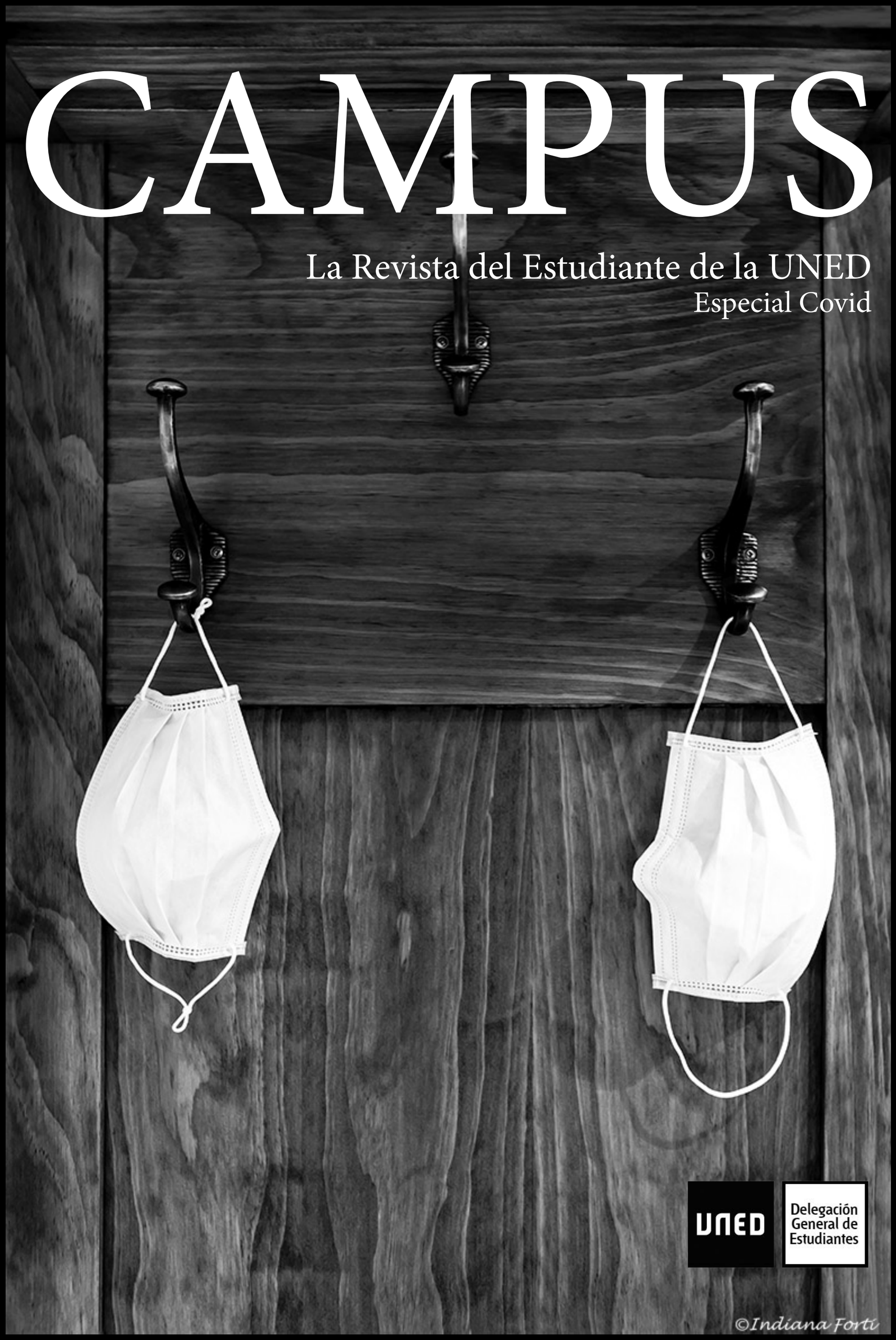
CAMPUS

La Revista del Estudiante de la UNED

Especial Covid



UNED

Delegación General de Estudiantes

COLABORADORES

Joaquín Morata
Juan Pérez Hernández
Jose Victor Ruiz Rodriguez
Juan Carlos Tortosa López
Irene Pomares Gómez
Manuela González Domínguez
Manuel Gadín Olmos
Encarnación Grande Martín
Susana Fernández González
Ana María Bouzada Hernández
Juan García-Orea Rubio
Olalla Polo Casares
Antonio José Jaime Jorge
Carolina Nvé Díaz San Francisco
José Muñoz Cabrera
Alba Polo Artal
José Miguel Bago Sotillo
Antonella Percara
Rogelio Mainar Jaime
Álvaro Páez Borda
Delia María Lorenzo Zarandona
Margarita Hernández Llorens
Marta Castilla García
Natalia Rubio Sáez
Aurora García Carmona
José Naranjo Sánchez
María Delicado Ruiz
Elena María Fernández Garrote
Henar Martínez Vega
Verónica Alemán Díaz
Calypso Rouvellat Acosta
Marta Mediano García
José María Molina Jiménez
Julián Galindo Terrones
Rafael Camacho López
Rufina María Álvarez Periáñez
Nuria Ramírez Martínez
Fernanda López Carmona
Silvia Elizabeth Álvarez Arana
Angelita Molina Catalán
Mathilde Reme
Juan Alberto Santos López
Laura Peñalver Olmo
Rosalía Ana Figaredo Martín
Catalina Sánchez García
Verónica Guijarro Torrecilla
Raúl López Martínez
Yolanda Laguna Donoso

REDACCIÓN

CAMPUS
Especial Covid 19

EDITA
Consejo General de Estudiantes UNED

GRÁFICOS
Maria del Pilar Ribas Maura

FOTOGRAFÍA
Indiana Forti / Adobe.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Francis Casielles

IDEA Y REDACCIÓN
Ventura García

CONTACTO
dgestudiantes@adm.uned.es
subdge1@adm.uned.es
subdge2@adm.uned.es

FOTO DE PORTADA
Indiana Forti

©Indiana Forti

Carta de presentación

Consejo General de Estudiantes

Cuando se propuso en el Consejo General de Estudiantes dedicar un número monográfico de nuestra revista a vuestras, nuestras, "vivencias en época de COVID-19", y valorado positivamente, no las tenía todas conmigo: fácilmente nuestras limitadas capacidades logísticas podían verse desbordadas. Pero el reto de mostrar que los estudiantes somos algo más, mucho más que un recurso retórico para las grandes ocasiones o un número en un agregado estadístico, merecía la pena.

Nuestra revista CAMPUS no es una revista propiamente literaria. Nació para dar a conocer nuestra labor como vuestros representantes, nuestras inquietudes y nuestras propuestas. Sin embargo, nuestra labor en una situación nueva y extraña como la que vivimos se enfrentó directamente a un muro: la credibilidad de toda representación. Era necesario haceros visibles para los demás: cómo habéis vivido este tiempo, cómo os habéis enfrentado al estudio y a las nuevas formas de evaluación. En definitiva, sentir vuestro latido.

Hemos respetado al máximo los textos que nos habéis enviado, actuando solo sobre pequeños detalles. La diversidad existente entre nosotros, en todos los órdenes, la entiendo más como una riqueza que un inconveniente. Sin embargo, algunos se han quedado fuera, básicamente por no responder a lo solicitado.

El resultado es un ramillete variado, en el que todos seguro que nos identificamos con una o varias vivencias. No pretende ser representativo de todos los estudiantes, pero sí resulta significativo: cómo nos hemos enfrentado a los retos de la nueva situación, nuestra capacidad de adaptarnos y sacar lo mejor de nosotros; también nuestras dudas sobre las formas y contenidos de las medidas adoptadas.

Si todo esto tiene algún mérito, es vuestro, de quienes os habéis molestado en escribirnos. Gracias. Y cualquier defecto que encontréis, seguro que es de quienes hemos participado en su confección. Confío en que la lectura os sea amena.

Francis Casielles
Delegado General de Estudiantes de la UNED

UNIVERSIDAD SIN BARRERAS PARA TODOS

ADAPTACIONES Y SERVICIOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

INFÓRMATE

www.uned.es/unidis
secretaria@unidis.uned.es
Tel.: 91 398 6074 / 6075

Hoy, examen.

Hoy tienes un examen. Uno más, no es nada nuevo. Así que, tras dormir un tanto agitadamente, te levantas con tiempo suficiente, desayunas, ojeas una vez más el libro o tus apuntes, te arreglas, te aseguras de llevar todo lo necesario: material permitido, carnet, un recipiente con agua, bolígrafos varios.., coges las llaves y sales para el Centro Asociado con bastante antelación.... ¡¡Oops!!...
¡Espera!... que esta vez no tienes que salir de casa.

Rebobinamos...

...Así que tras dormir un tanto agitadamente, te levantas con tiempo suficiente, enciendes el ordenador y lo miras con recelo... jo, como falle ahora... desayunas delante de la pantalla mientras ojeas tus apuntes, miras exámenes de otros años... Te arreglas lo justo para parecer decente en la cámara, y los minutos siguen pasando con esa sensación de espera ansiosa, típica y que ya conoces de los exámenes presenciales... vas al lavabo (a tu lavabo), te preparas otro café o té o lo que sea..., bueno, como son las cuatro o las seis... ¿por qué no?... va, una cerveza... ¡¿Estás bien de la cabeza?!... renuncias a la cerveza... y también al café... no necesitas más excitación...

Tu familia ya está avisada. Durante una hora, todo el mundo en silencio, encerrados en la cocina y en absoluto silencio. Claro que.., parece que tu perro o gato no lo ha acabado de entender. Mucho menos el vecino que, aprovecha ese día para colgar unas estanterías justo en la pared de al lado. ¿Me servirá un certificado de mi vecino para hacer el examen de reserva?. Porque el gato pasa de mí y no se lo puedo pedir... Aggggghhhh...

Ya queda menos. Relájate... Con esta tensión el dedo se vuelve loco y pulsa el botón del ratón con tanto énfasis y rapidez va a salir corriendo... [y no te digo nada si no usas ratón y utilizas esa cosa para deslizar tus dedos temblorosos, o te conectas con tu móvil por muy pantalla XXXL que sea]... Respira. Mira al techo. Aún quedan unos minutos para que se active el enlace de acceso al examen. Tic, tac, tic, tac...

Rilax... Tranqui... Estás en tu casa, todo controlado. Tu silla, tu mesa, tu ordenador... Ya queda menos... :55 :56 :57 :58 ... ¡¡Las gafas!!... Te has dejado las gafas en la habitación, claro, repasando la última noche es lo que hay... ¡¡¡¡Por favor, que alguien me traiga las gafas que están en la mesita de noche!!!!! :59 :00 Enlace de acceso al examen activado.

Te acercas a la pantalla para intentar leer esa letra tan pequeña mientras la puerta se abre y llegan las gafas... Y, claro, el perro también quiere saludarte y salta sobre tus piernas...

Bien. Perro fuera. Familia escondida. La primera pregunta la tienes clarísima. Perfecto. A por más. Jo, esta te suena mucho.... Pero no acabas de tenerlo claro. Ves de reojo ese montón de hojas que son tus apuntes... Es que sabes hasta en qué página está. Pasa. A otra. Sólo leerla te viene a la mente, inexo-

rablemente, la imagen de la página del libro donde está la respuesta. Y, sí, el libro no se ha escondido en la cocina. Lo tienes justo a veinte centímetros de tu mano izquierda... Sigue, no hagas tonterías.

Otra pregunta.... Y el proceso mental ya es imparable. En lugar de buscar la información en tu memoria, no paran de llegarte imágenes de las páginas del libro y los apuntes donde se encuentran los contenidos que resuelven las preguntas.

Sigues. Otra pregunta que reconoces y respondes con alegría..., pero tu mente sigue recordándote que las tres preguntas anteriores las has dejado en blanco.., y que sabes en qué parte EXACTA de los apuntes están... ¡¡llevas meses estudiándolos!!, ¿como no vas a saber dónde están?...

Y el tiempo pasa. Y la histeria crece. Y el vecino vuelve con el taladro. Y tu mano tiembla... Ah, se me olvidaba, también llama el cartero para entregar un certificado que tienes que firmar...

Este artículo está especialmente dedicado a quienes, en el fragor de la 'batalla', no pudieron evitar pulsar el botón 'marcha atrás' del navegador para buscar esa pregunta cuya respuesta acababan de recordar... (quien lo haya vivido sabe perfectamente a qué me refiero).

Joaquín Morata
Grado de Derecho
Centro Asociado de Girona

Paseando con la puesta de Sol a nuestra espalda

Paseando ayer con la puesta de Sol a nuestra espalda, mientras los niños jugaban con las hormigas en un camino de arena, pedregoso, cerca de casa, recapitulábamos los meses pasados, haciendo balance sobre todo lo ocurrido. A pesar de toda la información que nos llegaba como si de un anuncio de un famoso refresco se tratase, el virus entró en nuestra vida como un huracán, separándonos temporalmente, fraccionando la familia y dándonos para bien o mal, más trabajo, estrés y preocupaciones. Tres días antes del comienzo del estado de alarma, y debido a mi actividad profesional como repartidor, en la que interacciono con clientes, personas y al fin y al cabo amigos, decidimos en casa que la mejor solución es marcharme por seguridad a casa de mi hermano, así de este modo, si mi mujer se ponía enferma yo podría cuidar a los niños y viceversa, y me daría un margen de tiempo para poder preparar las asignaturas que aunque pocas por el tiempo que dedico al trabajo y la familia, me permitiría al menos preparar los resúmenes y las prácticas no presenciales. Los planes nunca suceden como soñabas, y en los próximos días, el miedo que palpábamos en los supermercados, ante un posible desabastecimiento, se propaga como el eco en la montaña y me veo sumergido en una sobrecarga laboral, que se traduce en horas extras, impidiendo dedicarme a esta nueva apuesta personal, que con cuarenta y dos años me encuentro sumergido, estudiar. Aun así, consigo realizar las grabaciones de los temas que escucharía mientras realizo mi trabajo.

A pesar de los medios tecnológicos a nuestro alcance, no hay nada como sentir el calor de la familia, los echaba de menos y decido visitarlos todos los días al salir del trabajo. No entro en casa, los veo desde fuera, con mascarilla y a unos pocos metros, que me parecen miles, lloro, lloramos, reímos, pienso que tengo que ser fuerte, y no demostrar debilidad o será peor para los niños, mi mujer, mi confidente, mi amiga, mi esposa, más fuerte que yo, no se rinde, es una roca, me sonríe, me conoce y lo dice todo con su silencio, un día más, un día menos, nunca se sabe.

Van pasando los días, sigo trabajando, las noticias me agotan y entre reparto y reparto, las voy intercambiando por mis resúmenes de audio, algo es algo me digo. Al llegar a casa, el que llamaría "mi compañero de piso", mi hermano, me espera, la soledad no es algo bueno para nadie, y al menos me permite acercarme un poco más a él, hablamos, reímos y entre copa y copa de vino la conversación sucumbe a la tristeza. «No es fácil», me dice; «no es fácil», respondo.

Pasan los días, hasta una llamada: mi hermano, mi compañero de piso, me comunica que su jefa está ingresada en el hospital, y él en cuarentena, y por ende yo. ¡Qué ironía! ¡Pensar que podría estar libre...! Nada tiene sentido, no existe lugar, tiempo ni modo de ocultarse, nos ataca a todos. Así pues, sin poder ahora ni desde lejos ver a la familia, me dedico esos quince días de pleno a los estudios, centrado, concentrado, me pongo una rutina, de la que extraigo buen resultado, mis prácticas hechas y algo más importante, la comprensión del temario.

Volvemos a casa por el mismo camino, Pablo de tan solo dos años, me coge de un dedo, su pequeña mano no puede abarcar mis bastos dedos. Lo miro, y al mirar hacia el frente tropiezo con la mirada de mi mujer, vamos bien, estamos unidos. Sofía, mi hija, algo rezagada, se queda atrás, es fuerte y nos alcanza en breve tiempo.

Se termina el camino, el Sol ya se ha puesto, un día más, un día menos, nunca se sabe. Te espero en casa.

Juan Pérez Hernández
Grado de Ciencias Ambientales
Centro Asociado de Cartagena

Gracias, hoy, mañana y siempre

Un jueves de recuerdo coloreo de gris las sonrisas en Sevilla. El tiempo no hizo una tregua, y empezó el recuerdo de un primer semestre de abrazos y esperanza, hacia un calendario de incertidumbre y añoranza. El compañerismo desbordaba el mar de la impaciencia, pero aquellas tormentas de mensajes arraigaban el tiempo de alarmismo que desvanecía la paciencia. Parecía irreal, una gran pena, donde la preocupación era más grande que el problema. Porque en aquel momento la primavera no lo sabía y los tutores seguían floreciendo. El recuerdo de abrazos seguía hacia la utopía del tiempo, el sol seguía brillando y la solidaridad seguía amando. El gran valor de la gratitud de la esperanza siguió junto al Rio Guadalquivir, creo comunicación a caudales y la soledad se disfrazó de tutores que rompían barreras espaciotemporales. En aquel instante el cielo se coloreaba de rosa y de azul, donde la primavera en la ciudad de Sevilla no sabía nada y los brotes seguían saliendo, y el aprendizaje amaneciendo. Desde entonces celebró siempre la decisión más grande de mi vida bajo un año de cambio en el Centro asociado de Sevilla, y con la esperanza de volver, a aquel café de las cuatro, a los abrazos sin prisa y a las despedidas de sonrisas. Un año diferente, de reflexión, pero también de introspección, del sí mismo, del volver a nacer en el sitio de mi recreo, donde la primavera no lo sabía, pero el saber se movía más que todo lo que se movía y el amor junto al aprendizaje dieron los frutos de mi vida. Gracias UNED, gracias, Sevilla.

Jose Victor Ruiz Rodriguez
Grado de Educación Social
Centro Asociado de Sevilla

Cuatrimestre confinado.

Nada más comenzar el cuatrimestre, como nos ha pasado a todas y todos los miembros de la comunidad universitaria y cabría decir sin caer en un tópico, a todo el mundo, nos enteramos de que como medida de prevención y con carácter de urgencia, se suspenden las tutorías presenciales y acto seguido entra en vigor un Real Decreto del Gobierno por el que se instaura el estado de alarma. Comienzan a popularizarse términos como alarma sanitaria y confinamiento, en definitiva se procede a la suspensión de algunos de los derechos fundamentales de los que jamás hubiésemos pensado perder, temporalmente, por ni un solo motivo imaginable. Comienza el bombardeo informativo que hoy, y corren los primeros días del mes de agosto, no ha terminado. Los unos acusando a los otros de improvisación, estos devolviendo acusaciones de falta de apoyo y el resto, donde me incluyo, intentando analizar las informaciones para poder seguir con nuestra vida.

En mi caso, me enfrento a mi último cuatrimestre del grado que estoy realizando, estudiando Grado en Derecho. Me falta, para terminar la realización del Trabajo Fin de Grado (en adelante TFG) y la asignatura de Derecho de la Protección Social. Cuando el estudiante se acerca por primera vez a la realización del TFG, todos son temores y desconocimiento que provocan un bloqueo, del que irremediablemente se sale, que impide tomar las riendas del trabajo. A todo ello le tengo que añadir que mi TFG lo he de realizar a través del Departamento de Filosofía Jurídica, sobre la línea de Derechos Humanos, pero con un enfoque muy diferente al estudio del derecho positivo, que desde Internacional Público y Constitucional, habíamos realizado anteriormente.

Permítanme citar a una serie de personas que afortunadamente he tenido la suerte de conocer y recibir su ayuda para realizar estos últimos pasos del grado, hablo de las Profesoras Pilar Celma y María del Mar Gómez, Coordinadora del TFG de Derecho y del Departamento de Derecho del Centro Asociado UNED de Almería respectivamente, así como mi director del TFG, Profesor José Luís Muñoz de Baena. Han estado totalmente disponibles para cuantas consultas he necesitado durante el confinamiento, demostrando su vocación docente e incluso su actitud paciente. Téngase en cuenta que somos muchos y estábamos sometidos a una presión anormalmente nueva, por utilizar términos acuñados recientemente.

Comienzo a tomar contacto con los fundamentos filosóficos de los Derechos Humanos, les recuerdo que con temor y mucho respeto, así como el inicio del estudio de la Ley de Seguridad Social, Ley General de Sanidad, Salud Pública, Dependencia, etc.

Cuando apenas he dado comienzo a la lectura de algunos artículos doctrinales y primeros capítulos de la bibliografía recomendada, me embarga la sensación de estar informándome de la situación actual que vivimos, afectados por la pandemia de la COVID-19 y encerrados en casa, pero desde otro punto de vista. Ello me empuja a profundizar más en el estudio de los Derechos Humanos desde la perspectiva de la Filosofía, dando un gran impulso a mi comprensión de la coyuntura que experimentamos. Desde ese instante lo que era temor y desconocimiento, se torna en aspiraciones de avanzar y amplitud de pensamientos, con aporte de metodología para ayudar a quienes me rodean e

incluso un gran contingente de autoayuda.

Esta publicación no me permite extenderme pero quiero hacer una somera exposición, con la pretensión de expresar mi experiencia y que pueda servir de ayuda para quienes la puedan necesitar. El conocimiento de la racionalización de los Derechos Humanos, su ética, la importancia del derecho a la vida, lato sensu, incardinando la dignidad para poder relacionar la vida y la muerte, todo ello con la suficiente profundidad como para tener conciencia crítica de lo que estamos viviendo y añadido al estudio del derecho sustantivo español, referente a la sanidad y seguridad social, convirtió mi confinamiento en una experiencia de vida, humana y académica.

He leído en diferentes publicaciones los problemas psicológicos que aparecen como secuelas de la experiencia sufrida. En lo que a la mía respecta os puedo asegurar que me ha fortalecido e inspirado en el estudio de la filosofía del derecho, con el convencimiento de que a todos nos hace ser mejores personas y en mi caso, además, Graduado en Derecho.

Mucho ánimo y suerte a las compañeras y compañeros que estáis preparando vuestras pruebas. Sirva nuestro trabajo para realizar un emocionado homenaje a los que no han superado la enfermedad, en mi opinión no hay mejor forma de honrar su memoria que procurando un mundo mejor, "más amable, más humano y menos raro"*

Juan Carlos Tortosa López
Grado de Derecho
Centro Asociado de Almería

*LA CABRA MECANICA, "Vestidos de domingo", 2001.

Como pajarillo enjaulado

Como pajarillo enjaulado
Decidí revolotear en círculos
para concentrarme,
para no perderlo de vista.
Objetivo fijo, rumbo incierto.
Quise que el movimiento
guiara mi motivación,
pretendí hacer del cautiverio
un retiro sin parangón.
La jaula puede ser hasta grande
si se sabe llenar:
"una pizca de amor y tres de sal,
todos caerán con esta hermosa canción"
Cancioncita que retumbaba
dentro de toda la mansión
y hacía que se ensancharan
las paredes del corazón.
Cantar era volar,
respirar en sí misma
toda una declaración.
Decidí revolotear
cuando pude haber sido
prisionera de la situación.

Irene Pomares Gómez
Master en Ciencia del lenguaje
Centro Asociado de Elche

Experiencia Estática

La tensión se ha adueñado de mi entidad tanto física como mental. Vives la experiencia en la historia de todo lo acontecido, de todo lo que sucedió, de aquello, que pasó en la antigüedad y de lo que solamente eres partícipe en el conocimiento. Y de repente, sucede algo de lo que ni te habías planteado, algo desgarrador que no acabas de entender del todo, si es cierto, si es ficticio, si es elaborado para el control de las masas, o si la madre naturaleza está haciendo una elección aleatoria.

Tratas de asimilar lo que sucede y estás atento en cada momento de toda la información, y parece que lo peor está por llegar, muertes y muertes momentáneas, siendo consciente que puedes ser el siguiente o tal vez no; pero cómo poder estar seguro que cuando salgas a la compra no traerás contigo el virus; cualquier síntoma te preocupa, aunque se trate de un ligero malestar.

Y llegan noticias de amigas y amigos y conocidos que se han ido, y de manera fulminante y, surgen de nuevo el miedo, la frustración, la tristeza y la inseguridad. Llamas a familiares cercanos de manera continuada para verificar que están bien, que no tienen ningún síntoma, que siguen estando ahí. Y todo va sucediendo cuando pensabas ir abriendo puertas para integrarte de nuevo al mundo laboral, y las puertas se cierran de golpe, desanimada y parada sin poder avanzar. Ese algo intrínseco te mantiene aunque sea en tensión constante para estar alerta, vigilante. Tratas de no juzgar todo aquello exterior a ti, pero también de codearte lo menos posible para mantenerte a salvo y también a los que están a tu lado.

¿Estudiar? ¡Puff! El estado no te permite memorizar, sigue girando sobre la tensión una y otra vez, sin apenas poder descansar, te lías más y parece obligarte a pensar el presente, aquello que no deja de suceder y aunque no te da directamente, no deja de afectarte por lo exterior. Sólo deseas que pare pronto, que se controle, que deje de ser el dueño de la salud en las personas y en sentido mapa mundi.
Por ética personal te obligas a seguir haciendo planes, a intentar disfrutar dentro de tus posibilidades, a estudiar para tratar de superar las asignaturas pendientes, a ofrecer tu ayuda a los vecinos del entorno que son mayores y no tienen familiares cerca, a intentar seguir siendo tú, y salir del modo estático que parece controlarte. Y sobre todo de aprender de la experiencia y, reconociendo que la vida es algo más que dinero, trabajo, leyes, impuestos, obligaciones, que estamos aquí de paso, que es mucho mejor sentirte feliz y pletórico por el mero hecho de estar vivo, y de vivir la experiencia evitando que te roce de manera negativa y que los demás aprendan lo mismo, que la vida es vida y que necesitamos mucho menos de lo que pensamos y deseamos para, pasar por este puente hacia nuestra meta final: la Muerte. La muerte es nuestra realidad más verídica e inevitable.

Disfrutemos, pues, y seamos nosotros mismos, eligiendo la mejor manera y dando lo mejor, ya que es lo único que nos llevamos, aquello que damos y aquello que recibimos; y mientras tanto vivir y vivir, hasta irnos desnudos como llegamos aquí. Ya que en nuestra actualidad tenemos presentes las comodidades de las que no disponían nuestros antiguos aunque, parecen no ser suficientes para muchas y muchos; disfrutemos y deseando que en esta nueva normalidad o situación sirva para la concienciación del ser humano en verdaderamente Humano y valore lo que sí es realmente importante en esta finitud

que nos encontramos.

Nuestro planeta tiene recursos suficientes para abastecernos a todos sin la necesidad de destruirlo; y sabiendo que no es solamente la Pandemia la que está matando, sino que mueren muchos seres por otras causas, como por ejemplo el hambre, el cáncer u otras enfermedades, la senectud, los asesinatos. Que el ser tome conciencia de lo verdaderamente valioso, de la sencillez de la vida, de las cosas gratuitas como una simple sonrisa, un amanecer, el brote de una semilla, el respeto que viene acondicionado por la palabra amor.

Manuela González Domínguez
Grado de Filosofía
Centro Asociado de Plasencia

Mi experiencia durante la pandemia

Soy un alumno de la UNED de los más mayores y de los más antiguos. A lo largo de mi experiencia me ha ocurrido casi de todo, desde no encontrar un examen a darme por presentado en una asignatura que no lo llegué a realizar.

A mi edad con sesenta y tres años y ya casi jubilado, se me hace complicado estudiar, pero bueno, me sirve para ejercitar la memoria y estar activo. Estoy felizmente casado y con dos hijos que dan muchos problemas y a los que tengo que cuidar junto con mi amada esposa.

La experiencia de la pandemia ha sido inédita, jamás he pensado que iba encontrar una cosa así, sobre todo la muerte de mi madre en la residencia de mayores, a las vísperas del examen y sin poder hacer una despedida digna, con lo que luchó ella por mí y soy todo gracias a ella.

Me motivé por ella, y organicé mi estudio a pesar de todo; jamás pensaba que sacaría buena nota, como lo hice.

Creo que ahora estamos viviendo una realidad que yo llamo irreversible, que ya no se volverá a lo de antes por mucho que queramos cambiarlo, pero hay que saber adaptarse y superarlo con paciencia y cautela. Todavía al día de hoy, no debemos relajarnos y ser prudentes, no arriesgándose ante la complicada situación que estamos viviendo.

Mucha gente que desconoce la UNED, y cree que es una universidad que no tiene valor y que sus títulos son fáciles de adquirir, están totalmente equivocados; en cierta ocasión leí en un periódico que hablaba de una Universidad, que allí los estudios eran fáciles, que se abstuvieran dichos estudiantes, que preferían alumnos como los de la UNED, autónomos y responsables.

