que es algo importante para cuidar nuestra salud. Opino que esa mamá y su hijo no le tomarán importancia hasta que algún familiar de ellos se contagie o ellos mismos se vean afectados por esto. Nadie se pone en el lugar de uno, hasta que le sucede de igual o peor manera.

Fecha: **20 DE SEPTIEMBRE**

Este día me levanté con una gran expectativa, me sentía muy feliz y emocionada ya que **iría a visitar a mi abuela a su casa**, pues no la había podido ir a ver para el 18 de septiembre por las fiestas patrias. Habíamos decidido con mi familia que yo la iría a ver, a fin de que no se expusiera a salir y contagiarse.

Me dirigí a verla, tomé el colectivo, por lo menos estaba vacía la fila para poder irme a su casa. Mientras casi llegaba a su pasaje, me bajé un poco antes por error de cálculo. Al momento de entrar al pasaje un joven de aproximadamente entre 20 a 30 años me empezó a seguir, intenté no ponerme nerviosa, sentía que podía hacerme cualquier daño, como robarme o abusar de mí. Recordé que habían unos negocios donde venden bebidas y dulces cerca, así que avance lo más rápido que pude, para no ponerme en peligro de que esa persona me hiciera algo.

Al momento de entrar al negocio decidí comprar algunas cosas para compartir con mi abuela en el almuerzo. Pensé que la mejor forma de que no me volviera a suceder algo similar, era no sacar mi celular para así no llamar la atención de la gente y recordar algunos negocios para poder esconderme en caso de que alguien me estuviera siguiendo.

Es algo que conservaré en mi recuerdo porque pudo haber ocurrido algo realmente malo, pero agradezco haber tomado una decisión correcta al haber ingresado al negocio para poder resguardarme ahí. Para la siguiente vez, evitaré andar con elementos de valor en la calle.

Fecha: **22 DE SEPTIEMBRE**

Últimamente me he sentido algo agotada, estresada y ansiosa por tantos trabajos y por esta modalidad online, ya que ha sido muy compleja para aprender y todavía más aún al ser mi primer año de universidad. Como todos los días, me levanté más nerviosa de lo normal, aparte de que había dormido mal ese día por retomar las clases. Sentía que no había descansado del todo en estas pequeñas vacaciones, porque intenté ponerme al día con varios trabajos y lecturas que debía entregar.

Ese día iba de lo más igual a otros, entrar a clases, escuchar y poner atención a los profesores, la única excepción fue algo que me motivó y alegró bastante: Puente Alto pasaba a estar en fase dos a partir del lunes. Me sentí contenta de poder salir a comprar mis productos básicos sin la necesidad de estar nerviosa y estresada si no llevaba mi permiso, pues solamente se contaba con dos salvoconductos a la semana, pero con esta medida ya no sería tan necesario.

Pero me empecé a preocupar debido a que Puente Alto se encuentra en el segundo lugar con más casos de coronavirus. Tristeza y miedo por la gente que sigue viendo esta pandemia como un simple juego o como si esto fuera algo inexistente. Siempre lo comentaba con un amigo y nos reíamos, ya que yo le decía: "Yo sé que nosotros como comuna estaremos un buen tiempo en cuarentena y seguiremos en fase uno, debido a la gran cantidad de contagiados activos, además del gran peligro que provoca esa gente que es activa con coronavirus. Solamente nos queda protegernos con todas las medidas".

Fecha: **28 DE SEPTIEMBRE**

Ese día desperté con muy pocas ganas de asistir a clases, sentía que mi cuerpo realmente no era el mío, estuve estresada finalizando lo que me quedaba de trabajos para la universidad. Solo de pensar que debía entregar cinco trabajos en la semana, ya me hacía sentir ansias, estrés y mal humor.

Me levanté, preparé mi desayuno, todo bien hasta ese momento pero seguía con una sensación rara en mi cuerpo. Al momento de terminar mi desayuno, decidí finalizar mis trabajos, pero empecé a sentirme mareada, con hormigueo en las manos y se me revolvió el estómago; sentí asco y ganas de vomitar.

Sentía que mi vida estaba en peligro. Al sentirme así, salí corriendo al baño a vomitar. Al momento de volver a la pieza, me acosté para poder relajarme, ya que pensaba que tal vez era una crisis de pánico o ansiedad, debida al simple hecho de estar tan estresada con los trabajos que debía entregar. Autoimponerse esta presión para lograr todo y ser tan perfeccionista, me terminó llevando a un mal camino, porque por no controlar mi estrés y ansiedad me puse en peligro.

Para que esto no volviera a suceder, tomé como medida realizar mis trabajos con mucha anticipación, para que no se me acumularan y evitar sentirme hasta el cuello con tanta cosa. Respirar profundamente, concentrarme en que todo estaría bien y dejar de autoexigirme, que si me equivocaba podría arreglarlo de alguna manera.

Fecha:

09 DE OCTUBRE

salir por fin de cuarentena a fase dos, poder ir a comprar **sin tener necesidad de pedir un permiso** o de que te pillen los carabineros sin permiso y llevarte detenido me hacía sentir mucho mejor. Poder salir también a caminar de vez en cuando, para tomar sol y aire fresco después de tanto tiempo encerrada. Sentir esa felicidad fue lo mejor.

Pensé en ir a comprar nuevamente a la Plaza de Puente Alto, para abastecerme con mercadería, ya que debía utilizar el dinero que me otorga el gobierno. Caminando hacia allá, encontré que había demasiada gente en todas partes, no tomando los cuidados ni la protección necesaria.

Esperando en la fila para entrar a una tienda de productos de limpieza, recuerdo que tenía la mochila atrás: sentí cómo movieron el cierre, me di vuelta y vi a una chica de mi edad. Decidí ponerme la mochila enfrente, revisé mis cosas para ver si todo seguía en su lugar, ya que podría haber sido que me hubieran robado algo, pero por lo menos no fue así, solo intentaron abrir la mochila pero no pudieron porque me di cuenta justo antes de que la abrieran más.

Sentí mucha rabia y nervios de que casi me robaron mis cosas, entonces para que no me volviera a suceder donde hubiera muchas personas o en una fila, me pondría la mochila hacia adelante, así no tendría la oportunidad de que me robaran. Al momento de hacer la fila al comprar, debía fijarme tanto de quien estaba detrás como de que no estuviera tan cerca de mí. Poner esto en práctica me ha servido para que no me roben en ninguna oportunidad.

Fecha:

18 DE OCTUBRE

Emocionada porque iría nuevamente a visitar a mi abuela, me arreglé, decidí ir temprano, porque se conmemoraba un año del "estallido social". Tomé un auto hacia la plaza de Puente Alto para, luego, tomar otro hacia la casa de mi abuelita. Por lo que veía, el ambiente estaba tranquilo. Con poca gente transitando por las calles, caminé rápidamente para tomar un colectivo, pero no venía ninguno, ya había notado muy poca locomoción.

Tuve la suerte de tomar un colectivo distinto al de siempre, una joven se había ofrecido a llevarnos en su colectivo. Se trataba de una línea nueva por si no había autos. Ellos llevaban a la gente y solamente debían decir el nombre de la calle. Por suerte, en el camino todo estuvo pacífico, ninguna manifestación, solamente una notable baja en la locomoción como micros, automóviles y colectivos.

Al llegar a la casa de mi abuela estaba todo sereno. Pasé tiempo con ella, sentía que se había pasado muy rápido el tiempo, decidí irme a las 6 a mi casa. Por suerte esperé unos cinco minutos logrando subirme a un colectivo. En el trayecto, escuchaba al conductor súper nervioso hablar con sus colegas, de que en la estación Las Mercedes y La plaza de Puente Alto estaban cerradas, a causa de una gran marcha. Preocupado, el conductor decidió acortar el camino por calles no tan principales. Por suerte, mi hogar queda mucho antes de la plaza de Puente Alto, así que no me exponía a pasar más allá, como otra joven que iba a mi lado que iba en dirección a la estación Las Mercedes. El conductor le decía que no sabía si ir, porque quizá no podría pasar o, en su defecto, no podría regresar.

Fecha: **25 DE OCTUBRE**

Este fue un día diferente al de todos en pandemia, ya que tras llevarse a cabo la propuesta del plebiscito del apruebo o rechazo, sentía que estaba muy emocionada, ansiosa y hasta nerviosa, porque **sería mi primera vez en ir a votar.** Solamente sabía cómo era ir los locales de votación, debido a que acompañaba a mi abuela cuando yo estaba en la escuela y la llevaba al colegio donde tenía que votar; la esperaba fuera de la urna.

Me desperté emocionada al ver que iba a votar. Cuando iba caminando e intentando tomar locomoción me costó mucho a causa de que la gente se dirigía entusiasta a sus locales de votación. Sin importar que el coronavirus estuviera en el aire, todas las personas querían salir para poder ejercer su derecho. Solo llegar al colegio que me tocó y ver a jóvenes me hizo sentir orgullosa y feliz.

Conversando en la fila, con las medidas de protección y distancia con unas señoras ya de edad, me contaban que estaban sorprendidas que aunque estuviéramos en una crisis sanitaria se había presentado una enorme cantidad de personas, desde jóvenes hasta ancianos. Toda la gente presente en la fila de votación estaba tan emocionada al ver que se aglomeraba para ingresar a cumplir su derecho cívico.

El peligro latente no fue una causa para no asistir. Que habiendo una crisis de sanidad se hubiera salido a las calles porque era un suceso en el que todos estábamos expuestos a participar, que sin importar la decisión de cada votante si era apruebo o rechazo, se debía estar presente dentro de una de las elecciones tan importantes, al igual que la elección del sí y el no antes del término de la dictadura militar. Es un suceso que a todos nos debe importar y decidir ir a votar, porque es necesario para que se note que nos importa el país, que queremos cambios dentro de nuestra sociedad y que es necesario que todos participemos en esto. De lo contrario, no se podrán conseguir cosas buenas para nuestra población.

Fecha: **31 DE OCTUBRE**

Inicié el día muy motivada y feliz, porque tenía que ayudar a mi prima la decoración que tenía planeado para Halloween. A causa de la pandemia este sería un evento diferente al que estábamos antes acostumbrados, teniendo que tener un mayor cuidado al salir. Decidimos adornar bonita la casa afuera, porque nunca habíamos querido adornar o se nos pasaba de largo. Pusimos telarañas, brujas colgando del techo, luces, cada gente que pasaba por nuestra casa estaba sorprendida por la decoración; a algunos niños hasta les daba miedo.

Para hacer más entretenida esta celebración, mis primas mayores decidieron pedirse disfraces por internet, una especie de trajes inflables de dinosaurio y de minions. Salimos aproximadamente como a las nueve y de ahí hasta las diez y media, afuera del pasaje. **Los niños estaban felices** porque mis primas disfrazadas les entregaban dulces. Era lindo notar cómo los papás de los niños que llegaban para tomarles fotos junto a sus hijos. Además, teníamos música para animar más todavía el ambiente. Cada auto que pasaba, puesto que el pasaje da a una calle principal, les tocaba la bocina a mis primas al verlas intentar alegrar a los pequeños; algunos conductores se acercaban a darle dulces a los niños. Para mí, ver la felicidad de esos niños me hizo sentir muy alegre y satisfecha de lo que estuvimos preparando.

Por último, salimos con mis primas disfrazadas de fantasmas con unas sábanas, porque a los niños del pasaje quisimos hacerle una piñata donde pudieran recoger dulces. Tomamos precaución para no contagiarnos, tiramos la piñata y los pequeños quedaron muy felices por esta sorpresa, porque aunque hubiera esta pandemia nosotras queríamos hacer algo nuevo para toda la gente, buscar algo de esperanza y llenar un poco de optimismo a niñas y niños.

Fecha: **3 DE NOVIEMBRE**

Me desperté emocionada porque sería un día distinto, un cambio en mi ánimo también. Me puse mi mejor ropa. El simple hecho de poder conocer a mis compañeros de universidad me puso muy contenta, a la mayoría los conocía por un computador. Era excepcional que fuera mi primer año de universidad e ingresar en esta pandemia. Al llegar a la universidad y reconocer a toda esta gente cuya foto había visto por zoom, conversar con todos, tener un contacto más directo con ellos... me sentía muy contenta.

Lo que más me emocionaba era poder salir como en tiempos sin cuarentena, de dirigirme a otra comuna, viajar en metro, disfrutar el recorrer la universidad, de verdad sentir que ya estaba siendo parte de esta comunidad universitaria, de que estaba aquí preparándome para sacar mi carrera. Todo esto a pesar de que debía entregar tres trabajos en la semana, a pesar de mi cansancio y agotamiento.

Dirigirme a la universidad fue una gran felicidad, me sentía ansiosa de poder conocer a una amiga que hice, de verla en persona. En la pantalla era muy diferente, conversar fue lo mejor. Digamos que esta bienvenida preparada por la universidad me hizo sentir más motivada para lo que quedaba de este segundo semestre y ver un lado positivo en este tiempo de pandemia.

Es por esto que aunque el miedo de que nos pudiéramos contagiar estaba latente, la universidad no hizo sentir seguros de que ellos tomarían todas las precauciones para no perjudicarnos ni contagiarnos en lo que quedaba de año, buscando posibilidades de generar más instancias de este estilo para que se siguiera fomentando este ambiente universitario y de estudio. Esto me hizo darme cuenta que la elección de esta carrera y esta universidad fue la correcta.

Fecha: **15 DE NOVIEMBRE**

Ese día inicié motivada y contenta, me bañé y me vestí rápidamente para no atrasarme, porque el lugar al que iba quedaba a 40 minutos o más de mi comuna. Iria a visitar a un amigo que vive en la comuna de La Cisterna y me había invitado a almorzar. Tenía ansias de volver a tomar metro. Debo admitir que me relaja bastante andar en este transporte. Tomé todas las medidas sanitarias para no contagiarme, llevé mi alcohol gel y mi mascarilla, tomando las distancia correspondiente.

Al llegar, conocer y recorrer otra comuna se me hizo bastante interesante. Observar las casas, lo bien decoradas que estaban algunas, ver que los hogares eran de muy grande terreno, de enormes patios, al igual que el interior de estas, en pocas palabras, poder salir a tomar aire y caminar un poco fuera de mi comuna, me sirvió para relajarme. Esta semana tenía que prepararme para un examen oral que tenía en uno de los ramos.

Almorzar, conversar más con mi amigo, saber cómo estaba su familia allá en Venezuela, conocer diferentes cosas sobre su cultura, se me hace interesante. Me gusta escuchar a la gente, entender nuevas expectativas de vida, cómo era su país antes de venirse o por qué decidió venir a Chile, cuáles son sus comidas o costumbres.

Dieron las seis y media, yo debía irme, porque mi madre me estaba esperando en casa de una familiar cerca de la estación Vicuña Mackenna. Salimos con mi amigo. Mientras íbamos caminando, me fue contando que en todo su pasaje vivían gitanos, que pasaban discutiendo mucho. Caminando me percaté que un auto iba a una velocidad baja y noté que mi amigo observaba mucho el vehículo. Vi que frenó y avanzó, pero evité mirar hacia atrás. El nerviosismo de mi amigo era evidente. Me dejó dentro del metro, esperó a que yo ingresara a los torniquetes. Al momento de llegar a la casa de mi familiar, me consultó si había llegado. Ya había llegado. Me comentó que el auto que frenó y después se fue rápido nos estaba siguiendo, tenía vidrios polarizados pero notó que tenía cuatro personas dentro. Me dijo que no me quiso avisar en ese momento, porque me podría asustar y alarmar, pero que por lo menos agradece que no me dejó irme sola, porque lo más probable es que me hubieran querido secuestrar y quién sabe ni siquiera si podría estar contando lo que me pasó.

Fecha: **22 DE NOVIEMBRE**

Este día fue algo agotador, me pilló desprevenida la invitación a una junta por parte de la familia de mi novio. Decidí ir porque celebrarían el cumpleaños al primo de mi novio; ya el día anterior me había invitado a su casa por una reunión de amigos que tendrían, así que vi la posibilidad de asistir a otra reunión, solo que esta sería en La Cisterna. Me arreglé y salí rápido, ya que mi suegra me estaba esperando en el metro para irnos hacia allá.

Tomamos el metro de manera tranquila, porque era un domingo y no había demasiadas personas. Por eso se nos facilitó mantener una distancia prudente con la gente que ingresaba y salía del transporte. Se hizo corta la llegada a la casa donde estábamos invitados; fue agradable porque sentía mucho calor.

