

WEBINAR 27 DE MAYO

## Solidaridad y Colaboración en tiempos de COVID

Impartido por la Especialista en Responsabilidad social Lucía Rodríguez.

### 1. ¿Cómo podemos evitar la alteración durante la pandemia?

La pandemia ha producido una serie de alteraciones que afectan nuestras rutinas, los proyectos que veíamos desarrollando y nuestra vida en general. Ello no es fácil de manejar y para algunos y algunas está implicando graves problemas. Lo importante es reflexionar sobre la forma como reaccionamos a las situaciones, haciendo uso de herramientas que me permitan comprender lo que nos pasa y actuar de la mejor manera con los y las demás.

### 2. ¿Cómo podemos colaborar y solidarizarnos con las personas en tiempo de Covid-19?

Una opción es que identifiques quienes necesitan apoyo en el lugar donde vives, te acerques a esas personas y construyas un pequeño plan de actividades para contribuir a resolver sus necesidades. Para el desarrollo de este proyecto puedes invitar a tus hermanos y hermanas, familiares y amigos.

### 3. ¿Qué hacemos si nos sentimos vulnerables? ¿cómo lo controlamos?

Todas y todos nos podemos sentir vulnerables, no hay que sentirnos mal por ello. Lo primero es poder aceptar que nos sentimos de esa manera pues somos seres humanos. También es importante que puedas reflexionar sobre lo que te puede estar haciendo sentir así. Habiendo identificado lo que te mueve, puedes considerar algunas alternativas.

## **4. ¿Estas herramientas para trabajar las problemáticas de la convivencia, sirven o cree que sean útiles para todas las personas, o funcionan de manera diferente?**

Estas herramientas pueden ser útiles para afrontar las problemáticas de la convivencia, aunque, como bien señalas, depende de la complejidad de la situación y de la disposición de las personas para apoyarse de ellas.

Sin embargo, te sugiero que las pongas en práctica para lidiar con las situaciones en todo lo que dependa de ti. Verás que ello contribuirá a modificar algunos de los patrones que están muy arraigados y ello traerá cambios en la dinámica de las relaciones.

## **5. ¿Cómo podemos evitar o solucionar conflictos que se generan en nuestra familia?**

Como comentamos en el webinar, los conflictos difícilmente se pueden evitar en la convivencia, pues son parte de las relaciones entre las personas y comunidades pues todas y todos podemos tener ideas y perspectivas distintas.

Lo que sí podemos hacer es aprender a afrontar los conflictos de un modo más constructivo para enriquecer la convivencia. Un elemento central para resolver los conflictos es el deseo de resolverlos. Para ello es importante el diálogo y la disposición para ponerte en el lugar del otro o la otra y estar abierto a ceder para llegar a acuerdos. Te sugiero que revises de nuevo el webinar donde encontrarás otros elementos que pueden ser útiles en este proceso.

## **6. ¿Cómo podemos ayudar a los adultos mayores para que estén tranquilos en esta contingencia?**

Las personas mayores requieren sentirse apoyadas y seguras en este proceso pues ellas saben que son más vulnerables. Habla con ellas, pregunta lo que necesitan, dedica un tiempo para compartir con ellos y ellas y cuida su estado de salud.

## 7. ¿Cómo iniciar un buen diálogo?

Como comentamos en el video al recordar la frase de Antonio Machado: "para dialogar, escuchar primero". Para dialogar es necesario que realmente deseemos conversar con la otra persona, interesarnos en saber lo que piensa, sabiendo que tiene algo que decir. Has el ejercicio de centrarte en comprender lo que la otra persona te quiere comunicar dejando de lado tus propios supuestos. No es fácil, pero puede ser una manera de empezar a ejercitar la escucha atenta.

## 8. ¿Cómo ayudar de manera colaborativa en los casos de depresión originados por la pandemia y el distanciamiento social?

Si hay un familiar o persona cercana que consideras que puede tener una depresión, es importante solo escucharla, no juzgarla ni tampoco decirle que "le eche ganas" pensando que así se resolverá la situación. En caso de ser necesario, buscar ayuda es muy importante. Actualmente, puedes marcar el 911 y allí te derivarán a un especialista que te apoyará en este proceso.

## 9. ¿Cómo podemos hacer una intervención adecuada con nuestros estudiantes?

La experiencia que todos y todas estamos viviendo nos afecta. A veces se tiene la idea de que lo mejor es no hablar de lo que nos sucede pues así se resolverán más rápido las cosas. Como maestros y maestras podemos jugar un papel de apoyo muy valioso, a fin de que los y las estudiantes puedan compartir lo que les pasa: sus temores, los problemas que hoy le preocupan. Pregunta ¿Cómo están?, ¿Cómo se sienten? Y simplemente escúchalos. Si puedes, además brindarles alguna sugerencia para poner en una justa dimensión lo que viven o para resolver tal o cual situación que enfrentan, ellos te lo agradecerán. Nos hace mucha falta hablar de lo que nos sucede en este momento.

## 10. ¿Cómo podemos desarrollar en nuestros estudiantes todos los valores cómo la solidaridad, empatía?

La clave pedagógica para desarrollar estos valores, es vivirlos. Más que hablar y hablar de ello, sugiero que desarrolles actividades muy concretas y acotadas que pueden estar ligadas con tu asignatura para que tus estudiantes puedan ponerse en contacto con las problemáticas que otras personas viven. Promover su iniciativa y entusiasmo para construir alguna alternativa que les ayude a resolver dichas situaciones que viven. Reflexiona con ellos y ellas como se sienten al ayudar a otros y subraya lo bien que nos puede hacer sentir la solidaridad frente al individualismo.

## 11. ¿Cómo puedo hacer un recuento para construir mi sueño?

Como sugerimos en el webinar, para construir un sueño, lo primero es reflexionar sobre lo que nos gustaría y que condiciones tenemos para poder llevarlo a cabo. A partir de allí elige qué alternativas podrías seguir y elabora un plan de acción. Te sugiero que invites a otros y otras a construir ese sueño.

## 12. ¿Cómo ser asertivos en estos momentos de vulnerabilidad?

Para ser asertivo, es fundamental estar en contacto con lo que nosotros y nosotras mismas pensamos y para ello es importante reflexionar, como sugerimos en el webinar. Otro elemento importante es vencer el temor a decir lo que pensamos, aunque ello pueda no ser lo que la otra persona espera de nosotros y nosotras. Es la forma de ser fieles a nosotros y nosotras mismas.

### 13. ¿Cómo podemos hacer reflexionar a nuestros estudiantes sobre la importancia de mantener una buena actitud en esta situación?

Es importante reflexionar con las y los estudiantes acerca de la temporalidad de la situación. Ello pasará y habrá posibilidad de que continúen con el desarrollo de sus actividades y proyectos. Por otro lado, promueve la solidaridad y empatía en ellos y ellas al analizar las implicaciones de la pandemia y la forma como ellos y ellas podrían contribuir a mejorar la sociedad en la que vivimos.