Hoy en día puede estudiar cualquiera en la UNED, en mi caso en concreto al ser tan mayor me sentiría ridículo en una Universidad como la Autónoma, rodeado de chavales. Aquí, en cambio, me siento seguro y distribuyo mi tiempo a mi albedrío, sirviéndome como acicate y motivación, como fuente de conocimientos y superación.

En conclusión, esta época que nos ha tocado vivir por suerte o por desgracia, la Universidad a Distancia actual está preparada para afrontar cualquier reto que se le imponga y eso lo saben los alumnos veteranos como yo, que no dejamos de luchar a pesar de las circunstancias adversas.

Pues, la UNED para gente como yo, como decía mi abuelo, que en paz descanse: "camino largo, paso corto"; es decir perseverancia, y perseverancia...

Manuel Gadín Olmos
Grado de Derecho
Centro Asociado de San Sebastian de los Reyes

Todo se fue complicando

Las mañanas trascurrían con total normalidad durante el mes de marzo del 2020. El mundo hospitalario no cesaba su actividad, a pesar de que los niños no tuvieran colegios durante los días 13-15 de marzo. Lo que viene siendo los días no lectivos del calendario escolar de la CAM.

" Nadie podía imaginarse lo que se nos venía encima a la velocidad de la luz".

Durante aquellas mañanas se programaban quirófanos, consultas, pruebas, y se realizaban todas aquellas actividades propias de una mañana hospitalaria. Todo funcionaba con relativa normalidad, aunque era evidente y así se palpaba en el ambiente que algo estaba pasando y pronto acabaríamos por revertir el trabajo. Anulación de citas, quirófanos, etc.

Según fue transcurriendo la semana, se produjo lo ya esperado. No cesaban las malas noticias que nos iban transmitiendo por televisión, y que paralelamente íbamos viviendo en nuestros puestos de trabajo. Cada día llegaban pacientes con infecciones pulmonares, fiebre, malestar general, tos. Síntomas que se iban agravando según transcurrían las horas hasta llegar a la falta de oxígeno, debiendo entonces ser ingresados en UVI o en planta según la gravedad. Las urgencias comenzaban a convertirse en un hervidero de pacientes con patologías más o menos graves, pero todos ellos padecían una enfermedad común, y no me refiero al Covid. Era el MIEDO.

MIEDO controlado en ocasiones y no tanto en otras. Miedo de los pacientes, miedo de los médicos, miedo del personal de enfermería, miedo de los celadores, miedo de los administrativos que iban recibiendo en puerta de urgencias ambulancias que ni siquiera podían filiar porque aquellos pacientes llegaban solos.
¿A quién acudir entonces?, ¿dónde buscar consuelo?, ¿dónde pedir ayuda? Estos interrogantes se planteaban a diario sin respuesta alguna. Incluso hoy en día, algunos de ellos siguen sin respuesta.

Los administrativos de los Centros Hospitalarios hemos vivido no solo con MIEDO. Miedo con mayúsculas. También hemos vivido con desinformación, con la angustia que te iban trasmitiendo los familiares de cada uno de los pacientes ingresados. Familiares, que al igual que nosotros buscaban consuelo en aquellos que encontraban a su paso y que pudieran detener su actividad unos minutos para tenderles una mano y hombro dónde poder desahogarse. Historias llenas de ternura, de tristeza, de incomprensión, de dolor, y cómo no de MIEDO. Mucho MIEDO. MIEDO a la tan temida muerte, que rondaba cada uno de los rincones hospitalarios. MIEDO que dejaba de ser una emoción para convertirse en una cruda realidad. MIEDO a la tan temida Parca que nos visitaba con su guadaña diariamente, dejando grandes vacíos. Vacíos que no se podían llenar, que no permitían ni una triste despedida, ni un beso, ni abrazo, ni un te quiero.

Tras estas vivencias diarias, durante tanto tiempo; ¿cómo evadirse tras fichar y llegar a casa como si nada hubiera pasado? Evidentemente, esto no era posible, cada día nos hemos llevado con nosotros nuestros propios miedos y dificultades además de una parte de la congoja y desaliento de cada una de las personas que pasaban por aquí. De este modo, es fácil imaginar que nos resultara harto difícil despejar nuestra mente, y llevar a cabo nuestros quehaceres diarios continuando con nuestras rutinas. Cuanto

más, poder centrarnos en nuestros estudios, sin que nos asaltaran todo tipo de imágenes y pensamientos horribles.

A pesar de todo ello, hemos logrado superar a día de hoy dos de las tres asignaturas en la que nos habíamos matriculado, y no pierdo la esperanza de aprobar la tercera el próximo mes de septiembre.
Espero, que esta parada en mi tiempo de estudio para escribir estas líneas, sirva como motivación a mis compañeros, para continuar con sus estudios y lograr al menos, que este año 2020 sea recordado por algo más y mejor que el Covid.

Encarnación Grande Martín
Grado de Educación Social
Centro Asociado de Madrid Jacinto Verdaguer

Mi experiencia con la UNED durante la pandemia del COVID-19

El viernes 13 de marzo, último día en el trabajo. Inicio del confinamiento, aunque entrara en vigor el día 15 a las 12:00 am.

Caos, nerviosismo. En principio, pensando que eran quince días. ¡Qué ilusa!

Tardé casi tres semanas en ocuparme de la UNED. Centrada en las noticias, en el número de muertos aumentando cada día. En la desesperanza ante la pésima gestión. En la impotencia al ver cómo los que seguían trabajando tenían tan pocos medios (sanitarios y no sanitarios). Una sensación de irrealidad. "Esto no está pasando". "Es una película". Y a pesar de ello, sí está pasando. Se acumulan cadáveres.

Desde Asturias, la situación diferente. Pocos casos. No hay colapso asistencial.

Pero familia cercana en la línea de fuego en Madrid. Personal sanitario. Yo misma durante diez años. En contacto con muchas personas de distintas provincias. Tensión, miedo, falta de medios, angustia. Daño psicológico inevitable para todos.

Esas tres semanas fueron de adaptación al confinamiento, al trabajo desde casa, a que, a pesar de todo, la vida sigue.

Y volvemos a empezar. Para mí, la UNED fue fundamental. Atenta, considerada y muy bien organizada. Mejorable todo, pero comparando plataformas, exámenes, seguimientos, con estudiantes de otras universidades, demostró estar a la altura.

El cambio de las fechas de exámenes, la modalidad, ampliación de plazos para la entrega de las Pruebas de Evaluación Continua, y la disponibilidad de coordinadores y tutores.

Ventaja del confinamiento: me permitió asistir a las tutorías, realizar las PECs, y llevar al día las materias.

La otra única ventaja del mismo para mí ha sido comprobar la solidaridad de muchas personas.

Al escribir esto, vuelvo a llorar, me vuelve la angustia. Y ahí vuelvo a agradecer a la UNED haber sido un ancla para mí. Serenidad. Calma. Opciones. Cercanía. Eso me transmitió. Respaldo y compañía. Comprensión.

Me dolió comentarios de algunos compañeros exigiendo, amenazando, de forma grosera al profesorado. Se les recordó que también ellos estaban afectados por la situación, con enfermos

y muertos también en su entorno. Por fortuna, fueron minoría, por lo menos, en mis foros.

En cambio, la colaboración creo que fue la nota predominante.

Ha sido una experiencia que desearía no repetir. La vida ahora la defino como Pre-Covid o Post-Covid. Me niego a la "Nueva Normalidad". No hay nada "normal" en esto. Hay que adaptarse claro está, pero que no me digan "normal".

Cierta desilusión por la irresponsabilidad de muchos ciudadanos, la renovación en nuestra condición humana por parte de muchos otros. Creo que, si hemos vivido un confinamiento, nos estamos enfrentando a la mayor crisis económica de nuestra vida, que va a ir empeorando, debemos aprender algo. Como mínimo, nuestra responsabilidad con las normas para prevenir contagios y la forma de actuar ante ellos. Y ahí mi estado de ánimo oscila del optimismo (nunca exagerado) al pesimismo (a veces con mucho peso). Ahora sí, como cada vez que la vida me ha puesto en un brete, compruebas que hay magníficas personas a tu alrededor, y que tú también lo eres para otras.

Y algo que no he aprendido en el confinamiento, sino que lo llevaba incorporado hace muchos años en mi vida, es que la vida y nuestra "felicidad" son las pequeñas cosas y gestos de cada día. Unas risas, una puesta de sol o un amanecer, una conversación, un silencio en compañía. Eso da fuerza, ante el vapuleo que nos están dando.

Y la vida sigue.

Susana Fernández González
Grado de Trabajo Social
Centro Asociado de Asturias

Mi curva del confinamiento en la pandemia del Covid19

Reconozco que cuando vi el correo con la sugerencia de poder narrar mi experiencia durante el confinamiento, se me hicieron los ojos chiribitas. ¡Qué oportunidad tan maravillosa!

En más de una ocasión había pensado en narrar "mi curva con el coronavirus", así que ¡ALLÁ VOY!!!
Se me ocurre para empezar hacer una lluvia de ideas o más bien, "una lluvia de emociones" que han surgido en este tiempo, como: Miedo, incertidumbre, problemas económicos, desasosiego, estrés..., y yendo al otro polo, calma, confianza, alegría, diversión, etc. Y es que mi cabeza ha sido un batiburrillo de emociones, imagino que como la de miles de personas.

Sin embargo, esto quizá no sea muy informativo, más bien algo generalizado, por lo que voy a concretar un poquito más. Durante este confinamiento han sido varias las veces que he tenido que echar mano de mis herramientas personales, de las habilidades de gestión emocional y cognitiva que he ido desarrollando, y que me han hecho falta especialmente en estos últimos meses, debido, entre otras cuestiones, a que mi hija de dieciocho años ha precisado ayuda psicológica y psiquiátrica, se han dado situaciones estresantes, tristes, agobiantes, que han llevado a entorpecer o dificultar bastante la dinámica familiar y que me han llevado a bañarme en lágrimas en más de una ocasión.
Sin embargo, estaba dispuesta y decidida a sa-

car adelante las cuatro asignaturas del segundo cuatrimestre. Me dije: " hasta el último día de estudio, el último minuto de cada examen, lo voy a intentar". " ¡¡Chiquilla te vas a presentar a todos los exámenes, así que vamos a organizarnos!! A veces se trata de eso, el primer paso es decidir hacerlo, comprometerte contigo y trabajar hasta el final.

Por eso seguí estudiando cada día, y tengo que decir que, el hecho de llevar esa rutina de trabajo me ayudó a estructurar mejor mi mente. Aún así a veces me venían a visitar, la duda, la desmotivación, el cansancio, el ¿para qué hago todo esto? Antes hablaba de gestión emocional, y cognitiva, " reestructuración cognitiva" lo llamo yo.

Pues bien, era en esos momentos grises en los que me tocaba trabajar conmigo, para ello me reservaba mis espacios de calma, haciendo meditación, escribiendo para ordenar ideas, llevando un diario de ejercicios de gestión emocional por la mañana y la noche. Todo esto, como digo, permitía elaborar una buena estructura, un andamiaje que me sostenía en estos momentos.

Claro, confieso , que todas estas cosas las pongo en práctica desde hace unos años y me van muy bien, de hecho considero que el ir avanzando en la UNED es en parte a todo esto .Y el confinamiento no ha hecho más que validar mi teoría.

Para terminar, decir que aprobé las cuatro asignaturas, lo cual me llena de orgullo y me motiva a seguir y seguir, y quisiera animar a TODO el mundo, a cada estudiante, a que LO INTENTEN.Y que se digan" LO VEO POSIBLE, ME VEO CAPAZ".

Ana María Bouzada Hernández
Grado de Psicología
Centro Asociado de Palencia

Covid, de la enfermedad y el miedo

Un simple malestar general un jueves por la tarde. Así comenzó lo que creo ha sido una de las peores experiencias de mi vida, aunque, paradójicamente, también puedo considerarla de las mejores en otros aspectos.

Matriculado de todo cuarto, incluyendo el TFG, me sobrevino la enfermedad el 12 de marzo. No podía imaginar que se trataba de COVID-19 y que estaría apartado de mi familia, mis amigos, mis estudios y, en fin, de mi vida durante un tiempo.

Tras los primeros síntomas me comuniqué con todo el mundo con quien había tenido trato para que estuviesen vigilantes, por si era posible que ellos también lo tuviesen. Tres días enteros de febrícula y, siguiendo los consejos de las autoridades sanitarias, llamé por teléfono al número habilitado para ello y me dijeron que debía permanecer aislado y solo en caso de que la fiebre se disparara y se mantuviese alta durante otros tres días, acudir a urgencias del hospital. No hice caso. La fiebre me llegaba a cuarenta al día siguiente y tuve miedo, por mí y por mi familia. Al día siguiente ya me encontraba en la sala de espera del hospital.

Estaban desbordados con gente como yo, con gente mucho peor que yo. Nos hicieron las pruebas PCR y radiografías para constatar, en mi caso, que tenía neumonía bilateral. Pasé la noche en la sala de espera del hospital porque no tenían habitaciones, en una silla de metal con un gotero" enchufado" a una vía en el brazo derecho con fármacos para bajar la fiebre y

la bolsa de medicamento pegada a la pared con esparadrapo porque no tenían con qué sujetarla. No dormí. Gracias a la previsión, mi mujer me metió el cargador del teléfono en el bolsillo y pude hablar con ellos para tranquilizarles un poco, aunque yo siguiese con miedo. Recuerdo haber discutido con una enfermera porque no nos traía mantas y detrás de mí, también infectado, se quejaba de frío un señor mayor que también padecía Parkinson.

Al día siguiente me pusieron, junto con otros, camino al IFEMA, al pabellón 5, el que no sale en la televisión. Pensé en ceder mi plaza a alguna otra persona que estuviese peor, pero mi cabeza me dijo que los médicos sabían lo que hacían y mi corazón que si hacía eso mi familia se enfadaría conmigo
Al llegar sentí más miedo todavía, especialmente porque había un paciente llorando y gritando, pero al menos pude tumbarme en una cama y descansar un poco la espalda. En IFEMA no había paredes, pero lo más grave es que no había medios; dormíamos en camas donadas, con mantas donadas. Al tercer día nos dieron un neceser, también donado, para que nos pudiéramos asear y lavar los dientes. Al cuarto día el ejército puso una carpa militar con duchas.

Fue precisamente la noche del tercer día cuando visitando solo el cuarto de baño me sobrevino un ataque de tos que no pude controlar y me caí de bruces al suelo. Sentí perder la consciencia pero pude sobreponerme y recuperar el aliento lo suficiente para salir del baño y pedir ayuda. Esa noche estuve muy cerca de que me intubaran y me mandasen a la UCI del hospital. Sin embargo, no hay mayor calidad humana que la que viví esos días. Desde el enfermero, al médico, el celador, los conductores..., todos ellos supieron sacarnos adelante, cogernos la mano cuando estábamos mal para que no nos sintiéramos solos, hablarnos de sus cosas para distraernos. Las muestras de cariño que recibí allí fueron desbordantes.

Pero no es todo. Cuando volví a casa un taxista me llevó gratuitamente a mi casa y decía que éramos héroes. ¿Qué tendré yo de héroe si no decidí vivir lo que viví y lo viví con miedo?

Ya en casa mi grupo de amigos de la UNED se volcó en animarme. Habían estado en contacto con mi mujer durante todo el proceso. Habían estado muy preocupados por mi y pendientes de mi mujer. Me escribieron una carta llena de emociones que me hizo llorar y me regalaron una pluma con mi nombre, como un regalo de bienvenida o de vuelta a la vida.

Quince días de aislamiento en casa después, pude retomar los estudios. Me ayudó mucho poder centrarme en el estudio para no pensar en el COVID y a poder decir que hoy soy ya graduado, tanto en Derecho como en aquello que esta experiencia haya querido enseñarme.

Me despido contestando a aquel taxista con una reflexión de Gandhi: "Dicen que soy héroe, yo débil, tímido, casi insignificante, si siendo como soy hice lo que hice, imagínense lo que pueden hacer todos ustedes juntos".
¡GRACIAS!

Juan García-Orea Rubio
Grado de Derecho
Centro Asociado de San Sebastián de los Reyes

Los Demonios invisibles

Dentro de veinte años, la gente nos preguntará: ¿Dónde estabas tú cuando el coronavirus apareció? Estoy segura, es más, posible-

mente yo me lo pregunte para recordar cómo en un abrir y cerrar de ojos todo cambió. A simple vista todo parecía igual, pero en realidad y de repente, estábamos luchando contra una pandemia.

«A mí —contestaré yo— me pilló luchando contra la depresión». Para aquellos que no hayan pasado algo así, la depresión es similar a caerte en unas arenas movedizas: cuánto más luchas, más te hundes. Todas las emociones y sensaciones de vacío, miedo, tristeza, ansiedad, frustración, cansancio y un largo etc., se acumulan en tu interior y se pelean para ser las primeras que aparecen en tu día, y de paso, condicionártelo. Todo tu ser cambia, tú, entera, cambias, y a rasgos generales, puedo asegurar que te acabas perdiendo.

Antes del confinamiento y de que el Covid llegara a la vida de todos, pero en particular a la mía, mi vida no era vida. Luchaba por sobrevivir cada día, y porque la depresión no me asfixiara. Intentaba seguir una rutina, si es que se le puede llamar así: Iba a terapia cada semana, si el piso se me caía encima salía a que me diera el aire (pero no mucho tiempo, porque el aire también me ahogaba), cumplía con las citas de la mutua o de la psiquiatra y así iban pasando los días.
Pero sin contarlo, un día, ya no se podía salir. Estábamos confinados.

Muchos asocian que al estar depresiva el confinamiento no ha sido duro, porque consideran que una está más acostumbrada a estar en casa sin hacer nada: la ignorancia, a veces, puede ser abrumadora. Pero, eso no es del todo cierto. De repente, yo estaba encerrada con mis demonios y había perdido el contacto con las personas que batallaban conmigo: amigas, psicóloga, padre, todos ellos de repente estaban lejos y tras una pantalla.

Sinceramente, no estaba preparada para eso, pero, ¿quién en su sano juicio lo estaba?
Encerrada entre cuatro paredes, yo notaba que la depresión se agravaba: Mis miedos crecieron, mi ilusión por estudiar psicología se perdió, mi memoria flaqueaba y yo desesperaba. Los picos en mi estado de ánimo se dispararon y confieso que incluso creí perder la cabeza.

Todas las preguntas que me hacía por regla general (¿superaré esto?, ¿ha sido buena idea matricularme en psicología?, ¿por qué estoy deprimida?, ¿por qué no me curo?, ¿por qué a mí?), aumentaron exponencialmente y las respuestas se volvían cada día más oscuras. Salía, como todos, para lo esencial, que, en mi caso, era ir a la farmacia por mis medicamentos. Ironías de la vida.

No puedo generalizar, pero yo, bajo la influencia de la depresión, cuando la pandemia no acechaba mi vida, pasé por diversas fases, y diferentes estados de ánimo incluso en el mismo día, pero la repercusión que tuvo el Covid en mi persona no tiene palabras. Me apetece mucho menos que antes salir a la calle (antes incluso llegaba algún día a disfrutar de ir a alguna cafetería), mi memoria, ya febril con la medicación, se ha vuelto más vaga, llegando a olvidar si me he tomado las correspondientes pastillas en ese mismo día. Mis ganas de vivir han disminuido y mis ilusiones, si es que tenía alguna, se han perdido.

No sé si algún día lograré superar esta enfermedad que, para mi gusto, se está alargando más de lo que me hubiera gustado, pero lo que está claro, es que nunca olvidaré los casi tres meses del 2020 que estuve encerrada y sin miedo a pillar el Covid, sino con el miedo de que algún demonio me acabara venciendo.

Olalla Polo Casares
Grado de Psicología.
Centro Asociado de Vigo

Hace unos días

Hace unos días, al revisar el correo, leí el que envío la delegación de estudiantes de la UNED. En el escrito nos animaban a relatar nuestra experiencia de "superación" como estudiante de la UNED en los meses que ha durado el confinamiento.

Siempre que leo sobre las experiencias de superación de alguna persona, o veo alguna película que trata sobre cómo Fulanito o Menganito se elevan sobre las dificultades que la vida, inmisericorde, les envía en fila india y al final salen victoriosos y encima se quedan con la chica... siempre, como decía, me digo a mi mismo: "Esas cosas solo les pasan a los demás".

Me resulta un poco intimidatorio escribir algo que puede ser leído por la comunidad académica de la UNED. Espero que las profesoras que me aprobaron el examen de acceso, si lo leen, no se lo piensen de nuevo. Que santa Rita, Rita...

La verdad es que no tenía muy claro si presentarme o no al examen. Finalmente me presenté a la prueba libre de acceso para mayores de 45 años y a pesar de todo, las cosas han salido bien. He aprobado la prueba con un 8,26 de media. ¿Mis hándicaps? A parte de la situación generada por el confinamiento y las dificultades que todos hemos sufrido yo, además, lo aderezo con una discapacidad del 65%. Cosas de la vida.

Durante el confinamiento he tenido semanas enteras de estar tan decaído, desanimado y deprimido que no me fue posible estudiar nada. No podía leer ni una línea. Pensaba "Da igual, si es por estar entretenido, no me presento al examen y fuera".

Por causas derivadas de mis problemas de salud, tengo dificultades para aguantar la mascarilla por un tiempo prolongado. Salgo, me la pongo y aguanto lo que me es posible sin tener que retirarla. Y así todo el tiempo. Lo siento por los papistas...

Desde mi casa hasta la parada de metro más cercana tengo media hora andando y desde Bilbao hasta la parada de Portugalete es otra media hora en un vagón de metro, que cada minuto que estoy dentro se va haciendo más pequeño, rodeado de gente y con la mascarilla puesta. Iba a ser la primera vez que cogía el metro desde

hacía un montón de meses. Y además, la UNED cambió el protocolo del examen y ahora tendría que estar tres horas seguidas sin descanso haciendo las pruebas.

La noche anterior a la prueba apenas pude dormir. Después del trayecto hasta el Centro asociado estuve paseando por los alrededores, haciendo tiempo e intentando calmarme un poco. Cerca, una calle bajaba recta hasta la ría, había salido un buen día y hasta unos barquitos se mecían en el agua... Anduve la mitad de la calle cuesta abajo, pensando en sentarme un rato en un banco frente al agua, oxigenarme un poco y volver a meterme en el metro de vuelta a casa. Pero volví de nuevo a darme la vuelta y me dirigí calle adelante hasta el centro de la UNED. Al llegar, no sé, creo que esperaba encontrar más gente. Sí recuerdo ver a alguien con el libro verde del temario y con apuntes en una carpeta. Yo solo llevaba dos bolígrafos y un rotulador fluorescente en el bolsillo.

De nuevo la duda de si entrar o no. Hay estaba otra vez la vocecilla" Bueno, te ha servido para aprender más sobre la lengua y el uso del lenguaje y has estado entretenido ¿Pero de verdad estás preparado para hacer un examen? Igual para el próximo año...". Menos mal que no tardaron mucho en dejarnos pasar. Tras comprobar el carnet de estudiante me dieron un montón de hojas con los exámenes, me indicaron donde sentarme y como suele decirse, lo demás es historia.

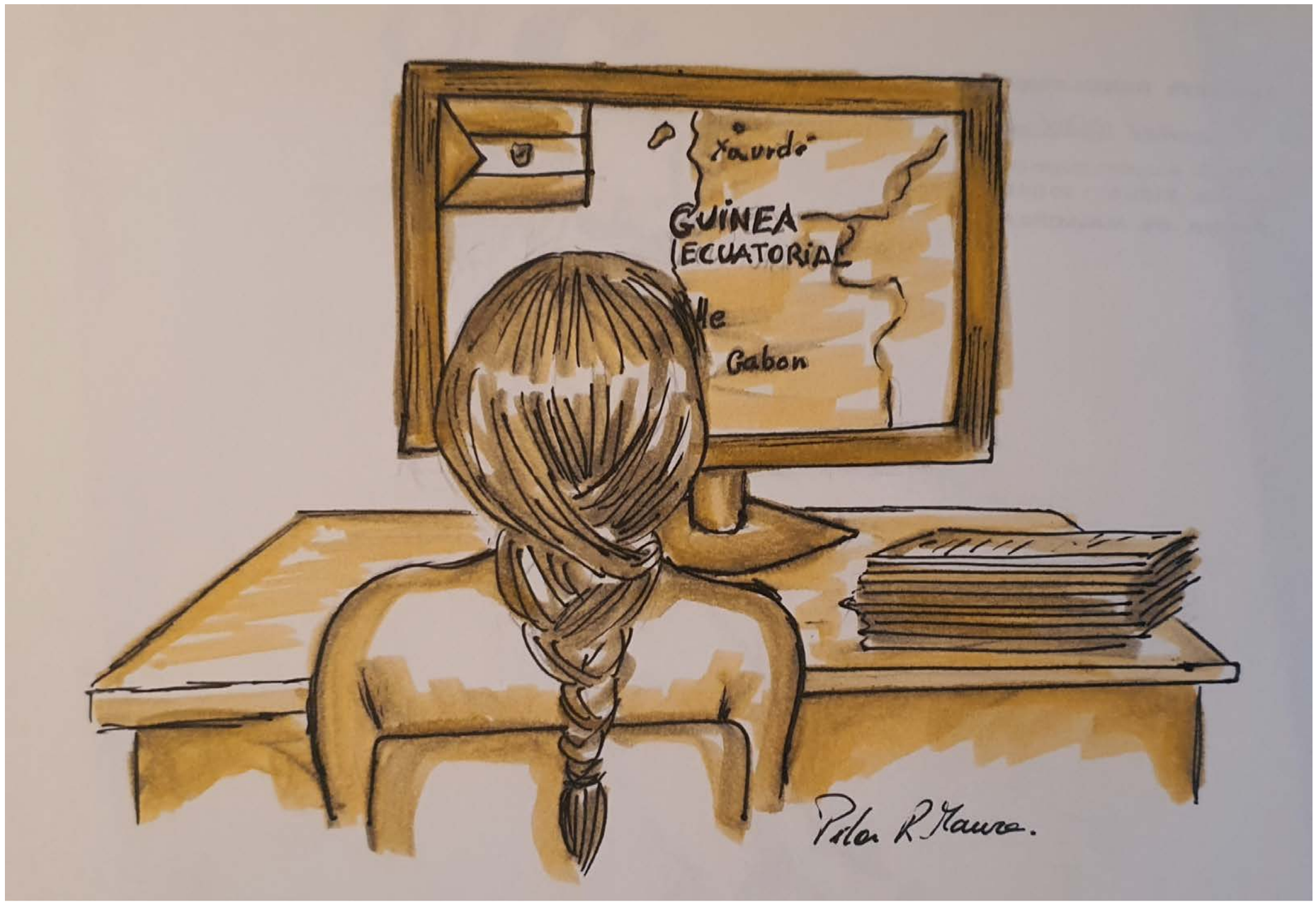
El neurocientífico Dean Burnett dice sobre el cerebro humano "(...) Que enreda y desordena los recuerdos; se sobresalta con las sombras; le aterran cosas inocuas, nos fastidia la dieta, el sueño y hasta los movimientos; nos convence de lo brillantes que somos cuando no es verdad que lo seamos y nos induce a hacer cosas irracionales cuando se emociona (...). Una preocupante lista de capacidades y discapacidades ¿No? Pues más preocupante aún es que son las que trae de serie. Las que se aprecian cuando funciona adecuadamente".

Yo sé lo que pasa cuando el cerebro empieza a funcionar mal.

Y hasta aquí (de momento) mi experiencia en la UNED. Todavía no me he matriculado en ningún grado. El objetivo de aprobar la prueba libre de acceso está conseguido.

Alguien muy importante en mi vida me dijo una vez" Tienes que aprender a verte como lo que puedes ser no como lo que crees que eres ¿Lo entiendes?" Parecía obvio. En aquel momento asentí con la cabeza. Han pasado algunos años desde entonces y ahora empiezo a entender. Gracias.

Antonio José Jaime Jorge
Curso de Acceso



Seguimos trabajando

Soy doctoranda en antropología de la UNED desde noviembre 2019. La entrada de 2020 me encontró familiarizándome con la universidad y la Facultad de Filosofía desde donde vivo, en Boston, Massachusetts. Me sentía bastante satisfecha por el logro de haber podido empezar el curso con las actividades de los módulos, mi curso de tesis y metodología de investigación dedicados a la antropología reflexiva y médica, y sistemas del cuidado de la salud mental en Guinea Ecuatorial.

