


| | | |
|--|-----------------------------------|---------------------|
|  | COLEGIO DE BOYACÁ | Formato SA-FR-13 |
| | SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN | Versión: 1 |
| | PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD | Fecha: 13/02/14 |
| | MENSAJE A PADRES | Página 1 de 4 |

| | | |
|----|----|------|
| DD | MM | AA |
| 24 | 3 | 2020 |

Sección: Londoño Barajas, JIM y Fco de Paula Santander

IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL PARA CRECER EN LA ADVERSIDAD DESDE EL AMOR Y EN FAMILIA

Por Ps Marcelino Bello Pachón

***“Todo el mal del mundo depende de que no seamos capaces de quedarnos quietos a solas en nuestra habitación”
Henri David Thoreau***


“La imaginación es la mitad de la enfermedad; la tranquilidad es la mitad del remedio; y la paciencia es el comienzo de la cura” Avicena (980-1037)

Con enorme satisfacción y siempre preocupados en el área de Psico orientación y Psicología de nuestra querida Institución, por comprender las crisis humanas que nos aquejan, me propongo en este documento presentar a la Comunidad educativa, especialmente las familias COLBOY, esta reflexión, a propósito de la prolongada cuarentena que el Gobierno Nacional ha ordenado para la protección de nuestra vida

Los 20 a 30 días de permanencia de todos nosotros en el hogar, buscando minimizar los riesgos y efectos que está causando la pandemia de coronavirus, pueden resultar útiles si disponemos a aprovecharlos de la mejor forma. “Al mal tiempo, buena cara”. En ese sentido, les invito cariñosamente a leer y compartir en familia sus análisis sobre este corto escrito acerca del promover la Salud mental familiar, con mensajes sobre tales cuidados con ocasión de dicho temporal aislamiento.

Como inspiración para todos nosotros y con el fin de ilustrar mejor estas reflexiones con la situación concreta de una persona recluida, quisiera traer a nuestra memoria, la reciente historia del gran líder sudafricano, Nelson Mandela, quien fue encerrado injustamente en una cárcel a sus 44 años de edad, en ocasiones realizando trabajos forzados hasta sus 71 años. Mandela duró en total 27 años preso en una pequeña celda. Ojalá pudiesen los lectores deleitarse viendo una o las dos hermosas películas (“MANDELA”; e “INVICTUS”) que se hicieron sobre este gran líder, gracias a su excelente labor y ejemplo de amor, paz, unidad y progreso

Este líder de talla mundial puede servirnos de ejemplo de inspiración, fortaleza, disciplina, confianza y amor, cualidades que necesitamos desarrollar para hacer frente a la adversidad; para nuestro caso, permanecer en nuestros hogares mientras pasa el mayor peligro de la pandemia del coronavirus. *Decía Mandela que “la celda fue el lugar más idóneo para conocerme a si mismo, me dió la oportunidad de meditar y evolucionar espiritualmente. El silencio me permitió otra perspectiva para apreciar mi vida y mi soledad”.*

| | | |
|--|-----------------------------------|---------------------|
|  | COLEGIO DE BOYACÁ | Formato SA-FR-13 |
| | SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN | Versión: 1 |
| | PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD | Fecha: 13/02/14 |
| | MENSAJE A PADRES | Página 2 de 4 |

Esta frase representa una de las mejores actitudes con las que invitamos a los lectores a afrontar los posibles cambios emocionales que puedan derivar del aislamiento en sus hogares. Quien mejor que Mandela, que vivió el encierro en carne propia durante 27 años, y cuyas principales enseñanzas las registra en la biografía de Mandela, el periodista norteamericano Richard Stengel: “ **El legado de Mandela, 15 enseñanzas, sobre la vida, el amor y el valor** ”.

Como psicólogo lo he escogido para ilustrar esta reflexión, no solo por el sabio manejo de la adversidad sino sobre todo porque amerita reflexionarlo como ejemplo de vida aplicable a la cotidianidad de cualquier ser humano; indudablemente el testimonio de vida y los mensajes de Mandela nos permiten ir fortaleciéndonos cada vez más como personas y como familias, aspiración de quienes estamos a cargo de la promoción y cuidado de la Salud Mental.

De las quince principales enseñanzas - sobre el lograr afrontar con valor y amor las dificultades de la vida- que se le reconocen mundialmente a este líder sudafricano, invito a la reflexión sobre cinco de ellas, que considero están relacionadas con el cuidado de la salud mental.

