



¡Escucho voces!

Por:

Lorena Andrea Chacón Mora

Oficina Asesora de Comunicaciones

Conoce los relatos elaborados por estudiantes y docentes del programa de Enfermería de la UCundínamarca Seccional Girardot, que describen sus percepciones, vivencias y experiencias personales frente a la actual pandemia del COVID-19, los cuales fueron recolectados por la enfermera y docente Adriana Hernández Bustos.

Relato # 1: "Hoy nos estamos enfrentando ante una batalla entre la vida humana y el planeta"

Esta situación como una persona del común considero que es un cambio muy drástico frente al diario vivir de toda la población, se empiezan a presentar y sentir una serie de cambio y reacciones emocionales, pues es una situación muy compleja para la cual que no estábamos preparados y es muy difícil llegar a acostumbrarnos. Sentimientos encontrados salen a la luz, temor y preocupación por mi salud y la salud de mis seres queridos, se siente un estrés generado por la experiencia de revisarme o ser monitoreado por otros para ver si tengo signos y síntomas de COVID-19, pues es una situación incómoda pero son necesarias, de cierta manera me siento triste, enojada y

a veces frustrada porque me encuentro lejos de mi familia, el miedo que ellos sienten de contraer la enfermedad o que yo la contraiga, pero aun así intento comunicarme con mi familia por cualquier medio tecnológico, no perder contacto con ellos para así no sentir esto como un distanciamiento, sino una experiencia de vivir algo nuevo y difícil pero que nos lleva a reflexionar.

Es ahí donde entra mi papel de estudiante e intento dialogar con ellos y con todas las personas que me rodean y pueda ayudarles, explicarles la situación para así mismo tranquilizarlos y generar una buena comunicación, no generarles preocupación, también enseñarles acerca de cómo protegerse del virus, explicarles porque corren mayor riesgo a contraer el virus debido a sus antecedentes patológicos, que no se sientan socialmente aislados, pues es una situación que estamos viviendo todos y debemos tomarla con la mejor actitud y de una forma tranquila para no generar más problemas de salud.

Como profesional de Enfermería, trato de educar a todas las personas acerca de la importancia del cuidado en casa, de evitar los riesgos de contagio, pues se pueden tomar medidas que no afecten la salud, si me enfrento a una situación de un paciente con COVID-19, poner la frente en alto y poner en práctica toda mi educación para brindar un cuidado óptimo, priorizando el bienestar de las personas, sin dejar un lado mi bienestar tomando todas las medidas de protección, motivar a todas las personas que pueda, sobre cómo cuidar su propia salud emocional, pues a veces somos el apoyo emocional de los pacientes y debemos enfrentarlo de una manera honesta, con la mano en el corazón y ponernos en la situación de aquellas personas, podría ayudar a las personas a conectarse con sus familiares y seres queridos para reducir la angustia y la sensación de aislamiento social, pues nuestro trabajo es buscar un equilibrio entre el bienestar de la salud, el bienestar sentimental y espiritual de cada paciente.

Para concluir quiero decir unas palabras que me reconfortan y me llevan a reflexionar del por qué tuvimos que pasar esta situación y entonces pienso y me digo a mí misma, esto es como cualquier otro problema de la vida, hoy hacemos parte de la solución ante la difícil situación que atravesamos cada uno con motivo de la pandemia del COVID-19, se debe empezar por adoptar una actitud positiva, verle el lado bueno a esta situación y aprender de ello, pues nosotros mismos estamos acabando con el planeta y hoy nos estamos enfrentando a una batalla en defensa a él mismo, pues nos jugó de una manera inteligente por bienestar de él.

Aunque resulte curioso, un problema que al principio resultaba simple y que no creíamos que podría llegar a nuestro país, llegó y nos golpeó tan fuerte, pero también logró ser ese motor de cambio que permite no solo afrontar la situación de corto plazo, sino también de largo plazo y entrar en conciencia si estamos haciendo las cosas bien y que debemos hacer por preservar nuestro planeta y preservar nuestra vida. Por ello, debemos encontrar un equilibrio entre cuidar nuestra salud y la salud de todos, así como cuidar nuestro hogar común que es el planeta.