En febrero, la pandemia del Covid-19 ya se expandía globalmente. En ese mes, yo comenzaba a conocer al profesorado de mi facultad y a estudiantes mientras aprendía a compaginar mis estudios, lecturas, y escrituras con mi trabajo a tiempo completo como antropóloga médica en una universidad donde me dedico a colaborar con la comunidad diversa en apoyar programas educativos sobre el cuidado de la salud.

En marzo, la rutina de vida empezó a cambiar rápido. El Covid-19 ya se encontraba en auge cobrando vidas cada día. Desde una biblioteca local un sábado por la mañana recibí un mensaje del Departamento de Sanidad: primer caso de Covid-19 en Boston confirmado. Salté de la silla y me dediqué a compartir esta noticia mientras regresaba a casa. Desde ese momento, el ritmo de mis estudios con la UNED disminuyó. Tuve que continuar con mi trabajo y más a fondo.

Mi equipo de investigación y yo pudimos reforzar nuestros programas de apoyo, ampliar horarios, e implementar flexibilidad con respecto a nuestras clases sobre el cuidado de la salud, el manejo del estrés, la ansiedad, la depresión, y el trauma. Las comunidades en mi ciudad que se vieron más afectadas sufrieron fallecimientos,

enfermedad, hospitalizaciones, pérdida de empleo, reducción de ingresos, conflicto familiar, soledad, miedo, y aumento del estrés, la depresión, ansiedad, y memorias traumáticas.

Pero no tardé en regresar a mi trabajo y mi tesis con la UNED. Durante todos los meses que siguieron hasta finales de julio, la entrada del verano, continuamos trabajando en medio de desafíos. La comunicación con mis profesores durante esos meses de crisis continuó a pesar de que las familias de mi equipo de facultad en España, al igual que mi familia y otras familias también se vieron afectadas de diversas maneras por la pandemia. Las fechas de entrega y presentaciones no se anularon. Mis clases y los fórums continuaron abiertos. La UNED ofreció programas de apoyo adicionales a los estudiantes. Esta continuación de trabajo en mi facultad me animó para seguir con la tesis.

Aunque no pude viajar a Guinea Ecuatorial durante los meses de verano para realizar trabajo de campo como estaba previsto, pude seguir con la escritura e investigación sobre reflexiones en la relación directa entre mi trabajo diario y mi tesis, ya que yo estaba interesada en saber, entender y describir prácticas de los cuidados de la salud mental en la capital de Malabo. He podido avanzar también con la reflexión sobre mi posición en Malabo como investigadora, y con la bibliografía anotada donde incluyo trabajos relacionados con formas de entender la cultura, la medicina, las desigualdades, abusos de poder, y dictadura. Pude seguir las noticias que continuaron llegando desde Guinea Ecuatorial. Había escasa coordinación política en el país y, además, violencia en contra de la sociedad civil y proveedores de la salud. Las noticias de la pandemia en Guinea Ecuatorial han resultado conflictivas debido a la falta de la información compartida y con respecto a los casos de infección y la política de la sanidad, mientras que, desde el principio de todo, miembros de la diáspora e individuos y organizaciones sociales dentro del país han estado luchando fervientemente para proteger a sus familias y las comunidades. Puedo decir que este primer año en la UNED ha sido un desafío, especialmente para aquellas personas que conozco dentro de nuestra facultad y que se han visto más afectadas por la pandemia. En octubre, 2020, teníamos programado las presentaciones preliminares de nuestras tesis en persona en Madrid. Ese encuentro significaba mucho, ya que tendría la oportunidad de conocer a los miembros y estudiantes de mi facultad en persona, pero el comité de tesis decidió, por razones de seguridad y de salud, realizar nuestras presentaciones por Skype. Con todo, la forma en la que se ha organizado mi programa de doctorado ha sido bastante conveniente para mí.

Mi programa me ha permitido continuar con mi proceso de aprendizaje mientras me cuido, y satisfago las necesidades que se vieron impuestas en mi trabajo diario y comunitario debido a la pandemia. La posibilidad de continuar mi educación a distancia y con una buena comunicación por parte del profesorado en mi facultad, me ha enseñado a valorar la educación universitaria a distancia mucho más. He podido continuar con actividades que implican estudio y práctica con relación a: programas de apoyo comunitario y educación pública necesarios en tiempos de crisis, cuidado de la salud en contextos de pandemia, inmigración, dictadura y marginalización política, violencias estructurales y disparidades sociales junto a la pandemia global del racismo, y el movimiento de Las Vidas Negras Importan.

Gracias a la flexibilidad y el apoyo continuado que he recibido, he podido seguir trabajando para contestar a esta pregunta: ¿Cómo puedo seguir colaborando para mejorar nuestras situaciones sociales en estado de crisis y de emergencia?

Carolina Nvé Díaz San Francisco
Doctorado en Antropología
Centro Asociado de Nueva York

Coronavirus entre dos orillas

La Covid-19 me pilló en São Paulo, donde vivo y trabajo desde hace seis años. Cuando llegué desde España, a finales de enero, aquí no había ningún caso. A los pocos días de mi llegada, mi taxista me informó de que en el aeropuerto de Guarulhos se había detectado el primer caso. El resto es conocido por todo el mundo: más de cuatro millones de contagiados en la actualidad y más de ciento treinta mil fallecidos, y el presidente del país diciendo a los cuatro vientos que eso es "un resfriaíllo".

A nosotros no nos confinó ni el Estado de São Paulo ni el ayuntamiento de la ciudad, sino que fue una recomendación del colegio. Yo soy profesor de "Cultura Española" en el Colégio "Miguel de Cervantes" (con tilde) y desde el 17 de marzo empezamos a dar las clases on line. A pesar de no estar confinados oficialmente, no podías ir a casi ningún sitio. Salvo los supermercados y las farmacias, todo estaba cerrado. La ciudad tenía un aspecto fantasmagórico.

A la angustia de vivir encerrado, se unía la situación familiar. El 24 de marzo murió mi padre, no de Coronavirus, pero sí fruto de los múltiples ictus que lo iban aguijoneando desde el verano anterior. Paradójicamente, él, que asistía a todos los entierros que tenían lugar en El Arahal, mi pueblo, se vio casi solo en el suyo, sin el acompañamiento de sus familiares y amigos, si exceptuamos a mis dos hermanos y a mis dos cuñadas. Y también está el tema de mi madre. Ella sufre del mal de Alzhéimer desde el año 2013. Cada vez que enciendo el móvil o el ordenador por la mañana, el corazón me va a dar un vuelco sin saber si me voy a encontrar algún mensaje negativo. En este período ha tenido dos percances preocupantes: a principios de abril, uno de los microinfartos cerebrales tan habituales en ella; unas dos semanas después, una bajada de azúcar que la tuvo mucho tiempo aletargada, sin apenas reaccionar. Hoy día, afortunadamente por ahora, está estabilizada; es decir, bien si tenemos en cuenta sus circunstancias. Con ello no quiero decir que vaya a hacer una carrera de maratón, sino que al menos todavía come aceptablemente y que no está todo el día durmiendo sin reaccionar. En mi apartamento tengo una imagen de la Virgen de Aparecida, patrona de Brasil, a la cual soy muy devoto, y le pido que me la aguante un tiempo para poder, al menos, despedirme de ella, ya que no lo pude hacer de mi padre. En estas circunstancias en que vivimos, coger un avión y presentarte en España no es tarea fácil.

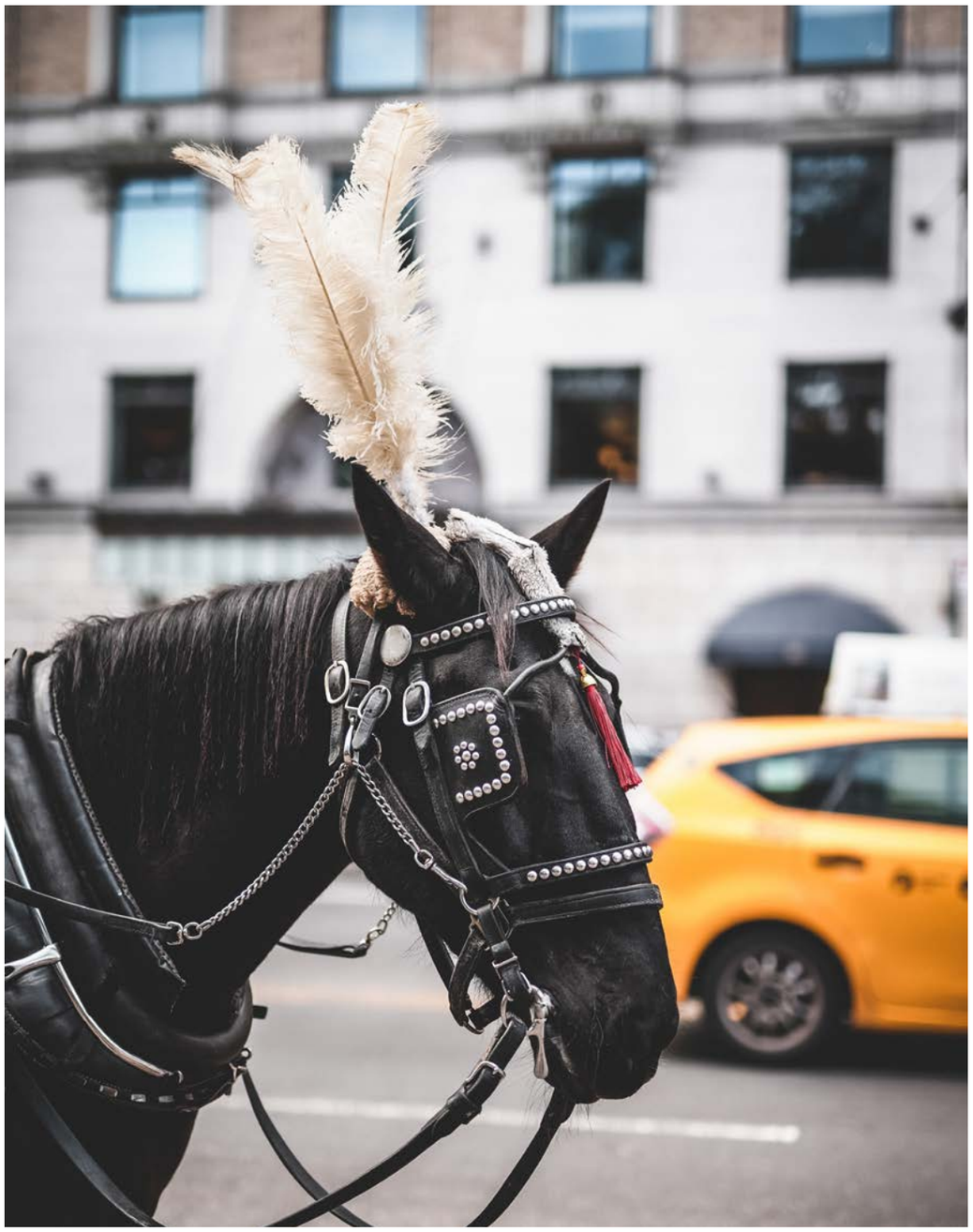
Que me gusta estudiar, es algo evidente si alguien consulta mi currículum, y cuando estás

casi todo el día encerrado a más de 8.500 kilómetros de tu familia, el ser estudiante en la UNED me ha salvado del tedio. El hecho de tener una meta a pocos meses de distancia, como son los exámenes, te hace que te empeñes en el estudio y que se te pasen los días con más celeridad. Sin embargo, el ser estudiante y profesor on-line me ha abierto aún más los ojos sobre la desigualdad en el mundo, algo que en Brasil es bastante patente.

La señora que se encarga de limpiar y arreglar mi apartamento flipa cuando me ve dando las clases. Ella tiene dos hijos y vive en una favela. Como no podía ser de otro modo, sus hijos estudian en una escuela pública, de las más humildes posible. Que sus hijos diesen clases on-line mientras durase el confinamiento era una quimera. No solo es que no disponga de ordenador en casa, sino que, ni en sueños, va a poder tener acceso a una conexión wifi. Y el colegio, por supuesto, carece de medios para proporcionarle un computador. Le dije que yo me ofrecía a ayudarle a sus hijos con las tareas de clase, pero me dijo que estas eran inexistentes, que no le llegaba nada de lo que tenían que realizar diariamente sus hijos. En fin, ante estas circunstancias, ha decidido que sus hijos repitan de curso porque es que no saben nada de lo de este año. Aquí los cursos son años naturales. No existe, por ejemplo, el curso 2019-2020, sino el 2020, que empezó a finales de enero y acabará, por llamarle de algún modo, casi a finales de año. Para compensar un poco las carencias, yo le ayudo económicamente un poco, ya que, además, han tenido que redoblar el trabajo para atender a lo que hacían las trabajadoras mayores de sesenta años. Con un sueldo medio al mes, haciendo la reconversión del real brasileño al euro, de unos 250 euros, ¿alguien puede sostener una casa y disponer de los medios técnicos más sofisticados? ¡Imposible!

No sé cómo acabará esto. El 17 de diciembre tengo previsto mi vuelo de vuelta definitiva a España. Aquí solo podemos estar seis años seguidos, y estos están llegando a su fin. Desconozco si una vez más me cancelarán o me cambiarán el vuelo. No sería la primera vez que esto me sucede en 2020. Si logro tomarme el turrón en casa por Navidad, en mi familia me podrán cantar aquello de Vuelve, vuelve por Navidad. Mi virus particular lo trasladaré de una a otra orilla del Atlántico. En mis alforjas cargaré con una bonita experiencia, pero también con mucha frustración y desasosiego.

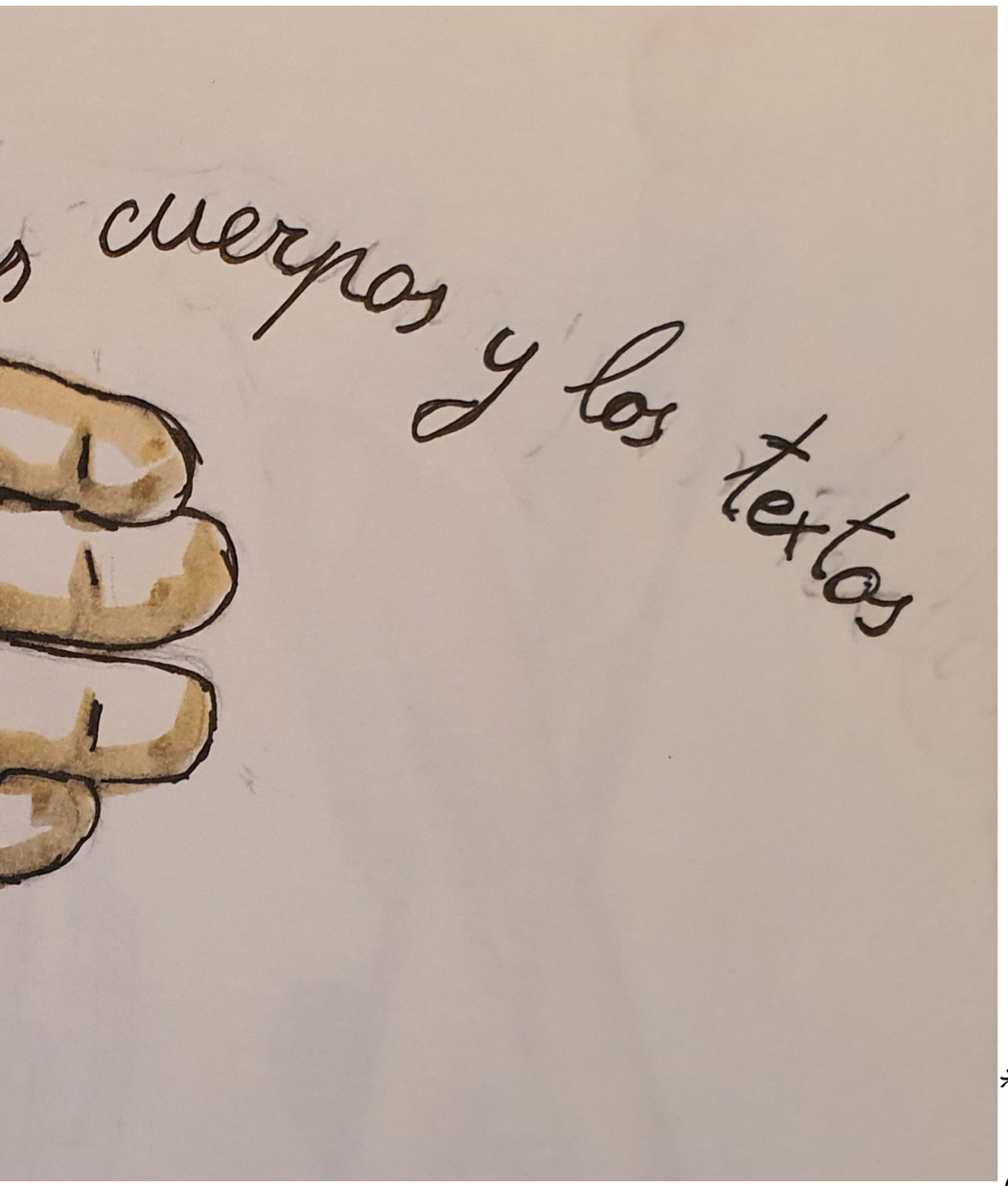
José Muñoz Cabrera
Grado de Antropología Social y Cultural
Exterior. São Paulo, Brasil



d.C. al cuadrado: Cuerpos textuales precarizados*

En algún año a.E. (antes de Exámenes) y a.C19. (antes de la Covid-19)
Transitábamos temario-dudas
La vacilación en la respuesta
Los efectos cafeinados de mensajes motivacionales
En los meses d.C. al cuadrado (durante y después del Confinamiento)
Habitamos la incertidumbre
El miedo
La perplejidad y la contradicción
Que anida en la fina línea entre la precaución y la psicosis
Entre el asofamiento netflixtiano
Y la (auto)explotación laboral y estudiantil.
Hemos sido el llanto y la carcajada
Como dice una canción y un poema
En soledad de tele-educación, tele-trabajo
En ilusiones de compañía en esta (tele)vida
Hemos sido la ayuda y la red
Vecindario y comunidad
Foros y mensajería instantánea
Correos electrónicos y llamadas telefónicas
Hemos compartido materiales y guías
Apuntes, podcast y conferencias
Google Meet (sin protección de datos)
Zoom o Jitsi (para las alternativas)
Encuentros (virtuales) sobre análisis académicos
Excusa para revalorizar lo público, lo silenciado y lo ocultado.

Revalorizamos los cuidados, conjugados en todas las
personas y tiempos verbales
Cuido, cuidaste, cuidarán
Nos cuidamos. Nos cuidamos
Y hacemos trabajos
Performance estudiantil
Mientras damos gracias
Gracias al personal sanitario
A las auxiliares y técnicas,
Al personal docente, administrativo y de servicios
Al que cubre plazas docentes bajo terminología engañosa
Sin un espacio propio para la calma



Gracias a las camioneras
A las agricultoras y ganaderas de las tierras vaciadas,
A las que resisten trabajando la tierra, con dudas legales y administrativas
Reivindicamos por todas aquellas provincias infectadas de virus, también el del abandono
Reivindicamos y damos las gracias
A las trabajadoras precarizadas y a las trabajadoras del hogar
Que van de la mano en vulnerabilidades y periplos migratorios
Al comercio de cercanía que muerde la angustia del final de mes
A las supervivientes de la violencia machista
Confinadas en los pasillos del miedo.
Hemos puesto la vida en el centro
Discursivamente
Faltan los cuerpos
La vulnerabilidad en el centro.
La precariedad en el centro de lo visible.
La interdependencia en el centro
La ecodependencia en el centro
Porque no podemos ni queremos
Pensarnos
Sin la naturaleza.
En momento d.C. con posible vuelta a fases anteriores
Se propone, también para la UNED:
Habitemos la cercanía
Habitemos los cuidados

Demos las gracias desde los cuerpos y los textos.

* (N.de la R.) Las grafías que agrupan géneros diferentes mediante "x" o "@" no son legibles, aunque se entienda su sentido. Cuando el contexto no aconseja su duplicidad, se ha optado por dar prioridad al género de la autora o autor.

Alba Polo Artal
Máster en estudios de género
Centro Asociado de Teruel

La UNED, sin ética ni tecnología

Son las crisis, con sus efectos económicos, los eventos que afloran las ineficacias e ineficiencias de todas las organizaciones sociales, dejando al descubierto su pérdida de competitividad, productos que no aportan valor, recursos obsoletos y procedimientos ineficaces y/o sin sentido.

La UNED, como universidad pública, goza por Ley de una autonomía en su gestión, que hace que el éxito o fracaso de su actividad dependa casi en exclusiva del gobierno de la institución. Y es este gobierno el que puede adoptar todas las medidas necesarias para conseguir que esta institución educativa alcance un prestigio, y con ello el de todos sus egresados.

Esta debería ser la visión principal de una Universidad que pretende formar a los futuros profesionales de un país que quiere mantener un nivel de prestaciones sociales muy fuerte, en un mundo disruptivo con la tecnología y cuyo Poder Económico y Político se está inclinando hacia el Este del Planeta.

En este marco, el COVID ha transformado los procedimientos educativos en España con el confinamiento, potenciando el uso de las nuevas tecnologías, y mas particularmente los sistemas de comunicación.

Paradójicamente siendo la UNED una Universidad que apuesta por un sistema educativo semipresencial, lo cual debería haberles otorgado una ventaja respecto a otras instituciones de iguales objetivos, ha mostrado sus enormes ineficiencias. Estas pueden resumirse con algunos ejemplos, para el caso del Grado de Derecho, que es el que curso:

1. No se ha celebrado ninguna tutoría por videoconferencia, donde los alumnos exponemos nuestras dudas de forma directa con los profesores tutores
2. No se ha podido sacar libros de la Biblioteca, ya que, al no existir libros electrónicos, y estar las bibliotecas cerradas, no era posible acceder a los establecimientos

3. No se han modificado los sistemas de valoración de la adquisición de conocimientos y evaluación, con el uso de nuevas formas de valoración basadas en las nuevas tecnologías.

Estos hechos son la punta del iceberg de un modelo educativo que esconde otros intereses prevalentes sobre lo que debería ser una entidad educativa del S XIX.

Cuando se analiza el sistema educativo en el Grado de Derecho, donde la totalidad de los sistemas de evaluación de las asignaturas se basan en el conocimiento de determinados textos recomendados, y estos textos son publicaciones de los propios catedráticos y profesores de cada asignatura descubrimos realmente los elementos que condicionan la toma de decisiones en esta institución.

En la Facultad de Derecho, el Grado se ha convertido en un negocio editorial, donde la calidad del profesorado y de las tutorías es secundario, y donde los libros electrónicos y formatos low-cost NO EXISTEN, ni están disponibles en las bibliotecas electrónicas de la Universidad, los estudiantes nos convertimos en clientes cautivos, y viendo la capacitación de algunos tutores, se potencia la importancia de los textos recomendados como medio de aprobar.

Muchos de estos profesores se amparan en la libertad de catedra y publicación de sus producciones intelectuales, las cuales por separado son derechos incuestionables, pero cuando se mezclan la ética salta por los aires.

¿Y que hacen órganos como el Defensor de Estudiante? Por experiencia puedo decir QUE NADA. Es una institución con potestades según los estatutos, pero que se aviene a los verdaderos intereses de toda la institución.

Pero es este valor, LA ETICA, lo que está segregando a las instituciones de gran prestigio, de la mediocridad En las empresas privadas, los sistemas de responsabilidad social corporativa, basados en parte en este valor, están condicionando las nuevas estrategias, políticas y acciones en sus actividades, sin embargo, las instituciones públicas adolecen de este tipo de cultura. La ausencia de ETICA y tecnología, los recursos humanos vitalicios, y en muchos casos los poco preparados en el caso de no vitalicios quedan al descubierto con esta pandemia. El cambio se hace necesario si se quiere adquirir un verdadero prestigio nacional e internacional, pero esto supondrá anteponer los intereses de la institución y de sus estudiantes frente a "los otros intereses", y se requeriría de un liderazgo con visión y decisión al frente del principal órgano de gobierno. Curiosamente dicho cambio se hace imposible por su forma de financiacion, dinero público, y su autonomía.

José Miguel Bago Sotillo
Grado de Derecho
Centro asociado de Sevilla

Siempre existe un" no obstante

Tic tac... tic tac... tac... tac... tac... El tiempo... ¿se detiene?
Una pausa. ¿Sí? ¿Realmente?
La gran aldea, de repente, perpleja.
¿Se paraliza el mundo tal y como lo conocemos?
¿Un paréntesis sempiterno? Incertidumbre.
Y así la vida sigue adelante, se esfuerza, se lamenta, persiste, aplaude.

Desde el norte al sur, en todas las direcciones. ¿Acaso ahora nos une lo que antes nos alejaba? La distancia... ¿un procomún?

Y aquello que nos identificaba, nuestra marca personal, nuestro patrimonio cultural: una reverencia, un abrazo, un apretón de manos, o un beso, ¿tal vez? Lo que con palabras no comunicamos, de pronto, se evapora —o se veda. No obstante, un choque de codos nos hermana. Así somos. Siempre existe un" no obstante".

No importa donde estemos, los cronófagos —devoradores del tiempo— persisten, el tiempo avanza ineludiblemente, y esta interrupción obligada pareciera multiplicarlos. Los días se fusionan, las actividades se dilatan, la ansiedad aumenta y los temores se agudizan. Sin embargo, ahí está nuestro" no obstante", como un bálsamo de esperanza, implorando nuestra atención. Siempre existe un" no obstante".
Aunque vislumbremos estancamiento —en nuestro estudio, nuestro trabajo, nuestras relaciones, nuestras finanzas— procuremos redescubrir nuestros sueños e ilusiones. El tiempo no espera, no obstante, nos tenemos unos a otros.

Antonella Percara
Doctorado en Filología
Exterior. Entre Ríos, Argentina

Relato

Mª del Pilar Ribas Mal
(de mi "Cuaderno gráfi

Hermanas, todo mejor en compañía.

Despues

Gráfico

ra (antropología social y cultural)
ico del confinamiento")

de comer.

Colocando la compra.

Preparando la comida. Croquetas de pollo, pisto y alcachofas

No es el on-line, estúpido, es la ética

Nadie creyó que esto fuese a durar tanto y menos que nuestros cuerpos se adaptaran a esta situación de auto-prisión. Era ya mayo y comenzaba la inquietud sobre la posibilidad de hacer o no los exámenes y cuál sería su formato. Se "movían" las redes que mantenían, como un cordón umbilical, nuestro contacto con la UNED, y, en ellas, se apuntaban soluciones diversas, entre las que se vislumbraba la posibilidad casi cierta de que los exámenes fuesen en modalidad on-line, aunque no se sabía cómo.

¿Exámenes on-line? Era una dualidad entre la duda sobre capacidades y el interrogante sobre la modalidad de su desarrollo para las que, de momento, no teníamos respuesta. La UNED es una universidad pseudo on-line, pero sólo pseudo. ¿Serían capaces los responsables de tecnología, porque la solución debía ser tecnológica, de aceptar el reto y habilitar una respuesta adecuada a la necesidad de miles alumnos entre los que se darían multitud de situaciones que habría que afrontar?

El interrogante, planteada ya la duda, era: ¿sería capaz de adaptarme a las circunstancias y afrontar con éxito está nueva forma de hacer los exámenes? Más allá de estas disquisiciones, se planteaba una cuestión de ética personal. ¿Cómo, quién y con qué mecanismos, nos iban a controlar e impedir que copiase en el examen?

Pasaban los días, y las idas y venidas de los mensajes desde la UNED se multiplicaron. De igual forma y en mayor dimensión que brotaban inmisericordes y sin base científica, las críticas en las redes sociales, a las soluciones que proponían los responsables. Finalmente se resolvió la duda y se dio respuesta a la pregunta. Tecnología fue capaz y el formato de los exámenes se determinó de forma clara.
"Boinazo" para los responsables. A partir de ese momento, la pelota, estaba en nuestro tejado, en el de los estudiantes. ¿Nos adaptaríamos a las nuevas exigencias?, ¿pondríamos a prueba la fortaleza de nuestra ética personal afrontando los exámenes con la más absoluta honestidad? Debo reconocer que el tipo test me sorprendió y, además, desagradablemente. Cuando de preguntas de desarrollo se trata, la probabilidad de que "te toquen" aquéllas que deseas, existe y es casi medible. En cualquier caso, la capacidad personal de construir una respuesta en base a la multitud de conocimientos desagregados de que dispones, es posible. Sin embargo, en un test, la profundidad del estudio previo al examen, va mucho más allá de una lectura con la que edificar una respuesta. El detalle es fundamental, la visión holística de la materia se hace imprescindible y la memoria, escasa a mis años, determina el resultado del examen.