Al llegar, entré saludando a todos pero yo no me quise quitar la mascarilla hasta que pudiera lavarme las manos. Dentro de la casa tomamos precaución y distancia porque, aunque estábamos en un espacio grande, había muchas personas. Disfrutamos un agradable almuerzo y conversaciones. Aunque fueran unas 15 personas, me sentía muy cómoda y relajada por el ambiente y por poder salir a compartir con otros.

Volviendo a la casa, íbamos bajando las escaleras el metro, no me di cuenta que me faltaba un escalón y me caí de trasero por la escalera. Por suerte solo quedé con dolor en el trasero y un poco en la espalda. No pasó a mayores ni puso en peligro alguna de mis piernas o brazos al momento de caer. Debo admitir que aunque me reí para intentar disimular el dolor, me dolió mucho, pero fue algo que me hizo pensar en que debía tener mayor precaución con los escalones, intentando también afirmarme cuando vaya bajando o subiendo. Es más, a veces ir bajando y mirando cada peldaño me ha provocado algo de mareo.

Fecha: **26 DE NOVIEMBRE**

Esta semana **intenté darme más ánimo**, ya que últimamente me sentía bastante cansada y agobiada por los trabajos finales que me estaban quedando. Intenté que este día fuera diferente. Decidí adelantar trabajos pero de manera tranquila, sin apresurarme ni estresarme, porque saldría perdiendo si me estresaba y me podría provocar una crisis de pánico, como la otra vez.

Hice un poco de ejercicio en casa para poder relajarme del estudio. Decidí también dormir una siesta, porque me había despertado a las seis -porque no pude seguir durmiendo-, pero no servía de nada dormir si a las ocho y media tenía clases de Sociología. Dormí una hora y me desperté a las 6, me desperté porque me llegó un mensaje de la profesora que nos estaba haciendo zumba en una multicancha en el verano, pero a causa del coronavirus no pudimos seguir asistiendo a sus clases. Fue algo que me alegró mucho. En su mensaje nos comentaba que volvería a hacer clases y que nos preparáramos hoy para ir a su taller.

Emocionada, ansiosa y feliz me puse mi ropa deportiva, antes me bebí un té y comí pan junto a mi mamá. Ya pronto dieron las 7:50, me despedí de mi mamá y salí a caminar al lugar donde se realizarían los bailes, estaba más feliz porque habían cambiado el lugar a una cancha de fútbol más cercana a mi casa, quedándome solo a 5 minutos. Caminé rápidamente hasta llegar y ver que éramos varias personas en las clases.

Saludé amablemente a todas a las personas que estaban ahí y a la profesora, diciéndole que era muy grato que hubiera decidido volver a hacer clases, que a todos los que estaba ahí nos iba a tirar ese estrés y ansiedad por la pandemia. A pesar de que éramos diez personas, cada una llevaba su mascarilla y alcohol gel para limpiar sus manos, además de que todos tomamos una distancia prudente para no estar tan cerca uno de otro, pero también para poder bailar tranquilamente en un espacio adecuado para que cada individuo se pudiera mover a gusto.

Fecha: **28 DE NOVIEMBRE**

El inicio de este día fue cansador, tener que pensar que tenía que entregar tres trabajos esta semana. Haberme levantado con el cuerpo adolorido y agotado, no sería un impedimento para realizar todas las cosas que tenía que anotada en mi lista de deberes.

Tomé mi ropa para irme a bañar, **aproveché ese momento para darme un respiro** y relajarme y pensar que todo saldría bien, que tenía que intentar hacer los últimos detalles de los trabajos, y si no podía, me daría otro día para hacerlo, para que mis crisis de pánico y estrés no volvieran nuevamente. Incluso recordar esos momentos ya me angustia.

Al salir del baño ya lista, caminé hacia la cocina. Busqué un plato en el estante para prepararme mi desayuno, que era lo típico que hacía todos los días, cereales de avena, una fruta y un yogurt. Al momento de sacar un plato, calculé mal y se me cayó al piso, quebrándose y cayéndome un poco de los vidrios en el pie, intenté no moverme mucho porque me hice una herida que tenía que curarme antes de limpiar todo, para que nadie más saliera lastimado.

Me limpie rápidamente con agua y un paño, para luego ponerme unas telas de algodón para las heridas. Luego limpié los vidrios que quedaron del plato y los puse dentro de un papel de periódico. Agradezco que solamente me corté un poco, porque pude haberme hecho un corte más grande y tener que visitar al doctor. Es un suceso que me puso en peligro y a mis familiares. Pensándolo bien, tengo que tener cuidado al momento de sacar un plato, una taza o un vaso para que no vuelva a suceder.

Aunque pasé este susto, seguí haciendo mis deberes y trabajos, obviamente cuidándome de que el pie no tuviera contacto con objetos que molestaran la herida producida por la cortadura.

Fecha: **30 DE DICIEMBRE**

Este nuevo día fue divertido. Fui a ver a una amiga que estaba de cumpleaños; quise para hacerlo más ameno para ella, así que preparé un visita sorpresa y una torta porque creía que la pasaría solamente con su familia, a causa del coronavirus.

Me vestí y me puse un delantal para poder empezar a batir la crema y agregarla al pastel, porque solamente me faltaba hacerle el relleno. Logré hacer con facilidad el relleno del pastel, y aproveché para también adornarlo por afuera; le puse algunas chispas de chocolate para que se viera bonito.

Almorcé alrededor de la una y media, para luego tener que irme a las tres a la casa de mi amiga. Mientras caminaba hacia el paradero del transporte, me percaté que se me había pasado de largo un bus para ir, estuve esperando 10 minutos más para que llegara, por suerte fue rápido.

Mientras iba dentro, el chofer estaba manejando de manera muy rápida y hacía movimientos en zigzag, pude notar que al lado de la micro había un colectivo y el conductor del vehículo le gritaba que se diera cuenta que estaba manejando mal. Ambos comenzaron una dinámica de gritos.

El micrero le empezó a lanzar el bus encima al colectivo, provocando que toda la gente que dentro nos asustáramos, porque en cualquier momento podía ocurrir un choque. El conductor de la micro seguía aumentando cada vez más la velocidad, gritándole palabras obscenas al colectivo. Este último solamente le dijo que tuviera cuidado con la velocidad a la que iba su vehículo.

Toqué el timbre para bajarme, me quedaban dos cuadras para llegar a la casa de mi amiga, pero intenté ver si esto funcionaba para que el dueño de la micro parara un poco la velocidad y bajarme. Descendí con mucho miedo.

Chiara Buen Abad Navarro

Día 1

La seguridad. La **seguridad** en realidad tiene muchas **formas**, muchas **sensaciones**, no hay forma de encerrarla en un concepto dentro de un libro impreso. La seguridad se vive de distintas formas. Supongo que cuando hablamos sobre seguridad en nuestros países normalmente imaginamos sus calles. Recordamos esa sensación que llevamos con nosotros cuando caminamos a través de ellas. También solemos recordar el sistema de nuestros gobiernos, nuestras autoridades, su eficiencia, su trabajo y su realidad.

No obstante, preguntarme a mí misma si mi país es seguro me trae a la mente más que solo las calles. Supongo que hablaré de algunas ideas a lo largo de los escritos en este diario.

Claro, las calles no son seguras, ni un poco. En mi estado hay feminicidios cada día, y van incrementando, así como los homicidios relacionados al narcotráfico. Camino con un miedo que me come viva. Me gasta emocionalmente, aún si solo camino al bazar que está a unos metros de mi casa. Es horrible, detesto sentir miedo por el mero hecho de tener vida mientras camino.

Estoy medicada contra la ansiedad, entre otras condiciones, pero esos medicamentos se van a la basura cuando estoy en la calle. **Las palpitaciones de mi corazón llegan a ensordecer mis tímpanos**, mis ojos no dejan de mirar a los lados, mi cuerpo no deja de ponerse tenso con el sonido de las motos o los autos que van pasando, mi mirada no deja de fruncir el ceño para aparentar cierto nivel de confianza, en caso de que cruce la mirada con un desconocido en el camino. Estoy al borde por dentro, pero fuerte por fuera. Como si pudiera transformar mi piel humana en escamas de cocodrilo, lista por si llego a ser atacada, dura, firme, pero por dentro tiemblo cual ciervo recién nacido, quiero llorar y correr, como si todo el tiempo fuera necesario huir del mismísimo aire al estar caminando en soledad...

Día 2

Hablando de seguridad... hoy vivimos en una situación en extremo complicada dada la pandemia que se propagó por el mundo. Lo que me parece curioso respecto a esta situación es que va muy relacionada al tema de la seguridad, además de que también se vive de formas distintas en cada país.

Sabemos muy bien que algunos países pudieron manejar el protocolo de forma óptima, y por lo mismo ya han salido de dicha pandemia. Sin embargo, ¿qué sucede con los países, como el mío, cuya población carece de conciencia?

Hablar de seguridad hoy en día tiene muchos significados. Pero últimamente he notado que incluso las preocupaciones principales, en mi familia, han cambiado. Por ejemplo, cada vez que salgo a la calle, mi madre suele pedirme que vaya con cuidado. No obstante, desde que surgió la pandemia, su mayor preocupación antes de que yo salga a la calle es el cubrebocas. "¿Ya llevas cubrebocas? ¿Cuántas personas hay en tu trabajo? ¿Llevas gel antibacterial? No saludes a nadie físicamente..."

Claro, yo sé que ella se preocupa por mi integridad física sin embargo, es necesario resaltar cómo el sentimiento de **inseguridad depende mucho del contexto** social en el que un individuo se desarrolla. Hoy es muy importante cuidarse por cuestiones de salud, sin dejar de lado la integridad por asuntos de violencia en las calles, y mañana no sabremos cuál será nuestra prioridad al momento de cuidarnos.

Mi país no es seguro. No solo por su gobierno o sus grupos delictivos, sino también por el mismo pueblo que, en su mayoría, se rige inconscientemente bajo la ignorancia y el control mediático. Si las personas se cuidaran, si dejaran de ignorar la gravedad de la situación o si dejaran de pensar que es un invento gubernamental, quizás ya habríamos mejorado. Lamentablemente, no es el caso. Por unas personas, pagamos otras.

Día 3

Otro tema bastante interesante, en cuanto a la seguridad en nuestros respectivos países, es la libertad de expresión. Últimamente la he valorado mucho, y es que me parece muy decepcionante la forma en la que hoy en día opinar es etiquetado como un "ataque" contra las personas que difieren de los diversos ideales, o pensamientos, sobre todo en las redes sociales.

Me parece algo irónico pensar que las redes sociales nos hacen sentir más seguridad al hablar y expresarnos que hacerlo en carne y hueso, frente a otras personas. Lo irónico de esta situación es que esta misma seguridad puede jugar contra cada uno de los usuarios, puesto que así como da la seguridad para hablar también da la seguridad para responder.

Al tener la noción de que nos encontramos en un espacio parcialmente privado, donde tenemos el control de las cosas que se publican sobre nosotros, de manejar nuestra imagen ante otras personas, de establecer lazos de amistad o enemistad, etc., nos volvemos menos conscientes respecto al impacto de nuestras palabras.

Es una dicotomía entre la seguridad de hablar y la seguridad de no ser atacados por otros usuarios. La intolerancia está muy presente en nuestra actual sociedad cibernética, donde todos queremos ser los protagonistas del mundo.

Antes, me consideraba una persona más libre en cuanto al uso que le daba a mis redes sociales, donde compartía lo que hacía, lo que pensaba, fotos, etc., pero, hoy en día, ciertamente cuido mucho más las cosas que voy compartiendo en mis espacios, puesto que he notado cómo las personas comienzan a tomarse cada comentario como un ataque a su persona.

Día 4

Tocando ahora el tema de los países como zonas seguras, resulta un tanto irónico. Mi expareja es de Chile. Llegamos a estar juntos por cuatro años, era una relación a larga distancia.

Claro que cuando comenzamos nuestra aventura todo era hipotético, hablar de vivir juntos, hablar de viajar, nuestra visión a futuro... todo era idealización. Sin embargo, el tiempo siguió avanzando para nosotros y ambos fuimos madurando, tal como nuestra relación. Llegó un punto en el que, personalmente, percibi que nos habíamos estancado. Por ende, quería seguirme moviendo.

Cuando comencé a hablar de ese tema, noté que estábamos en un dilema mucho más complicado del que esperábamos. ¿Qué lugar era mejor para formar una vida? Yo siempre decía que me encantaría irme de México pese a que le tengo un inmenso amor al país. Sin embargo, aunque esté orgullosa de mi sangre mexicana, detesto tener la mentalización de que cada día la probabilidad de morir, de desaparecer o ser violada es inmensa. Soy una persona que muy difícilmente pide ayuda para intentar probarme a mí misma que soy suficiente, lo cual tiende a hacerme un tanto terca e inconsciente en varios contextos. Si un hombre, o grupo de hombres, me grita algo por la calle, denigrando mi persona, no me contengo y suelo responder de forma impulsiva y agresiva. Con ese tipo de asuntos no tengo ni un poco de tolerancia, aunque suelo ser extremadamente paciente en mi vida.

Aquí vuelvo a enfatizar en el hecho de que el defenderme de esos hombres, solo provoca que me exponga más ante un peligro que resulta un tanto predecible. Quiero irme, aunque tenga que alejarme de las personas que tanto amo. De hecho, amaría que esas personas también escaparan de este infierno. Todo sea por disfrutar de una vida plena, sin el miedo de morir cada día, con cada paso en la calle.

Día 5

Respecto a la entrada anterior, la dicotomía de la situación que nos llevó a separarnos fue el hecho de saber que México es un lugar muy inseguro, pero en comparación a Chile y su costo de vida, las oportunidades son muchas más de este lado. Chile no es muy seguro tampoco, pero siempre hay números y estadísticas que te ayudan a determinar una probabilidad mayor o menor cuando se habla de comparaciones.

Entonces, tenemos un país que es muy inseguro pero tiene buenas oportunidades, mientras que por el otro lado, tenemos un país con menos **oportunidades** pero es parcialmente más seguro. No puedo expresar lo desesperante que resultó esa conversación porque ambos teníamos la razón. Él aseguraba que era mejor que yo me fuera a Chile porque acá, en mi país, en mi propio estado, los feminicidios comienzan a aumentar cada día. Sin embargo, yo le decía que si bien mi país no era muy seguro, definitivamente veía más oportunidades laborales acá, ya que yo tenía muchos contactos en comparación a él.

Ambos teníamos la razón. La diferencia fue que cuando yo le propuse venir a México. Su reacción me molestó mucho. Respondió como si lo hubiera ofendido y dijo: Ah claro, para que nos maten en una esquina. No fue lo que dijo sino la forma en que lo hizo. Al final, no me sentía segura en ninguno de los dos países. Dudo llegar a sentirme segura pronto. Primero tengo que sobrevivir acá un tiempo antes de escapar.

Día 6

Me parece lo sorprendentemente vasto que resulta ser el tema de la seguridad. Podemos hablar ahora, por ejemplo, de nuestra seguridad emocional. Algo que me parece admirable de este tiempo es que las personas comienzan a hacerse más conscientes de sus propios sentimientos y sus necesidades. Me hace muy feliz ver hoy en día a tantas personas disfrutando de su libertad, ya que antes se sentían presionadas para estar cómodas.

Por ejemplo, veo a mi madre mucho más segura desde que tomó la decisión de divorciarse de mi padre. Quizás yo al inicio no lo percibía de esa forma puesto que era muy pequeña en edad cuando sucedió; sin embargo, hoy la veo tan feliz y libre, que en verdad agradezco esa decisión.

Es muy difícil sentir **seguridad emocional** hoy en día puesto que se nos ha enseñado desde pequeños a velar por la felicidad de los demás antes que por propia. Depender tanto de otras personas ha logrado desgastar el concepto de nuestra propia libertad y nuestra felicidad, cosa que me resulta un tanto triste y preocupante ya que, derivado de esto, mi generación (millennial) tiene más trastornos psicológicos.

Yo me pregunto cada día: ¿me siento emocionalmente segura? La respuesta suele ser la misma casi siempre: A momentos. Y eso me alegra mucho.

Claro que a momentos me siento segura emocionalmente hablando. Esto es porque ya he tenido un proceso de aceptación desde hace un tiempo y últimamente sé valorar cada vez más todas las cosas que he logrado y que puedo lograr. Me he dado el espacio y el amor que merezco, cuando antes solía depender demasiado de las estabildad de otras personas. Puedo decir que ahora me siento segura emocionalmente porque, a pesar de que aún influyen otras personas en ello, ya no es lo suficiente como para tirarme abajo. Me sigo moviendo y no me voy a detener, por más caótica que sea mi vida en estos momentos.