La primera enseñanza nos dice que “El coraje no es la ausencia de miedo” sino el adecuado manejo de nuestros temores que generalmente provienen desde cuando éramos niños, pero a los cuales no tenemos por qué seguir esclavos toda la vida. Mostrar coraje y actuar con serenidad ante situaciones adversas nos hace más fuertes, y aunque el miedo persista sabemos exactamente qué hacer con él.

“Sé mesurado” es la segunda enseñanza como un llamado que nos hace a nunca perder la calma, a destinar tiempo y oídos para todos nuestros semejantes sin importar su origen o raza. En otras palabras, nos dice: “No tengas prisa; piensa, analiza y después actúa” con base en experiencia y disciplina.


Su tercera enseñanza es “Liderar desde el frente” y que tiene que ver con asumir tareas y riesgos sin protestar, como cuando en sus largos años de cárcel nunca pidió un trato preferente y limpiaba los orinales de los guardias o de sus propios compañeros, incluso los que no le tocaba. Y cuando en las negociaciones con el gobierno blanco de Sudáfrica asumió la vocería de su pueblo para hacer la paz. Enseñó a dirigir y orientar, pero con sensatez y responsabilidad. Invita al líder a ponerse al frente para orientar y dar esperanza a quienes como él están enfrentando situaciones difíciles

“Busca tu propio huerto” es la cuarta enseñanza y se refiere a que todo ser humano debiera cultivarse en lo personal y en lo colectivo. Él estudió horticultura y cultivó frutas y verduras en prisión para escapar al encierro y encontrarse a sí mismo. Se trata en definitiva de tener un espacio o un momento para estar consigo mismo que permita descansar del día a día y tomar de nuevo fuerzas para seguir con la tarea, ese momento puede ser orando, reflexionando, o simplemente realizando un hobby que ayuden a dar mayor sentido a cada día

Y la quinta enseñanza se denomina “Siempre son ambas cosas”, con la que nos anima a tener mínimo dos formas de entender el mundo, las personas y las situaciones, no verlas en blanco y negro sino apreciar los grises, así a veces parezca contradictorio. El odiaba las verdades absolutas y le gustaba buscar distintas interpretaciones de un mismo hecho, para él casarse con una verdad es peligroso y nos esclaviza. Esa voluntad de pensamiento, nos enseñó Mandela, es la que conduce a la sabiduría para afrontar los desafíos que la vida nos coloca al frente.

Para culminar esta reflexión, quisiera convidarles a que juntos, apreciadas familias de nuestra Comunidad educativa, nos sumemos a lo que alguna vez nos propuso el querido Pablo Neruda en este poema:

A CALLARSE

| | | |
|--|-----------------------------------|---------------------|
|  | COLEGIO DE BOYACÁ | Formato SA-FR-13 |
| | SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN | Versión: 1 |
| | PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD | Fecha: 13/02/14 |
| | MENSAJE A PADRES | Página 3 de 4 |

Ahora contaremos doce
y nos quedamos todos quietos.

Por una vez sobre la tierra
no hablemos en ningún idioma,
por un segundo detengámonos,
no movamos tanto los brazos.


Sería un minuto fragante,
sin prisa, sin locomotoras,
todos estaríamos juntos
en una quietud instantánea.

Los pescadores del mar frío
no harían daño a las ballenas
y el trabajador de la sal
miraría sus manos rotas.

Los que preparan guerras verdes,
guerras de gas, guerras de fuego,
victorias sin sobrevivientes,
se pondrían un traje puro
y andarían con sus hermanos
por la sombra, sin hacer nada.

No se confunda lo que quiero
con la inacción definitiva:
la vida es sólo lo que se hace,
no quiero nada con la muerte.

Si no pudimos ser unánimes
moviendo tanto nuestras vidas,
tal vez no hacer nada una vez,
tal vez un gran silencio pueda
interrumpir esta tristeza,
este no entendernos jamás
y amenazarnos con la muerte,
tal vez la tierra nos enseñe
cuando todo parece muerto
y luego todo estaba vivo.

| | | |
|--|-----------------------------------|---------------------|
|  | COLEGIO DE BOYACÁ | Formato SA-FR-13 |
| | SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN | Versión: 1 |
| | PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD | Fecha: 13/02/14 |
| | MENSAJE A PADRES | Página 4 de 4 |

Ahora contaré hasta doce
y tú te callas y yo me voy.