Pero, no he olvidado la cuestión, para mi central, de esta "nueva normalidad", aquella que, de hoy en adelante, puede constituir un "caballo de batalla" para nuestro comportamiento individual: la ética* con la que se afrontan los exámenes en estas circunstancias en las que estás solo tú y tu auto-exigencia y aceptación de la responsabilidad.

La posición personal que se adoptó ante los exámenes, es responsabilidad de cada uno. Ahora bien, ¿cómo puede reaccionar de forma adecuada ante esta situación, una parte de la sociedad —los estudiantes— cuando no han sido educados, en su mayoría y en mi caso, en y para ello. No recuerdo haber recibido, ninguna clase en la

que la ética fuese una enseñanza relevante. Sin embargo, sí recuerdo, siempre en relación con la religión, un enconado adoctrinamiento mediante el que el maniqueísmo no hacía más que confundirnos, dado que lo que está bien para unos, puede no estarlo para el resto y nadie lo explicaba.

Por otra parte, los ejemplos con los que nos "bombardea" la actualidad en nuestro país (sin liberar de culpa al resto) de forma constante —caso ERE's, la Púnica, caso Brugal, Campus de la Justicia, Rey Emérito— y muchos más, nos hacen preguntarnos si se ha perdido el significado de la palabra o, con el devenir de los tiempos y su velocidad de cambio, no hemos podido detenernos a asimilar el significado clásico de ética y, ahora, la moda consiste en "eso".

En definitiva, prefiero creer que la natural inclinación a hacer el bien, a respetar las normas y a nosotros mismos, mezclada con el también natural temor a que "me pillen" a mí, nos llevó a la gran mayoría por el buen camino.

Finalmente, supongo que habrá, si no lo está habiendo ya, un complejo debate entre aquellos que tienen que encontrar una solución pragmática, equitativa y universal para impartir las materias durante el curso 2020-2021. No sé cuál es, pero sí creo que el actual modo de afrontar las tutorías para los que no pueden asistir de forma presencial a las mismas que, me temo, si la cosa no cambia seremos todos; debe enriquecerse haciéndolas mucho más interactivas y no limitándose a "medio ver y medio oír" al tutor, sin capacidad para intervenir y ser respondido.

Rogelio Mainar Jaime
Grado de Geografía e Historia
Centro Asociado de Madrid-Gregorio Marañón

* Del griego: "ethikós", costumbre, hábito, carácter. La ética es la doctrina sobre la moral: "conjunto de costumbres y normas que dirigen o valoran el comportamiento humano en una comunidad".

Acabar la carrera: energía para superar la enfermedad

3 de Marzo de 2020: entro en contacto con el primer caso de Covid que ingresa en el área de urgencias del hospital en el que trabajo desde hace quince años. Lo hago con todas las precauciones y dotado de todos los medios de protección. Una semana después, me encuentro destemplado. Pienso que me he contagiado, pero no le concedo mayor importancia; seguro que soy un caso leve, pese a mis sesenta y un años. Me recluyo en casa, y pienso que es una oportunidad magnífica para acabar de escribir el TFG. Con el paso de los días, pierdo el olfato y el gusto, al tiempo que se confirma la enfermedad. Tengo Covid. Para mi sorpresa, pierdo por completo el apetito y me desaparece la sensación de sed. Afortunadamente, mantengo plena lucidez, lo que me permite acabar la redacción del TFG.

12 de Marzo de 2020: me refugio en la carrera. La lectura de Historia del Cine, de Román Gubern, me resulta fascinante. La simultaneo con la preparación de otras de las asignaturas opcionales en las que estoy matriculado este año. Si todo va bien, acabaré la carrera en septiembre; han pasado siete años desde que decidí embarcarme en esta aventura apasionante que me ha cambiado la vida. Mientras me encuentro estudiando, y de modo súbito, me invade una sensación de frío y vacío, y pierdo la visión y, segundos después, la conciencia. Es un síncope, una de las múltiples manifestaciones de la Covid. Esto no tiene nada de leve, pienso. Me trasladan al hospital, donde me diagnostican de neumonía bilateral. No puedo despedirme de mi

familia antes de ingresar. La pandemia está en su peor momento. Me confirman que estoy deshidratado y que sufro insuficiencia renal. Además, desarrollo una arritmia cardiaca y tengo elevados los marcadores de riesgo para el desarrollo de accidentes embólicos. Bonito panorama. Ya en mi habitación del hospital, consigo conciliar el sueño.

Para alguien que no ha estado enfermo nunca, la experiencia de una enfermedad grave es abrumadora. Y cuando, además, esa vivencia tiene lugar desde el conocimiento de los riesgos, la sensación es de auténtico terror. La falta de contacto físico con tus semejantes, y la ausencia de la familia, por último, configuran un cuadro que pone a prueba al más pintado. Lucho en soledad para no abandonar. Pero el esfuerzo es descomunal. Todo es insufrible: tragar, beber, respirar, vivir... No quiero tele, ni periódico ni whatsapp. Quiero que alguien me roce la piel con su piel. Sin guantes ni bata. Pero no es posible. Es una batalla en la más absoluta soledad.

22 de Marzo de 2020: alta hospitalaria. No me lo creo. He sobrevivido a la experiencia más brutal de mi vida. He querido morir para no tener que soportar el horror de los síntomas de la enfermedad, la anorexia, la imposibilidad de tragar un solo bocado de comida o de ingerir las pastillas. Pero el instinto de supervivencia es superior a todo, y acabas sobreponiéndote. Y al volver a casa —bendita familia y bendita casa—, el confinamiento. Un juego de niños al lado de lo vivido durante el ingreso. He perdido el diez por ciento de mi peso corporal, y parezco un hombre de setenta y cinco años. Pero vuelvo plenamente lúcido y loco por retomar el estudio. ¡Voy a acabar la carrera! Durante la convalecencia, me enfrasco en la preparación de las tres asignaturas que tengo pendientes para este cuatrimestre, y me uno a un curso on-line de conversación en inglés de la UNED. Durante las cinco semanas que dura el curso, disfruto extraordinariamente con mi profesor y mis compañeros de conversación. Con mucho miedo a los exámenes no presenciales, enfilo mayo y junio. Finalmente, apruebo todo, TFG incluido. Me quedan tres créditos para graduarme; si todo se da bien, lo haré en septiembre. Ahora, ya inmune, no me para nadie. Gracias UNED por haber sido parte del motor de mi recuperación. Cuando me jubile, empiezo otra carrera.

Álvaro Páez Borda
Grado de Geografía e Historia
Centro Asociado de Madrid Sur

La tormenta

El COVID-19, enfermedad provocada por el SARS-CoV-2, llegó como una de esas tormentas de verano, prevista en los medios, y con el calor de la primavera. Cualquiera que estuviera pendiente de los medios de comunicación, debería haberla visto venir. En un maravilloso planeta como el nuestro, en el que la "globalización" está presente en informativos, reivindicaciones sociales, periódicos y charlas de amigos y familiares, resulta como mínimo incomprensible, la sorpresa causada por la pandemia.

Vimos de lejos el cielo completamente negro, vimos el resplandor de los truenos e intentamos tomar medidas. Nadie entendía nuestro miedo, nos llamaban alarmistas.

Voy camino de los cincuenta y ocho, mi historial clínico hace quince años ocupaba tres carpetas, ahora está informatizado. Un cáncer, un segundo tumor, dos trasplantes, casi cinco años conectada a una máquina... y todo lo que hubo en medio. Soy una de esas personas

calificadas de "riesgo", "con antecedentes", y un par de eufemismos más para dejarnos claro que como "el bicho" te pille, te machaca. Y además tengo la inmensa fortuna de conserva a mis cuatro padres, los míos y los que comparto con mi marido. Todos están bien, por ahora, pero todos tienen su "riesgo" y sus "patologías previas". Son personas que se han desvivido por sus hijos, por sus nietos, por su familia y por su trabajo... Personas de bien que han peleado con uñas y dientes por dejarnos el país de lujo en el que vivimos, después de padecer una guerra civil, una dictadura, y un ejemplar consenso para dejar a sus descendientes un país demócrata.

Y también tengo dos hijas, mis niñas, que entraron en nuestra vida cuando nadie creía que eso fuera posible. La mayor sorpresa y el mejor regalo que me ha dado la vida. Trabajadoras, buena gente, "el bicho" las pilló fuera de casa. Como el resto, confiaron en que la cosa no fuera tan seria, confiaron en la OMS, en las noticias, en la "vox populi"..., pero cuando les suplicamos que volvieran a casa, lo hicieron. Por supuesto, no podíamos acogerlas en su hogar, y mucho menos con los abuelos. La mayor vino en coche antes de la cuarentena, pero sabiendo que esta era incipiente, ella y su pareja se vinieron con los bártulos imprescindibles para sobrevivir tres o cuatro semanas. Se instalaron en la oficina de mi marido. Hubo que improvisarlo todo: camas, toallas, sabanas, por suerte el piso tenía una pequeña cocina que hubo que equipar.... La pequeña por lo menos estaba en España, fue más fácil. Aunque resultó que, como habían cerrado las fronteras de algunos países, varios compañeros del máster se quedaban solos..., así que se vinieron los cuatro. Gracias a la solidaridad y generosidad de sus abuelos, pudieron instalarse apiñados en una casa, en una aldea, muy cerca de nuestra ciudad.

¡Nuestra familia se veía aumentada tres días antes del inicio de la cuarentena! Mi marido y yo ya llevábamos una semana medio encerrados, así que él tuvo que encargarse de toda la logística inmediata mientras yo hacía lo humanamente posible por internet. La primera semana fue caótica. Ellos no podían salir, así que había que aprovisionarles de lo necesario. También había que atender a los abuelos, a los que nunca les faltó de nada, gracias a sus otros hijos (gracias mil, hermanos). Y, por otro lado, nos encontramos con el problema de informar puntualmente a los padres de nuestros "refugiados" que, como es lógico, estaban aterrados. Pasaron las semanas, pasaron los meses, poco a poco mis hijas empezaron a salir a la compra, a la farmacia, a saludar a los abuelos, a saludar a sus padres, por la ventana, con la mascarilla pegada a la nariz y sus guantes bien calzados. Cuando se marchaban, apenas unos minutos después, me invadía una soledad y una tristeza tan hondas que me quedaba sin respiración.

Pero había que inspirar profundamente y seguir adelante, por supuesto, mantener el ánimo fuerte y aprovechar el tiempo, ese que habitualmente no tenemos, para disfrutar de la lectura, las películas, una buena comida casera..., y de la pareja, ¡por supuesto! Poco a poco las medidas de aislamiento se fueron relajando, la gente empezó a salir a la calle con desesperación, la ropa de deporte agotada, las bicicletas, agotadas y los pobres perros, agotados también de tanto paseo por turnos para que toda la familia pudiera salir a la calle impunemente. Había llegado el verano y la gente sólo pensando en tomar el sol viajar y visitar a familiares y amigos. Yo llevo cinco meses sin ver a mis padres y a mis hermanos, los rebrotes suben como la espuma y una minoría de irresponsables sinvergüenzas, por ser suave, salen a la calle como toreros, poniéndose el mundo por montera y haciendo lo que le sale de... las narices.

Mis hijas han tenido que volver a su rutina, a sus clases y trabajos y yo vuelvo a estar preocupada, sobre todo por la mayor, en Holanda las mascarillas están prohibidas por ley,

prohibido llevar la cara tapada con nada, y ella trabajando en dos facultades diferentes, ¡un horror! Mi marido, por suerte, trabaja solo y ha suspendido todos los viajes y hace sólo videoconferencias. Sigo saliendo a la compra y a "metabolizar" vitamina D durante veinte minutos cada mañana; hago las revisiones médicas vía telefónica y las analíticas en el ambulatorio y no en el hospital. Me cuido más que nunca porque es mi obligación como ciudadana, como hija, esposa y madre, porque si yo no me protejo dependeré de la irresponsabilidad de los demás..., y porque conozco muy de cerca lo terrible que es estar en una UCI.

Delia María Lorenzo Zarandona
Grado de Historia del Arte
Centro Asociado de Lugo

Equinoccio de primavera

El equinoccio de Marzo de este año nos ha traído una primavera realmente inesperada. Hemos tenido flores y arcoíris de colores, hechos por niños, niñas y algunos adultos animados a ejercitar esa destreza de las manualidades casi olvidada. En estos meses surrealistas algunos nos hemos empeñado en ocupar el tiempo con aquello a lo que nunca dedicamos ni un minuto y nos hemos explayado en cada segundo de nuestra vida. Había olvidado lo que es vivir en presente. He aprendido o he recordado, ya no estoy segura, a hacer pensando en lo que hago y no en lo que tengo que hacer. He disfrutado incluso, ¡quién me lo hubiera dicho!, fregando las tazas del desayuno, del agua fría y la espuma suave en mis manos y, ¡cómo no!, he disfrutado de mi familia y del tiempo conmigo misma. Este tiempo era algo que me preocupaba, pues me gusta tener mis momentos de soledad y cinco personas en un piso de noventa metros... Sólo pensarlo me causaba ansiedad. Para mi sorpresa, ha sido una temporada de reflexión, tolerancia, respeto y convivencia muy gratificante. Hemos conversado muchísimo. He de admitir que he redescubierto a mis hijas e hijos.

Hoy, escribiendo, compruebo que les veo de forma distinta. Son personas ajenas a mí, independientes, con metas y objetivos propios, personas enteras y completas en sí mismas. Y eso hace que me perciba a mí misma como independiente y con vida propia. Esa vida que perdemos muchas madres y algunos padres cuando sentimos la responsabilidad de las vidas de nuestros hijos. Hemos conversado mucho, más bien diría que hemos filosofado sobre la vida, las personas, la humanidad, la política, la sociedad, la queja... La queja como ruido: las cacerolada, la rabia, el odio..., y la queja constructiva, el no estar de acuerdo y pensar en alternativas. Ha habido demasiadas de unas y demasiadas pocas de otras; las personas... seres sociables, egoístas; ser humano como especie animal. Personalmente es lo que más me ha afectado: aseverar lo que ya se intuía, el egoísmo de la gente, esos carros en los supermercados para llenar la despensa de cada uno. Mi despensa y los demás allá se apañen. Por unas semanas hemos dejado a un lado la hipocresía que diferencia al ser humano del resto de animales y nos hemos dejado llevar por nuestro instinto más primitivo, el de la supervivencia. Al tiempo, contrastando y añadiendo elementos a ese tío vivo de emociones que hemos sentido durante toda esta etapa, por una

vez en la historia nos hemos puesto de acuerdo en salir a los balcones a aplaudir para agradecer el esfuerzo de los sanitarios. Esas son las palabras que han puesto en nuestra boca para dar explicación a este hecho, pero bien sabemos que también aplaudíamos para nosotros mismos, para realizar algo en común, para socializar, para observar que si el vecino y la vecina siguen saliendo y te sonríen es que la vida sigue.

Y volviendo a mi tiempo y enfocando el tema a ese espacio que ocupa mi cerebro, esa lectura que comenzó como un hobby y hoy en día me apasiona y me hace descubrir, conocer y, sobre todo, comprender a las personas y sus acciones: la Psicología. Poco importa si he tenido más o menos problemas en realizar los exámenes, si he sabido o no adaptarme más o menos fácilmente, si me ha parecido bien o mal esto o aquello. A mi parecer los problemas son subjetivos. Que le pregunten a la mujer que ha vivido con su carcelero durante este confinamiento o a las personas que han dormido en la calle. Que le pregunten a aquellos que han perdido su trabajo o a los que no disponen de sanidad pública. Personalmente, siento decepción, indignación e impotencia, pero sobre todo siento agradecimiento. Y siento que tengo suerte de haber podido reunirme de nuevo con mis amigas y amigos, familia, con todos ellos, sin echar de menos a nadie, con distancia y sin abrazos y besos, pero qué maravilla poder mirarles a los ojos y encontrarte de nuevo en ellos. Tengo suerte y agradezco poder disfrutar de este verano extraño y emotivo, único e inolvidable y deseo que todos nosotros sepamos adaptarnos lo mejor posible a esta nueva situación, pues, como dijo Darwin: "No sobrevive el más fuerte ni el más inteligente, sino el que mejor se adapta al cambio".

Margarita Hernández Llorens
Grado de Psicología
Centro Asociado de Valencia Tomás y Valiente

Sí, yo también fui confinada

Me da un poco de reparo y hasta vergüenza decir que, para mí, el confinamiento ha tenido más aspectos positivos que negativos. Inmersa en mi burbuja particular, sólo me daba de bruces con la realidad cuando veía los noticiarios de las tres que se esforzaban por explicarnos a todos los españoles, cómo estaba la situación y lo buenos y sensatos que debíamos ser, por nuestro propio bien y el de la humanidad (nunca pensé que sobre mis hombros recaería semejante responsabilidad). Pues como iba diciendo, mi burbuja de refugio era un TFG, un Prácticum de investigación en Psicología y dos hijos adolescentes, uno en plena experimentación tecnológica, no exenta de complejidades, por mucho que las generaciones más jóvenes parezca que hayan nacido con varias prolongaciones de su cuerpo en forma de teclado y pantalla, y el otro viviendo en la incertidumbre de una EVAU atípica y de mascarilla. Con todo, la burbuja en la que hemos vivido, se asemejaba a una biblioteca con varios espacios temáticos, el salón del que era dueño y señor mi marido, que en ocasiones tele-trabajaba, un despacho que se había convertido en mi aula de experimentación psicológica (sobre todo por mí, que por momentos llegué a dudar de mi salud mental) y las habitaciones de los mencionados jóvenes, que ya sabemos a qué se dedicaban, en fin, como se suele decir, cada loco con su tema, estudiando y en un silencio sólo roto por los rugidos del estómago que clamaban a la hora de comer, el aplauso de las 20:00 y alguna que otra esporádica llamada de teléfono, que osaba romper la tranquilidad establecida.

Y ustedes dirán, pues no veo las bondades de estar todo el día callado, estudiando y en silencio. ¡Qué aburrimiento! Pues no, por varios motivos; en primer lugar, íbamos sobrados de tiempo para estudiar y aplicarnos en obtener los mejores resultados posibles en nuestros exámenes, sin tener otras obligaciones, lo cual, he de decir que hemos conseguido; en segundo lugar, que la solidaridad y el mutuo apoyo establecido tácita y explícitamente entre todos, ha sido un aporte fundamental a la comunicación telepática familiar; en tercer lugar, la prueba de la convivencia 24/7, que hemos superado...Y así podría enumerar algunas otras cosillas de corte más profundo, pero eso me daría casi para un libro, no para un pequeño artículo. Y de nuevo dirán ustedes, y negativo ¿qué? ¿Es qué acaso esta mujer ha estado en un paraíso? Pues no, como todos, he tenido momento malos, como cuando en marzo sentía el vacío de mi puesto de trabajo, sola y con más miedo que vergüenza, o como cuando he vivido alguna experiencia inédita y nunca imaginada, como que me pare la policía y con aire de desconfianza me pregunte dónde voy y me sienta un poco delincuente, además de inesperados desencuentros con personas que no llevaban bien esta situación o salir de casa para hacer la compra y oír el sobrecogedor silencio de una calle deshabitada, o incluso, tener que ver a mis padres a dos metros de distancia..., y podría seguir contado experiencias incómodas, pero ¿saben qué?, no me apetece, porque hasta de las peores, he sacado alguna enseñanza y necios seremos, si de esto que nos está pasando, no aprendemos alguna que otra lección. Como decía al principio, me produce cierto cargo de conciencia, afirmar que mi confinamiento no ha sido tan malo, sobre todo por las dramáticas historias de pérdidas tanto personales como económicas que hemos conocido y lanzo una disculpa a todos ellos y mi más sentido pésame si fuera necesario.

Sí, yo también fui confinada y mi historia no es sino una más entre millones y sí, también he agotado las reservas de series y películas de un famoso canal.

Marta Castilla García
Grado de Psicología
Centro Asociado de Madrid Jacinto Verdaguer

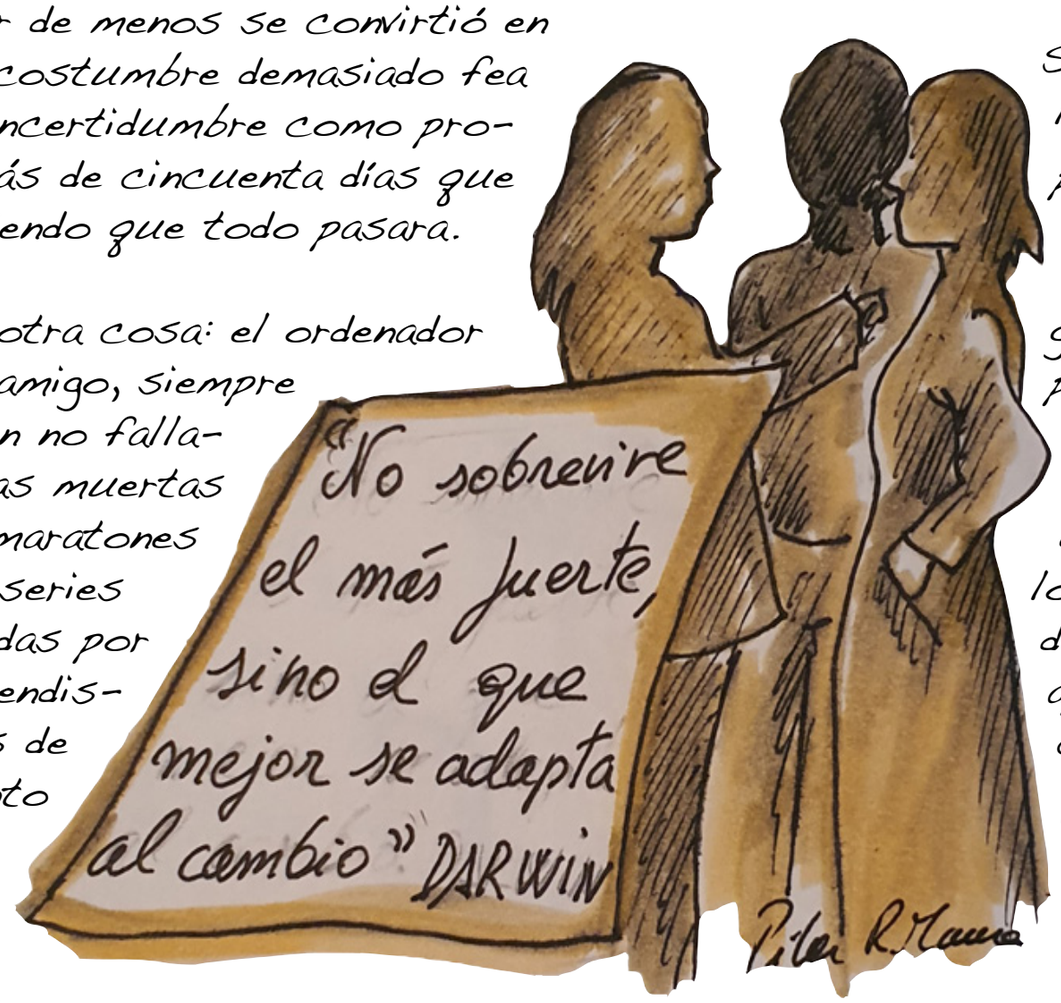
España, 15 de marzo de 2020.

No voy a olvidar nunca esa fecha.
Creo que nadie de este país olvidará jamás aquel 15 de marzo de 2020 en el que nuestras vidas se pararon por completo y dejaron de ser lo que eran. La rutina a la que tan habituados estábamos, las calles que solíamos recorrer a diario, los pequeños momentos que pasaban tan desapercibidos dejaron de estar, todo se ralentizó, nuestro mundo se paralizó, el mundo entero se paró. Si nos hubieran dicho hace meses que nuestras vidas iban a cambiar tanto, nadie lo hubiera creído. Han pasado más de cuatro meses de aquello, y ahora vivimos en una nueva normalidad que a mí personalmente me parece de todo menos normal.

Recuerdo ese domingo como si fuera ayer. Veía la televisión con mis padres y escuchaba por primera vez ese "estado de alarma" que se convirtió en uno más de la familia con el paso de los días. Nadie pensaba que la situación fuera a ser tan dura como íbamos viendo con el paso del tiempo. De la noche a la mañana, todo cambió: la calle ya no era la de antes porque los niños no correteaban, tu vecino ya no salía a la puerta y hasta habías dejado de escuchar esa música tan alta que ponía el chico del quinto;

tus padres habían cambiado el coche para ir al trabajo por un ordenador que les engullía horas y horas; el estudio se había convertido en tu nueva habitación en casa porque te pasabas los días enteros delante de una pantalla para poder tener contacto con aquellos que no podían estar en casa; echar de menos se convirtió en costumbre, en una costumbre demasiado fea rodeada de miedo e incertidumbre como protagonistas de los más de cincuenta días que pasaste en casa pidiendo que todo pasara.

Ahora la rutina era otra cosa: el ordenador era tu nuevo mejor amigo, siempre y cuando la conexión no fallara; pasabas las horas muertas leyendo o haciendo maratones de esas películas y series que tenías abandonadas por falta de tiempo; aprendiste hacer las recetas de la abuela, hacer punto de cruz e incluso te atreviste con la estantería que llevaba descolgada meses; salías a aplaudir, cada tarde a las ocho en punto, y no faltabas ni un día, porque esa era tu pequeña forma de agradecer a todos y cada uno de los que se dejaban la piel a diario y que luchaban contra viento a marea enfrentándose a lo que más temían.



Así te pasaste más de cincuenta días. Contando las horas que faltaban para que las cosas mejorasen, para poder volver a respirar aire puro, para volver a salir, para volver a vivir. Pero creo que nadie era consciente en aquel momento de que las cosas habían cambiado, habían cambiado para siempre: tu vecino ya no salía a la puerta porque ya no estaba, porque el maldito virus se lo llevó antes de tiempo; ya no oías la música del chico del quinto porque se pasaba más de veinte horas en el trabajo salvando vidas; tus padres habían perdido ese brillo en los ojos porque vivían constantemente preocupados por cómo llegar a fin de mes; ir a la farmacia a por una simple caja de pastillas era toda una aventura e ir al supermercado se convirtió en algo que daba hasta miedo. Gel, mascarillas, distancia de seguridad, eran ya como de la familia.

Sesenta días después de aquello, saliste por primera vez a la calle. Respiraste aire fresco por primera vez en mucho tiempo y miraste al cielo con lágrimas en los ojos dando gracias por estar ahí, por estar bien, por estar viva con los tuyos.

Ahora han pasado más de cuatro meses de aquello y sigues saliendo a la calle siempre pendiente de lo que te rodea, pero como si cada día fuera el último. Si algo hemos aprendido en el confinamiento es que cada momento cuenta y que hay que aprovecharlos al máximo: ahora valoramos más que nunca la importancia de los momentos, de los segundos, porque nunca sabremos cuándo podremos dar el último abrazo o el último beso a las personas que más queremos, porque nunca sabremos cuando todo se puede volver a parar.

De todo aquello me quedo con que aprendí a estar sola y a escuchar esos pensamientos escondidos que tenía y tanto miedo me daban, aprendí a conocerme mejor, a quererme; aprendí que cada momento cuenta, que la vida es demasiado corta como para estar preocupándose siempre por tonterías; aprendí que las vidas que se perdieron no podían perderse en vano y que cuando volviéramos a salir, lo haríamos siendo más humanos, más solidarios, que nos pondríamos en la piel del otro; aprendí a reírme hasta de los peores momentos; aprendí que llorar no era tan malo a veces; aprendí a no culpar a la vida de lo que pasaba porque si pasa, es por algo; aprendí a despedirme, a veces con alguna que otra lágrima, de los que se fueron sabien-

do que estarían conmigo siempre aunque desde la distancia; aprendí a decir te quiero; aprendí a no quedarme con las ganas; pero sobre todo, aprendí a vivir.
A todo lo que pasó y vivimos, gracias por enseñarme tanto de lo malo, por hacerme fuerte, resiliente, humana.
Gracias por enseñarme a vivir.