Día 7

Creo que la seguridad ha sido mi tema favorito hasta ahora a lo largo del diario. Ciertamente tiene tantas formas, conceptos, ideas, realidades, etc. Me motiva mucho seguir hablando de ello. Sin embargo, considero que también es importante hablar de otras preguntas transversales, tales como: ¿qué posibilidades hay de que vuelva a pasar lo que sucedió?

Esta pregunta es muy general, cualquier persona puede darle su propio significado dependiendo de las vivencias, experiencias o actuales circunstancias en su contexto. Por ejemplo, actualmente, yo podría interpretarlo en cuanto al tema que hoy en día está invadiendo el mundo entero, Covid-19.

Cuando leo la pregunta planteada anteriormente y la relaciono con la pandemia que afectó el mundo, no puedo evitar pensar en la teoría del caos. Muchos también la conocen como "efecto mariposa". Consiste en que cada decisión que tomamos, por mínima que sea, puede desencadenar algo mucho más grande; el aleteo de la mariposa puede provocar un huracán al otro lado del mundo.

No se sabe a ciencia cierta qué fue lo que realmente desencadenó la pandemia; mi teoría favorita, pero no realista, es en la que alguna persona de Wuhan, China, disfrutó de una deliciosa sopa de murciélago. La razón por la que me gusta esta teoría es por lo **increíblemente absurda** que suena y lo **increíblemente acertada** que puede llegar a ser. Claro, las personas hoy en día están bromeando respecto a la poca probabilidad de su veracidad; no se cree que este virus haya sido generado por algo tan banal. Sin embargo, no está tan alejado de ser un muy buen motivo.

Día 8

Un día un hombre decide comer una sopa de murciélago sin saber que poco tiempo después sería la perdición del mundo; ¿hay probabilidad de que esto vuelva a pasar? ¡Claro que la hay! Porque, tomando la teoría del efecto mariposa, **cada pequeña decisión que tomamos abre las puertas a miles de decisiones más**. Esto quiere decir que el mundo entero es un vórtice casi infinito de decisiones y oportunidades, diariamente.

¿Cuál es la probabilidad de que una chica use la misma ropa que yo? Una persona pensaría que cada quien tiene su respectivo estilo y por ello es difícil de copiar, sin embargo, hay que considerar diferentes aspectos que tienen influencia en el resultado de esta situación. Por ejemplo, yo compro unas cuantas piezas de ropa en una tienda como H&M. Cuando estoy en la tienda, es evidente que no conozco a ninguna otra persona. Al día siguiente, en la universidad, una chica desconocida para mí lleva exactamente la misma blusa que acabo de adquirir; completas desconocidas que bajo azares de la vida terminamos teniendo algo en común.

La persona que haya decidido comer ese día un aparentemente inofensivo caldo de murciélago, en definitiva no esperaba tener un impacto así de grande; pero vaya que la vida funciona de diferentes formas. Formas tan impredecibles y particulares que se vuelven impredecibles.

Ahora, ¿quién nos dice que solo una persona decidió comer esa dichosa sopa?

Día 9

¿Qué posibilidades hay de que vuelva a pasar lo que sucedió? No puedo dejar de plantearme la misma pregunta una y otra vez cada día que pasa. Y es que realmente es una pregunta que puede acoplarse a cualquier situación o contexto en el cual las personas decidan meditarlo.

Otro ejemplo que no puede dejarme en paz cada vez que analizo la dichosa pregunta es cuál es la posibilidad de que reencarnemos. A fin de cuentas está ligada a la pregunta original. De acuerdo con algunas religiones, lo que sigue después de la muerte es una nueva vida.

Algo que suele pasarme extrañamente seguido es esa intrigante experiencia de los déjà vu. A veces me pasa con momentos y personas en específico. Por ejemplo, estoy camino al trabajo, miro a alguna persona y veo que esta persona tropieza, justo en ese momento suena la estrofa de una de mis canciones favoritas. Inmediatamente mi cabeza me grita "esto ya lo vimos", y no puedo deshacerme de la sensación de haberlo revivido absolutamente todo.

¿De verdad lo viví antes o es simplemente una experiencia similar a alguna que haya tenido anteriormente? Muchas personas consideran que los déjà vu están ligados a nuestras vidas pasadas. El hecho de revivir escenas muy similares a las que experimentamos en nuestra vida anterior hace que nuestra alma/mente reaccione inmediatamente y reconozca el contexto y la situación. Esto quiere decir que aún después de la muerte, **hay cosas que nos llevamos en alma y nunca nos dejan**

Día 10

Hace relativamente poco hablaba con una de mis mejores amigas respecto a la percepción social y personal que se tiene sobre las infidelidades. Una pregunta que hoy en día es muy mencionada en este tipo de temáticas es plantearse si una persona le es infiel a su pareja, ¿será infiel en sus futuras relaciones?

Es una pregunta que muchas personas prefieren englobar con un sí o un no. Claramente la mayoría en un sí, justamente porque las personas consideran que hay una gran posibilidad de que vuelva a suceder tal como sucedió la primera ocasión; si ya lo hizo una vez, lo puede hacer dos o cinco veces más sin problemas.

Cuando se le pide a las personas que hablen sobre los motivos por los cuales una persona puede llegar a ser infiel la respuesta más común suele ser porque se aburrió de su relación. Esto me deja pensando mucho en el hecho de que los seres humanos somos polígamos por naturaleza. Sin embargo, es necesario un **orden social para una buena y sana convivencia**, así como para prosperar con el paso del tiempo y no terminar generando nuestra propia extinción tan rápido.

Así que, mi respuesta ante si una persona será infiel en sus próximas relaciones es, no lo sé. Honestamente generalizar a las personas se me hace de lo más ignorante y maleable en este mundo. Sí, si una persona fue infiel una vez, quizás pueda hacerlo dos veces, así como una persona que nunca ha sido infiel tiene probabilidad de serlo en cualquier momento de su vida. Lo que hace la diferencia ciertamente es cada persona.

Día 11

Hablando de posibilidades y su nivel de infinidad en este mundo, me parece que la incertidumbre que trae el futuro es lo que también suele originar diversos problemas en el mundo. Uno de estos, que considero el más notable, es el nivel de consumidores que se generan diariamente y la incesante necesidad de consumir inmediatamente todo lo que el mercado lanza.

¿Y si no vuelvo a encontrar este producto en oferta? ¿Y si alguien más se lleva este producto? Siento que es por ello que muchas personas se suelen presionar cuando se habla de decisiones y sentimientos.

Últimamente lo he analizado mucho a mi alrededor. Honestamente, yo también suelo ser de las personas que no piensan demasiado en las cosas a futuro. Me parece que llegamos a saturarnos de **incógnitas innecesarias** que pueden llegar a ser más dañinas que benéficas para nuestra persona, esto dado el hecho de que el futuro es totalmente incierto.

Sin embargo, cuando se refiere a sentimientos suelo ser el tipo de persona que prefiere disfrutar más allá de lo socialmente impuesto. Puedes disfrutar de estar en compañía de una persona, puedes generar sentimiento por esa persona y, al mismo tiempo, puedes temer el perderla; puedes preguntarte si alguna vez en la vida volverás a sentir lo mismo que experimentaste con esa persona. Y todo esto es normal.

La incertidumbre suele ser la base del miedo. Lo desconocido nos genera caos en la cabeza, pero eso no debería obligarnos a actuar de una u otra manera.

Día 12

Me gusta mucho pensar en la pregunta que he estado desglosando estos últimos días, ¿hay probabilidad de que esto vuelva a pasar? Pensarlo me genera una **extraña inquietud** en el pecho que suele ser movida por el miedo y la incertidumbre de lo que puede, o no, volver a pasar.

Aunque en realidad lo que suelo sentir depende del contexto de la pregunta. Por ejemplo, si pienso en los buenos momentos que voy pasando con las personas, siento miedo de no volver a pasarlos. Si pienso en la pandemia, siento miedo de que todo vuelva a suceder. Si pienso en una mala experiencia, siento miedo de que se repita.

El miedo que suelo sentir al cuestionar este tipo de situaciones tiende a tener una connotación diferente dependiendo del motivo por el cual me esté preocupando. Ciertamente siento que esto suele ser así con todas las personas en el mundo, ya que las situaciones, experiencias y vivencias que cada ser humano tiene influyen mucho en la percepción que tenemos del futuro, así como el sentimiento y las emociones que nos genera.

Yo soy una persona muy ansiosa. Normalmente suelo preocuparme mucho por las cosas a futuro y eso me ha generado severos problemas de salud que hoy en día ya estoy tratando de forma médica. Y **cada día voy mejorando, cada día disfruto más y me preocupo menos** (dentro de lo sano, pues no puedo dejar de preocuparme de todo).

Día 13

Ahora, de este mismo análisis sobre la posibilidad de que las situaciones se repitan en un futuro, también existe otra pregunta ligada, o que por lo menos es muy similar. En lugar de preocuparnos respecto a si una situación se repite en el futuro, ¿qué pasaría si esa situación hubiera tomado lugar en otro momento?

Ciertamente, como ya he mencionado reiteradas veces, hay un mundo infinito de posibilidades por doquier. **Cada persona es un universo de posibilidades.** Sin embargo, a menudo solemos pasar por alto diversas situaciones que pueden **tener un impacto** todavía más grande que el que solemos percibir a simple vista.

No solemos pensar en el impacto que tuvieron ciertas personas, problemas, situaciones, objetos, etc. Por ejemplo, no solemos pensar en lo increíbles que son las **coincidencias**. Solo lo decimos en voz alta, ¡qué coincidencia!, pero, ¿realmente nos ponemos a pensar en las posibilidades que refiere una mera coincidencia?

Hablamos de un **azar** de decisiones que nos llevan a pasar por un momento determinado de forma completamente inconsciente; una vez más, hablamos de la teoría del caos. Todos los días, por la noche, suelo analizar cada decisión que tomé y pienso en cómo de cada pequeña acción tomada desencadenó algo más grande. Porque siempre pasa así, por lo menos en mi experiencia.

Día 14

Leí mi última entrada y extrañamente me quedé pensando todavía más las **decisiones** que tomé durante un día y cómo tuvieron su respectivo impacto. A veces el impacto no es inmediato, a veces el impacto suele ser a mediano o largo plazo. Por ejemplo, la decisión que en estos momentos me ha generado todavía más preocupación es algo tan simple como qué voy a comer.

Muchas personas lo saben, bajé 20 kilos hace poco. Me costó muchísimo llegar a mi peso ideal tras pasar años estando en obesidad. Al llegar a mi peso ideal estuve cuidando mucho mi alimentación. Pero poco a poco eso se fue deteriorando. Hoy en día una vez más tengo problemas con mi régimen alimenticio.

Esto suelo pensarlo mucho y me doy cuenta de que todo comenzó por abrir una simple bolsa de papas. Sí, suena patético, pero así suele pasar a menudo. La bolsa de papitas fue el aleteo de mariposa que generó un huracán en mi régimen alimenticio.

Cada vez que lo analizo a fondo, honestamente me pesa mucho. Me arrepiento de muchas decisiones mientras que otras las agradezco. Esto es lo que suele desencadenar no ser consciente del impacto de pequeñas decisiones en nuestra vida. Remordimiento.

Día 15

Ahora que lo pienso, ciertamente no hay solo un desencadenante cuando se habla del impacto de las pequeñas decisiones que tomamos. Creo que en realidad, lo más acertado es decir que solemos centrarnos más en los aspectos negativos que llegan a nosotros, independientemente de si llegan por voluntad o por cuestiones externas.

Esto me hizo pensar que, incluso las entradas de este diario, están mayormente regidas por el estado emocional que tengo. Justo ahora, escribiendo esto, me encuentro en un estado neutral de ánimo, cosa que puede ayudar a tener una visión un poco menos emocionalmente sesgada respecto a lo que voy analizando.

Por ejemplo, retomando este aspecto respecto a **ser conscientes del impacto que tienen nuestras pequeñas decisiones**, agradezco cada pequeña decisión que tomé en el pasado para tener a las maravillosas personas que tengo a mi lado hoy en día, cada pequeña acción tomada que me ayudó a mejorar como persona, cada diminuta oportunidad tomada para llegar hasta donde estoy hoy en día profesionalmente.

Ciertamente no todo es remordimiento si lo pensamos en retrospectiva, solo que decidimos centrarnos en lo malo ya que queremos evitar experimentar esos malos momentos una vez más. Pero, tal como lo dije antes, en esta vida todo es incierto.

Día 16

He llegado a la última entrada de mi diario y he de decir que me dediqué a leer cada entrada anterior con detenimiento para poder **deconstruirme un poco** y poder cerrar de forma correcta el ejercicio.

Realmente no me generó problema alguno escribir semana a semana un diario, honestamente es algo que solía hacer un tiempo atrás día a día. Sin embargo, dejé de escribir y **comencé a dialogar conmigo en voz alta**. Si, por eso mi familia piensa que he perdido la cordura o que tengo Trastorno de Personalidad Múltiple.

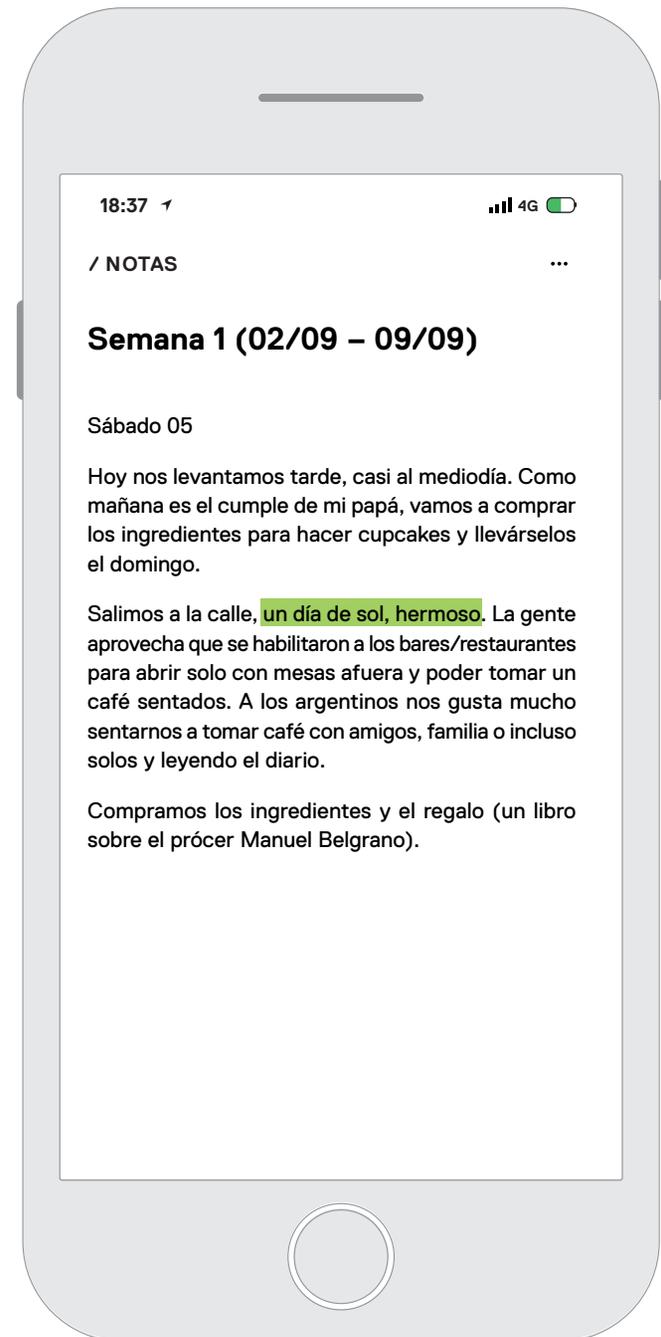
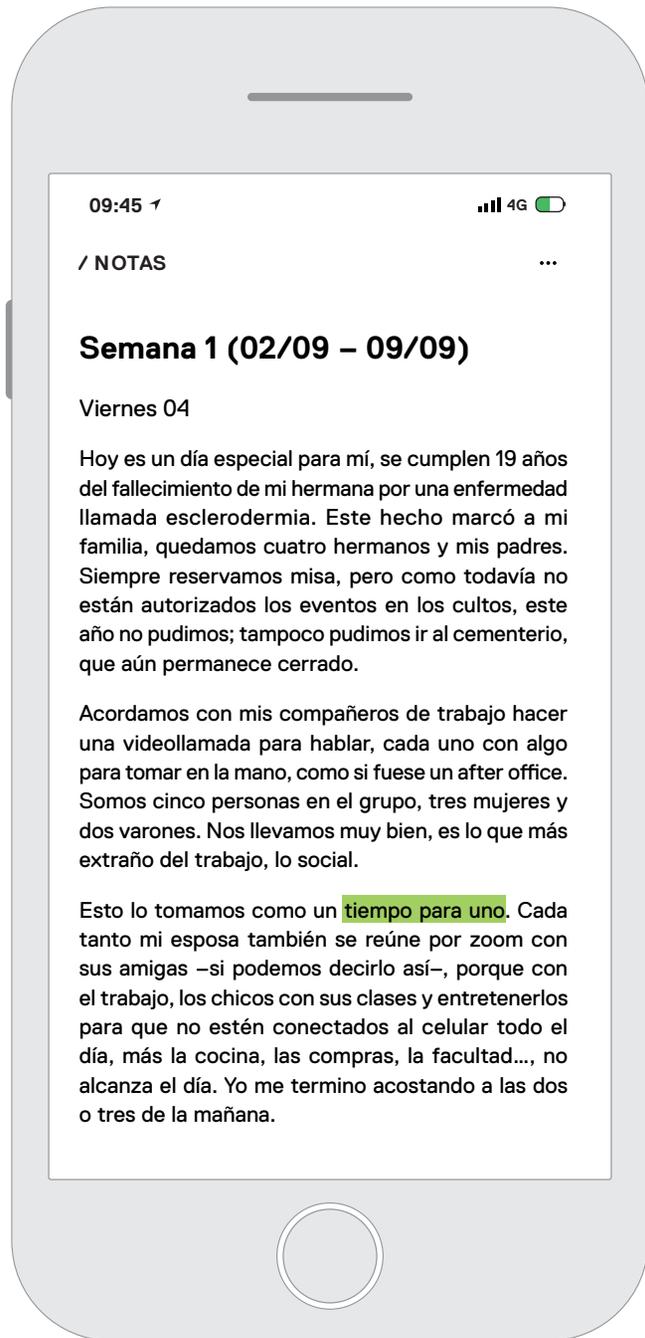
Lo que me gusta mucho de dialogar conmigo ciertamente es poder cobrar conciencia de muchos aspectos en mi vida, tanto innatos como contextuales, y así analizar a fondo el origen, el desenlace y los posibles finales.