Relato # 2: Sentimientos en cuarentena

Nunca imaginé que en la historia de mi vida contaría que sobreviví a una pandemia y mucho menos que la viviría alejada de mi familia. Desde que se declaró la cuarentena supe que debía quedarme en Girardot, por temas de estudio, la conectividad es mucho mejor. Pero no puedo negar que los extraño mucho a toda mi familia. Trato en lo posible de comunicarme con ellos todos los días, por llamada o videollamada, de igual forma tengo un grupo de WhatsApp con mis hermanas y por ahí nos comunicamos; a ellas tuve que enseñarles cómo se manejaba Zoom y Skype para que pudieran recibir sus clases virtuales, ellas están en décimo grado.

Llevo dos meses encerrada en mi apartamento en compañía de mi amiga Viviana, puedo decir que somos tremendo equipo, cada una hace las cosas que le gusta en la casa y nos complementamos muy bien; hemos bailado, cocinado, hemos hecho ejercicio, nos hemos maquillado y sobre todo nos hacemos compañía. Además de todo eso, recibimos clases virtuales que en realidad ha sido todo un reto el proceso de adaptación a esta modalidad, durar cinco o incluso seis horas mirando un computador es agotador, pero fue la única solución que se encontró y el show debe continuar.

A este punto donde ya casi terminamos con el semestre, me siento agotada, en ocasiones triste con todo lo que está pasando, pero con muchas esperanzas de que todo esto terminará, que volveremos a las calles –con precaución- tengo la esperanza de poder viajar a ver a mi familia, han pasado meses y nunca había estado tan distanciada de ellos. Tengo la esperanza que las clases volverán a la normalidad, que volveré a ver a todos mis compañeros, me volveré a reír con ellos, o simplemente los abrazaré y les diré lo mucho que los extraño. Volveré a mis clases con toda la energía para seguirme formando para ser una enfermera profesional, para dar parte de mi vida a los demás, porque ahora que todos estamos pasando por esto la sociedad se dio cuenta el valor que tiene nuestra profesión, que somos humanos cuidando humanos, que sin importar las circunstancias estamos “en primera línea”.

Son tiempos difíciles y no se puede negar que vienen tiempos de cambios para todos, pero solo depende de la actitud que le ponemos a las situaciones para poder enfrentarlas, por mi parte he puesto la mejor actitud, el encierro no es fácil pero yo soy consciente de eso, por ende yo misma me hago las cosas fáciles; ocupo mi mente, hago cosas nuevas, o simplemente me acuesto en mi cama y miro al techo y pienso en lo que está pasando. Esta cuarentena me hizo entender que el exterior no es del todo importante; estoy en mi apartamento con mi amiga y por medio de un celular tengo a mi familia, es suficiente para mí.

Relato # 3: Mi experiencia COVID-19

Cuando niño mi rutina era jugar, jugar y jugar; para mí eso era lo mejor de la vida. No podía entender como los adultos como mi madre y mi abuela solo pensaban en las tareas, los oficios, el trabajo, y las vacunas para los niños de la casa, sí, esa palabra tan terrible que me generaba angustia, pues, siempre imaginaba una gorda y malacarosa enfermera con una jeringa y aguja inmensa dispuesta a deleitarse con mi pellejo.

Hoy en día comprendo el fenómeno, y a diferencia de antes, invoco a mi abuela que yace en algún lugar del espacio tiempo, en la inmensidad, para que nos de la salvación, con aquello que yo detestaba: una vacuna contra este virus SARS COV2 y desaparecer para siempre enfermedad COVID-19 que nos tiene impotentes a los médicos del planeta.

Sí, me presento, mi nombre es Severo Augusto, aunque prefiero el segundo nombre, culpa de mis ancestros igual de castigados, perdón bautizados. Soy médico y docente universitario, ejerzo ambas modalidades desde hace años. Me enfrento desde la perspectiva de médico y docente con esta pandemia que azota la humanidad. Nunca en la vida me había sentido tan frágil e impotente, pero a la vez con una gran responsabilidad con mis pacientes. No es fácil en mi condición de galeno y orientador decir a cada usuario que me consulta: "lávese bien las manos, póngase tapabocas y quédense en casa; porque no hay cura contra esta enfermedad". Una cosa es lo que yo siento e interpreto como profesional de la salud y educación, y otra la que perciben las personas que acuden a mí esperando una buena razón.