Natalia Rubio Sáez
Master en métodos y técnicas avanzadas de investigación histórica, artística y geográfica.
Centro Asociado de Valdepeñas

La Ilusión de un proyecto no tiene edad

Después de la ansiada llamada de mi superior, proponiéndome el desenlace previsto, pensé en todo el tiempo que había dedicado a mi trabajo, mi esfuerzo, mi entrega, mi dedicación, siempre con el propósito de aprender para poder desempeñar mis funciones mejor y adquirir conocimientos. Confieso que me sentí decepcionada, el gran jefe no tuvo el valor de darme una explicación a la cara.

Inmediatamente me recompuse, es cierto que el luto me duró unas semanas, pero tomé la decisión de reinventarme y seguidamente me puse a investigar.

Barajando mis posibilidades me topé con la UNED. «Lo tengo que intentar», me dije a mí misma. Me quedé en COU, me faltaba el siguiente paso para la Universidad, respiré profundamente y cliqué con el Intro del viejo y desmembrado ordenador de mi hijo; cuando me di cuenta mi solicitud había sido aceptada.

Tenía claro que la prueba de acceso debía obtenerla en un curso, no podía, no debía dedicarle más tiempo, así que decidí, desde el principio, prepararme desde casa. Confieso que todo ha sido un cúmulo de casualidades e investigaciones por mi parte, ante un total desconocimiento de las nuevas tecnologías. Mi tozudez me llevó a decisiones que hoy en día me han abierto las puertas de un mundo desconocido, pero con la ayuda de mis profesores, primero con Adriana, a quien le debo su generosidad y paciencia, y por ser la iniciadora en este descubrimiento y, seguidamente, el confinamiento que abrió una segunda etapa en mi particular historia.

Sinceramente, lo de la pandemia, lo escuchaba, pero no lo oía. Nunca pensé que las películas de ciencia ficción, a las que soy asidua desde niña, tomaran cuerpo y se hicieran realidad; no daba crédito, pero me zambullí aún más en mi proyecto, me agarré a mi silla, a mi ordenador, a mis libros de texto y me sumergí en las profundidades del conocimiento.

La UNED, como todos los organismos oficiales, como todo el mundo, se desenvolvió como pudo, nadie estaba preparado para lo que hemos vivido y estamos viviendo. El estado de bienestar del que disfrutábamos lo sentí tocado, y está tocado. Nadie ha acertado con nada y todo ha sido un acierto.

Al decidirse que la continuidad de las clases iba a ser on-line, pensé que eso sería estupendo para mejorar mi formación. Inmediatamente me puse en contacto con los tutores de mi centro asociado y, rápidamente, obtuve respuesta de todos, hubo algunos problemas técnicos, pero se solventaron gracias a la colaboración del personal de mi centro asociado.

Ante mí se abrió un mundo maravilloso: clases grabadas en el centro asociado de Palma de Mallorca, clases en directo compartiendo opiniones, for-

mación, y yo con mis cinco sentidos absorbiendo todo lo que se me ofrecía.

Pensaba y lo comentaba con mi familia, «soy una privilegiada, a mi edad y con tantas posibilidades», desde mi casa, aquí, en medio de la Campiña sevillana. ¿Quién me iba a decir a mí que yo podía algún día hacer lo que estoy haciendo? Desde mi pueblo, desde mi lento ordenador reutilizado, esperando con la mayor ilusión ese encuentro cada día, de cada semana, durante el confinamiento. Benditas mis clases, horas de estudio, de vueltas, una y otra vez, en mis apuntes, me tenía que decir a mí misma: «¡Para!, que no te va a dar tiempo». Y compañeros, perdonadme, a veces pensaba que no quería que llegase la fecha de los exámenes. Espero que todos vuestros proyectos se hayan hecho realidad, y si esta vez no ha sido así: cerrad los ojos, respirad profundamente y pensad que vosotros sois más poderosos y todo se consigue con esfuerzo y, claro, un poco de suerte que nos coja de la mano, que a veces esa suerte nos suelta.

Pues sí, lo conseguí, aprobé, aunque me quedo con todo lo aprendido, con todo lo vivido, con todo lo absorbido, con la entrega y dedicación de mis profesores. Aprovecho para agradecerles a ellos, que me han acompañado en mi camino: Adriana, Ceferino, María José, Chloe, del Centro Asociado de Écija y Sevilla, Mar y Antonio, del Centro Asociado de Palma.

Y, por supuesto, a esa familia que me rodea, me apoya y me alienta, sin ellos no soy nada; y ¡cómo no!, seguiré en este camino maravilloso de formación donde crezco como persona.

En este tiempo de pandemia, he pensado en mis seres mayores que no están conmigo desde hace un tiempo, y hasta me ha consolado que no pasaran por esta vivencia tan angustiosa, aun echándolos en falta desde el minuto uno que me dejaron. He pensado en esas personas que hayan perdido algún familiar, o han estado enfermos por este mal que nos acompaña. Mi total apoyo a todas las personas que luchan en primera línea, sanitarios, profesores, maestros, todos los cuerpos de seguridad, personal de alimentación, repartidores; todas las personas que están expuestas a un elevado potencial vírico, por ellos, por nosotros, debemos estar unidos en esta lucha.

Esta ha sido mi pequeña gran historia, desde mi pueblo, desde mi casa, desde mi alma, mucha fuerza para todos.

Aurora García Carmona
Curso de Acceso
Centro Asociado de Ecija

(Sin título)

Mi experiencia con el COVID empieza, como casi todos los españoles, en la semana del 9 al 15 de marzo. Aquel lunes día 9 en el que se empezaban a escuchar cosas como "medidas de distanciamiento", "confinamiento", "suspensión de clases", todo parecía aún muy lejano, pero nada más lejos de la realidad. En pocos días ese virus que había provocado que en una ciudad desconocida para el común de los mortales, Wuhan, se levantara un hospital de la nada en un abrir y cerrar de ojos, lo teníamos a las puertas de casa. Tras días de sucesiones de noticias sobre contagios, ingresos en UCI y fallecidos, en la mañana del viernes 13 de marzo, que bien podría ser el título de una película de terror, poco a poco se fue materializando la sospecha que en los días anteriores se tenía: suspensión de clases y todo aquel que tuviera hijos o factores de riesgo, en casa teletrabajando si podía; al menos así fue en mi trabajo. Ese viernes fue

el último día que, hasta la fecha, he pisado mi oficina.
Con el comienzo del estado de alarma, comenzó también mi primer contacto con el teletrabajo, como muchos españoles. En los primeros días era todo caótico, con mis dos hijos en casa era muy complicado trabajar, máxime cuando el pequeño que aún no había cumplido los dos años en ese momento, tenía como afición apagar el router, afición que por suerte fue perdiendo. En esos primeros días comienzo a tener sensaciones raras. Por las mañanas tenía "mal cuerpo", cansancio y leve dolor de cabeza, pero al llegar la tarde se le unía a este elenco unas décimas de fiebre. Yo iluso de mí lo achacaba a "algo psicológico" debido a la incertidumbre del momento y a la preocupación por la subsistencia de mi empresa, en la cual ya se estaban escuchando expresiones como "erte". El día 23 de marzo al atardecer, unido a lo descrito anteriormente comenzó a acrecentarse un dolor en el pecho que venía ya acarreando desde un par de días antes y siguiendo la recomendación de "salud responde" acudí al hospital más cercano. En dicho hospital, se confirmó el mayor de mis temores, tenía COVID y se decidió dejarme ingresado. Cómo llegó a mí es a día de hoy una incógnita, desconozco si me contagié en mi empresa o el virus vino a mí transportado por mi pareja, la cual tuvo también todos los síntomas, pero ella al estar yo ingresado se mantuvo en casa estoicamente; suerte que no fue a mayores.

En el hospital con una simple radiografía y una analítica de sangre, los médicos que me atendieron estaban plenamente convencidos de que se trataba de COVID desde el primer momento, pese a que la primera PCR dio negativo. Al darme el resultado de esa primera prueba PCR, lo que me dijo la médico internista se me quedó grabado: "aunque usted se encuentra bien y su test es negativo, no creo conveniente darle el alta, porque su analítica tiene todos los marcadores de COVID y este virus presenta cuadros de empeoramiento súbito". Tras decirme aquello y verme la cara de descomposición que debía tener, acto seguido me tranquilizó diciendo que me repetían la prueba y que estuviera tranquilo porque me estaban suministrando el medicamento que hasta el momento se recomendaba. Ese medicamento no era otro que la denostada Hidroxicloroquina. No sé si será por efecto placebo o por qué, pero el caso es que únicamente estuve ingresado cuatro días y en todo momento me sentí bien, aparte del miedo propio de sentir que tienes ese virus del que todo el mundo habla y que había matado ya a mucha gente.

Coincidiendo con mi salida del hospital, tuve conocimiento de que mi compañero de mesa en la oficina estaba siendo llevado a otro hospital también con síntomas. Para este compañero, el tener COVID era una losa mucho mayor que para mí, ya que padece esclerosis. Pues bien, tras nada más y nada menos que veinticuatro días ingresado, y habiendo estado varias veces a punto de entrar en UCI, mi compañero Javi salió del hospital y a día de hoy se encuentra sano y teletrabajando.

La vuelta al trabajo, francamente fue como un alivio para mí. La sensación que tenía en ese momento era de paz, algo como "ya lo he pasado, la cosa sólo puede ir a mejor", pero en estos momentos esa sensación que tenía al principio está cambiando hacia el temor de no saber si se puede volver a contraer el virus o no.

Pese a haber tenido un "covid light", sigo teniendo miedo. Miedo por no saber si mi pareja e hijos lo han tenido o no, miedo por no saber lo que va a pasar de aquí a unos meses, y no decir ya años, y miedo sobre todo al ver que todo el infierno que tantas personas han pasado entre marzo y junio parece que se ha olvidado. Espero que esto que parece una segunda ola se quede en eso, en una ola y que no sea un tsunami.

José Naranjo Sánchez

Asedio en época educativa. Adaptación a nuevos cambios

Durante los meses pasados, hemos vivido determinaciones nuevas como seres racionales. Es cierto, de la noche a la mañana pueden cambiarnos todo nuestro modus operandi. Las tecnologías de la información y comunicación son cada vez más las protagonistas en una época donde la naturaleza nos demuestra, que es más fuerte que cualquier sujeto, pues ha quedado demostrado que un ser microscópico puede arrebatarnos nuestra máxima expresión llamada vida.

Dicen que los educadoras y educadores sociales somos los "influencers de la vida cotidiana". Durante mis horas de estudios e investigaciones donde las Comunidades de Aprendizaje exigen su lugar para resaltar la importancia del diálogo, la comunicación activa, la reflexión, incluso las opiniones críticas que nos hacen evolucionar nuestra identidad personal, me daba cuenta del surgimiento y necesidad de un nuevo proyecto educativo de enseñanza donde nuestro papel invisible tomaba un nuevo sentido, con un único objetivo: que los niños y niñas, jóvenes, adultos tuvieran una igualdad de oportunidades educativas a distancia, inspirando mi imaginación como ingeniera social trabajando por un ideal de vida.

Todo me motivaba a seguir con mi gran ilusión, la formación por supervivencia también de manera autodidacta, —así la titulo yo en época de crisis—, pues su calado emocional hizo en mí, de toda una etapa compleja, un ciclo inspirador basado en un sueño por la consecución de una realidad hacia una de las profesiones más bonitas del mundo. Y tampoco fue fácil en mi entorno. Pasé por etapas en las que dejé incluso de creer, absorbida por mis saboteadores mentales, podían conmigo, pero seguía visionando mi vocación de servicio, mis ganas de trabajar por los demás, derrochar ilusión y fe, hasta que sin darme cuenta creé mi fuerza de voluntad. Me armé de valor, continué y decidí tomar la mano que me tendió la universidad como una oportunidad para impulsarme hacia esa proyección futura en el bello y maravilloso mundo del saber, esperando que pronto sea una realidad conseguida.

Finalmente mi reflexión gira a que a veces te sales del nido, pero encuentras ese coraje del más profundo interior, gracias a los gráficos narrativos de un cielo que te permite volar llamado sueño. Y ahí me tenéis, siguiendo el camino del esfuerzo, cumpliendo poquito a poquito los objetivos bajo el nombre de asignaturas que nos alimentan el alma, para ejercer una futura profesión que la aviva.

María Delicado Ruiz
Grado de Educación Social
Centro Asociado de Albacete

Y todo cambió

Era el 11 de marzo y en el cole donde ejerzo se notaba más agitación de los normal, las noticias de cierres de colegios, hacían presagiar que la cosa era grave. Cuando pasaba en China todo parecía lejano e incluso nos parecía irreal ¡cómo iban a obligar a la gente a quedarse en casa! Justo después del recreo llegó el bombazo" se cierran los colegios, todos los niños a casa durante quince días". Eso supuso el jolgorio general por parte de los niños, no volví a verlos en todo el curso, y empezó el estrés para los maestros. Los profes seguimos yendo a trabajar dedicando el tiempo a reajustar las programaciones hasta que se decretó el estado de alarma. De pronto cambió mi rutina, de tener todos los días ocupados fuera de casa con el trabajo, el deporte, los estudios... a no poder moverme ni ver a nadie, y viviendo sola esto me asustó, ¿aguantaré sola sin ver a nadie?, ¿tengo provisiones suficientes?, ¿y si me pasa algo?... Al final me convencí de que a lo mejor no estaba tan mal, tendría tiempo para preparar las oposiciones de secundaria y de estudiar mis asignaturas de la UNED. Pero, claro, no es todo tan bonito como lo pintan, de pronto me dijeron que tenía que trabajar desde casa y resulta que yo no tenía internet, mi teléfono móvil era una autentica antigualla y mi conocimiento de herramientas informáticas entre escaso y nulo; la brecha digital afecta a mucha gente. Gracias a la generosidad de mis vecinos conseguí tener conexión y pude ponerme en contacto con familias y compañeros para poder poner en marcha un sistema que nos permitiera seguir trabajando y que nuestros alumnos no perdieran el curso y las familias no se viesen agobiadas, yo no quería que los padres hiciesen mi trabajo ni que invirtiesen todo el día en ayudar a los hijos con las tareas, además intenté por todos los medios que necesitasen lo menos posible dispositivos tecnológicos, ya que muchas familias no disponían de medios suficiente; todo esto intentando atender a los diferentes comunicados, en ocasiones contradictorios, que se mandaban desde la Consejería de Educación. Una vez puesta en marcha la" educación a distancia" intenté centrarme en otras cosas ¿hacer pan y bizcochos?, ¿gimnasia online?, ¿coser mascarillas? Pues no, no he podido hacer nada de eso, el teletrabajo me han hecho trabajar de lunes a domingo y casi las veinticuatro horas del día, sin vacaciones ni nada que se le parezca, y lo peor oyendo comentarios sobre lo" bien que viven los profes sin trabajar", en fin...

Cuando ya se iban acercando las fechas de los exámenes de la UNED, resulta que nadie sabía nada, ni cómo se iban a efectuar, ni si había solución para casos de brecha digital... Hubo muchos nervios e incertidumbre, pero ha habido un trabajo constante y al final se ha encontrado una solución, puede que no guste a todo el mundo pero es lo mejor que se ha podido hacer; no ha debido ser fácil cambiar en tan poco tiempo de un sistema presencial de evaluación a uno telemático y por eso agradezco el esfuerzo de todos los que han hecho posible el habernos examinado y a quienes nos han tenido puntualmente informados de todo lo que necesitáramos saber para poder evaluarnos.

Ahora que ya parece que se ve luz al final del túnel, a pesar de los rebrotes, intento sacar enseñanzas positivas. Está claro que todos hemos cambiado un poco con esta situación; ¿nueva normalidad? no lo tengo yo tan seguro, pero no sé si alguien se volverá a atrever a decir " no sirves ni para barrendero" o lindezas semejantes cuando ellos estaban en primera línea y nadie les aplaudía a las 20:00; todos servimos para algo

y somos trabajadores esenciales. Es el momento de pensar en cómo sacar a nuestros convecinos de la situación económica en la que por desgracia nos vemos inmersos, no es momento de echar nada en cara sino de buscar soluciones y no andarse con reproches; esto nos ha pillado a todos de improviso y hemos intentado salir de la mejor manera. También he visto que la educación en las primeras etapas, que son en las que yo me muevo, son sobre todo emoción y relaciones sociales. Para los más mayores puede ser una buena alternativa para la formación, pero la presencia del profesor siempre es una garantía; las nuevas tecnologías son un gran aliado pero no creo que puedan sustituir nunca la docencia "en directo" o el poder acudir a tu "profe de cabecera". Como alumna de la UNED he visto que no es lo mismo "formación a distancia" que "formación on-line", se supone que somos adultos responsables y el hecho de saber que ha habido gente haciendo trampas en los exámenes me entristece profundamente, a mí personalmente no me ha ido bien en los exámenes on-line, pero creo que cada uno debe demostrar lo que sabe, de otra forma ¿qué sentido tiene hacer una formación superior? Espero que volvamos a los exámenes presenciales para demostrar realmente lo que sabemos y poder conocer en persona a compañeros que solo conoces por los foros.

Mi gran deseo es que la ola de solidaridad que ha generado esta pandemia no desaparezca junto con el virus, aunque solo hay que echar un vistazo a la cantidad de irresponsables y egoístas que niegan lo evidente, para ver que es una batalla perdida, aun así yo sigo teniendo fe en el género humano.

Elena María Fernández Garrote
Grado de Criminología
Centro Asociado de la Rioja

Vaivenes

En la primera de aquella media docena de hojas figuraba que el piso se componía de sesenta y siete metros cuadrados. Bajo aquel techo convivíamos tres personas, que definimos nuestros roles pasadas las dos primeras semanas de la pandemia, a saber: la opositora que se había quedado sin biblioteca, la recién despedida en búsqueda activa de empleo y la estudiante teletrabajadora. Era una configuración que se repetía en otros hogares españoles, al menos eso indicaba el fiel y realista barómetro denominado grupo de whatsapp. Yo tenía la suerte de ser la última.

Cuando Pedro Sánchez anunció que el estado de alarma era inminente, yo acababa de llegar del supermercado después de trabajar, tras aprovisionarme de unas latas de conservas, algo de pan y fiambre. Se avecinaba un debacle en el país y yo me sentía segura con mi fuet envasado en el frigorífico, preparada para cualquier imprevisto. Si la gente se había vuelto loca comprando papel higiénico, yo había hecho lo propio con las latas, que ya se sabe: tardan en caducar y te salvan de cualquier apuro.

El primer día que pasé en los ocho metros cuadrados de privacidad que me correspondían de la casa —véase, mi habitación— no fue tan mal. Los armarios eran empotrados, la cama, individual; y el resto del mobiliario era un escritorio y una silla de oficina. Había espacio, sobre todo, comparativamente con otros zulos que habíamos visitado mientras buscábamos vivienda. Quité las cortinas para intentar que entrase algo más de

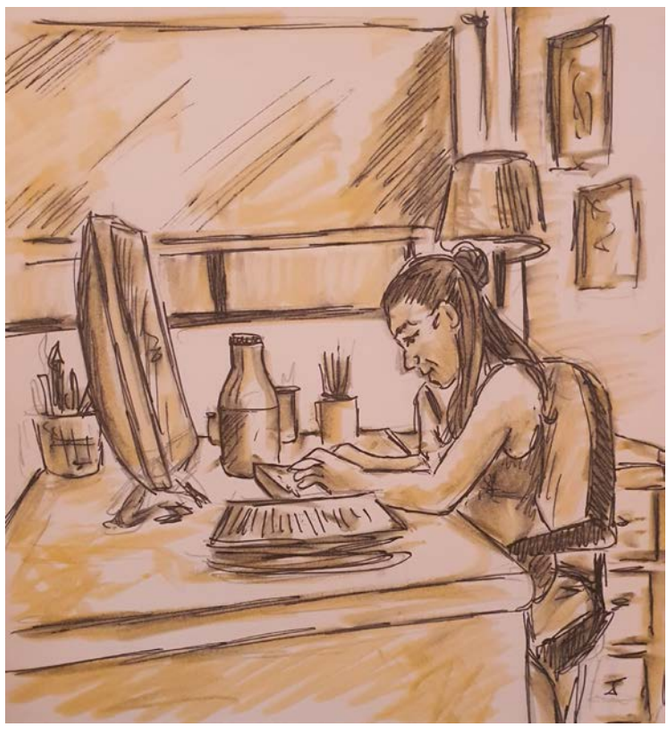
luz del patio y así comenzó mi periplo, como supongo que también arrancó el de algún residente más de los cuarenta y siete millones del país.

Determiné que el escritorio sería mi centro de operaciones: la operación de teletrabajar, la operación de estudiar, la operación de escribir, la operación de leer y la operación de las videollamadas con mi entorno personal. Eran muchas operaciones, pero yo me sentía perfectamente capaz, preparada con mi ordenador portátil, mi radio despertador, mi flexo, mi agenda y mi bote de bolígrafos.

A las tres semanas la lámpara se fundió, gasté mi primer Pilot y terminé una goma de borrar: el desastre era inminente. Se sucedieron varios días de lluvia y mi entretenimiento era observar desde mi ventana a mi vecina, que también mataba las horas mirando a través de sus cristales. Este decaimiento se alternaba con días de euforia —la máxima que puedes alcanzar en un estado de pandemia mundial, claro— en los que pensaba en los ilusos planes poscoronavirus. No sabía que nos esperaban tres meses en los que aprendería a definir el gotelé de las cuatro paredes del cuarto, a las que miré ensimismada muchos días pensando en el futuro incierto y posiblemente más precario del que ya conocía.

Era una sensación extraña, aquella: mis ojos resecos alternaban entre la pantalla del ordenador y la pintura de la pared los días entre semana. Las miradas de las otras personas a las que veía virtualmente también parecían cansadas, a ratos todavía con ganas de dejar resquicios para el humor.

Mayo llegó cuando aún estábamos encerrados y en él se sucedieron fechas de exámenes y tutorías entre ratos de desesperación fruto de todo el tiempo de encierro, de la lejanía de los afectos, de las y los muertos durante. Aquello pesaba, y a ratos me reía delante del ordenador



leyendo los 'nicks' de mis compañeros y compañeras en el chat de clase: aquello me recordaba a cuando usaba el Messenger y me parecía enternecedor. Rengueábamos como podíamos: unos días mejor que otros.

Se nos pasaban las horas con la mente difusa en esos pensamientos: el qué pasara, cuándo va a terminar esto, espero que mi familia esté bien, maldito bicho, que se acabe ya, no puedo más, un día menos, ánimo, cuídate mucho, te mando abrazos virtuales. Nadie quería achuchar a nadie virtualmente, pero era lo que tocaba.

Así nos habíamos pasado aquellos meses: con dolor de muñeca y de antebrazo por tanto ordenador, neuronas que se declaraban en huelga, ordenadores que se recalentaban e hinchaban para decir basta, colirios y apodos en las plataformas virtuales que tocase usar. A ratos encerrados en nuestros mundos y otros, abriéndolos a través de las cámaras de los ordenadores y de los balcones. Abochornados por lo que venía y con una sonrisa a medias cuando escuchábamos que pronto se podría salir a la calle... Por turnos.

Henar Martínez Vega
Grado de Sociología
Centro Asociado de Madrid Jacinto Verdaguer

Cuando el mundo se quedó paralizado

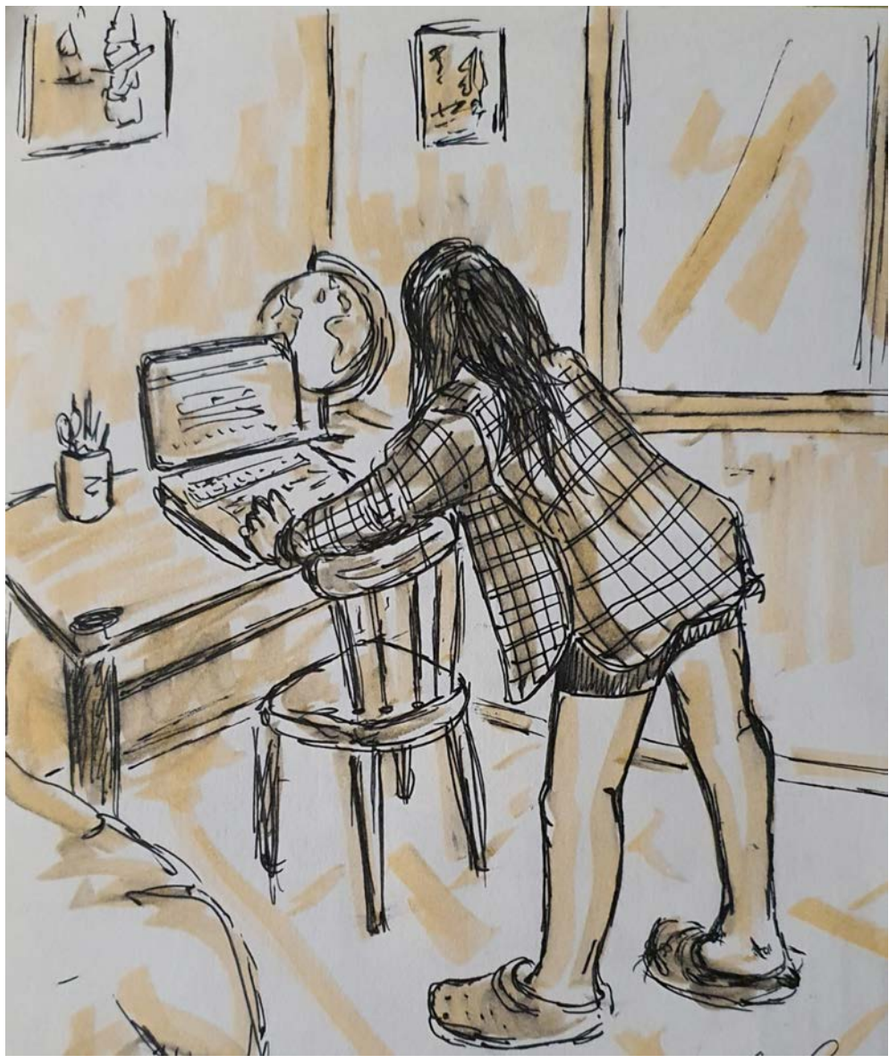
Algo insólito y que nos ha dejado a todos en una situación de total incertidumbre, el confinamiento ha sido para la mayoría una situación incontrolable en la cual hemos tenido que adaptarnos a las circunstancias sin entender realmente cuál era la gravedad de lo que estaba pasando y cuáles serían las consecuencias para lo que nosotros considerábamos nuestra normalidad o realidad.

Para los que compaginamos trabajo con estudios nos ha costado el doble de esfuerzo seguir adelante y adaptarnos con un estado de ánimo de ansiedad debido a la preocupación o estrés generado por el aislamiento. Costaba ponerse a estudiar ante un panorama desolador en el cual todo eran preguntas y muy pocas las respuestas, en medio de una guerra biológica que ya había dejado muchos muertos, siendo conscientes de que la tragedia sumaría la perdida de toda una situación de bienestar y libertad.

El turismo parece una realidad muy lejana, especialmente para los que vivimos en una isla, que nos aísla aún más si cabe, viendo pasar los días, semanas y meses con la esperanza de volver a viajar.

Un enemigo invisible que nos obliga a distanciarnos de nuestros seres queridos a desconfiar de sociabilizar, a usar una mascarilla que nos impide respirar la vida pura, sumidos en una triste y nueva realidad. En un mundo en el que cada vez se revela más la naturaleza, esa a la que tenemos machacada por un estila de vida de consumismo desmesurado en una sociedad de usar y tirar, vemos pasar el valor de las cosas, las personas, reducido a un precio o un instante. Esta situación es una llamada a entrar en razón a cuidar nuestro entorno, nuestra relación con los demás y con el mundo. Cuidarnos, cuidar de nuestros seres queridos, protegernos y proteger al prójimo para volver a ver la luz al final del túnel. Estudiar en la UNED me ha permitido continuar con mis estudios desde casa y realizar los exámenes on-line de la manera más cómoda y sencilla. Ha sido una oportunidad para a través de la asignatura de Psicología de la Motivación volver a iniciar con ilusión un proyecto, un camino, una vocación, con esperanzas renovadas. Todo pasará, nos adaptaremos y seguiremos desafiando retos, emprendiendo la andadura de nuevos objetivos, metas y sueños.