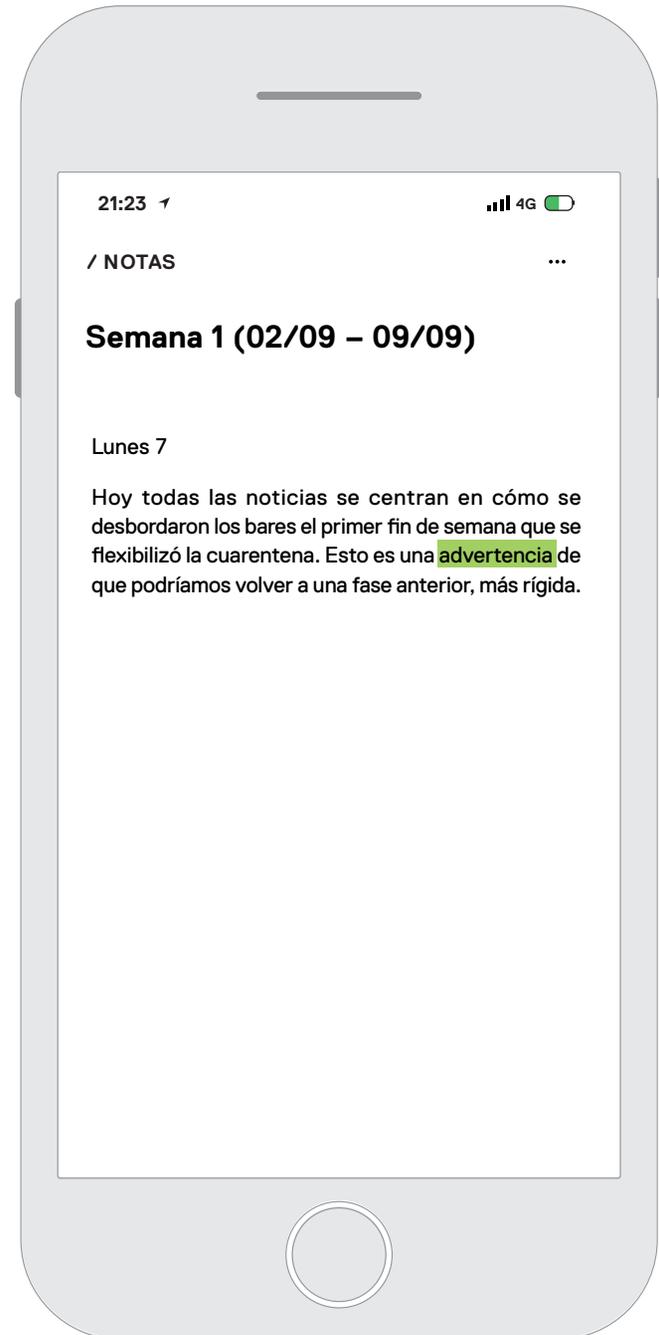
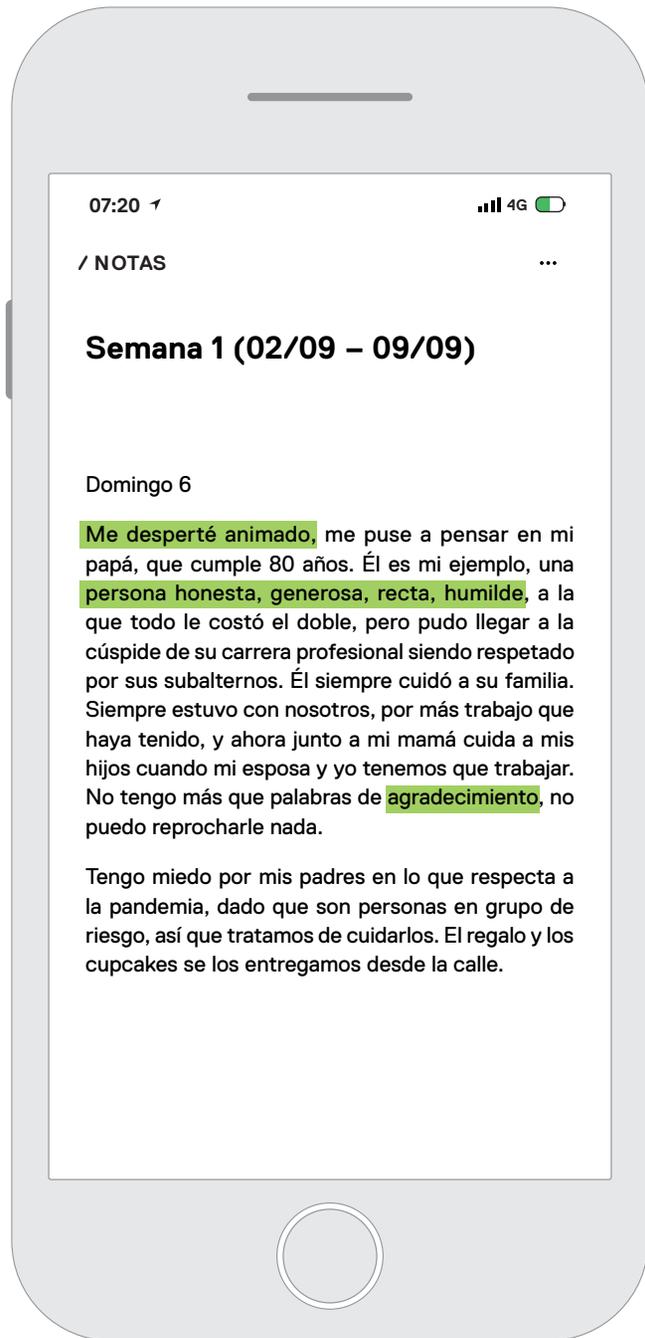
Con este diario pude indagar un poco más respecto al tema de la seguridad emocional y física que suelo sentir en mi ciudad. Pude analizar el impacto que han tenido pequeñas y grandes decisiones en estos últimos días. He podido apreciar con más cariño y deleite las cosas maravillosas que he conseguido o que han llegado por azar a mi vida. Si bien suelo ser una persona muy analítica, es claro que no puedo pensar en todo todo el tiempo. Es por esto que escribir este diario me resultó incluso un tanto terapéutico, de cierta forma, y siempre es apreciable reconocer diferentes realidades tanto personales como sociales.

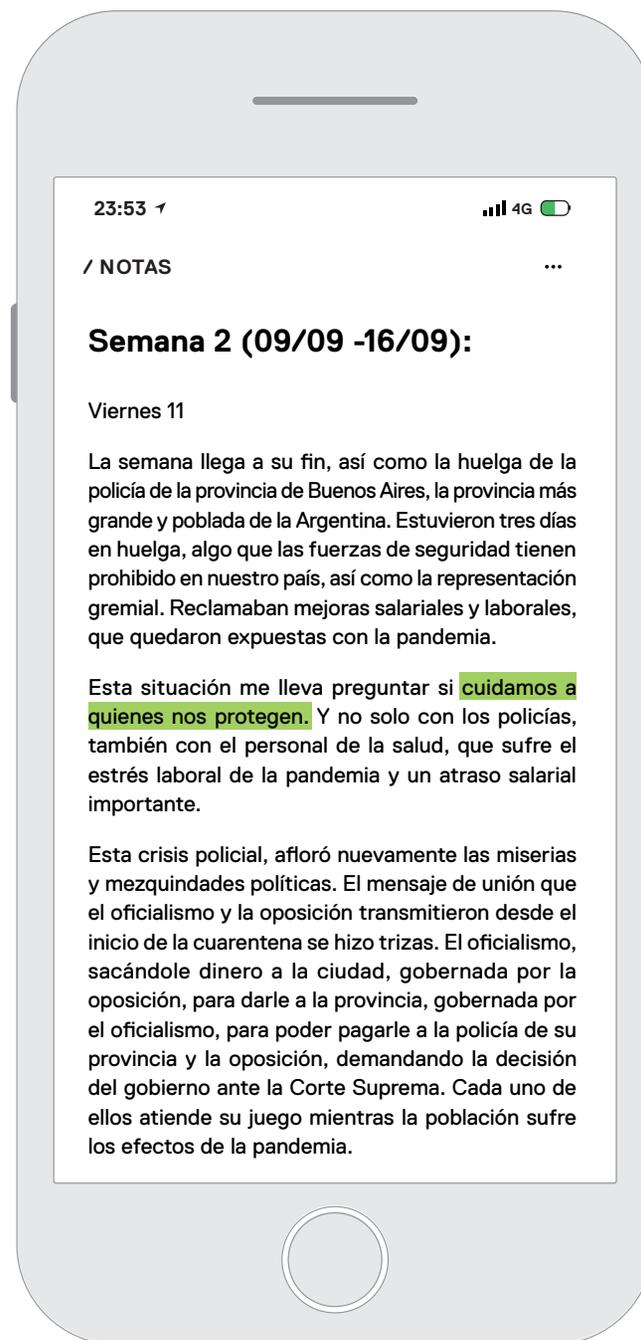
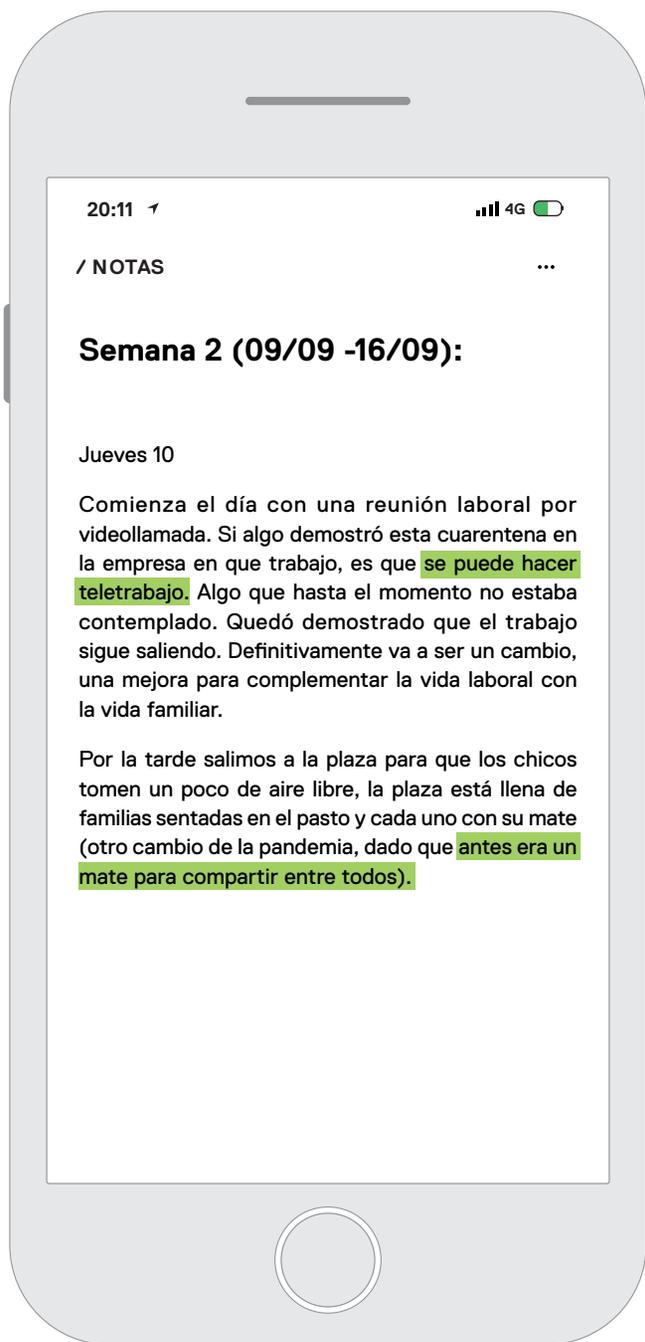
Suelo ser mejor hablando que escribiendo, pero también disfruto mucho escribir, y más cuando puedo escribir con honestidad y certeza una gran parte de lo que pasa por mi cabeza. Fue increíble y quizás lo haga una vez más.