Mi condición de padre, hijo no es menos complicada. En la familia el eje lo constituimos los padres, somos la guía y la sapiencia; nuestros hijos esperan lo mejor y se sienten protegidos, aunque en ciertas circunstancias no compartan nuestras decisiones. Este confinamiento ha sido un reto para la familia, muy cercanos, pero no tanto unidos, existen muchas diferencias, validas, por cierto; sin embargo, cada integrante de la familia tiene un bien trazado plan, una rutina diaria, unos compromisos y responsabilidades que han sido transfiguradas por la amenaza de esta enfermedad y el encerramiento obligatorio. Esto ha conllevado a cambio de hábitos tanto en alimentación, recreación, estudios y convivencia; vernos las caras todos los días y a todas horas, no siempre es gratificante andar de la sala al patio, del patio a la cocina, de la cocina al comedor, del comedor al baño, y del baño a la habitación se torna en la mayoría de las veces monótono y demasiado rutinario.

Mi papel de hijo y hermano también es preocupante, en tanto, la distancia no solo se acorta con las redes sociales ni con las conexiones virtuales; se requiere la cercanía, el abrazo, el beso, el calor humano; a esto sumado que el tema del desayuno, almuerzo y comida es el COVID-19. ¡Pareciera que no hubiera otro tema hoy en día en el planeta!

Quiero terminar que no todo es negativo. Esta pandemia ha logrado, de alguna manera, que podamos reflexionar, que nos dediquemos más tiempo a la familia, que nos demos cuenta cuan vulnerable somos, y cuánto, cuánto nos falta todavía por aprender.

Relato # 4: Así vivo y aporto en medio de esta pandemia

En medio de este confinamiento, decidí dejar todo a un lado y empezar a escribir este documento pues emocionalmente tengo muchos sentimientos encontrados que me hacen muy sensible; de manera que decidí dejar de lado asesorías, entregas de grupos de investigación, envío de preguntas para parcial, elaboración y envío

de contenido para recurso educativo interactivo, preparación para asesorías de trabajos de pregrado, reporte de trabajos de investigación y labores del hogar.

La razón de dejar todo de lado y dedicar tiempo a escribir es precisamente porque hace unas horas ya desarrollé un sinfín de actividades como mi autocuidado personal (oración por familiares que están lejos de mí, que extraño, y pidiendo a Dios protección, desayuno para la familia e higiene personal), respondí llamada a celular de mi padre en donde muestra su preocupación y me dice: "Hija cuídese, ¿si está tomando juguitos? Aliméntese bien porque usted se mata mucho la cabeza en el trabajo que tiene y usted no le da el suficiente alimento a su cerebro (...) Mija voy ya para donde está su mamá (...) ¿Cómo están las niñas?".

En mi caso les respondo que están ¡durmiento pues se acostaron demasiado tarde como a la 1 a.m.! Aclaro yo me había acostado pasada la media noche por estar frente al computador ingresando información de investigación y mientras tanto también hablando por WhatsApp con un coinvestigador conversando del trabajo y de situaciones familiares que también le generan una cantidad múltiple de emociones que luego les comentaré... pero como mamá no puedo dormir tranquila hasta que el último de sus hijos se acuestan a dormir. Por el momento todas estamos durmiendo en la misma habitación por aquello de tratar de economizar en gasto de servicios públicos.

Continuo con más actividades como desplazarme a la tienda de la esquina de mi casa a comprar algunos alimentos para el almuerzo, colocar mensajes de audio por WhatsApp a grupo de investigación que lidero para solicitud de aceptación de productos en su respectivo CVLAC, respuesta a mensajes con preguntas a compañeros aclarando tareas pendientes de entregar a múltiples dependencias de la universidad donde teletrabajo, respuestas a llamadas telefónicas de compañeros reportando ya haber realizado vinculación de productos; llamada a Minciencias por teléfono fijo para solicitud de información ante dificultad de vinculación de productos de investigación, pues pensé que sería más rápida y tal vez más claro la formulación de la inquietud, en donde no obtuve una respuesta muy cordial, sin embargo en el transcurso de la comunicación y ante mi respuesta amable (aunque no lo niego sentí algo de rabia por el tono de respuesta de la funcionaria) la funcionaria fue cambiando su tono hasta el final aclararme varias preguntas y ya con un tono de cordialidad; posteriormente me dispuse a revisar producto por producto de cinco de mis compañeros corroborando que sus productos ya estuvieran vinculados, luego le envié mensaje a mi compañera para que se comunique y compartirle la aclaración que me hizo la funcionaria de Minciencias.