Verónica Alemán Díaz
Grado de Psicología



Mi esperanza en tiempos oscuros

Sonó el despertador. Era 14 de marzo del 2020, un día emocionante especialmente para mis hijos. Cada año en esa fecha, se levantan somnolientos, en pijama y despeinados para darme un beso y cantarme el cumpleaños feliz. Así es, el 14 de marzo es mi cumpleaños y justamente este año he cumplido treinta.

Sin embargo, esta vez no fue como en otras ocasiones. No comí tarta, ni soplé velas, ni pedí un deseo. Las sonrisas de mis hijos y de mi marido se transformaron en miedo y la alegría se tornó en un nudo en el estómago complejo de describir. Ese día, 14 de marzo de 2020 inició el estado de alarma en España a causa del Covid-19.

Yo dejé de trabajar y me dediqué a la educación de mis hijos, Lirayen de nueve años y Daniel de cuatro. Como estudiante de Pedagogía, lo tomé como un reto apasionante. Pasé de llevar a mis hijos al colegio y recogerlos a la salida, a ser profesora de inglés, matemáticas, lengua, valenciano, ciencias naturales, sociales, plástica, música e incluso educación física. Ha sido una ardua tarea, pero traté de poner en práctica todo lo aprendido en los libros e intenté convertir el papel en acción.

Algunas personas quizás piensan que los alumnos han tenido más tiempo para estudiar, pero en mi caso y en el de mis compañeros más cercanos, no ha sido así.
Recuerdo sentarme frente al ordenador y leer una y otra vez el mismo párrafo sin llegar a entender el texto. Recuerdo noches sin conciliar

bien el sueño y como retumbaba constantemente en mi cabeza la cantidad de fallecidos que desfilaban a diario en las noticias. Recuerdo que mis lágrimas caían. El dolor no llega solamente por la partida un familiar, que no ha sido mi caso, sino por ver como el mundo llora y sufre porque no existen armas todavía capaces de vencer un virus tan diminuto.

Yo seguía frente a mi ordenador leyendo el mismo texto una y otra vez pero incapaz de concentrarme y sintiendo que no podría aprobar este cuatrimestre. Hasta que por fin sentí una bocanada de aire fresco cuando algunos equipos docentes decidieron sustituir los exámenes presenciales por trabajos, esquemas, resúmenes... No sentí alivio porque fuera más fácil, por poder copiar o fomentar la vagancia. Sentí alivio porque mis docentes compartían conmigo esta pandemia y me facilitaban otra vía de aprendizaje que alumbraba el camino en momentos tan oscuros. Los estudiantes somos mucho más que notas en una evaluación, también necesitamos ser motivados, sentirnos comprendidos, valorados, queridos y nos encanta saber que si nos encontramos en pantanos de incertidumbre y agonía, alzaremos nuestros ojos y encontraremos sus manos extendidas para seguir aprendiendo.

Para mí ha sido reconfortante leer correos electrónicos procedentes de la UNED con pa-

labras de ánimo, de apoyo y amistad. Ha llenado mi corazón de esperanza escuchar las palabras llenas de cariño del equipo directivo y de varios equipos docentes.

Ha sido una etapa intensa y no se puede decir que exista una fecha para su final pero yo quiero iniciar este año confiando en que todo saldrá bien y me siento feliz de formar parte de esta Universidad.

Calypso Rouvellat Acosta
Grado de Pedagogía
Centro Asociado de Denia - Benidor

M.P.M: Nada que poder hacer

En estos días el tiempo es más denso. Cae cual plomo, rotundo, pesando sobre las espaldas de quienes aguardan en la cola del super. Los nadies no sonríen, sospechan, parecen vivir bajo la amenaza del examen sorpresa. Mastican el aire denso de la tensión que ellos mismos riegan cada mañana, y que lo impregna todo: las baldosas levantadas de esta plaza, el espacio vacío del estante de la Levadura Royal y sus nudos en la garganta.

El 15 de marzo convirtió en "tradición" actos tan cotidianos y anodinos como el abrirse un botellín a medio día, empujar calle abajo el carrito de la compra o hablarle a tus plantas, pero lo hizo de una manera tan engañosa, que hay quien se siente culpable, mentirosa, peor persona, por no estar pasándolo "tan mal".

Durante el 2019 había cambiado de vida, de casa, de corazón. Había acordonado algunas partes de mí, activado la bola demoledora, limpiado los escombros, y contratado una cuadrilla cuyo resultado había superado, con mucho, mis expectativas. Cuando el nuevo año llegó, me pilló bailando, y no pude más que pensar (desear), que viniera cargado de nuevos horizontes y posibilidades, al fin y al cabo, "veinte veinte" sonaba bien, como a año especial, y en parte, así ha sido.

Mi autoestima se construye sobre cimientos de productividad —hacer por hacer, hacer para ser, hacer para ser vista—, así que no puedo decir que sostener esta Maldita Pandemia Mundial (M.P.M) haya sido fácil. Me ha tocado lidiar con la ansiedad de estar, como todas, encerrada en una caja de zapatos, no con hora de vuelta a casa, sino como una adolescente castigada por malas notas: hasta nuevo aviso.

La cerveza, las galletas con chocolate y la siesta, se convirtieron en mis ansiolíticos. He vivido sobre una montaña rusa emocional a pesar de haber tenido la suerte de hacerlo con la persona elegida, y de que mis padres hayan reído más que sufrido a través de las videollamadas de WhatsApp. Me he sentido triste, apagada, contenta, con energía, triste, apagada, contenta, con energía... prisionera con viajes ilimitados en el Dragon Khan de mi propio PortAventura.

Sin embargo, más allá del tablero, de los dados o las tarjetas que te toque jugar, siempre hay algo en nosotras mismas que puede poner en jaque hasta la mejor de las estrategias o condiciones desfavorables. Y es aquí donde esta M.P.M ha abierto nuevas ventanas en pisos tan pequeños como el mío, que da a un patio interior y aún gasta gas butano.

[Diría "vivimos" pero no quiero herir sensibilidades]. A menudo vivo a más revoluciones de las que me puedo permitir. Esto siempre me pasa factura. La M.P.M me paró en seco. Nada que hacer, nada que PODER HACER. Inmovilidad.

Prohibido. Tú y tus cosas. Tú, contigo. Tú, mí, me. Me dejó en bragas.

De repente ya no servía el me encantaría, pero no tengo tiempo para leer, descansar, tocar la guitarra, echarme crema hidratante, dibujar, escribir, dormir, hacer deporte, [complete]. Y fue extraño, pero también una oportunidad de atreverme y de asentar rutinas de autocuidado de cara al postconfinamiento o a la también conocida como "Nueva Normalidad", esa vuelta a la rueda de la ceguera social y el automatismo, una vez que las secuelas más graves de la M.P.M se han disipado, o más bien, negado y ocultado dentro de nosotros mismos, como tantas otras a veces.

Nunca había dibujado por pura diversión, Montado mi propio huerto urbano a través de portales on-line. Leído como cuando era niña y devoraba los estantes de la biblioteca pública. He hecho muffins de plátano y nueces en mi horno eléctrico o cocinado sin la prisa de "tener que ir" a cualquier sitio. Jamás me había tomado un café con galletas en la terraza, observado a mis vecinas bailar el "Resistiré" y el "Madre Tierra" de Chayanne cada tarde, puntuales. Paradójicamente, la M.P.M que había congelado el mundo, negado nuestras identidades y reventado las esferas de todos los relojes, me había regalado tiempo.

Marta Mediano García
Grado de Psicología
Centro Asociado de Madrid Jacinto Verdaguer

Estudiar en la UNED en tiempos de coronavirus

Cuando decidí embarcarme un año atrás en este curso que ahora acabamos, poco podía imaginar la que se nos venía encima. Todavía no sabía que mi desesperada decisión de arriesgarme a matricularme de todos los créditos que me quedaban, venía con sorpresa. Hasta este curso había estado como las hormiguitas, poco a poco, cogiendo dos asignaturas por trimestre. No solo es que me gustase paladear y exprimir cada crédito, sino que asumía mis limitaciones, conciliar estudio, trabajo y vida familiar no es fácil. Pero este curso que comenzaba era distinto para mí, mis circunstancias habían empezado a cambiar dos años atrás. Obviamente mi capacidad retentiva no es ya la de un joven, mis cincuenta y dos años y las incipientes canas me lo recuerdan por si se me olvida cuando me miro al espejo. Pero el principal problema es que ya desde el curso anterior se empeñó en regresar un antiguo "compañero" que creía olvidado y por el cual mi vida personal, deportiva y laboral cambió. Una patología lumbar que me ha obligado a estudiar tumbado la mayor parte del tiempo y rebañaba para sí, gran parte de la atención de mis pobres neuronas. Así que decidí que este año tenía que hacer un sobreesfuerzo y tratar de acabar con la carrera porque el futuro se tornaba incierto, mi mujer también me necesitaba,

porque padece una enfermedad degenerativa desde hace veinte años y tenía que intentar dar un paso que pudiese ayudarnos a mejorar nuestras futuras expectativas (idea cándida y soñadora, lo sé).

Como siempre he sido más osado que inteligente, decidí coger todo lo que me faltaba para finalizar mi grado de Psicología y dije a mi esposa que algunas me las dejaría para septiembre. En el fondo sabía que eso no sería así. Bien por mi formación marcial, bien por un rasgo de personalidad cuasi patológica, en el fondo sabía que intentaría desde el minuto uno "ir a por todas", más producto de la ignorancia que de la inteligencia. Así que para mi sorpresa empecé el segundo semestre con el primero aprobado y eso me dio un plus de energía y autoconfianza; ¡quizás tuviera una oportunidad!, pero aún me quedaban finalizar el resto del prácticum, TFG y cuatro asignaturas más. Hacía tiempo que había tratado de compensar mis limitaciones levantándome a estudiar a las seis de la mañana; esto para cualquiera es una nimiedad, pero para quién no descansa bien, no lo es tanto. Mientras que todos los estudiantes estábamos inmersos en el segundo cuatrimestre, fue haciéndose cada vez más evidente que algo se cernía rápidamente sobre la humanidad. No llegábamos a comprender entonces cuánto cambiarían nuestras vidas y nuestra manera de relacionarnos... hasta que fue tarde. Creo que en general al comienzo, lo afrontamos como niños que juegan con los ojos vendados al borde de un precipicio, desafiando por ignorancia o por ineptitud las evidencias. En cualquier caso, hago mía el contenido del ideograma chino que, según dicen, "crisis y oportunidad" se escriben igual. Imagino que, como muchos de mis compañeros, el confinamiento lo viví como una oportunidad. Decidí preocuparme por lo que podía hacer con mi tiempo y me sumergí total y completamente en el estudio. En mi vida he estudiado tanto ni creo que vuelva a hacerlo jamás.

Estoy seguro de que hay montones de casos similares al mío e incluso mucho más complejos. Sólo hay que pensar un poco en esos estudiantes que además han estado trabajando en primera línea desde el confinamiento. Por ello, mi sencillo relato sólo pretende por un lado agradecer públicamente a mi esposa su enorme paciencia durante estos duros meses que me confiné doblemente. Mi título de graduado en Psicología es gran parte mérito de ella. Por otra parte, quizás pueda también servir de apoyo a compañeros que, como yo, alguna vez han dudado y se han replanteado si merecía la pena tanto esfuerzo o de si estaban a la altura. Quisiera animarlos a que persistan porque merece la pena. No sé si lograré trabajar como psicólogo, pero de pocas cosas estoy más orgulloso. Ha sido para mí, un gran esfuerzo, inenarrable diría. Pero cuando persigues tu sueño y finalmente lo consigues a pesar de todas tus dudas y tus miedos, sólo tus sentimientos consiguen expresar aquello a lo que tus palabras no alcanzan. Los animo a que persistan. Hice parte de mí una frase que alguien dijo una vez: "el hombre es mortal por sus miedos e inmortal por sus deseos". Yo deseé desde siempre con todas mis fuerzas ser psicólogo. Un día, años atrás, comencé mientras trabajaba a sacarme el graduado escolar. Hoy estoy aquí, escribiendo estas frases "un viaje de mil millas siempre comienza con un primer paso". Espero que estas líneas no se asuman como un canto de autoenaltecimiento; confieso públicamente mi ignorancia y limitaciones, quizás sea pretencioso, pero me siento feliz sólo con pensar que a lo mejor otra persona igual que yo, lea estas torpes líneas mientras está dubitativo, y mi voz pueda ser como la de un amigo que le dice al oído: "No te pares a dudar, persevera, continúa. No pienses, sólo estudia. No mires al horizonte, sólo da un paso más. Si yo llegué, tú puedes llegar"

José María Molina Jiménez
Grado de Psicología
Centro Asociado de la Rioja

Aprendiendo en medio de la pandemia

Medir los hechos en función a si sucedieron antes o después de la Pandemia, con el confinamiento impuesto como punto de referencia, se ha convertido en parte de mi nueva "normalidad".
Hacer deporte, socializar o salir de casa no son las mismas actividades ahora que hace seis meses. La separación física ha condicionado mucho a la mental. La extrañeza con la que percibo comportamientos que antes eran "normales" son la mejor prueba de que me he adaptado al nuevo mundo, lo quiera o no. No sé en qué momento he llegado a este punto, ni si otras personas lo perciben igual.

El tiempo de encierro obligatorio se me antoja un segundo, un momento que fue eterno vivirlo (sufrirlo), y que se utilizó para cambiar completamente el mundo. Antes de marzo mi vida era la que era; después de la cuarentena, diferente. Los problemas anteriores se mantienen: incertidumbre, falta de expectativas, miedo al futuro y al presente, desempleo, precariedad, etc. Sin embargo, el contexto para vivirlo es nuevo, una realidad distinta, en palabras de Alba Rico, dolorosa y dramáticamente impuesta. Y en medio de este caos, que se me antoja en el fondo un orden diferente y durísimo, pero lejos de cualquier teoría conspirativa, había quienes pretendíamos abrir libros y/o leer apuntes, aprender o memorizar informaciones para superar exámenes.

Ante la necesidad de amparo, las letras ocupan un lugar destacado, con dos modalidades. Por un lado, las obligatorias de mi carrera, apuntes y comentarios de compañeros desconocidos que a lo largo de los años los han dejado. Y por otro, artículos y referencias, algunas habituales en mis gustos y otros descubrimientos fascinantes. En este caso, las palabras de Fernández Liria, Innerarity, Zizek, Villacañas, Giddens, Bauman o Ramoneda, junto con clásicos como Hannah Arendt, Durkheim o Beauvoir, fueron fuente de serenidad y lugares de escape donde atrincherarme, en algunos casos a través de bellas palabras, y en otros agitando la incertidumbre ante el mundo que asusta.

Pensando en el diario de quienes atendían a los enfermos o salen a la calle a realizar labores reconocidas imprescindibles, como traernos adquisiciones de Amazon que nos cuiden del aburrimiento o mantenernos conectados a Netflix, intentando que el sistema no colapse, parece una frivolidad la preocupación por si somos o no capaces de sacar adelante nuestros exámenes. ¡Cada uno tiene sus problemas! El encierro obligatorio ofreció una oportunidad de evitar distracciones, centrarse en recorrer manuales, apuntes y artículos académicos que orientaran los trabajos, incluido el de Final de Grado, y convertir por primera vez después de nueve años los estudios en la UNED en el centro de mi universo. ¿Lo conseguí? No, claro que no.

Si alguien fue capaz de abstraerse de la realidad exterior a los muros que lo encerraban y que pretendían parar al virus le animo a explicar cómo lo hizo, que publique un libro o escriba un guion. Sin embargo, cada rato delante de las pantallas, folios y libros fueron un descanso, un breve periodo de olvido que me antojaban serenidad y, como quien lee una novela y se desplaza a un mundo diferente, esos ratos (seguramente más breves de lo que exige el estudio universitario) me alejaron de una realidad de la que quería huir. El miedo al fracaso y al suspenso habitual en las semanas de exámenes fue sustituido por la incertidumbre a posibles fallos de internet durante los ejercicios. Pensarlo resulta casi cómico, el tiempo dedicado a practicar las plataformas de

exámenes, preguntas recurrentes antes posibles e improbables escenarios o cambios de ubicación del router. Al final, en mi caso, todo funcionó sin sobresaltos.
A pesar de todo, la pandemia persistía (persiste), ocupando gran parte de las conversaciones en los foros universitarios, en muchos casos siguiendo artículos compartidos por profesores y compañeros que abrían debates inmensos y en su mayor parte interesantísimos. Si el encierro hizo habitual retomar el trato con familiares y amigos y sustituir el contacto directo por la imagen y lectura a través de la pantalla, al mismo tiempo que se recurría a los balcones y ventanas como medio de socialización; en mi caso, además, fue el origen de nuevas formas de aprendizaje alejados, o no tanto, de los manuales, y de los que apenas me había empapado hasta ahora, agobiado por la falta de tiempo antes de la fatídica fecha de examen.

Quienes estudiamos en la UNED no conocemos la complicidad de una discusión en la cafetería de la facultad con los compañeros, pero sí el intercambio permanente de visiones y valoraciones relacionadas o no con cada materia en los diferentes grupos y herramientas que tenemos, y aquellas no oficiales que nos creamos. Estos últimos meses han sido un modo de ilustración que me ha descubierto autores y fuentes de información que desconocía, a escasos meses de finalizar mis estudios, pero a tiempo para facilitarme el día a día en tiempos de pandemia. Gratificante y curioso ha sido vivir las dudas y experiencias de modo mucho más cercano en un momento como el actual, con profesores volcados en ayudar e incentivarnos y compañeros más cercanos que nunca. Estos espacios de conversación académica han sido en gran medida el recurso que otros han encontrado en la panadería o videollamadas grupales, así que sólo me queda esperar que lo aprendido ofrezca un futuro. ¡Acepto sugerencias!

Julián Galindo Terrones
Grado de Ciencias Políticas y de la Administración
Centro Asociado de Mérida

Un dia Soñé

Un día soñé
¿Y si fuera verdad? ¡Me pregunté !
Calles vacías, silencio...
Ni los gallos cantan, ni los perros ladran.
Silencio...
Balcones llenos, aplausos...
¡Resistiremos !
Arco iris en las fachadas...
¡Sirenas, más sirenas !
Los libros pesan, confusas las ideas, la concentración se espanta... Aplausos.
Silencio...
Olor a lejía, nostalgia, temor, aburrimiento.
Silencio...
Llantos.
No, no era un sueño...
Pasó, todo pasó.
¡Resistimos !
¡Médicos alegres, policías victoriosos ! Parques llenos.
Cacarean los gallos y los perros ladran. ¡Risas, más risas !
Las campanas tocando.
Pajaritos cantando.

Rafael Camacho López
Grado de Trabajo Social
Centro Asociado de Córdoba

Examinarse en plena pandemia (Tribulaciones añadidas al caos)

El día amaneció nublado y raro. Algo me impedía avanzar por el pasillo, el suelo estaba blando y me atraía hacia él como un imán. La cabeza me estallaba de dolor, me costaba razonar y verbalizar lo que sentía.
Tenía fiebre, esa que hace que el tiempo pase rápido en un continuo duermevela. Ese huracán de sensaciones que invadieron mi cuerpo y mi cerebro, tenía nombre: COVID-19. Tras unos días me planteo seriamente dejarlo todo y no presentarme a los exámenes, me sentía débil, incapaz. Pero hacía semanas que tenía preparada la primera PEC de Historia Moderna. Pensé que sería una pena no presentarla. Mandé mi borrador al profesor, con el objetivo de tener un trabajo menos para septiembre. ¡Pero no me servía!, tenía que darle otro enfoque... No podía rendirme. ¡Debía rehacer mi PEC con las indicaciones del profesor!

Ya presentada la PEC, me animé y seguí con las dos siguientes. Estaba agotada, pero así solo tendría para septiembre el examen. Al concluir los tres trabajos, que eran obligatorios, yo ya casi había decidido presentarme a los exámenes. Me asaltaban muchas dudas, y suponía un esfuerzo extraordinario porque el virus todavía me estaba pasando factura. Creía que iba a ser imposible.

Así que, leía los manuales los días que decidía presentarme a los exámenes. Y los días en que tiraba la toalla y lo veía todo negro, guardaba los libros fuera de mi vista. Pero algo me impulsaba a continuar, no podía desperdiciar el trabajo que llevaba adelantado. Los exámenes siempre me han provocado nervios, pero también adrenalina para seguir adelante. Sin embargo este año, además, era como estar cayendo por un pozo sin final. Yo quería información clara, pero no existía. No se sabía cómo ni cuándo iban a realizarse las pruebas. El estrés se apoderó de mi cabeza que era una montaña rusa: ya decidía abandonar, ya decidía continuar...

Con algunas clases on-line tuvimos contratiempos, sentí caos, sentí miedo, me sentí abandonada por la universidad. No veía cómo podía resolver la UNED toda la infraestructura para la realización de las pruebas, si con una mera clase teníamos problemas. Volví a meter los libros en un cajón y decidí firmemente no continuar. Me sentía incapaz de seguir adelante, mi debilidad y la falta de información me estaban llevando a un estado de nervios que no podía sobrellevar.

Al final la información de la universidad fue llegando y todo transcurrió sin problemas. Ahora miro hacia atrás y no puedo creer, que aunque sea a tropiezos, haya conseguido superar junio.

Todo ese caos que sentí en mi cuerpo con el virus, lo sentí también con la preparación del nuevo sistema de evaluación. No sé de dónde he sacado la fuerza necesaria para enfrentarme a esta evaluación. Aquí la palabra "fuerza" la expreso en toda su plenitud, pues creo que jamás me he enfrentado a algo con tal desgaste físico y mental.

Rufina María Álvarez Periáñez
Grado de Antropología Social y Cultural
Centro Asociado de Pamplona

La fortaleza oculta

Echo la vista atrás después de todo lo vivido durante este convulso y complicado cuatrimestre y no puedo estar más orgullosa de la fortaleza que he mantenido durante todos estos meses pasados.

Atrás quedó el sueño de las tan deseadas prácticas de Psicología, tres años de nerviosa espera, contando los créditos para poder matricularme de ellas y el curso que por fin alcanzo esa pequeña gran meta, nos atrapa una pandemia de semejantes dimensiones que paraliza, sin precedentes, la vida de un país, la vida del mundo entero. Me recluí en mi pequeño refugio para intentar salvar el cuatrimestre, pues dada la situación, se veía complicado, al inicio de esta locura, que al final todo saliera bien. Pero a pesar del miedo, de la angustia, de la incertidumbre vivida a cada momento, intenté mantener la calma, respirar hondo y no perder la esperanza, la fe de que el final sería reconfortante, siendo acorde al esfuerzo realizado.

No voy a engañar con el hecho de que alguna vez toda torre de buenos deseos se tambaleó, en alguna ocasión las fuerzas flaquearon, pues el camino era incierto y a veces parecía imposible llegar al éxito.

Confieso que en los momentos en los que nos sentíamos tan unidos a pesar de estar confinados, en esos aplausos que se convirtieron en una vía de escape para muchos de nosotros, me costaba contener las lágrimas. Miraba al resto de personas aplaudiendo desde sus balcones, desde sus ventanas y todos teníamos el mismo semblante, la misma sombra de la situación tan complicada que estábamos viviendo. Mi respiración en esos momentos se hacía más intensa, como si me costara respirar con calma, como si por mucho aire que cogiera, éste no fuera capaz de llegar a mis pulmones dándome el oxígeno necesario para no desfallecer.

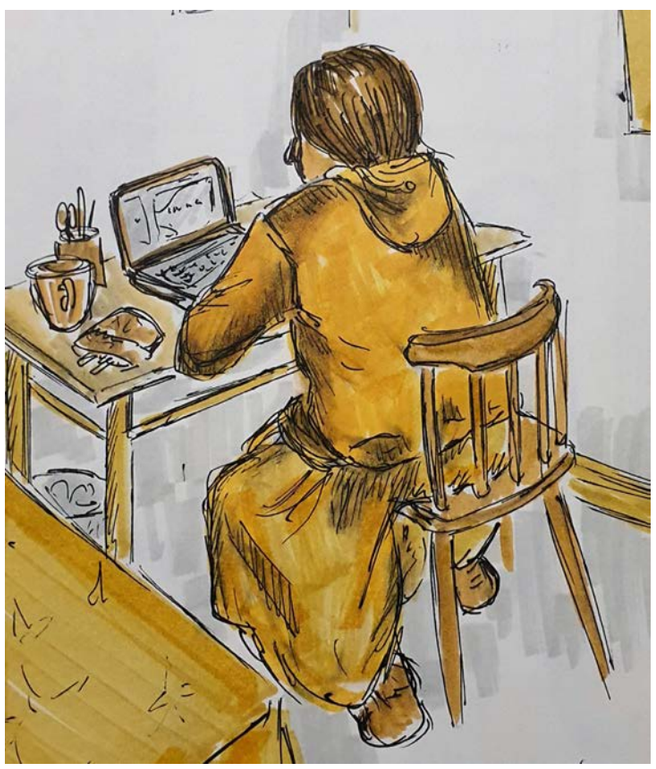
Para mí no ha sido especialmente duro por estar en casa. La rutina de estudio de la UNED en mi caso es estar horas y horas, días y semanas, encerrada entre cuatro paredes, estudiando. Esa parte del Estado de Alarma la llevé bastante bien, lo único que me quitaba horas de sueño al respecto era vaticinar si sería capaz de aprobar las asignaturas, si bien es cierto que esa angustia es una constante en cada cuatrimestre, en cada asignatura. Lo más duro era la situación general, era saberse confinada por una pandemia de dimensiones inigualables, algo que ni en los peores sueños pensábamos al inicio de este año. Lo más duro eran las devastadoras noticias que día tras día mortificaban mi realidad, lo más duro era comprobar cómo las cifras de fallecidos y de contagiados seguían subiendo sin saber si en algún momento esas cifras se detendrían y empezarían a descender; lo más duro era saber de cercanos conocidos que estaban pasándolo francamente mal, como bien dicen ellos, los peores momentos de su vida, peor incluso que otras enfermedades que para mí son sumamente crueles.
Pero al final, siempre hay salida, siempre se encuentra la luz al final del túnel. Si algo me ha enseñado la vida es que de todo se sale, por muy oscuro que parezca el camino, por muy largo y tedioso que sea, al final siempre se llega a buen puerto. El cuatrimestre llegó a su fin y con él llegaron buenas noticias, buenos resultados después de todo el esfuerzo y el sacrificio entregado a las diferentes asignaturas de la UNED y ese éxito tuvo un sabor tan gratificante que aún, a día de hoy, sigue pareciéndome algo inaudito.

Suelen decir que las crisis fortalecen a las personas, que no se avanza si no se han pasado momentos complicados, que no se crece ni se madura si no es a base de caerse una y otra vez y de levantarse como se pueda, manteniéndose erguido en el camino de la vida. En mi caso, con-

sidero que todo lo vivido me ha ayudado a conocerme aún más como persona, como ser humano; he intentado engrandecer mis fortalezas y empequeñecer mis debilidades para afrontar estos momentos de la mejor de las maneras.

Sólo espero que después de todo lo vivido, todos hayamos aprendido las grandes lecciones que nos dejan esta clase de situaciones. Lecciones como que lo más importante que tenemos es la salud. Teniéndola somos capaces de conseguir cualquier objetivo que nos propongamos, pero sin ella no estamos predispuestos para hacer absolutamente nada. Lecciones como que el altruismo debe primar en todos nosotros, porque no hay nada más grandioso que ayudar a aquellos que más lo necesitan ni nada más reconfortante que comprobar que, con un simple gesto que podamos hacer, somos capaces de mejorar la vida de los que nos rodean, y es un gesto tan sencillo pero que consigue que la rueda de la vida siga girando en un tiempo, ni más rápido ni más lento, que siga hacia adelante para que nos permita la posibilidad de conseguir nuestras metas, nuestros objetivos, nuestros sueños a lo largo del camino.

Nuria Ramírez Martínez
Grado de Psicología
Centro Asociado de Coslada



Diario de una envasadora.