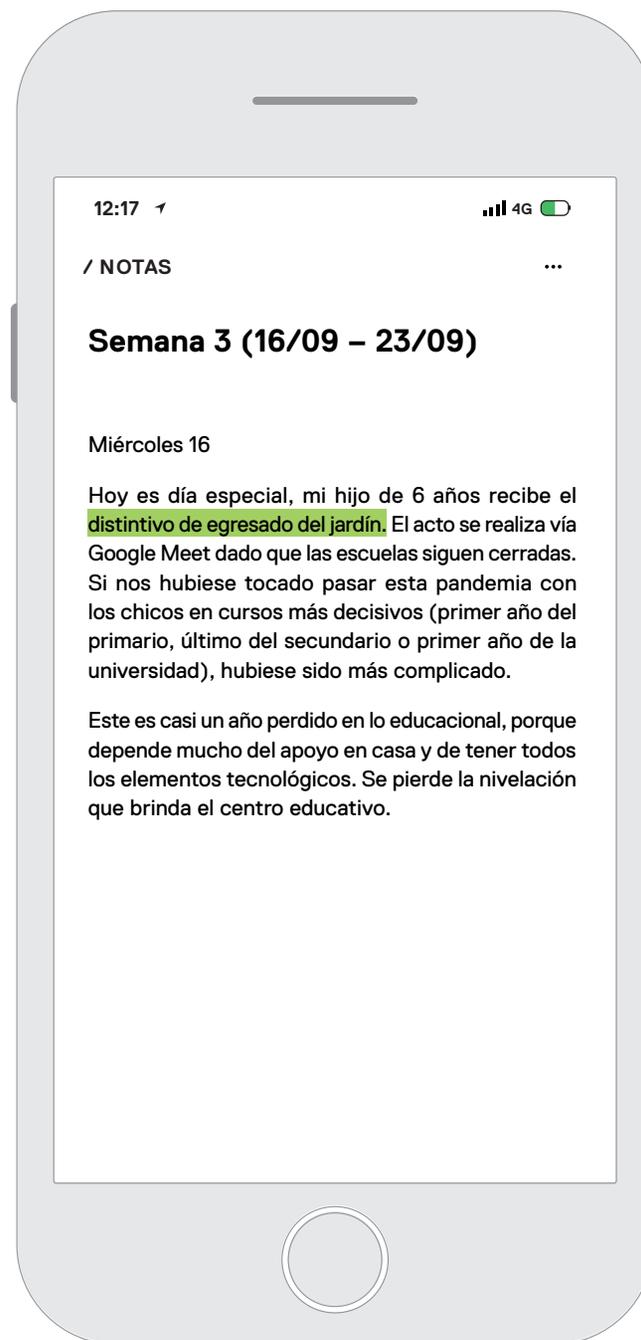
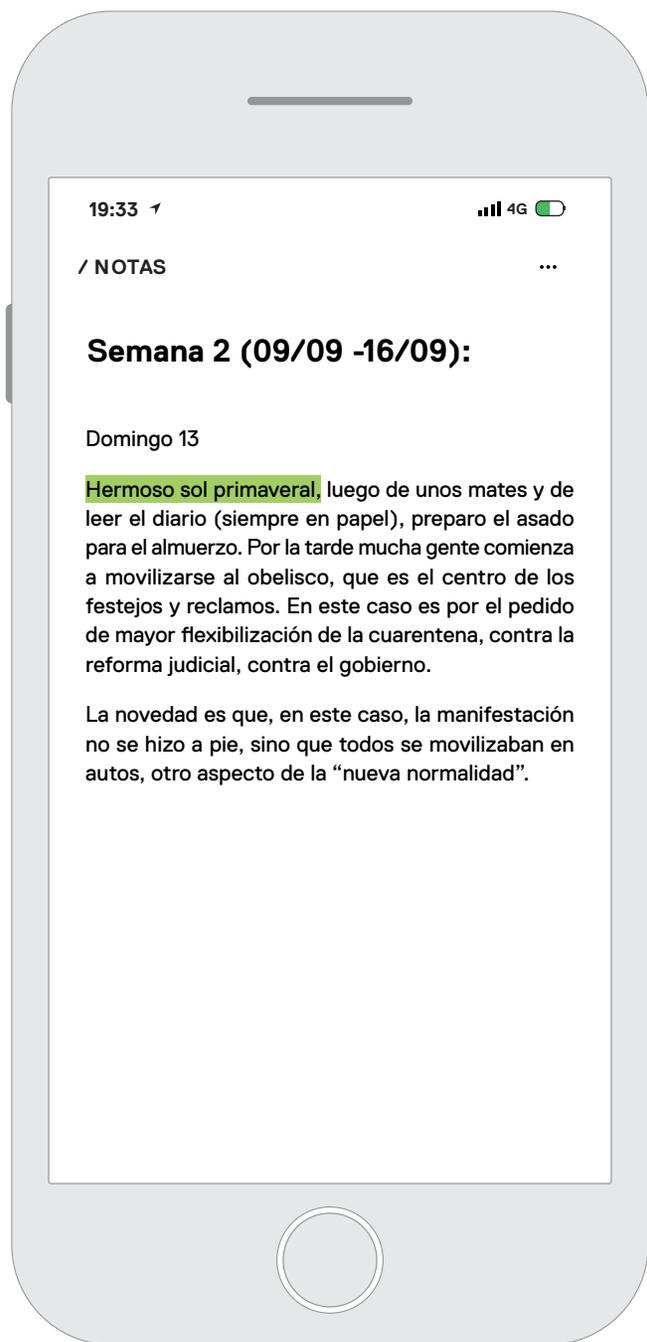
Gustavo Germán Arévalos Villalba

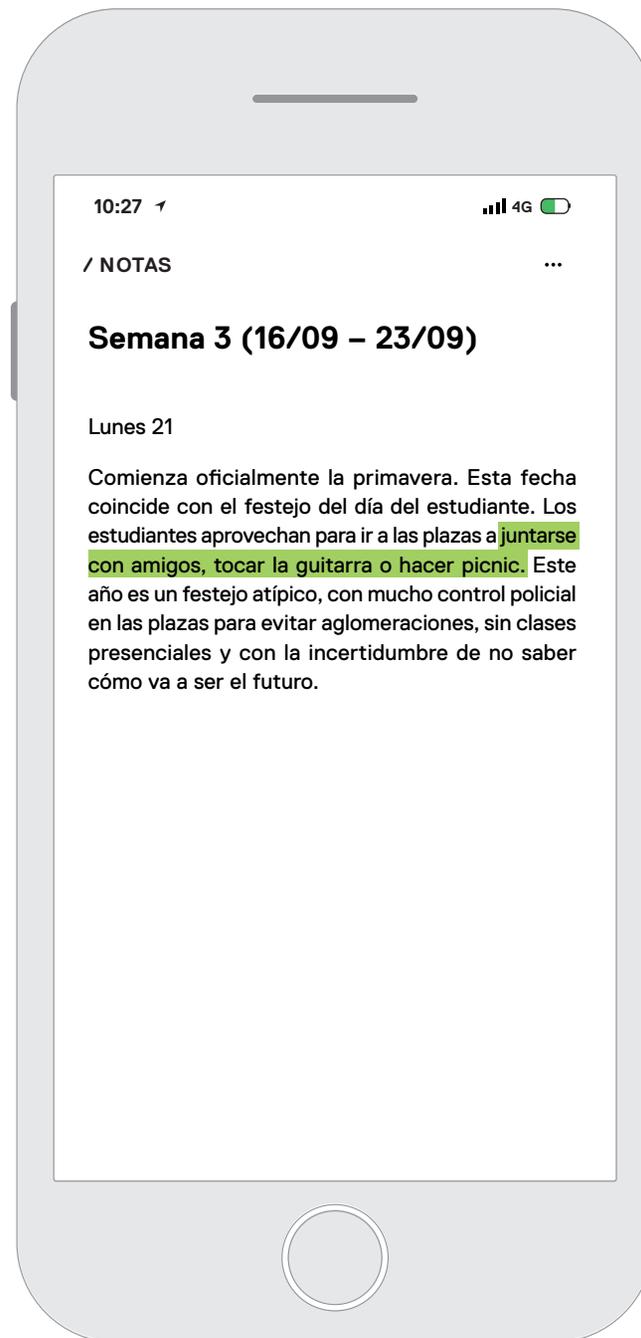
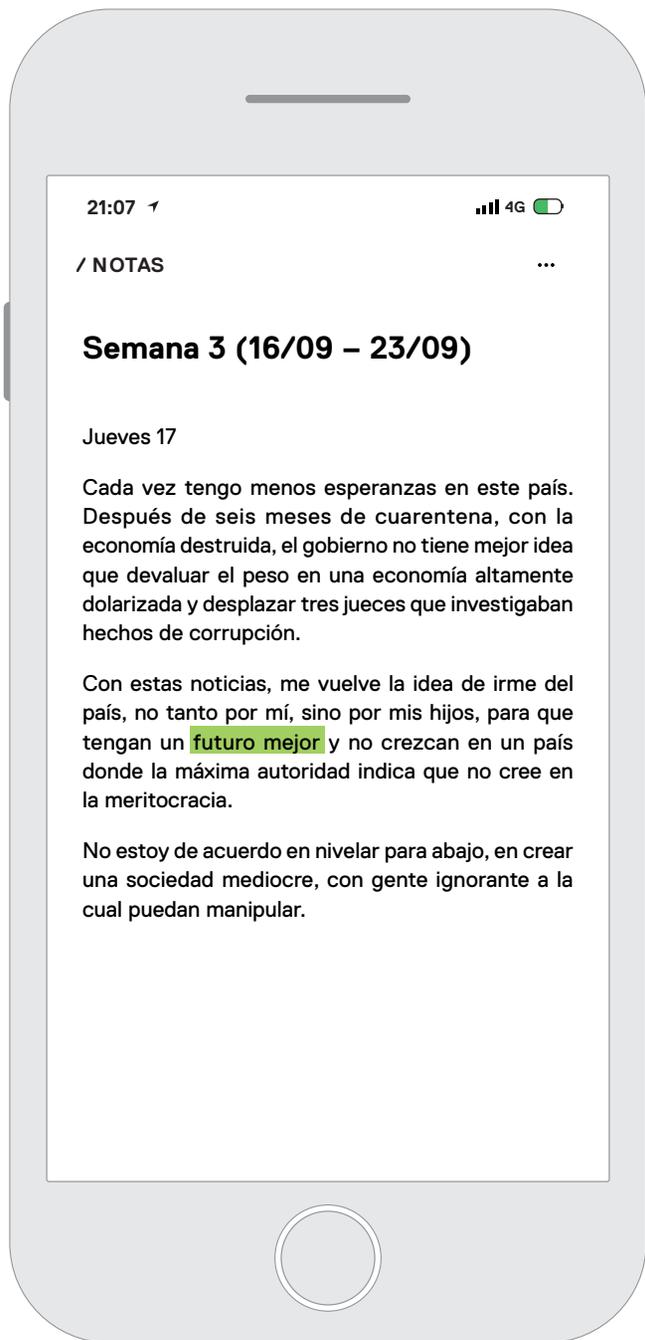
Me llamo Gustavo Germán Arévalos Villalba, tengo 40 años, nací en Rosario, provincia de Santa Fe, Argentina. Vivo en Buenos Aires con mi esposa y mis dos hijos, Sofía de 9 años y Simón de 6. También tenemos un gato llamado Dante.

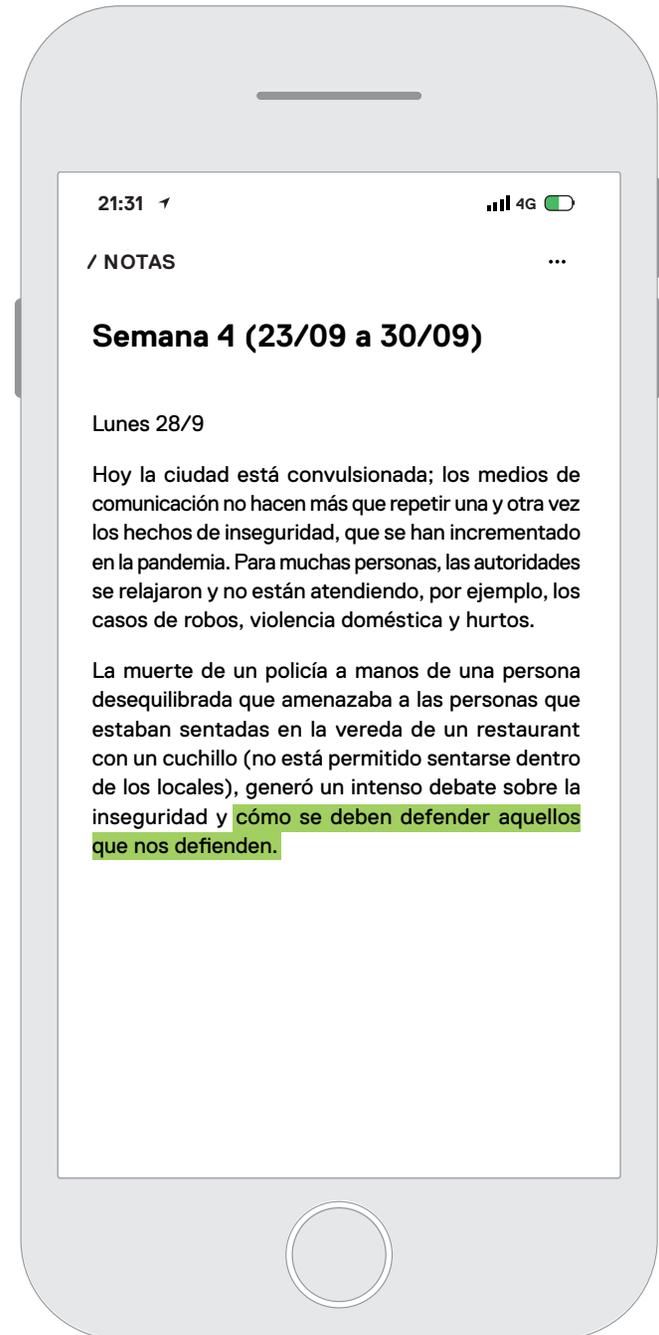
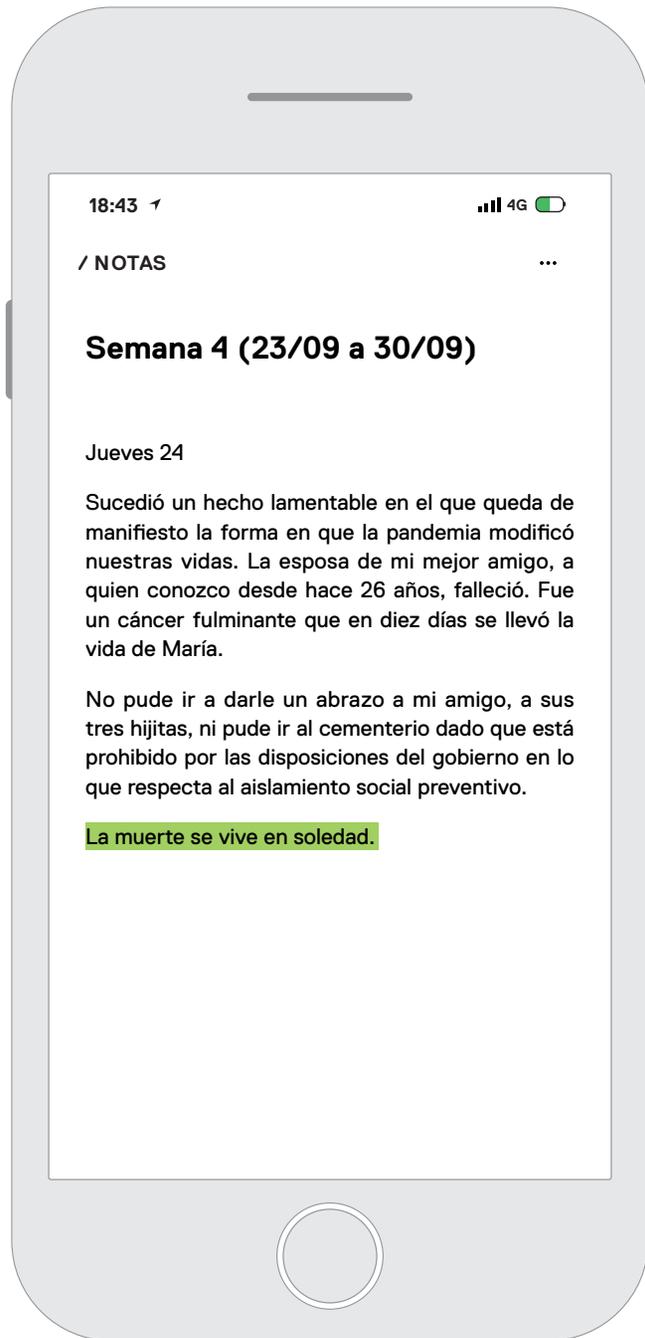