Después me dirijo a la habitación de mi hija universitaria a llevarle un café en leche y la encuentro tendida en la cama, completamente dormida con la cámara cerrada y mientras tanto un profesor ya mayor dictando la clase y hablando. Sentí mucha rabia y me sentí ofendida por el comportamiento de mi hija a tal punto que le hablé duro y le dije "hija que falta de respeto con el profesor; el profesor haciendo su mayor esfuerzo para que ustedes aprendan, para preparar y dar una clase virtual y usted en media noche (...) por favor se

levanta de esa cama, se sienta y presta atención al profesor o de lo contrario habilito el audio y yo como mamá voy a interferir en la clase y darle a conocer la situación al profesor". Cuando vi que se levantó salí de su cuarto y hasta el momento sigo indignada pensando en que no es justo que tantos docentes esforzándonos para que estos jóvenes y todo siga adelante enfrentando esta pandemia y mientras cuantos jóvenes adolescentes en estas dinámicas, y pensé cuantos de mis estudiantes estarían haciendo lo mismo conmigo en mis clases (eran tan solo las 8:30 am y yo ya sentía que había hecho todo el trabajo incansable de un día).

Posteriormente recibo la llamada de mi compañera y no me deja ni siquiera hablar cuando empieza a decirme que está redactando un correo y yo le aclaro que ya se la respuesta de Minciencias, para decirte cómo hacemos el proceso, y ella inmediatamente acelerada me dice que estaba redactando la carta para Consejo de la Facultad de Grupos y Líneas de Investigación (...) La escuchaba a ella con un tono de estresada, acelerada, que a la vez percibí grosero. Sin embargo, respiré profundo, guardé silencio y empecé a intervenir para redactar la carta, pero ella seguía de manera compulsiva escribiendo lo que a ella le parecía; solo acepto una o dos palabras de las que yo sugerí de resto guardé silencio y aprobé su carta. Luego empezó a decirme que estaba estresada de tanto pendientes que tenía que entregar y que nuestros compañeros no daban respuesta a lo que les solicitábamos y expresó: " Si no salgo de estos pendientes, me voy a volver loca", y mientras la escuchaba de una vez pasó a otro tema y me dijo ya estoy en el GRUPLAC, que voy haciendo y de manera sin pensar me había cambiado de tema cuando ella ya había enviado el correo del que hasta ahora yo mentalmente estaba terminando, sin embargo continúe con ella indicándole que hacer en el GRUPLAC. Solo así cuando ella ya fue viendo que se solucionaban los problemas que habíamos tenido el día anterior cambió de tono y se percibió algo más relajada.

Luego ella empezó a decirme que ya estaba un poco más relajada y a decirme lo que haría inmediatamente después finalizáramos la llamada de entregar unos pendientes de investigación y que nos coordináramos para enviar el correo al mismo tiempo de lo que nos estaban solicitando. Después me dijo que tenía estrés porque tenemos que responder un sinfín de correos, a lo cual que respondí que yo andaba estresada desde la dinámica de mi hija y empecé a contarle y que además me generaba estrés que el papá de mis hijas no me contestaba y estaba llamándolo para pedirle ayuda para comprar el PIN de inscripción para mi hija menor para la universidad pública y le comenté que en la universidad privada ya le habían hecho entrevista y que ya la aceptaron pero que me estaban presionando en que ya se vencía el plazo para pagar y le contaba que eso me estresaba porque era la ambivalencia en que no quiero que mi hija se quede otro semestre sin estudiar, pero que en la u pública nadie contestaba ni respondía llamada ni chat ni correo para solucionar el problema que tenía de pago. Entonces era mi sentir de preocupación por no tener todo el dinero para pagar una privada y el hacer el esfuerzo porque ingrese a una pública. Sin embargo, en la pública con nadie que me ayude para resolver el problema. Mi compañera me dijo: "La universidad privada siempre juega con eso de presionar"...aclaro este mensaje me dejó sentir rabia...discriminación...desilusión...agra-

vando mi situación...sin embargo guardé silencio.

En seguida le cambié el tema y me dijo que estaba muy cansada y que si no podía hacer el pago le dijera para enviarme el nombre de una aplicación de celular donde la hija de ella hace todas las transacciones de manera fácil. Yo le dije gracias y le hablé de una aplicación "forest" que ayer me enseñó mi hija para tener periodos de receso en donde se siembran árboles y fue hermoso lo que se vino a mi mente y ella reafirmó que era muy buena y que ella tenía muchos árboles y con muchas flores. Ahí pensé en que sería chévere para mí y mi hija me mostró la aplicación de ella y solo tenía dos árboles vivos y uno muerto, entonces que reflexioné que a mi hija también necesita descanso y lo corroboré con el hecho de encontrarla dormida frente al computador. Respiré profundo y mi compañera de trabajo me dijo que chévere ya me siento un poco más descansada y ya que por celular pudimos salir de varias tareas. Me alegré por ella, sin embargo, yo seguía sintiendo carga y nos despedimos.