No sé si es necesario puesto que no acostumbro a escribir mucho, pero me ha apetecido ponerle un título a lo que me dispongo a escribir. Sí, soy envasadora y como tal en esta situación en la que estamos viviendo y hemos vivido, yo he seguido trabajando, puesto que pertenezco al sector primario, como nos han repetido continuamente y tenemos el deber de suministrar a la sociedad de los productos básicos. Como mi trabajo es de por si monótono, la cabeza siempre la tienes ocupada pensando, así que hasta hace poco tiempo me dedicaba a leer en mis ratos libres, casi siempre Best Seller que me iba pasando mi hermana. Pasa que cuando lees mucho ya casi ningún libro te parece lo suficientemente bueno, empiezas a sacarle faltas, como que está mal escrito, hasta incluso te ves en el despropósito de cuestionar un premio dado. Así que cansada de leer sin más y quejarme junto con mi familia de qué rollo de libro he leído, mi hijo me sugiere que en vez de leer tanto me vuelva a matricular de los estudios que años atrás dejé abandonados. Así, pues, hace dos años volví a retomar mis estudios de Psicología: primero me matriculé de dos asignaturas y aprobé solo una (no es que quiera consolarme pero hacía mucho que no estudiaba y ya una tiene una edad), el año pasado me matriculé de dos y aprobé las dos y este año ya he formalizado mi matricula de tres (voy en racha).

Recuerdo unos días antes de que decretaran el estado de alarma. Yo, la verdad, vivía ajena a lo que se avecinaba. Como ya he dicho antes, mi trabajo es tan mecánico que entras en un círculo en que pasan los días y no te enteras de nada; si hablas con compañeras los temas suelen ser más de casa, niños etc.; casi que es mejor que pongan música. Así llegó el viernes antes del estado de alarma y unas compañeras y yo, como disponíamos otros viernes, nos íbamos en nuestro horario de comida a un bar cer-

cano. Al entrar en el bar, la verdad, estaba casi vacío. Recuerdo cómo una de ellas dijo: «igual no deberíamos haber venido» y la otra le contestó «más seguras estamos aquí que en el comedor». En el comedor estamos todos los días hacinadas entre doscientas y trescientas mujeres. No hay sitio para todas, así que eso me tranquilizó. Fuimos a lavarnos las manos varias veces y los pocos que estábamos en el bar mirábamos expectantes las noticias, cosa que nunca hacíamos. Pero lo más sorprendente fue cuando mi compañera preguntó por el postre, ella siempre preguntaba por la fruta del día: el camarero le dijo que no pudo encontrar nada en el mercado, y entonces empezó a sincerarse con nosotros. El hombre era un simple camarero que ya estaba viendo lo que se avecinaba. Volvimos al trabajo y terminé mi jornada.

Cuando llegué a casa todo había cambiado. Mi hijo estaba asustado: había ido a recoger a su tía a Málaga y una compañera de esta se vino con ellos de camino para Alicante. Ambas trabajaban en el mismo instituto y mi marido directamente dijo a sus alumnos que las clases quedaban suspendidas; ya no cabía más que esperar al sábado para que el presidente dijera lo que todos esperábamos.

Yo sinceramente, esperaba por todos los medios que alguien me dijera que no tenía que ir a trabajar, pero no fue así yo tenía que seguir trabajando. Lo pasé fatal. Yo no quería ir a trabajar, cada vez había menos gente, cogían permisos las mujeres que tenían niños pequeños, personas de riego, etc. Pero yo no tenía nada de eso, así que cada mañana iba o volvía llorando del trabajo, la carretera daba miedo; la suerte es que si te encontrabas con alguien era policía o guardia civil. Pero, bueno, todo no era malo, ya que en el trabajo tuvieron que hacer turnos para que no coincidiéramos tantas mujeres: así, trabajaba por la mañana o por la tarde, lo cual me daba más tiempo para estudiar, que era lo que yo más necesitaba. Me servía para evadirme de la situación que estábamos viviendo.

Me encantaba sobre todo el turno de tarde ya que me levantaba, desayunaba y me sentaba en mi escritorio a estudiar. Como mi marido estaba confinado se encargaba de la casa y la comida, y tuve la suerte de trabajar pocas mañanas. La mayoría de la gente prefiere trabajar por la mañana, pero yo no; por la tarde ya estoy cansada para estudiar. Al tener más tiempo pude hacer cosas que otras veces no podía, por ejemplo, las PECs que me parecen muy interesantes y si no son obligatorias, pues no las haces: hice las PECs y además gracias a ellas aprobé una de las asignaturas.
Cuando cambié mi expediente de la Universidad de Almería a la UNED, algunos conocidos me decían «¡Eso es una locura!», es muy difícil estudiar en la UNED. Pues, desde que lo hice la primera vez hace más de diez años, a quien me ha preguntado siempre le he dicho lo mismo: «en la UNED te lo dan todo mascado». Quiero decir con esto que tienes a tu disposición desde el primer momento todo el temario, tus foros para cualquier consulta, donde explican tus dudas. Pero, además, tienes tus tutorías —yo hace años que no he ido por motivos laborares, pero sé cómo funcionan y hay veces que he tenido un profesor para mi toda una hora, para aclararme mis dudas—. Así, cuando comenzó el estado de alarma, igual que como todo el mundo, la UNED también tuvo que enfrentarse a cambios: las tutorías lógicamente suspendidas. Pero, en algunas asignaturas, los profesores tenían videos explicando las dudas planteadas por los alumnos (en una de las asignaturas que tuve, el profesor se entretuvo en hacer un trivial para que jugáramos con posibles preguntas de examen). El gran problema era el examen: tuvieron que hacer pruebas para que no fallará la plataforma por la masificación de estudiantes conectados. Al final lo consiguieron dividiendo en grupos a los estudiantes; sí, es cierto que solo disponíamos de una semana —no podíamos elegir, pero, total, normalmente tú tienes que

elegir una de las dos semanas y ya de por sí la fecha de los exámenes se había extendido en junio; lo de quejarse tampoco lo veo—.

En cuanto al examen, tras decidirse que fuese on-line, recuerdo a un compañero que se quejaba en el foro que solo se iba a disponer de una hora para el examen y normalmente era hora y media. Entiendo que ese cambio sería para que no pudiéramos copiar. Yo pensé en ese momento en lo que siempre me pasa cuando hago el examen presencial: que tengo que esperar a que el Tribunal diga «pueden entregar», porque ya llevo un rato desesperada con el examen hecho. A un examen de treinta preguntas tipo test no se le puede dar muchas vueltas, porque entonces dudas; yo haciendo diecisiete o dieciocho rápidas, lo entrego.

Durante el confinamiento, recuerdo cómo todos los días llegaban correos del equipo docente, del rector, etc., dando fuerzas para confrontar la situación y sobre cómo afrontar el confinamiento (recuerdo sobre todo uno que me llamó mucho la atención: una psicóloga daba unas pautas para familias con niños, mayores y personas solas). Llega un momento en el que entras en un círculo vicioso y sientes la necesidad de llegar a casa y ver las noticias: necesitaba saber cuántos habían muerto para que se terminara de una vez y esos vídeos me ayudaron mucho porque te ponían sobre aviso respecto a lo que no era bueno para ti. Desde entonces cada día elegíamos una película para ver cuando llegaba del trabajo.

Espero que en este curso académico todo vuelva a la normalidad poco a poco, pero si no fuese así, ya estamos preparados para seguir haciéndolo como estos últimos meses.

Fernanda López Carmona
Grado de Psicología
Centro Asociado de Almería

La dura costumbre: el largo confinamiento en México

Costumbre, celestina mañosa, sí, pero que trabaja muy despacio y que empieza por dejar padecer a nuestro ánimo durante semanas entras, en una instalación precaria; pero que, con todo y con eso, nos llena de alegría al verla llegar, porque sin ella, y reducida a sus propias fuerzas, el alma nunca lograría hacer habitable morada alguna.

Marcel Proust

El 23 de marzo México detuvo su marcha voraz. Comenzaba el confinamiento y seis meses después seguimos en él. El 3 de febrero alguien me preguntó qué haría si el virus llegaba a México, cómo protegería a mi hijo; vislumbré un hecho lejano. El mundo se unió en una noticia, lo que parecía algo ridículo a finales de febrero como comprar comida en abundancia y el consabido papel higiénico, dos semanas después, cuando el caos había comenzado, tenía absoluta lógica. Las noticias que llegaban, sobre todo de Europa eran lamentables, amigos desde España, Francia, Alemania me narraban una suerte de sentencia de lo que ocurriría semanas después en mi país.

Hoy, cuando el eterno retorno parece anunciarse una vez más, podemos ver que hay diversas realidades de la pandemia para cada continente, país, ciudad e individuo. Yo, por ejemplo, me vi envuelta en un remolino de virtualidad que me apabulló: la carga de trabajo se incrementó casi al instante. Video clases, plataformas, reuniones de trabajo y las malas noticias que no dejaban de aparecer. Ya no era Asia, ni Europa, ahora era México y las temidas historias lejanas ahora eran realidades: muertos, hospitales, cementerios, amigos enfermos, gente sin empleo, violencia familiar ¡Hasta un sismo nos pasó desaper-

cibido en medio del confinamiento!

Durante el primer mes, desperté todos los días y pensé que en alguna red social leería un" Última hora" con algo que acabara con el infierno de la pandemia. Luego este pensamiento se desvaneció por completo. En México se dice popularmente: a todo se acostumbra uno, menos a no comer. Casi lo estamos comprobando.

Leer y hacer un marco teórico, diseñar una investigación y realizar cursos sobre metodología de la investigación, son actividades que requieren un esfuerzo mental muy grande. Mi cerebro desde marzo está habitado por el miedo, primero a la muerte y luego al contagio, las redes sociales que no dejan de mostrar a hijos que lloran la muerte de sus padres de quienes no pueden despedirse. Esto me ha provocado ansiedad permanente a la que se suma el vencimiento de los plazos laborales y académicos: para mayo debía presentarse el plan de investigación anual en el doctorado. Volver a mi investigación, en medio de esta tragedia mundial, resultó ser un respiro para mi cerebro ya bastante oxidado para finales de mayo. Los cursos autodirigidos habían culminado y los acredité ¡Buenas noticias dentro de todo! Un curso de educación continua desde Pontevedra me alejó por algunos días de mis pensamientos negativos y recurrentes. La mesa de la cocina se convirtió en escritorio, en ella trabajo por las noches, pero definitivamente las largas horas dedicadas a estructurar mi plan de investigación y a escuchar el Seminario de investigación literaria resultaron un recuerdo de mi vida fuera y un deseo de continuidad para cuando la crisis pase.

Mi realidad ha sido muy benévola y siento mucho que no sea así para otros, independientemente de su país de origen; tan benévola que mis problemas se reducen a la pérdida momentánea de Internet, a la nula cantidad de tiempo que tiene una madre con un hijo de cuatro años, estudiante del doctorado, un empleo universitario y a la imposibilidad de ver a la familia de frente. Nada grave, minucias si uno analiza lo que ha sucedido a nivel mundial. Por ello, también cada noche he tenido un poco de remordimiento, tristeza, vergüenza por sentirme cansada y desesperada, cuando debo ponerme a trabajar en la computadora para aprovechar las pocas horas de noche que quedan para trabajar-leer-investigar-dormir antes de que el niño despierte mañana y nos pongamos a vivir un día idéntico al anterior desde hace seis meses. Se dice, a cada día su afán y es cierto, no podemos pedir más. El confinamiento en México ahora es la cotidianidad, a seis meses ya es costumbre. Los afortunados que conservamos empleo, familia y educación ¡incluso hemos encontrado ventajas! Recién he escuchado a personas decir con añoranza que el fin del confinamiento se acerca, yo comparto esa añoranza cuando pienso que terminarán esas largas mañanas y tardes con mi familia que no eran posibles en la vida anterior. Pero los afortunados somos muy pocos, también convivo con gente que perdió familia, trabajo o todo junto, porque si ya mi país era una tierra de contrastes sociales fuertes, ahora lo es de abismos. En suma, para todos ha sido difícil, hay horas insoportables de locura, de llorar en silencio y otras en las que me detengo a mirar que lo importante está bien y que debo aferrarme a la esperanza del futuro para continuar.

Silvia Elizabeth Álvarez Arana
Posgrado de Doctorado
Exterior. México

Estudiar en tiempos del coronavirus

Todo sucedió en el comienzo del segundo cuatrimestre. Estoy terminando el grado en Lengua y Literatura Españolas y, en aquel momento, solo llevaba la asignatura de Retórica, que se había quedado bailando sola en una suerte de supuesto gozoso autismo; solo supuesto, claro, pues siempre encontraría algún referente al que adherirse; es por eso que no tardé en saludar como una bendición el hecho de haberme matriculado en una única asignatura, dada la situación a la que nos veríamos abocados en breve, la declaración de aquel largo paréntesis que como una vaga e incierta mordedura cambiaría mi vida y, al mismo tiempo, la vida también de todos.

Comencé a percibir al bicho tempranamente en mi centro de trabajo. Una chica muy joven que venía a consulta médica por presentar síntomas compatibles con el coronavirus rompía a llorar al tiempo que se ponía la mascarilla que se le había facilitado: le preocupaba no poder ver a su abuela o, tal vez, la posibilidad de haberla contagiado.

El primer mes fue duro. Luego, poco a poco, nos acostumbramos a vivir en el miedo, instalados en falsos supuestos, inmersos en lo desconocido de aquel virus que amenazaba, que amenaza, nuestra fe en la estabilidad de nuestras vidas. A mí me faltaba el aire, es verdad, necesitaba forzar mi respiración para sentirme apenas desahogada, pero no porque hubiera contraído la enfermedad, no. Hacía escasamente un mes que había fallecido mi padre y todo esto me "pilló" un poco vulnerable. Mi médico me recetó Loracepam, para cuando te dé el "yuyu" -decía-, además de aconsejarme el ejercicio de respirar profundamente en las pausas arrebatadas al ritmo acelerado del trabajo en el centro de salud.

El estudio siempre ha representado para mí un cambio de actividad favorable a mi estado de ánimo, por lo que fue bienvenido, incluso en estos tiempos de excepción. No obstante, percibía, a medida que lo intentaba, que solo tenía aliento para aprovechar dos horas de estudio diarias. Bueno, dado que solo llevaba una asignatura, esto no representaba mayor problema. En este segundo cuatrimestre podría darme un paseo largo y espaciado por la asignatura de Retórica, podía recrearme en ella como uno se recrea en los árboles del parque bajo una mirada nueva que cree ver en ellos esbeltas columnas de una catedral con sus bóvedas filtrando el color verde oro del atardecer.

Pasaba el tiempo y la convivencia con el miedo daba, a veces, paso a sensaciones de aprehensión, a pensar que una esté contrayendo el virus, que lo va a padecer, que va a sobrevenir el caos en su vida. Avalado todo esto por la triste realidad de la vida a cuyo acontecer tenemos acceso -si no de primera mano, sí a través de los relatos de quienes lo han padecido- los que trabajamos en primera línea. Recuerdo a una mujer madura que me narraba, a través del hilo telefónico, de forma lacónica, pero impactante, un hecho cierto: su padre había muerto de coronavirus -estaba aterrada- y no podía descansar. Entre los médicos era cuestión básica saber la forma adecuada y segura de poner y quitarse el EPI. Saberlo no era óbice para que alguno llegara a contraer una neumonía bilateral en toda su pujanza. Así de contundente se muestra el virus con algunas de sus víctimas.

Sin embargo, afortunadamente, el tiempo pasó sin que la enfermedad nos afectara ni a mí ni a mi familia -al menos físicamente-, siempre vi-

viendo momento a momento, lo cual no representaba ningún triunfo pues era preciso seguir resistiendo. Una forma de resistir era encaramarse sobre las dos Pecs, una sobre un comentario teórico de un texto referido a la Retórica y otra sobre un discurso retórico, dos columnas que mantendrían mi moral alta, al tiempo que le hacía a una desviarse, por momentos, de esa idea fija que ocupaba en nuestro ánimo el bicho, el ¡puto coronavirus! Luego, el sistema de evaluación adaptado por el COVID se avenía con mi manera de disfrutar estudiando una asignatura, pues no habría examen sino un trabajo que comprendía dos comentarios similares a los de las dos Pecs, a realizar en un tiempo máximo de siete días. Si bien se trataba de un trabajo y eso representaba un coste, un esfuerzo necesario, al mismo tiempo obtenía un placer adicional en la progresiva elaboración de unos contenidos que emergen como algo nuevo, algo que descubres como una pequeña flor blanca en un jardín que no había sido advertida antes y que, sin embargo, contribuye a la armonía de aquel, del mismo modo que la prosa rítmica para Cicerón debía ser portadora de una armonía cuyo objetivo era producir placer aquel que la escuchase. Aprobé Retórica con sobresaliente y continué con mi ritmo de trabajo intenso hasta que el verano desembocó en el dos de agosto, el principio de mis vacaciones. ¡Mis ansiadas vacaciones!

Angelita Molina Catalán
Grado de Lengua y Literatura Españolas
Centro Asociado de Guadalajara

(Sin título)

Recuerdo la primera vez que oí hablar de la Covid-19. Era a mitad o finales de enero, estaba con mi abuela en el hospital. En ese momento todavía no se hablaba de Covid-19 sino de un nuevo coronavirus aparecido en China. En ese momento pensé «¡Madre mía!, espero que ese virus no se expanda mucho y se extinga rápido». Conforme los días fueron pasando, las noticias anunciaban la aparición de nuevos casos cada vez en más países y cada vez más numerosos. Al ver tantos nuevos casos y la rapidez de la expansión, me dije de esa no escapamos. Pero en ese momento no llegué a pensar todo lo que nos esperaba atravesar todavía.
Todo fue muy rápido, y de repente estábamos en marzo, en Estado de alarma y cuarentena. Hubo mucho caos. La incertidumbre era tan grande que era hasta desconcertante. No tengo palabras para expresar lo abrumador que fue gestionar todos los sentimientos que pude tener durante la cuarentena. El lado positivo, por decirlo de una manera, del confinamiento es que tan separados unos de otros, confinados nos acercamos y unimos.

Al cumplir un mes de Estado de alarma, en una videollamada, mi tío me dijo que estaba guardando todos los periódicos de la cuarentena en un archivador. Eso me dio la idea de empezar a escribir un diario. Todavía hoy sigo escribiendo ese diario.

Mi madre era la que hacía las compras de primera necesidad. Entre el confinamiento y las fases de la desescalada, al principio no me sentía lo bastante segura para salir, así que volví a salir después de setenta y nueve días. Esa primera salida fue muy angustiosa. Aparte de tener que lidiar con el encierro (confinamiento), el estrés, la angustia de las entradas y salidas de mi abuela en el hospital (que este año han sido muchas), la incertidumbre de saber cuándo volvería a viajar

a Francia para ver a mi padre y el resto de mi familia, tenía que seguir esforzándome al máximo para continuar con mis estudios de Derecho en la UNED.
La rutina habitual (antes de la Covid-19) de la vida en general, pero en particular de los estudios fue totalmente trastornada. El Centro de Elche (como todos los centros educativos) cerró. Las clases presenciales pasaron a ser webconferencias. El calendario de exámenes y la forma de realizarlos cambió por completo. A mi parecer la organización no fue siempre la ideal pues la información llegaba a cuenta gotas y a veces no del todo muy clara, aunque lo entiendo ya que se trataba de una situación radicalmente nueva y excepcional. Al tener que estar en casa se podría pensar que tendríamos tiempo suficiente y de sobra para estudiar, pero no. No sé por qué exactamente, pero no conseguía concentrarme. Puede que fuera por el estrés y el agobio que generaba en ese momento la crisis sanitaria, pero este año ha sido muy difícil de sobrellevar los estudios. Con la nueva forma de realizar los exámenes, el tiempo para hacerlos en concreto (treinta y cinco minutos para algunos) tuve la sensación de que todo el trabajo llevado a cabo durante el año fue "echado por tierra". Este curso 2019-2020 tenía que ser mi último año de carrera, pero no he podido superar todas mis asignaturas. Pero estoy contenta de haber superado algunas asignaturas y sobre todo estoy orgullosa de haber conseguido realizar mi TFG con las bibliotecas cerradas por el estado de alarma y las condiciones sanitarias y consiguientes restricciones que nos ha tocado afrontar.

Se acerca el final de un año muy extraño que nos ha parecido eterno y congelado en el tiempo. Así que aquí estoy, triste por tener que hacer un año más, pero fuerte y optimista para enfrentarme a este nuevo curso 2020-2021. Y deseando de todo corazón que ganemos esta guerra contra la Covid-19 lo más rápidamente posible.

Quiero agradecer a la UNED sus esfuerzos para intentar dar a todos sus estudiantes, todas las herramientas posibles para llevar a cabo nuestras carreras. También quiero agradecer a mi familia por estar siempre a mi lado y darme su apoyo en todos y cada uno de los momentos que lo necesito.

Mathilde Reme
Grado de Derecho
Centro Asociado de Elche

Estudiante que no estudioso.

Yes que este segundo cuatrimestre así me he sentido.

Para entender esto creo que es justo que os cuente mi pequeña historia para que os podáis poner en situación.

Mi rutina diaria desde hace tres años era, de lunes a viernes, a las 7:45 levantarme, preparar al pegue o pegues (dependiendo el año), llevarlos al cole/guardería, ir al trabajo (10:00 a 18:00), recoger a los pegues, llegar a casa, merendar y sobre las 19:00 me metía en una habitación a estudiar, hasta las 21:30 aproximadamente. Esto me estaba permitiendo sacar cinco asignaturas anuales, resultándome muy estimulante el ver mis progresos lentos, pero contantes.

Y entonces llegó COVID-19.

En marzo, la empresa de telemarketing para la que trabajamos mi esposa y yo nos envía a trabajar desde casa, que por lo que a la empresa respecta, la verdad que estupendo, porque no nos hemos visto afectados económicamente. Pero esto trajo algo que afectó mucho a mi capacidad de estudio. Mi rutina diaria paso a ser: levantarme a las 7:30, preparar a los pegues, meterme en el cuarto de estudios a realizar mi teletrabajo, atender a los pegues durante cinco horas de trabajo (las funciones de mi esposa no le permitían ocuparse de ellos hasta las 15:00), a las 18:00 merendar y volverme a meter en la habitación en la que llevaba desde por la mañana a estudiar.

Esto al principio me parecía perfecto, pero pronto me empezó a llegar una fatiga mental que no me ha permitido y sigue sin permitirme concentrarme más de cinco minutos leyendo. El estar tantas horas durante meses en la misma habitación y con los pegueñajos jugando alrededor han ido mermando mi capacidad de estudio y a día de hoy, a dos días del examen de la única asignatura que me ha quedado para septiembre, siento que cada palabra que leo es como subir un peldaño de una montaña interminable. Incluso estás líneas que ahora escribo no sé si serán dignas ni siquiera de ser leídas, porque lo único que puedo escribir es lo que consigo que salga de mi cabeza, sin poder pensar mucho en lo que sale...

Juan Alberto Santos López

Crisis = Oportunidad de cambio

La situación de alarma sanitaria que atravesamos, con la consecuente migración de la educación presencial a la teleformación que hemos vivido en todos los niveles educativos, no ha hecho más que sacar a relucir las carencias con las que ya contaba el sistema educativo español.

Muchos de nosotros teníamos serias dudas sobre si el sistema actual estaría preparado para la no presencialidad en los niveles de infantil y primaria, y hemos acabado comprobando que esa problemática no era ajena a niveles más avanzados, como secundaria, bachillerato o la universidad. La UNED, a pesar de ser la Universidad Nacional de Educación a Distancia para la que, debido a su modalidad, esta circunstancia debería haber sido una anécdota, también se ha enfrentado a un importante reto.

Durante la historia, se ha podido comprobar en numerosas ocasiones que las crisis son oportunidades de cambio, invitaciones a crecer y reinventarse, pero hay que saber reconocer esa oportunidad. Ahora, creo que es momento de ser críticos, de analizar errores y debilidades con el único objetivo de mejorar, de caminar hacia una verdadera innovación educativa y colocar a la educación en general y a la UNED, como institución de máximo nivel académico especializada en modalidad a distancia en particular, en el lugar que les corresponde.

Al igual que cada uno de mis compañeros, mi experiencia durante estos meses ha estado ligada a una casuística particular que ha hecho de ella una vivencia personal, singular y subjetiva. Soy consciente de que mi situación tanto laboral como personal durante el confinamiento ha sido, probablemente, una de las más favorables que las circunstancias podían permitir y sin embargo han sido numerosas las dificultades que he encontrado. No puedo hacerme una idea de qué habrá supuesto este cuatrimestre para los compañeros y compañeras cuyas circunstancias hayan sido más adversas que las mías, y mucho menos si además han tenido que lidiar con la enfermedad en su entorno más cercano o incluso con la pérdida.

En mi caso, al declararse el Estado de Alarma, fui incluida en un Expediente de Regulación Temporal de Empleo. Mi solvencia económica se veía reducida, pero a cambio podía quedarme en casa cuidando a mi hija, que era lo que más me preocupaba en aquel momento. Además las horas que podría dedicar al estudio se multiplicaban al no tener que cumplir con mi jornada laboral. Nada más lejos de la realidad. Mis horas frente al ordenador eran totalmente improductivas, me era imposible concentrarme, la situación de miedo e incertidumbre que vivíamos me impedía rendir. Por otro lado la carga lectiva de mi hija aumentaba, al igual que su desmotivación y pronto tuve que trabajar con ella porque la situación de formación a distancia se le hizo insoportable.

Según mi experiencia este cuatrimestre en la UNED, ha habido equipos docentes facilitando la evaluación tanto como les ha sido posible y otros que parecían no ser muy conscientes de las circunstancias tan adversas que podíamos estar viviendo. Algunos han rebajado la carga de trabajo una vez vencidos los plazos de entrega, demostrando esto que se ha teniendo más en cuenta el trabajo que suponía corregir que el que había supuesto al alumno realizarlo. Estoy segura de que todas estas decisiones, independientemente de los resultados, se han tomado con la mejor de las intenciones y que no ha sido fácil para los equipos docentes encontrar fór-

mulas seguras y justas de evaluación, pero donde sí que me gustaría hacer hincapié es en que la mayoría del alumnado de la UNED compaginamos estudios con trabajo y en muchas ocasiones con responsabilidades familiares y a esto hay que sumar la actual situación sanitaria y necesitamos conocer con tiempo cual será el sistema de evaluación para poder enfocar nuestros esfuerzos.

La UNED ha hecho un buen trabajo desarrollando en tiempo record una plataforma segura en la que realizar los exámenes con garantías y efectivamente esta herramienta ha resuelto la problemática de las pruebas objetivas presenciales, pero insisto en que es momento de reflexionar si realmente esta plataforma y el hecho de ofrecer las tutorías de los centros asociados en modalidad on-line, eran las únicas innovaciones necesarias para garantizar un proceso de enseñanza-aprendizaje cien por cien a distancia y de calidad. En mi opinión, la UNED se enfrenta a una prueba mucho mayor que la de la innovación tecnológica; se enfrenta a un verdadero reto pedagógico. Como he comentado con anterioridad, la situación sanitaria no ha hecho más que sacar a la palestra carencias ya presentes en nuestro sistema educativo, y a los que nos hemos visto obligados a prestar atención. Por ello, creo que es el momento de llevar a cabo una ambiciosa revolución educativa y una verdadera innovación pedagógica, abandonando definitivamente metodologías más propias de épocas pasadas.

Los alumnos también tenemos un importante cometido en esta revolución; debemos comprometernos con ella, acoger los cambios y los contratiempos que pudieran acontecer de los mismos con comprensión, siendo participativos, y estando dispuestos a ser un agente generador más de esta evolución tan necesaria.

Laura Peñalver Olmo
Grado de Pedagogía
Centro Asociado de Córdoba

¿Corona... qué? Venga va, y yo estudiando

En mi caso particular, trabajo cuarenta horas a la semana, tengo tres hijos entre los once y los cinco años, mi marido viaja una semana al mes mínimo...y voy yo y decido matricularme en la universidad para empezar a cursar un grado. Que no tiene nada que ver con mi profesión, pero que siento que es mi vocación. Me encanta, tengo muchas ideas originales, y cierta destreza con los ordenadores y... ¡me lanzo a la piscina! Pues sí, ponte a estudiar lo que te gusta, sin prisas. Supermotivada y gratamente sorprendida de cómo responden profesores y universidad. Horarios y organización hechos para no perderme un partido de fútbol, ir a las tutorías, hacer deporte, estudiar yo, apoyar en el estudio a mis hijos, mantener conversaciones trascendentales con mi marido, salidas familiares. Todo dentro de las veinticuatro horas del día que sólo se permite un desfase de más o menos quince minutos.
Más que el Coronavirus, en mi casa afectó el confinamiento, aquel jueves 12 de marzo, en el que nos despertamos libres, y nos fuimos a dormir confinados. Los niños encantados de no tener cole el viernes, y estar en casa con mamá que avisó de urgencia al trabajo. El sábado decretan estado de alarma y se terminó lo que se daba. Planificaciones a la basura, y ahora a volver a organizarse.