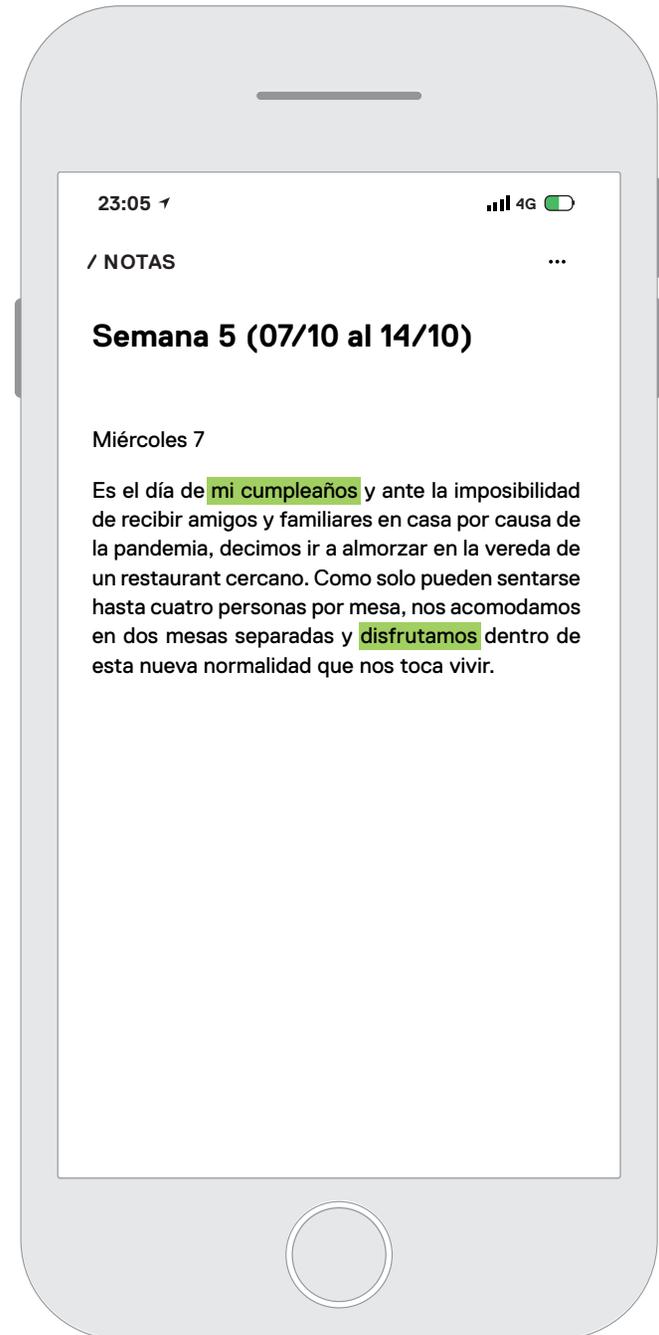
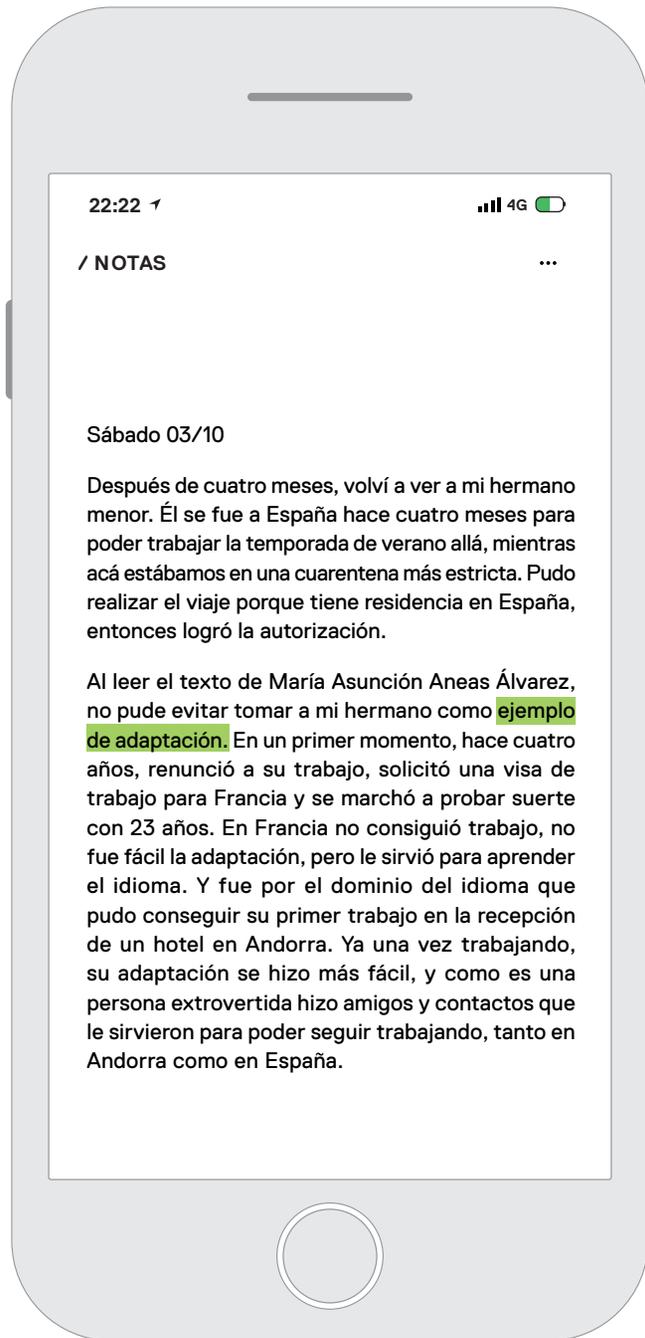


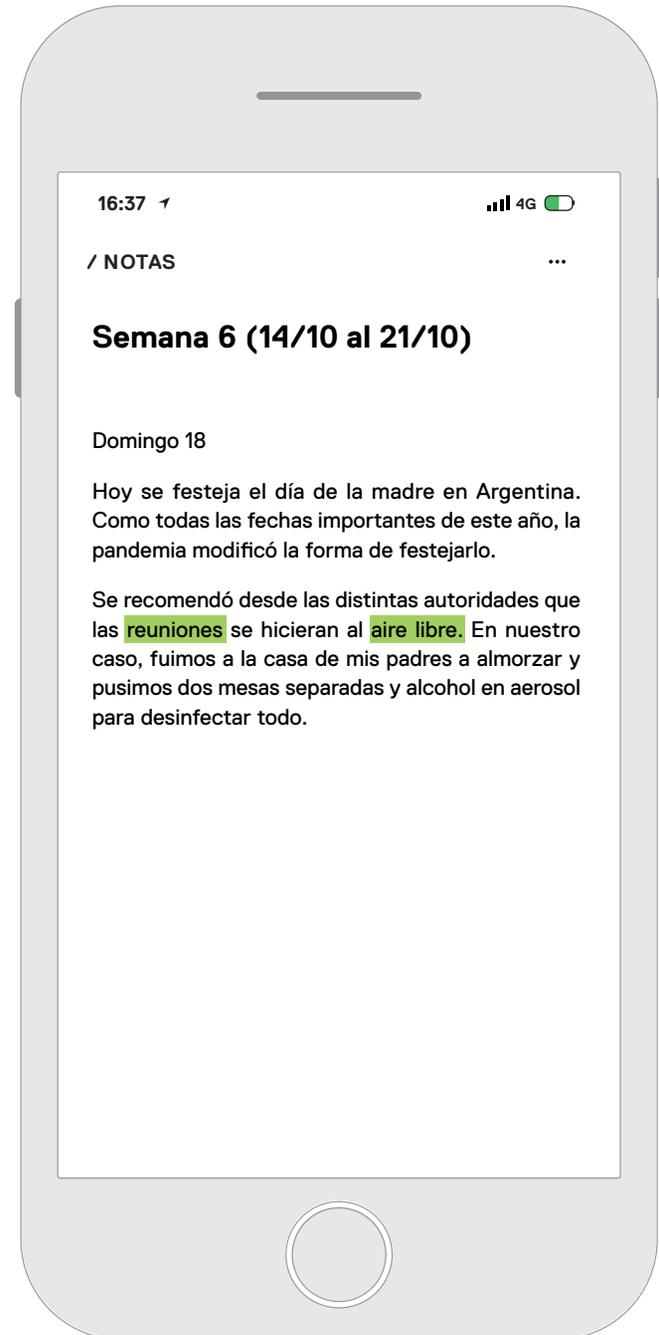
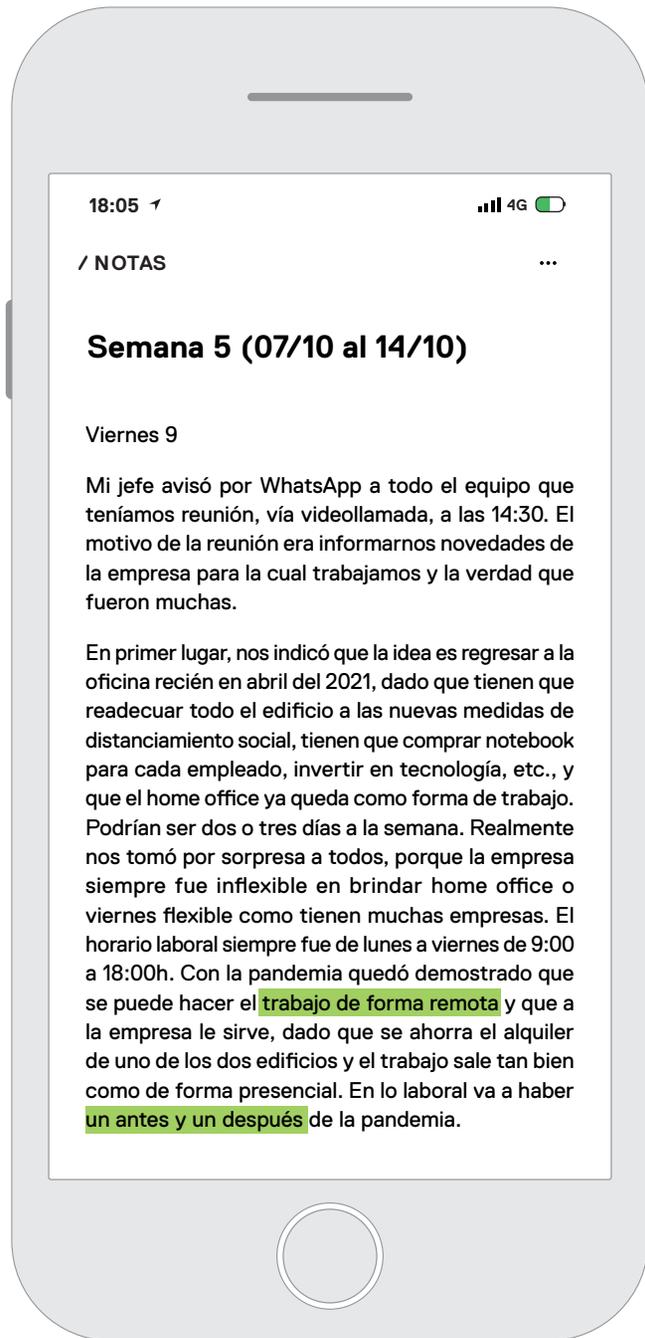


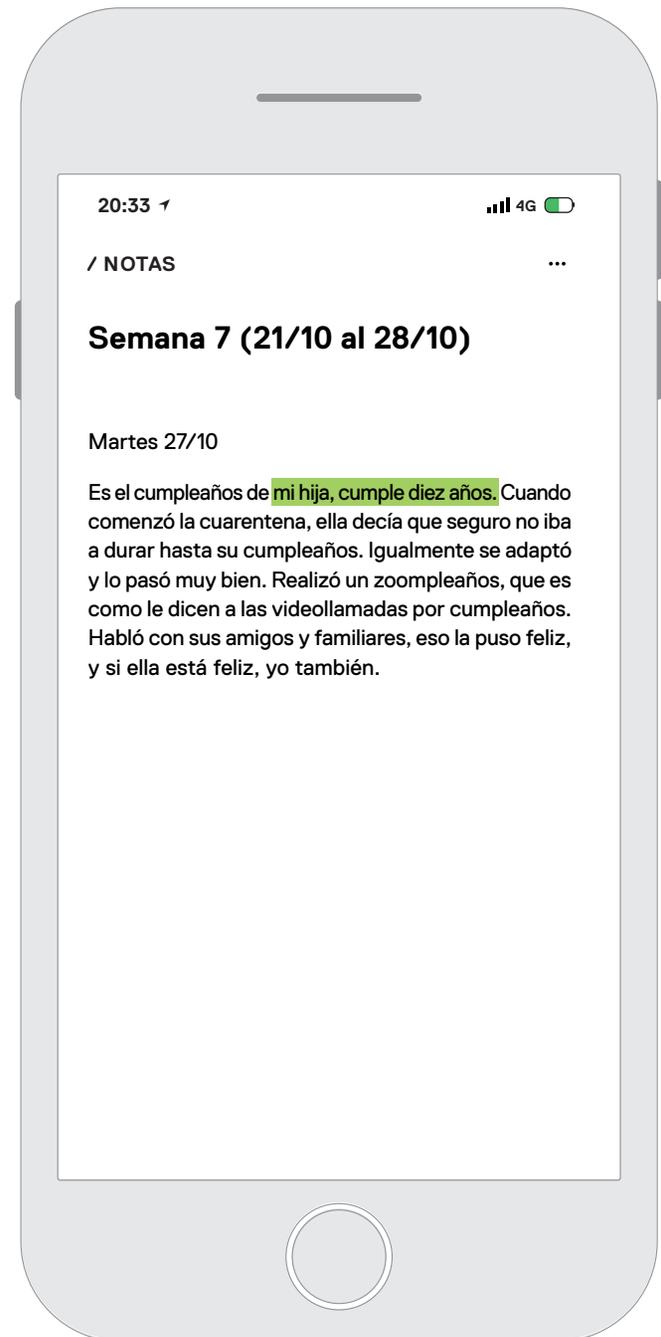
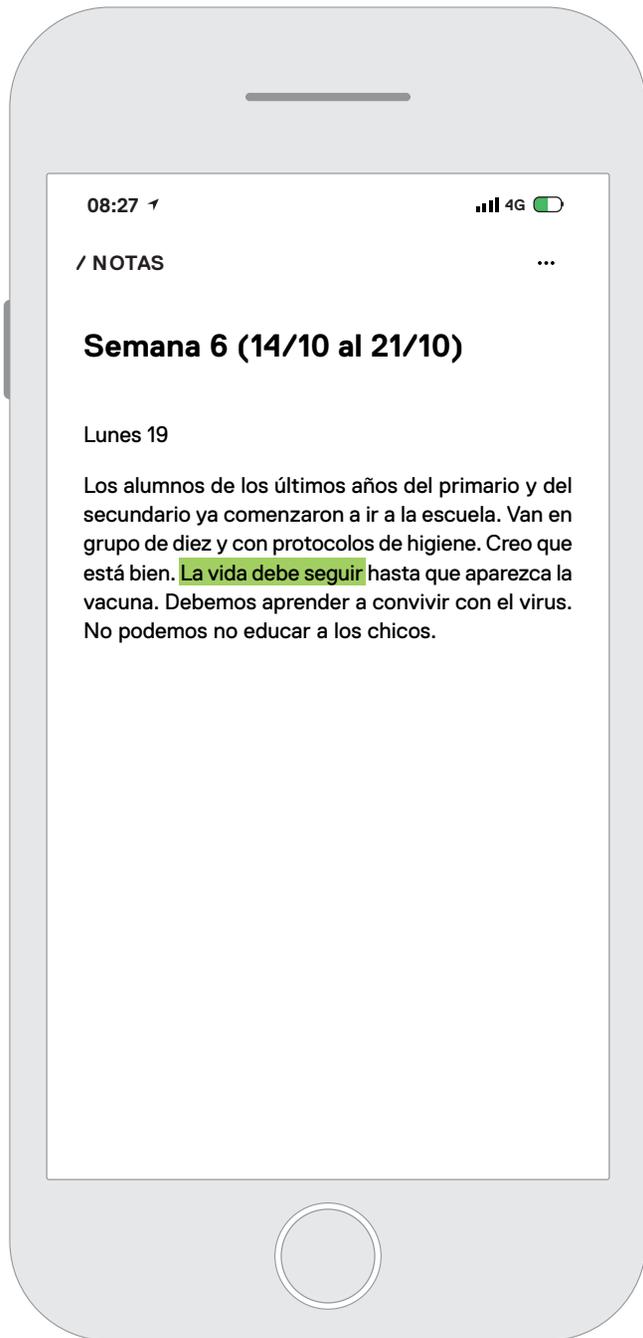


