

# Solidaridad y empatía en tiempos de COVID-19: ¡Seamos mejores!



Posts de Facebook, twitters y noticias en los periódicos relatan de manera sorpresiva **cómo algunos médicos, enfermeras o pacientes diagnosticados con [COVID-19](#) han sido atacados o discriminados.**

Este tipo de **efectos negativos que también trae la pandemia requieren ser erradicados con mejores conductas**, consideró **Pablo Ayala**, decano asociado de Formación Ética y Ciudadana de la Escuela de Humanidades y Educación del Tec.

*“Es importante tener una **actitud de solidaridad y empatía**; esta pandemia no es algo que no hayamos conocido antes; **el no actuar de manera responsable** puede poner en riesgo nuestras vidas y las de los demás”, señala Ayala.*



width="900" loading="lazy">

El decano comparte **acciones para que, como ciudadanos**, generemos un ambiente de mayor solidaridad y entendimiento.

## **MARCA UN ALTO A LAS AGRESIONES Y A LA DISCRIMINACIÓN**

*“**Cuando las personas tienen miedo reaccionan de manera violenta**, estamos viendo muchos ejemplos y momentos donde **el miedo obnubila la razón** y hace que las personas actúen de ese modo”, considera Ayala.*

*“**Resulta moralmente absurdo atentar contra quien puede salvar nuestra vida** y también es condenable moralmente, porque estamos atentando contra la vida y la integridad de otra persona”.*

Para controlar esas conductas es necesario **primero identificar qué sentimientos estamos viviendo** ante la situación y cómo nos están afectando.

*“La **meditación** y **técnicas de mindfulness** ayudan mucho a identificar cómo me estoy sintiendo, cómo estoy viendo el momento en el que me encuentro y desde ahí ya puedo empezar a poner algún mecanismo de autorregulación y de control”, aconseja.*

El especialista señala que también podemos hacer que los demás erradiquen conductas no aceptables.

*“Si nosotros ayudamos a que los **demás descubran el poder disuasor que tiene la empatía** podríamos evitar muchos comportamientos de este tipo”, sugiere.*



width="900" loading="lazy">

## PONTE EN LOS ZAPATOS DEL OTRO

*“La empatía es un **sentimiento moral que nos permite ponernos en el lugar del otro e imaginar cuál es la situación que viven en este momento**”, explica Ayala.*

Para poder simpatizar con los demás, el experto dio algunas recomendaciones:

- **Infórmate**

Hay que **tener muy claro quiénes son las personas que se encuentran en condiciones de vulnerabilidad**, como los **médicos y enfermeras**, pero también **personal de limpieza o policías**, que corren un alto riesgo de contraer un contagio en los espacios donde trabajan.

- **Conoce historias**

Si nosotros **conocemos las historias de vida de la persona que se salvó**, que narra el infierno que vivió con la enfermedad, la primera reacción que uno tiene es esconderse en el rincón más seguro de tu casa porque no te quieres contagiar.

- **Simpatiza con el dolor ajeno**

Con su imaginación una persona puede ponerse en la posición del enfermo, del afectado o del médico que está siendo juzgado. Desde esa posición **emitir un juicio del papel que vive la otra persona** y al recuperar la posición cambia la mirada sobre la vivencia de esa persona.



width="900" loading="lazy">

## **POR SOLIDARIDAD: QUÉDATE EN CASA Y RESPETA LAS REGLAS**

El decano explicó que como ciudadanos hay dos tipos de acciones responsables que podemos tomar para afrontar la pandemia: de **carácter intuitivo** y de **conciencia moral**.

*“Con relación a lo intuitivo, que **es de sentido común**, parece que lo más cuerdo es **atender el llamado del quédate en casa, por una razón muy simple de entender, quien sale a la calle sin un motivo se expone a contraer el virus y expone a su familia al contagio**”.*

*“Respecto al llamado a nuestra conciencia moral, desde el marco de una **ética del cuidado** y hospitalidad, podemos decir que es de **justicia** que nos quedemos en casa, **nos solidaricemos** y cuidemos a todas las personas vulnerables”.*

Acentuó que, es importante ser **responsables ante la pandemia**, pues de no serlo, lo que para unos puede reflejarse simplemente en como un fuerte catarro para otros puede significar una muerte segura.

*“El **quedarse en casa es un acto de solidaridad** y me quedo en casa porque al ponerme en el lugar de los demás me doy cuenta del daño que les puedo generar.*

*“Hay que **darnos cuenta del sufrimiento y el dolor que genera la enfermedad** y en ese sentido y yo no la quiero provocar; por lo tanto, **mi solidaridad es desde casa**, no saliendo y teniendo cuidados básicos de higiene”, concluye Ayala.*



width="900" loading="lazy">

<https://hubs.ly/H0wdn4m0>

**SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**