Seguidamente me dirigí a llevarle el desayuno a mi hija a su cuarto y a corroborar que estuviera atenta a su clase; posteriormente empecé a leer unos mensajes de WhatsApp acerca de los dos casos presentes de pacientes con COVID- 19 en el municipio donde vivo y pensé mucho en el niño de 11 meses con un diagnóstico de neumonía que por lo que leí fue tratado inadecuadamente y recordé en la noche inmediatamente anterior que había estado hablando con un gran amigo ingeniero coinvestigador que tiene a cargo sus dos hijos y que había escuchado toser mucho pues son alérgicos y hablando con él acerca del autocuidado que debía tener al ser alérgicos y sentí la necesidad de decirle que por ningún motivo deje que sus niños ni él estén en contacto con el medio externo a su hogar y fue más impactante pensar en ello cuando mientras lo pensaba, llegó otro artículo que decía cuarentena en Colombia: ¿Se ampliaría hasta junio? Y aún más en un estudio de Wuhan que dice que el distanciamiento no es suficiente y luego la lectura de un artículo ¿Por qué es importante educar sobre el nuevo coronavirus? En él nos instan a que los educadores tenemos un papel esencial para frenar esta pandemia. ¡Únete y haz historia!

Esto me motivó y con todos los anteriores sentimientos encontrados a dejar todo y empezar a escribir y escribir a un coinvestigador y expresarle mi deseo de escribir un artículo. Espero este escrito por lo menos llame su atención. Es increíble como algo invisible a simple vista a vencido el orgullo de naciones y de miles de seres humanos pero que todavía faltan muchos por ser doblegados en su corazón al hacerse conscientes de lo irresponsables que somos consigo mismos y con los demás y reafirmo mi convicción que ¡nadie puede cuidar a otro si no se cuida primero así mismo!

Nosotros como padres debemos enseñar a nuestros hijos a ser responsables y sacar de nosotros la indiferencia hacia el otro, ese otro puede ser tu estudiante, tu compañero, tu hijo, tu hermano, tus padres, conocidos y desconocidos, y ahí es donde pienso que empieza mi aporte para salir más que vencedores de esta pandemia y con nuestros familiares y amigos cercanos hablar de ello y así aportamos como educadores. Precisamente en los días anteriores he hablado con mis hijas y las he escuchado y ellas me han escuchado, como

enfermera y como mamá y como profesora les he explicado y les he dado ejemplo de las medidas de bioseguridad pues yo soy la única que salgo y aun así siento en mi ser que me he quedado corta en lo que puedo aportar.

El otro día mi hija me miraba desde lejos y se reía de todo el ritual que se ha convertido en ingresar a mi casa al llegar con el mercado y lo necesario para seguir viviendo y ella se reía de que todo lo que me veía hacer y del tiempo que me demoraba desinfectando todo lo que ingrese hasta el punto de quedarme casi desnuda para seguir al baño que queda al fondo de mi casa y ducharme...y ella me decía: "¡Ma! ¿Qué es todo lo que hace?", y aun así yo sentía que no era suficiente y me generaba incertidumbre y miedo el fallar en algo y poner en riesgo a lo más preciado que tengo junto a mí, mis hijas. Por eso he estado enseñándoles en las medidas primarias y secundarias de limpieza de los alimentos con los que ellas tienen contacto al ayudarme a cocinar mientras yo permanezco en el computador en teletrabajo.

En esta pandemia encontré un nuevo amigo, todos los días hablamos y conversamos bastante casi todo de trabajo pero en la medida que trabajamos nos escuchamos y nos hemos ayudado mutuamente así sea desde la distancia con la ayuda de WhatsApp, Teams, correo y videollamada. Eso si seguimos mostrando lo tímidos que somos porque no activamos casi nunca el video sino solo nos escuchamos y ahí creo está la clave como en todo este texto: "Rompeamos la indiferencia con algo tan sencillo, que no tiene valor tangible, pero si un valor incalculable en el ser, que es estar ahí y escucharnos y ayudarnos mutuamente".