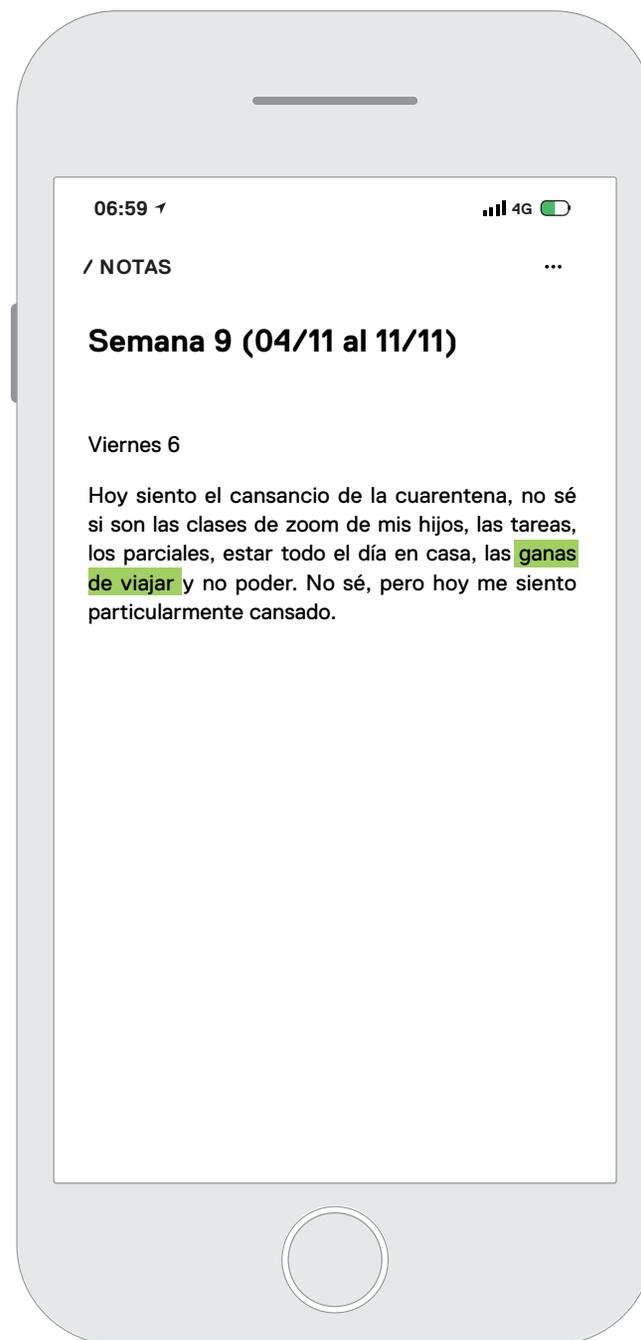
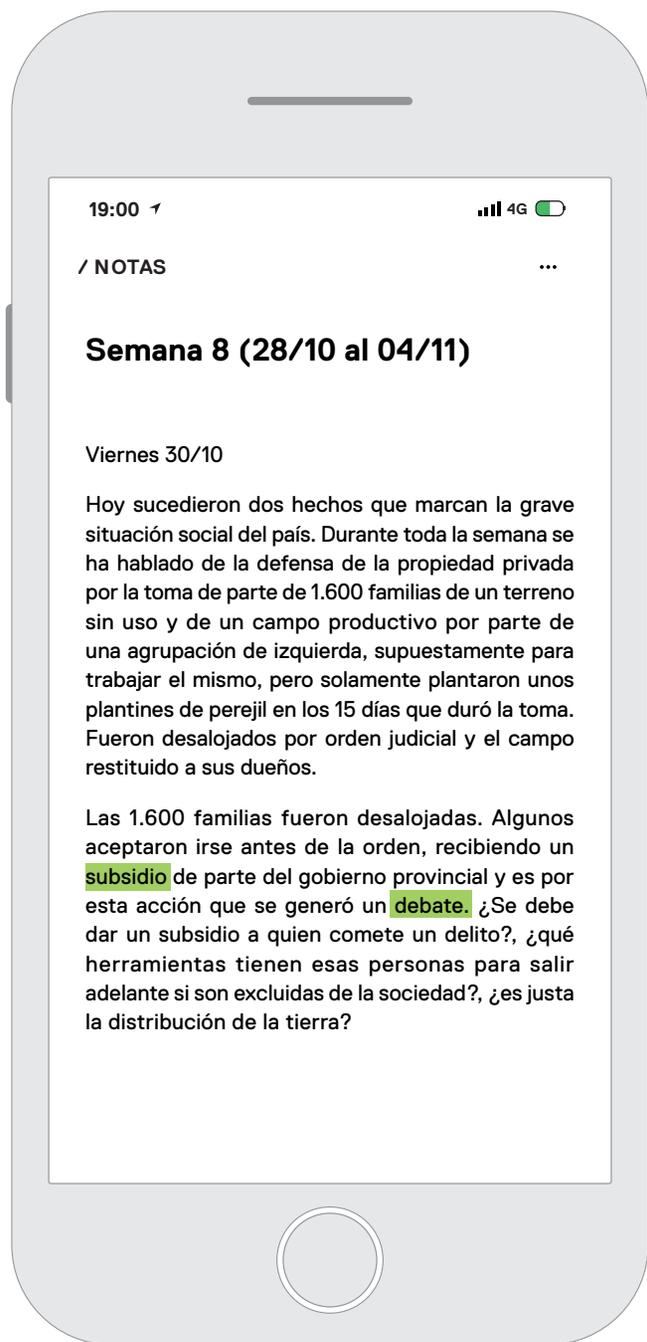


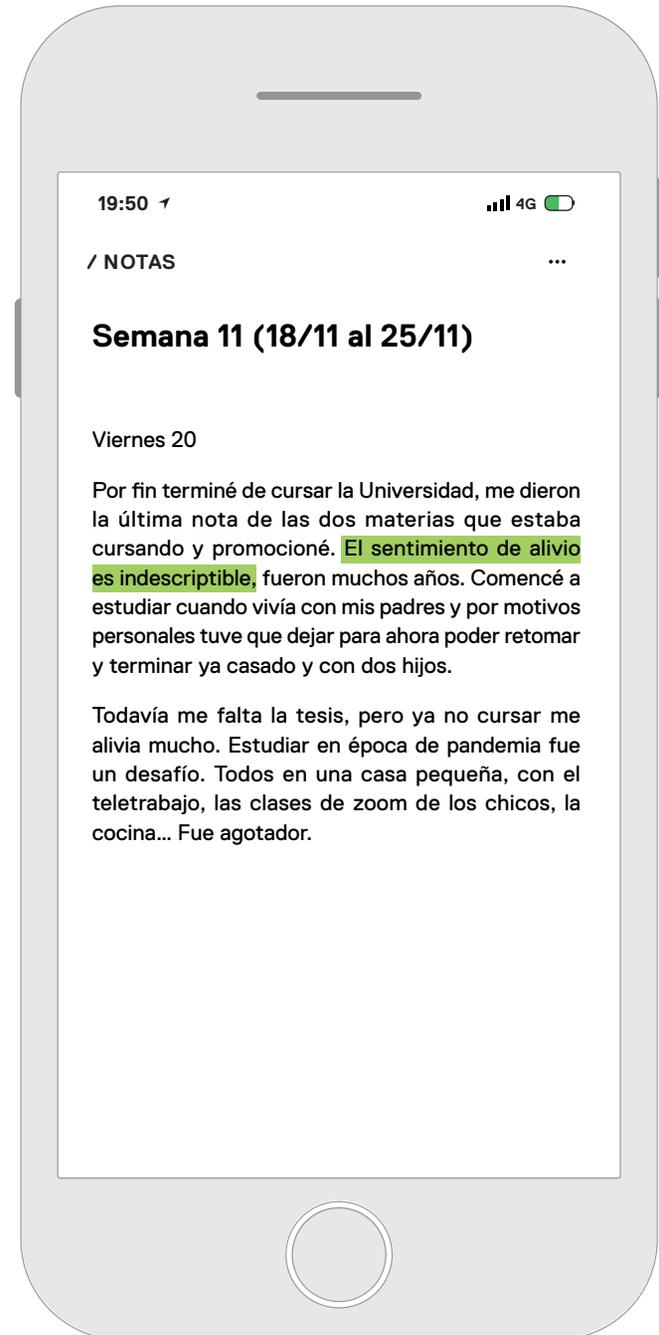
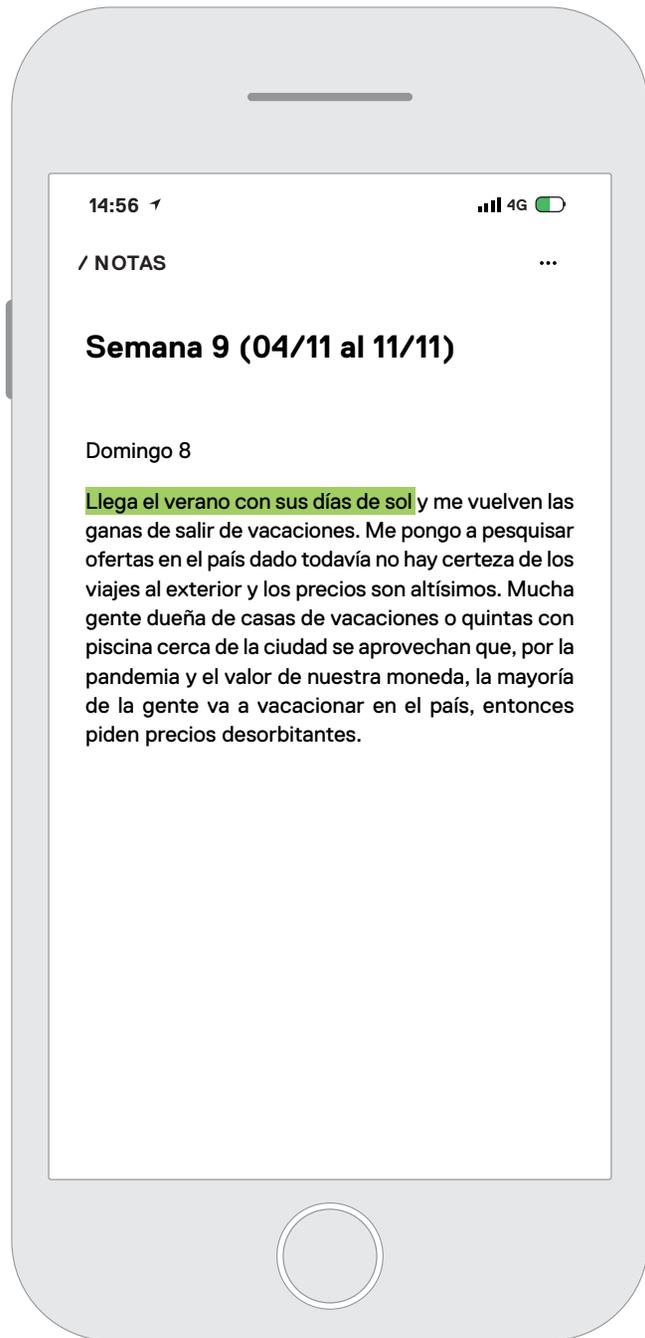


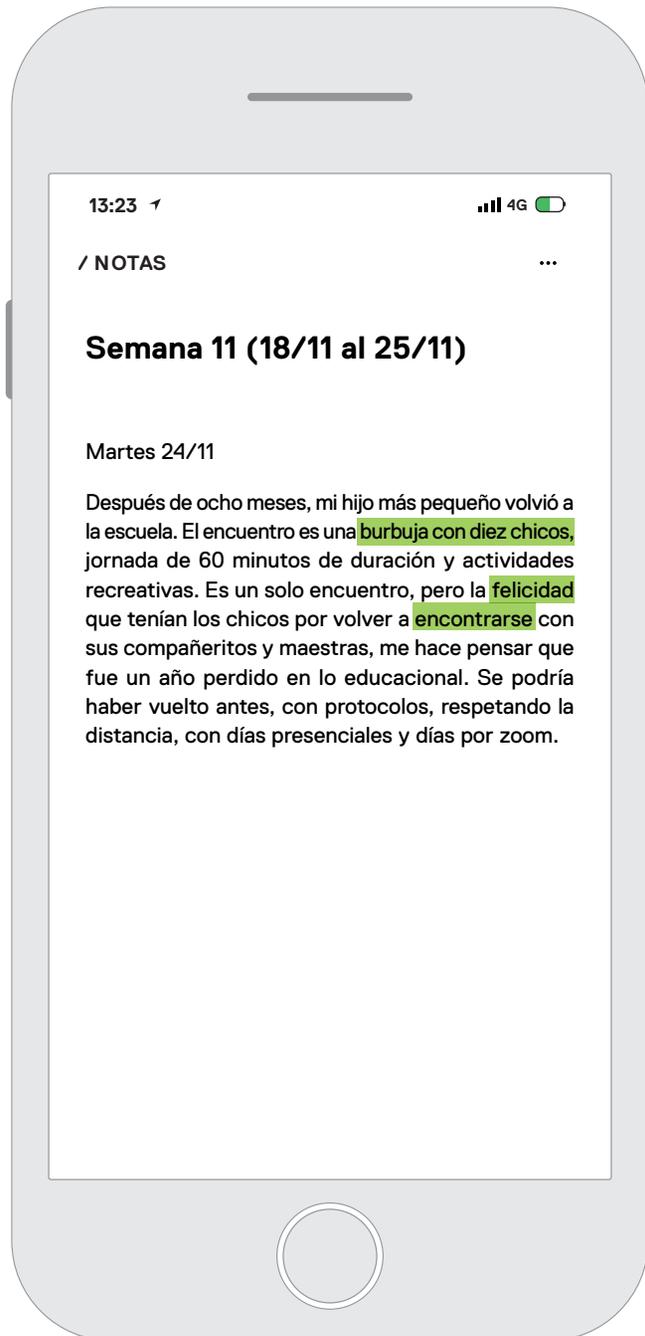












13:23

4G

/ NOTAS

...

Semana 11 (18/11 al 25/11)

Martes 24/11

Después de ocho meses, mi hijo más pequeño volvió a la escuela. El encuentro es una burbuja con diez chicos, jornada de 60 minutos de duración y actividades recreativas. Es un solo encuentro, pero la felicidad que tenían los chicos por volver a encontrarse con sus compañeritos y maestras, me hace pensar que fue un año perdido en lo educacional. Se podría haber vuelto antes, con protocolos, respetando la distancia, con días presenciales y días por zoom.

Jennifer Verónica Ibaceta Atenas

Semana 1

El escenario se ha vuelto complejo. En las noticias dicen que es poco probable que el virus llegue al país, seguro ha de ser por el buen sistema de salud que tenemos acá. Yo no les creo, sí va a llegar, sí nos vamos a contagiar.

Mi mamá trabaja en hospital público, mi hermano en clínica privada, a pesar de las distintas realidades, ambos se están preparando. El miedo es evidenciable, y al menos estas dos instituciones, ya se están organizando para una eventual emergencia sanitaria.

Espero que todos y todas estemos bien, siempre quise que mi abuelo y mi abuela me vieran llegar al final de mi carrera, espero que todo salga bien. Hay muchos peligros en esta ciudad, el riesgo principal ha sido la creciente desconfianza con los representantes políticos, por eso hay tanto escepticismo.

En las noticias siguen diciendo que es poco probable que el virus llegue al país, a pesar de que la Organización Mundial de la Salud catalogara a Covid-19 como pandemia, con el respectivo alcance que esta palabra implica. Insisto, espero todo salga bien.

Desde el estallido social del 18 de octubre de 2019, el escenario se ha vuelto complejo: excesiva represión policial, violaciones a los Derechos Humanos, muertes en extrañas circunstancias, entre otros. Si hay algo que no puedo hacer, es dejar de escribir.

Semana 2

Sin ánimos de ser soberbia, sí tenía razón. Hoy era mi último primer día de clases, y también, el primer día de Estado de Excepción Constitucional de Catástrofe en el país. Ahora las noticias hablan del alcance del virus, los contagios y la tasa de mortalidad que provoca.

Comienzan a aparecer las autoridades en puntos de prensa, un ejecutivo que cuenta con los medios de comunicación a su entera disposición. Autoridades con poca claridad de la realidad que vive la población chilena, las mismas autoridades que hace dos meses atrás buscaban cómo justificar más de 300 mutilaciones oculares producidas por la desatada represión policial en las manifestaciones sociales.

No existe una buena ecuación: un país en un latente conflicto social, con un sistema de salud público sumamente precario, y un virus que -cruelmente- amenaza a quién menos recursos posee. Me preocupa que esto suceda en un momento donde la desigualdad económica, la precariedad y la carencia de algunos sectores de la sociedad, ha ido en constante aumento.

Las medidas sanitarias, la distancia física o la sanitización, poco ayudarán en un contexto donde más de diez personas deben compartir un departamento de pocos metros cuadrados para poder comer y llegar a fin de mes.

Semana 3

Se ha vuelto complejo, a pesar de que los canales nacionales entreguen una excesiva cobertura de la pandemia, más que informar, esto ha asustado a la sociedad civil que con pánico ha saturado supermercados, farmacias, bencineras, por el miedo a un eventual desabastecimiento.

Me preocupo harto. Por mi mamá. Por mi hermano. Por mi papá. Por el/la que tiene que seguir trabajando para poder llevar pan a la casa. El virus puede matarte, pero el hambre también.

Dejaremos de ir a clases, no sabemos por cuánto, pero no veo que esto esté pronto a acabarse. **Extraño a mis amigos/as** pero también debo cuidarme para no contagiar a mis familiares. No sé cómo será un semestre online, solo sé que extrañaré ir a la biblioteca y sumergirme entre tantos libros. ¿No podía haber pasado en otro momento?

El escepticismo aumenta. Las autoridades municipales piden cuarentenas, pero el gobierno lo niega. Hablan del tele-trabajo pero no todos/as gozan de esa suerte. Las autoridades dicen haberse preparado desde enero -e incluso antes- pero las medidas llegan tarde, la información no es transparente, y las contradicciones no dejan indiferente a nadie.

Semana 4

No hay muchos cambios, los/as alcaldes siguen pidiendo cuarentenas para las comunas con altas tasas de contagio. Llega a ser humillante ver cómo una autoridad le pide a otra, tomar las medidas necesarias para proteger a su población. No entiendo qué esperan, en Nueva Zelanda cerraron fronteras con el primer fallecido por Covid-19. En Chile, no hay transparencia con estos datos.

Poco a poco empieza a llegar la triste información de que un familiar se contagió, no hay muchos recursos por lo que el hospital público es la única opción (a pesar del colapso y las horas de espera). No hay mucha claridad en los protocolos cuando una persona se contagia, también pesa el área laboral: "es que se demoran mucho en pagar la licencia mijita, déjeme así no más". Aun contrayendo una enfermedad sin cura conocida, la gente prefiere quedarse unos días en casa y volver a trabajar.

Pero a pesar del intento no mejora y la atención médica se hace necesaria. Hubo mucho tiempo de espera. En las noticias comentan que Piñera arrendará el Espacio Riesco para atender pacientes Covid-19 positivo. Me pregunto: **¿será necesario un espacio tan sofisticado para un momento así?** ¿no es mejor potenciar los hospitales ya saturados? ¿buscar dependencias cercanas con un costo no tan alto para también invertir en otros insumos?

Es complejo, nuevamente, quedarme al margen de todo esto. Estudiar Ciencia Política y Relaciones Internacionales me ha entregado buenas herramientas, pero también me ha convertido en una persona crítica, al tanto de las acciones políticas, de los conflictos sociales, del feminismo, parte y manifestante del estallido social del 18 de octubre. Veo cómo mi papá, mamá y hermano se exponen a diario. No tenemos muchas opciones, sí o sí hay que trabajar.

Semana 5

He visto muchas noticias, pero solo me queda una frase: distancia social. **¿Distancia social?** ¿Lo habrán dicho a propósito? Ya existe bastante distancia social. La distancia entre ricos y pobres cada vez es más notoria, y a pesar del orgullo que provoca la "expansión" económica del país, esto no beneficia a todos/as. La distancia ideológica también se nota: en el miedo al comunismo, en el resurgimiento de grupos de extrema derecha, en la necesidad de generar un cambio sustancial.

Me pregunto si en algún momento podré dejar de analizar todo desde mi disciplina, aunque no existe mucha diferencia a cómo pensaba antes de estudiar la política. Ahora veo decisiones políticas para un escenario que requiere de un trabajo colaborativo con especialistas. ¿Por qué hay medidas que me suenan tan simples, pero, para las autoridades ni siquiera existen?

Semana 6

Al fin lo aceptaron, las **cuarentenas** eran **necesarias**, especialmente para el/la que aún sigue carreteando. No hay libertad de tránsito, solo dos permisos a la semana marcan mi nuevo horario. Mamá parece que va a una misión con la Nasa, le deseo toda la protección del mundo, no es fácil ver cómo se va al trabajo desde la comodidad de mi cuarto.

No hay muchos abrazos, temo que nos contagiemos. Tampoco he visto a mi hermano, las residencias sanitarias son buenas para estos casos. La universidad online no da tregua y justo este año preferí no hacerme lentes ópticos, "qué podría pasar, si dejaré de ocupar tantas pantallas".
Error: aumentó mi ceguera.

Las noticias no han cambiado mucho, hay una sobrecobertura de todo lo relacionado al Covid-19 pero si intentas acceder a otros datos, no hay espacio actualizado que permita analizar el caso a caso. Este es un gran peligro: perder la trazabilidad del contagio. En la tele, Piñera dice que es imposible que llegemos a las 12 mil muertes, pero el registro social rápidamente lo desmiente; son 3 mil los fallecidos que no habían sido contemplados porque el certificado señala "falla pulmonar", y no por causa de este virus mortal.

Mi hermano nos llama a diario, tiene miedo, no entiende cómo catalogan las defunciones y muchas veces lo han obligado a dejar de pedir explicaciones. Si hay un peligro en mi ciudad, es la falta de transparencia y probidad.

Semana 7

Mi papá dejó de trabajar, en su empresa por fin entendieron que era paciente de riesgo. Ya van semanas e incluso meses en cuarentena, dejé de contar los días para **disminuir la ansiedad**. Dejé de ver noticias, pero no dejé de sentirme mal. Mi mamá también dejó de trabajar, extendió licencia por tres meses hasta que amaine el peak de contagios. Muchas/os de sus compañeras/os se han contagiado, y algunos ya han superado esta lucha yéndose a un mejor lado.

El procedimiento ante un contagio se ha hecho cruel, frío y muy pauteado. Vas por atención médica, esperas las horas necesarias mientras ves cómo la gente se desmaya, por fin te internan y comienza la cuenta regresiva para salir de ésta. De a poco no respondes a los tratamientos, los/as doctores/as averiguan cómo enfrentarse a esto tan nuevo, ya no recibes mucha información y empiezan a llamarte solo una vez en las mañanas.

El teléfono ya no suena al despertar, las enfermeras están colapsadas y con amabilidad nos dan unos minutos demás para extender la llamada. No hay mucho avance, pero probarán una nueva fórmula. No hay mucho avance. No hay avance. Última llamada: no.

Hoy no pude despedirme. ¿Y si hubiera pasado en otro momento? Pienso que al menos en otro contexto sí habría podido decir algún tipo de adiós. Semana 7: las cosas dejaron de ser simples.

Semana 8

Y el proceso se repite. Nadie estaba preparado/a para tantas pérdidas, es irónico que en el momento donde necesitas más apoyo no puedes tener ese tipo de **afecto y consuelo**. Todo sigue igual, los medios de comunicación a disposición de autoridades pocos transparentes, los cambios de gabinetes siguen la misma lógica de siempre: hablar de las pequeñas mejoras para ocultar las grandes derrotas.

El boletín informativo de las mañanas parece matinal televisado. Nos hemos convertido en cifras que lamentan a través de un discurso pauteado. ¿Y si esto hubiera pasado con otro gobierno? Tal vez hubiera sido bueno, pero nos tocaron autoridades que admiten no tener conciencia de los niveles de pobreza del país. ¿El mayor peligro en este contexto? El desconocimiento intencional.

Preparan un plan paso a paso para el desconfinamiento. El gobierno ya se organiza para dejar atrás las cuarentenas y retomar la "nueva normalidad". A veces siento que se ríen de la ciudadanía, la nueva normalidad para muchos/as es el desempleo, el hambre, la falta de atención médica, la falta de vivienda, la pérdida de personas queridas y la lucha a cuestas por sobrevivir en este escenario desigual, pero ahora con pandemia.

Es difícil ser optimista, es difícil no ser crítica si a diario se ven tantas injusticias.

Semana 9

Ya es complejo analizar lo que está pasando. Hay cosas que fácilmente se me olvidan: fechas, evaluaciones, cumpleaños, seguir en contacto; hay cosas que fácilmente recuerdo: el frustrante sentimiento de no poder decir adiós.

No tengo mucho optimismo para mi último año universitario, a diario pienso que debí haber congelado estudios, aunque sumergirme en libros electrónicos me ha ayudado a distraerme, y por qué no, a ganar perspectiva.

Extraño esa risa que emerge desde la panza, las eternas discusiones de mi gente querida para decidir a dónde ir a comer, la caminata al paradero, los abrazos de despedida, hasta mañana, amiga.

La casa cada vez se hace más pequeña, los 57 metros cuadrados se han transformado en dos grandes habitaciones por donde siempre camino: mi pieza y el resto. Al menos mi compañera perruna ha disfrutado esta nueva forma de vida, y **yo he aprendido a aceptar sus besos de buenos días.**

Intento no caer en la rutina, me levanto y me visto a diario, en las noticias lo recomiendan; sigo sin creer mucho en la información que entregan los canales nacionales de televisión, pero esa recomendación sí está buena.

Si no me levanto, la cama se come mi cabeza.

Semana 10

Los peligros en mi ciudad no cambian: la desinformación, autoridades sin claridad de sus acciones y decisiones, la desigualdad que obliga a muchos y muchas a salir a la calle para poder llevar comida al hogar. Esto ya lo había escrito antes, lo que lo hace aún más frustrante.

Los/as expertos/as hablan de una **próxima cura**, mencionan que el virus disminuye su capacidad de contagio si aumentan las temperaturas. Me imagino cómo será el verano: ¿abrirán las piscinas y obligarán a mantener el distanciamiento físico? ¿saben que muchos/as orinan e incluso se tragan esas aguas? No entiendo las medidas del gobierno.

De a poco ha comenzado el plan "paso a paso" para el desconfinamiento del país. No tengo un buen pronóstico para este tipo de medidas, pero bueno, esta nueva realidad me ha vuelto pesimista. Espero las personas entiendan que si bien no hay cuarentenas, el virus (y la posibilidad de contagio) sigue estando ahí.

A diario me atormenta mi contexto de **comodidad**. Saber de compañeros/as sin Internet, sin computador, sin espacios físicos de tranquilidad. Sin trabajo. Sin la posibilidad de poder estudiar.

Semana 11

He agregado nuevas actividades en mi rutina, no es fácil transitar en tan solo 57 metros cuadrados, sin patio, y con sombra todo el día. Un poco de actividad física puede ayudarme a salir de tanta monotonía.

Los nuevos peligros que hay en mi ciudad están a vista y paciencia de todos y todas. Ha aumentado el cansancio, el enojo, la depresión. Un peligro es el virus, el otro, las consecuencias de pasar tanto tiempo en encierro, sin la posibilidad de decir adiós. Si hay algo que tengo claro -sin ser especialista en esta área- es que la **salud mental** empeorará.

A diario tengo problemas con Internet, con el computador, con la conexión masiva de mi condominio al mismo simple y débil cable que cumple tan ardua misión. Nunca pensé enfrentar mi último año universitario de este modo, aún me cuesta creerlo. He sufrido las consecuencias de no tener un espacio tranquilo, de adecuar mi investigación inicial por carecer de los libros necesarios. Si hay algo bueno de todo este lado, es que sin duda quiero seguir estudiando.

También **quiero ver a mi abuelo y a mi abuela**. El primero con demencia senil, y la segunda con una **paciencia y dulzura única**, y también, con mucho trabajo y cansancio a cuestas. No he salido hace meses con tal de poder verlos más adelante. Quisiera poder ayudarles, pero por el momento esta es la mejor ayuda que puedo entregar.

Semana 12

Las noticias también han caído en la monotonía: un matinal diario para informar -como si fuera un logro- el poco control del contagio y las dudosas cifras que ocupan para **"tranquilizar" a la ciudadanía**, boletines especiales sobre el avance de la vacuna, el aumento de los delitos, la crítica negativa a las válidas movilizaciones sociales por falta de comida. A veces, me siento en una increíble distopía.

Si no **relato** esto, no creería lo que estamos viviendo. Si bien escribo desde antes, nunca tuve un motivo férreo que moviera mis entrañas y me obligase a verter todo lo que pienso y siento. De lo contrario, también puedo llegar a soñar con esta nueva realidad. ¿Un peligro para la ciudad? No poder descansar.

Solía ir a parques para disfrutar de los atardeces y del viento fresco que te hacía pensar en irte a casa. Ahora, el cielo que veo tiene una reja de metal con de cuadritos de 1x1cm, es difícil encontrar la belleza en esa imagen, pero de tanto verla ya se ha vuelto amigable. Pero bueno, **sacar belleza de este caos es virtud**.

Semana 13

¿Y si esto hubiera pasado en otro momento? ¿Y si yo hubiera ocurrido cuando era pequeña? **Qué complejo ha de ser no entender qué está pasando, o no saber cómo explicarlo.** Me preocupa saber que hay niños y niñas perdiendo tiempo para jugar, para compartir, para crecer en conjunto a sus pares. Ese tiempo no vuelve.

El plan paso a paso del gobierno ha sido extraño, pero no parece raro que solo las comunas que generan mayores ingresos para el país salgan de sus respectivas cuarentenas. Dejan claro que hay que reactivar el comercio, y como si fuera un show de talento graban la nueva apertura de los centros comerciales. Personas lloran de felicidad por el solo hecho de poder entrar a mirar qué comprar.

En Las Condes tienen protocolos increíbles y el espacio necesario como para evitar la propagación del contagio, en Cerro Navia (donde vivo) hay casas sin acceso al agua. Insisto, esta distopía se hace cada vez más presente. A diferencia del exministro de salud (Jaime Mañalich), yo sí tengo conciencia de la magnitud de la pobreza y hacinamiento del país, sé que hay gente que se arriesga a contagiarse con tal de llevar pan a la mesa.

Vivir en Chile y no sentir rabia es un privilegio.

Semana 14

Desconozco con exactitud cuánto tiempo llevamos en este nuevo contexto, sé que cargo cinco meses de cuarentena en el cuerpo. La comunicación también se ha vuelto más compleja, a pesar de creer que por tener internet estaríamos siempre conectados. Me cuesta creer que hay gente con la que ya no hablo a pesar de ver el círculo verde que me dice lo contrario. Si hay algo que extraño son esos encuentros espontáneos y los mil hola diarios.

Tal vez exagero al decir mil pero mi diario vivir se compone solo de tres personas y **un perro agradecido por tanta compañía.** Tuvimos que **aprender** nuevamente **a convivir**, nadie sabía lo mucho que cada uno había cambiado y los almuerzos no eran tiempo suficiente para hablar realmente. Tuvimos que aprender a llevarnos, a conocernos otra vez.

Llevo un buen tiempo sin ver a mis seres queridos, como muchas personas del mundo que también están viviendo esto. Llevo tiempo sin ver a mi hermano, me pregunto si estará bien, aunque si yo le preguntase cuál es su mayor peligro la respuesta sería instantánea: no hacer lo suficiente para salvar la vida de sus pacientes. Espero con ansias -y con miedo- nuestro reencuentro.

No sé si sea posible sacar algo bueno de todo lo que está sucediendo, pero sí agradezco que sea mi hermano quien pueda estar ahí haciendo lo que ama, y ayudando para sobrellevar una parte de esto.

Semana 15

Mi comuna sigue en cuarentena. Impactada se retoma de Providencia para arriba. En el paradero fuera de mi casa se agrupan las personas para irse en un micro hacinada hasta su lugar de trabajo, en las noticias muestran cómo otras personas se agrupan, pero, para entrar a una tienda de renombre a comprar. Vivimos distintas realidades.

Últimamente he soñado que estoy en un bosque, en una playa, en un cerro, en el desierto. Mi mente viaja y por las noches me lleva con ella.

En el principio era un poco agotador, pero después me gustaba sentir ese sabor a libertad al despertar.

¿Los peligros de mi ciudad? El llamado del gobierno a la nueva normalidad, al regreso a clases, al término de las cuarentenas y a la reactivación del comercio. ¿Los peligros para las personas? El contagio, el rebrote, la recaída. El aumento de los casos que amenaza a este endeble sistema -público- de salud.

Me he vuelto pesimista, creo que es posible notarlo. Con paciencia redacto mi rabia con la mayor cohesión y coherencia, y aunque sea solo yo frente a una pantalla, conversar conmigo ha sido toda una batalla. Aceptar las emociones, aceptar que está bien llorar, no ocultar los sentimientos, entender que está bien no estar bien y tomarse el tiempo necesario para resolverlo. Me he vuelto pesimista, sí, pero hoy me comprendo, me quiero y me respeto.

Semana 16

Esto parece ser un cuento de nunca acabar. Sin una cura definida, pasaremos mucho tiempo con esta nueva modalidad. La distancia física, la mascarilla y el alcohol gel serán parte de la idiosincrasia de este mundo unido por una enfermedad mortal.

Espero que la experiencia previa de los primeros meses de pandemia en el país, sirvan de ejemplo para el autocuidado y la prevención de las distintas formas de contagio. Las autoridades también han entregado un buen ejemplo sobre cómo no reaccionar ante situaciones así, es importante por sobre todo mantener la calma y acatar las medidas de cuidado que tenemos al alcance.

Esta es nuestra nueva realidad, con todos los peligros que aquello implica. Esta es la nueva forma en la que viviremos por los próximos años y procuro disminuir el pesimismo, aumentar la actividad física y aprender más recetas de cocina para disfrutar lo bueno que aún entrega esta particular vida.

De a poco voy soltando y aprendiendo a decir adiós en este formato, no tendré una respuesta verbal o siquiera una última mirada de cariño. Pero sí llevo en mí el recuerdo de todas las personas que perdí, todas las personas que perdimos en este trayecto.

Son, o fueron, mucho más que una cifra en aumento, son mucho más que un certificado de defunción, son parte de mi construcción de ayer, de lo que soy hoy y de lo que seré mañana. Para todos/as ante este incierto futuro: un abrazo a la distancia.

Diario de un mal año extraordinario. Voces y miradas desde el encierro es una compilación de textos de seis alumnos de la Universidad Alberto Hurtado, a través de la que se observa el paso del tiempo durante dieciséis semanas del particular 2020. Es, en sentido estricto, un cúmulo de reflexiones –continuas, acumulativas y hasta mudables– ordenado por sus autores en el marco del seminario “Competencias interculturales para mejores sociedades”.

Rosana Ricárdez Frías (México, 1982) es profesora en la Universidad Alberto Hurtado, además de especialista en la enseñanza de español para extranjeros y en literatura mexicana.