Establecer en casa una habitación para estudiar todos, y otra habitación, lo más lejos posible de la primera, para jugar todos en momentos de desborde. Comprobar que internet tiene buena señal en la sala de estudio, que todo el mundo tiene a su disposición el material que va a necesitar y que mamá puede ejercer de profesora, alumna y empleada en ese cubículo durante los próximos... ¿dos meses?

Los grupos de WhatsApp, y Telegram de la UNED están a reventar, más de cincuenta mensajes al día. Adaptar la planificación personal de lectura y trabajos a realizar en la UNED a la nueva situación. Bien, orden en casa, orden en nuestras cabezas, vida ordenada y, sobre todo, organizada con un enfoque realista (riñas entre hermanos porque no comparten los colores, porque uno termina antes y se aburre jugando sólo, mamá reteniéndose para no amordazarlos a los tres y poder trabajar tranquila...).

Y luego llega la UNED. Todo facilidades, tutorías on-line, resúmenes grupales de los temas, repasos en conjunto con exámenes anteriores. Orientaciones de veteranos que ayudan muchísimo. ¡¡Hasta podemos hacer los exámenes desde casa con un ordenador y webcam!! Hasta pienso," ...¡Ojalá se pudieran realizar así todos los exámenes de la carrera...!". Trabajando en la oficina, avisaría que necesito sesenta o noventa minutos para hacer un examen. Se cierra la puerta del despacho y no tengo que trasladarme hasta el centro asociado. Me evito los atascos, los nervios de pensar que no llego, buscar donde aparcar, en qué sala se realizan los exámenes, ¿tengo el DNI?, ¿el carnet de estudiante?

Mientras repaso para el primer examen, salimos todos en bici. Esa tarde fue un plan familiar completo y fantástico. Hasta que al llegar a casa derrapo con la bici, y me fracturo la cúpula del radio (una parte del codo). Escayola, cabestrillo, brazo derecho dominante, inutilizado durante un mes, mínimo. Me tienen que ayudar a todo: vestirme, lavarme, peinarme. Un baño de humildad, de los grandes.

Sigo repasando para el primer examen que hago en doce años. El examen lo tengo que aprobar porque me sé la materia. Aunque esté impedida de un brazo, tendré que teclear sólo con una mano... ¡Ah no! Que, gracias al Coronavirus, el examen ahora no es de desarrollo, es tipo test. Genial, con la mano izquierda puedo sacarlo, ¡con la gorra!

Segunda asignatura de la que me tendré que examinar, ¡uf! Examen de desarrollo, con material complementario en casi todos los temas. Rompo la escayola practicando a escribir en el ordenador, aunque no sea ergonómicamente correcto, parece que funciona pero la escayola rota... no es buena señal. Urgencias en el hospital. Me riñe el traumatólogo" ...si te digo que no muevas el brazo, no te pongas a escribir a ordenador...". Me entrega un documento en el que declara que no puedo hacer uso del ordenador para contestar en ningún examen. Y ahora qué hago con la UNED... ¡oye! Existe un apartado en el que, si presentas las debidas justificaciones, puedes mantener la convocatoria y examinarte en septiembre. Me aceptan en ese programa. ¡¡Como mola la UNED!! No conozco otra universidad (y anteriormente estuve en dos) que se adapte tanto a la situación del estudiante y garantice su pleno acceso a la educación y se preocupe tanto porque puedas hacer todo lo que te propongas.

Se abre el cielo y el sol te sonríe..., primer cuatrimestre en el que me matriculo en una carrera y pasa todo esto. ¡Yo quiero estudiar siempre con estas facilidades!

Rosalía Ana Figaredo Martín
Grado de Pedagogía
Centro Asociado de Asturias

ASUS

Un café en Oporto

El covid irrumpió en nuestras vidas de forma inesperada, imprevista. Como un huracán que arrasa con todo. Una mañana nos despertamos y nuestras vidas habían cambiado, sin saber por cuánto tiempo.

En nuestro caso y debido a varios infortunios familiares, un problema de salud de mi marido que le obligó a estar hospitalizado durante semanas, más pruebas médicas, afortunadamente todo salió bien y para celebrarlo y celebrar mi sesenta cumpleaños decidimos hacernos un regalo un viaje a Oporto, un país para disfrutar y deleitarte con la amabilidad de sus gentes, sus paisajes y por supuesto su gastronomía.

Disfrutamos de unos días, pero tuvimos que volver de forma anticipada, nuestro nieto de poco más de un año ingreso en el hospital con neumonía; no fue covid afortunadamente. Pasamos semanas al cuidado de él y el resto de la familia. Atrás quedo estudiar, preparar los exámenes, fueron días de alto voltaje.

Así contando llegó el covid y el estado de alarma, el confinamiento y la lejanía familiar. Era una oportunidad para valorar nuestra forma de vida, realizar una introspección, un viaje al interior, preguntarnos o preguntarme, que puede ser prioritario, que es secundario, que te hace disfrutar, que momentos en el día sientes bienestar y que te hace sentir ese bienestar.

Después de vivir algo tan surrealista para muchas generaciones, nos preguntamos ¿quedaba algo para salir adelante?, ¿dónde quedaban los abrazos no permitidos, las palabras de alivio, las miradas cómplices, y las risas...?, que hacen que todo sea irrelevante y dejan paso a liberar el alma, a soltarla como una cometa en un día soleado donde los reflejos del sol y la brisa del mar nos llenan de plenitud, ¡qué sensación tan agradable! Quizás hemos echado de menos cosas cotidianas que habíamos olvidado y que son tan necesarias en el día a día, cosas sencillas que alimentan el alma y el espíritu, vitaminas naturales.

Yo he dado gracias cada día por ser una persona afortunada, podía ver a la familia que mi hija ha construido junto a su pareja, aunque fuese a través de una cámara, no es lo mismo, pero de alguna manera alivia el peso de la distancia y de la preocupación, estaban bien.

Pensaba en las personas que estaban solas, en la infinidad de personas que cada día salían a la calle para prestar su colaboración y esfuerzo en hacer la vida de los demás mucho más fácil, aquellas que con su trabajo facilitaban que nuestra mesa se llenara cada día, he visto el dolor en sus caras, el miedo, la preocupación y el cansancio, todas ellas merecen todo mi respeto y reconocimiento.

Para mí el confinamiento supuso un tiempo de silencio, un espacio para explorar la temida soledad; sentí que era un espacio necesario, un tiempo de regalo, puede sonar cursi o arrogante, pero fue así. Después de un tiempo dedicado a mostrar un ángulo más social, era necesario tomar distancia, navegar por planos más íntimos, sentía que interiormente había de conectar con un yo más profundo, una búsqueda que solo en el silencio, logré alcanzar.

Evidentemente, contaba con un socio fundamental para compartir esa necesidad, mi marido, un compañero que entiende mis inquietudes, al cual le doy las gracias, según él, cuando estoy en si-

lencio, estoy meditando, es delicioso. De todo ese espacio de sagrado silencio y gratitud surgieron planes para embarcarme en otros espacios, un cuento con ilustraciones para mi nieto, donde le explico sus orígenes, de donde proceden sus antepasados, todo ello en su lenguaje, utilizando sus palabras que son divertidas y frescas, con dibujos de sus animales favoritos, es un reto, que me llevará por países de Europa y España. Espero que le guste.

Otro reto que me motiva es investigar el funcionamiento de los cohousing (viviendas independientes compartidas para personas jubiladas), cómo funcionan, proyectos en marcha en España e investigar su funcionamiento en los países del norte de Europa, pioneros en su puesta en marcha. Nuestro grupo de amigos me motivan a indagar.
Pintar, volver a los pinceles, es momento de recuperarlos, dejar que fluyan los sueños, la magia y las emociones a través de la pintura, sin olvidar la lectura, por ejemplo, el libro de Sun Tzu El Arte de la Guerra, emocionante.

Seguiré estudiando Derecho, que también me apasiona, y ocupará un lugar en mi día a día, pero sin el entusiasmo que reconozco me hizo matricularme. Debo admitir que parte de esa decisión se la debo a los profesores; nunca pensé que añoraría los exámenes presenciales, creo que muchas compañeras y compañeros estarán de acuerdo conmigo, las dos últimas convocatorias han sido para mí una especie de maratón, donde cada segundo suponía una contrarreloj, el desafío era ganar tiempo, pero al final suponía cansancio, frustración y desgaste.

¿Se puede realizar un examen medianamente satisfactorio en cuarenta y cinco minutos?, pues creo que un alumno brillante sí, pero para mí, que soy del montón, no. Ahora, al escribir y rememorar las sensaciones vividas me produce una sonrisa, en un momento dado del examen, uno de ellos, me llamó mi dermatóloga, fue divertidísimo, yo concentrada y mi marido hablando y preguntándome; en fin, es una anécdota.
El covid ha llegado y no sabemos por cuánto tiempo, nos hará mejores personas, supondrá un cambio sustancial en nuestras vidas, tomaremos conciencia de qué estamos haciendo para la sostenibilidad de la sociedad y el planeta, no lo sé. Sí sé que ha hecho replantearme prioridades, me produce mucha ilusión escribir algo para mi nieto, investigar sobre el cohousing, de hecho, ya he empezado, leer y conversar con amigos, algunos de los mayores placeres de la vida, y vivir el ahora... ¡Ahhh!, también empezar clases de pilates, no quiero oxidarme.

Finalmente, me gustaría desear a todos los compañeros y compañeras, profesores y personal de la UNED mucha salud y bienestar.

Catalina Sánchez García
Grado de Derecho
Centro Asociado de Santa Coloma de Gramanet

(Sin título)

Mi experiencia respecto a la pandemia, y más exactamente al estado de alarma, ha sido bastante negativo. Para empezar tengo una niña de dos años, y aunque la primera semana estuve trabajando y durante ese tiempo estuvo con mis padres, el resto del confinamiento lo pasamos solas en casa, sólo veíamos a mi madre que venía a traernos comida, pues yo tenía síntomas compatibles con el covid, y de hecho así se ha confirmado posteriormente.

Al dejar de trabajar, y estar en un ERTE durante mes y medio, parecía la mejor forma para poder prepararme los exámenes UNED, pero de ninguna manera fue así, pues la niña no me dejaba en ningún momento: hay niños que se entretienen jugando solos o se entretienen un poquito viendo la televisión, pero mi hija demanda atenciones y nuevos estímulos constantemente, a eso hay que sumarle los fuertes dolores de cabeza que sufrí debido al covid, además al no hacer ejercicio no dormíamos demasiado bien, me sentía totalmente frustrada, necesitaba andar, no descansaba bien y tenía un dolor de cabeza que en algún momento se me pasaba con la medicación, pero en otros no era así, y me tenía que ocupar de mi hija y no lograba avanzar con las asignaturas. Cuando ya pasaron las dos semanas de cuarentena salíamos a la puerta a aplaudir a las ocho de la tarde, y salíamos a la puerta porque vivo en una casa baja, sin balcones y sin patio, y dada la situación para la niña era la panacea, pero como mi hija veía a la de enfrente y en algún momento se juntaron, las vecinas de la misma calle, pero más arriba, empezaron a criticarnos, cuando ellas mismas salían una con el perro de la otra, y siempre con la excusa de los perros, estaban en la calle o se escondían para fumar y además una de ellas había llevado a su hija en pleno estado de alarma con sus padres a un terreno en un pueblo cercano, cosa que además me parece bien. Lo peor que han hecho es no permitirnos en caso de poder, llevarnos a nuestros hijos a lugares donde sí podían estar libres, tipo fincas o casas de pueblo con patio. Así, que cuando parecía que ya mejorábamos otro disgusto.

Después salimos del ERTE en la empresa y volví a trabajar, cansadísima al principio por haber estado el covid en mi cuerpo. Cuando dejaron salir a los niños a ciertas horas buscaba los sitios más alejados de parques dentro del radio de un kilómetro pero aun así no sabía cómo hacerlo porque mi hija no era ni es consciente de lo que es el covid; cumplió los dos años durante el estado de alarma, y cuando ve un niño se le acerca, y no sabes cómo van a reaccionar el resto de padres, y cuando le dices a tu hija: "no te puedes acercar a ese niño" pone una cara de tristeza tremenda y más después de lo horrible del confinamiento, así que he decidido que mañana comienza a ir a la guardería, no quiero que pase nada pero tampoco que sea infeliz, espero acertar.

También ha sido un palo para hacer los exámenes en línea, uno de los exámenes que hice no tuve ningún tipo de incidencia, pero en el segundo fue horrible, después de conectarme diez minutos antes y comprobar que no había ningún problema para realizarlo, fui al servicio aprovechando que me daba tiempo, y cuando volví tenía problema con la conexión a internet, el tiempo pasaba y no lograba conectarme, logré al final conectarme un cuarto de hora más tarde, así que si tenía, en principio, uno hora para realizar el examen me quedaban cuarenta y cinco minutos, y durante el ejercicio se volvió a desconectar en dos ocasiones más; con los nervios leí

los enunciados de manera muy rápida y en uno de ellos lo contesté mal y conocía perfectamente el tema...
Por otro lado, cuando me incorporé a trabajar en mayo
tenía que dejar a mi hija con mis padres, pues las guarderías permanecían cerradas, y mi padre tiene varias patologías, y aunque yo ya había pasado la cuarentena no sabía si podía contagiar a mi familia o compañeros de trabajo y las pruebas no me las hacían en principio y tampoco me dejaban hacerlas por lo privado porque estaba en lista de espera para hacerlas por la sanidad pública, y tuve que ir a trabajar con todos estos miedos.
Como conclusión puedo decir que ha sido una experiencia muy intensa, asfixiante y extremadamente frustrante, espero que todo vaya a mejor, y que las medidas futuras que se tomen sean diferentes y de manera más acertada.

Verónica Guijarro Torrecilla

Tribulaciones de un doctorando en tiempos de pandemia

Cuando vives al sprint y creas por combustión, al estilo de aquellos flashes de magnesio que usaban los fotógrafos de antaño, gravita en torno a ti un caos —dulce caos, por otro lado—, que se convierte en algo totalmente necesario para tu trabajo, ya que es en esa inestabilidad donde realmente te sientes cómodo.
Ese puede ser un buen resumen de lo que han supuesto para mí varios años de investigación que han desembocado en la consecución del título de Doctor en Derecho, otorgado por la Universidad Nacional de Educación a Distancia, mi querida UNED.

Las Tesis, como las oposiciones, como la carrera y, en definitiva, como todo lo que te apasiona en la vida, las desayunas, las comes, las cenas y, por supuesto, las sueñas. Te imbuyes tanto en ellas, que acabas pareciéndote a lo que escribes y te mueves por el folio como Messi al borde del área, aunque ello exija un enorme sacrificio en forma de años de estudio, lectura, análisis y, por supuesto, renuncia a muchas otras cosas, incluso a aspectos de tu vida personal. Porque ese es el secreto, el único secreto: trabajar duramente y, saber dosificar el esfuerzo.

Por eso, ante cualquier eventualidad, no hay que rendirse ni cejar en el empeño, al contrario, se debe seguir adelante sin que nada ni nadie te aparte de una meta que está ahí, esperándote. Sin embargo, cuando esa contrariedad viene en forma de pandemia, asociada a un confinamiento obligatorio y a la drástica alteración de tu día a día tal y como lo habías conocido hasta entonces, comprenderá el lector que la situación es, cuando menos, inquietante. Pues bien, en esa tesitura me vi, como tantas otras personas, el pasado mes de marzo cuando, a pocas semanas de proceder a la lectura de mi Tesis doctoral, se decretó el Estado de Alarma en España.

Pero remontémonos prácticamente un año atrás, al mes de febrero de 2019. He de confesar que soy animal de costumbres. Por eso, cada vez que mi director de Tesis, el profesor D. Pedro Manuel Herrera Molina —para el que nunca tendré suficientes palabras de agradecimiento— me convocaba en Madrid para repasar cómo iba mi trabajo de investigación, siempre seguía la misma rutina en forma de paseo hasta llegar a la Facultad de Derecho de la UNED: Atocha, Colón,

Génova, Alberto Aguilera, Princesa, adentrarme en la zona universitaria y desembocar en Obispo Trejo. Ese itinerario suponía un bálsamo para mi estresante actividad diaria y me sumergía en pensamientos contradictorios sobre si sería capaz o no de terminar mi Tesis y cuándo llegaría ese momento.

Pero aquel gélido día del seco invierno madrileño algo llamó poderosamente mi atención. En ese pulmón verde que es el Parque del Oeste, a la altura del Monumento al general San Martín, vi un tipo que, pese a las bajas temperaturas, irradiaba calor. Iba trajeado y con abrigo, pero al pobre le sobraba todo y no levantaba su mirada de unos papeles emborronados que llevaba entre sus manos. Quien haya hecho una oposición conocerá lo que en el argot se denomina "cantar un tema"; eso, precisamente, era lo que iba haciendo el buen señor. Mi sorpresa fue que, cuando me aproximé más a él, vi que además de los folios estrujados, también portaba un libro de tapas duras de color rojo donde sólo acerté a leer "Tesis doctoral...". ¡Acabáramos! Todo parecía indicar que nuestro amigo iba a cerrar esa misma mañana el mismo ciclo del que yo no acertaba a ver el final, lo que confirmé cuando nuestros pasos confluyeron en la Facultad de Derecho.

Esa casualidad supuso para mí un gran estímulo para afrontar el último tramo, posiblemente el más duro, de cuantos me restaban para alcanzar mi objetivo y un año después, ya con la Tesis terminada, sólo me restaba el trámite de fijar la fecha para la lectura de la misma. Mi pensamiento sólo giraba en torno en aquel "paseíllo" que había visto hacer un año antes... pero llegó el COVID y todo estalló por los aires: suspensión de plazos, prohibición de actividades presenciales, paralización de procedimientos... Llegué a pensar que todo el esfuerzo realizado se iría al traste por la dichosa enfermedad, pero el buen hacer de la institución ayudó a salvar todos los obstáculos y, como solución, se me propuso realizar la defensa on-line. Una nueva perspectiva se abría ante mí, con sus pros y contras. Terminaría dentro del plazo estimado, sí, pero... ¿lectura telemática?... ¿y si...? Pese a que me asaltaban todo tipo de dudas e incertidumbres, finalmente opté por acogerme a esa posibilidad y la verdad es que todo fue sobre ruedas y siempre lo recordaré como uno de los días más felices de mi vida, lo que acrecentó mi sentimiento de orgullo por pertenecer a una institución como la UNED y haber conseguido superar mis estudios académicos al más alto nivel en esa casa.

Raúl López Martínez
Doctorado en Derecho
Centro Asociado de Calatayud

El final

El último cuatrimestre del grado. Casi no podía creerlo. Habían pasado tan veloces estos cuatro años... Cuando decidí matricularme estaba llena de dudas e inseguridades: tenía una familia que atender, hacía mucho tiempo desde la última vez que había estudiado de forma oficial, era una mujer de más de cuarenta y cinco años. La crisis había acabado con nuestra pequeña librería de barrio. A pesar de que mandaba decenas de currículos todos los meses nunca me llamaban para una entrevista. Era "mayor" (no sé exactamente qué se supone que significa eso). Nunca tenía la oportunidad de que me conocieran en persona, de que hablaran conmigo. Nunca pasaba la primera selección. En la oficina de desempleo me decían que tenía que reciclarme, formarme más, que en una sociedad de jóvenes

sobradamente preparados yo no tenía cabida. Así que tomé una decisión. ¿Querían que me preparara más? Pues lo haría.

Tengo que ser sincera. Esa no fue la principal razón para matricularme en la UNED. Siempre quise ir a la universidad, pero cuando "tocaba", cuando se supone que era el momento de hacerlo, la vida decidió que caminara por otros senderos. Así que llena de miedos, pero feliz ante la posibilidad de cumplir un sueño, inicié el grado de Psicología. Los cuatro cursos volaron. Disfruté, aprendí, aproveché cada minuto. Probablemente, si hubiera continuado estudiando a los dieciocho años no hubiera disfrutado la experiencia de igual forma. No se trataba de aprobar. Quería aprender. Y tuve la inmensa suerte de vivir junto al mejor centro asociado (con el permiso de los demás...), el de Coslada. Encontré el mejor ambiente, los mejores compañeros, tutores de los que disfrutan en su trabajo, un personal del centro amable, cariñoso, cercano.

Sin darme cuenta el calendario marcaba el comienzo del mes de marzo, el último cuatrimestre de mi carrera. Estaba entusiasmada. Conseguí hacer las prácticas presenciales en un centro de día para personas con enfermedad de alzheimer y había vuelto a tener la mejor de las suertes. Un personal comprometido con los usuarios y una excelente tutora que me enseñaba a la vez que me permitía llevar a la práctica toda esa teoría. Envuelta en un curso tan novedoso y, a la vez, tan exigente no presté demasiada atención a las noticias que llegaban de fuera. Mientras todo sucedía en un país tan lejano y con una cultura tan diferente a la nuestra no creí que pudiera afectarnos. Obviamente, me equivoqué. Empecé a inquietarme cuando las noticias llegaron de Italia. Y, de repente, la oscuridad nos alcanzó. En solo diez días el mundo que habíamos conocido desapareció y aún me pregunto si será para siempre. Tuvimos que tomar decisiones rápidas. Acoger a personas muy cercanas de fuera de Madrid que se encontraban solas aquí. Acondicionar la casa para que tres personas pudieran estudiar on-line y otra teletrabajar. Hacer frente a las dificultades económicas ya que la amenaza del ERTE entró desde el principio en nuestro hogar. Como telón de fondo el miedo a la enfermedad, la incertidumbre. De repente, éramos los protagonistas de una novela de ciencia-ficción, una de esas novelas que tanto me gustan y que releo cada cierto tiempo. Solo que esto era real. No podía creerlo. A veces, me sorprendía a mi misma mirándolo todo desde fuera, sin poder asimilar lo que estaba sucediendo. Muchas mañanas, al despertar tenía la esperanza de que todo hubiera sido un mal sueño. Desgraciadamente, esto no fue lo único que pasó en aquel aciago mes de marzo. Como muchas otras familias nosotros también perdimos a alguien. Ironías del destino ya que no fue víctima del coronavirus. Su corazón no aguantó una operación aparentemente rutinaria y nos dejó.

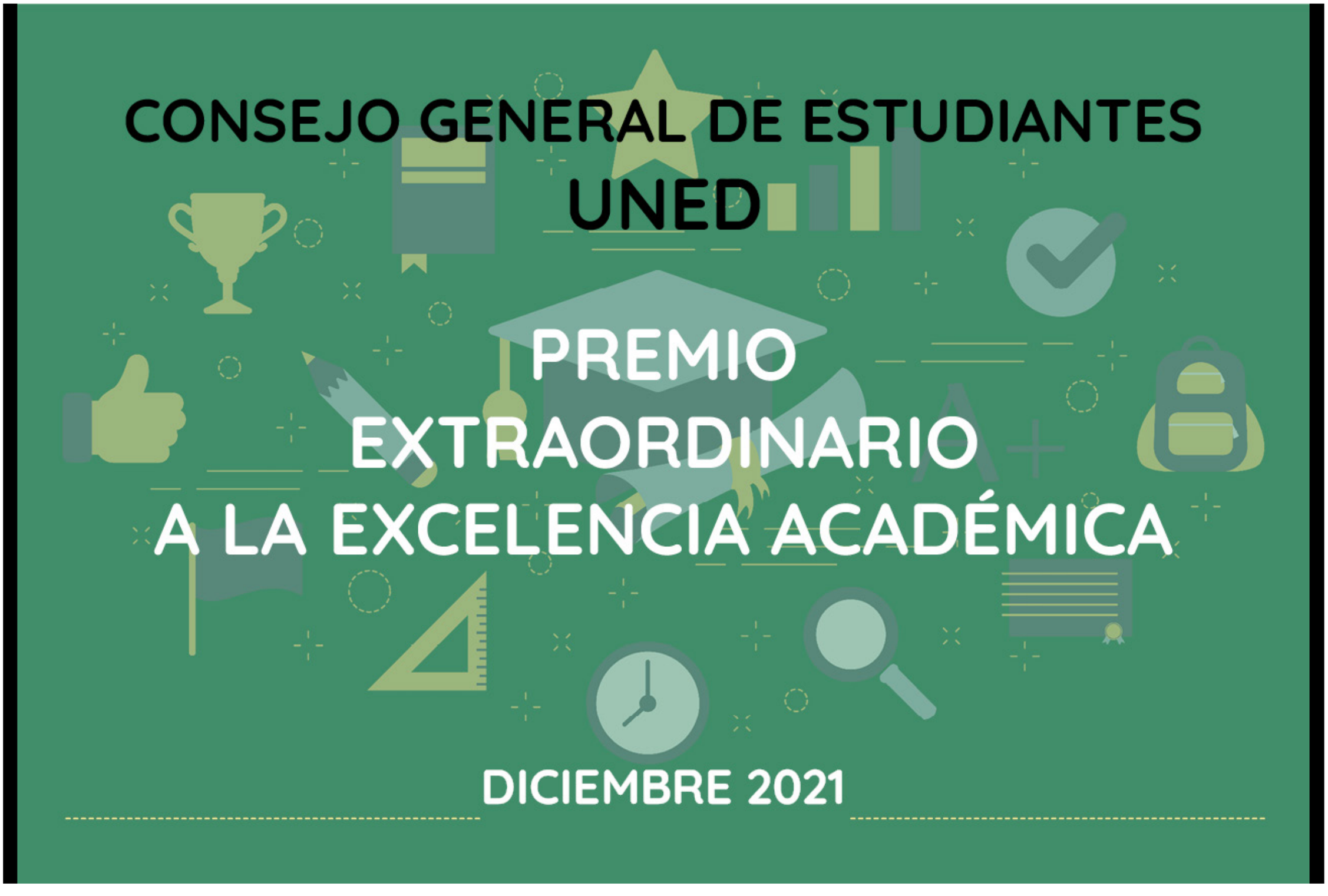
No hay palabras para describir aquella sensación.
Aquello no tenía que haber sucedido. No era una operación de alto riesgo. Pero sucedió. Y en medio de la pandemia no pudimos ni despedirnos de él. Una gris mañana de marzo le incineramos. Solo esposa, hijos y nietos. Sin verle. Diez personas esperando en la puerta cerrada del tanatorio. Solo una firma y la surrealista elección de color de la urna de cenizas. Sin un simple adiós. El balcón de casa se convirtió en mi salvavidas. Un noveno piso y las vistas a un pinar que me permitieron ir soportando el encierro. Un allegado que enferma gravemente. Semanas de preocupación. Está grave, intubado en la UCI. Esta vez el final fue feliz. Consiguió vencer a la oscuridad. Y mientras todo esto pasaba, mientras transitaba por un paisaje de pesadilla, algo me mantenía en contacto con la vida cotidiana. Con esa vida en la que las personas salen todas las mañanas a trabajar, a estudiar. En la que puedes saludar a una amiga dándole dos besos. Esa vida en la que celebras reuniones familiares, en la

que puedes viajar, ir de excursión, relacionarte con los demás. Esa vida en la que hay futuro, en la que puedes hacer planes.

Ese algo era conseguir finalizar el curso. Me refugiaba en las tutorías on-line, en el estudio, en la realización del Trabajo Fin de Grado. En medio del caos era un nexo con mi vida anterior. Esa que ya no estaba. Fue muy complicado concentrarse mientras todo se desmoronaba y los exámenes desde casa pusieron a prueba mi sistema nervioso (ese sobre el que tanto he estudiado), pero lo conseguí. Aprobé cuarto en junio. Acabé Psicología.

Media vida esperando a graduarme en la universidad y lo consigo en medio de una pandemia mundial. Cuando vi la última nota pensé que así no lo había soñado. Había imaginado poder despedirme de mis compañeros y tutores en la fiesta fin de curso de mi centro asociado. Había imaginado una graduación. Pero eso hubiera sucedido en esa otra vida que todos esperamos recuperar... La recuperaremos.

Yolanda Laguna Donoso
Grado de Psicología
Centro Asociado de Coslada



Ana

Hay mil mundos que puedes descubrir.
Desde tu ventana, balcón o mirilla.
Los que crees, los que inventes, en los que te refugies.
Da igual que estés fuera, dentro,
en un desierto o en una celda.
Mientras puedas mirar y soñar;
sigue habiendo sentido.
Ana es un símbolo de esperanza, de optimismo, de alegría.
Verla cada día aplaudir por la ventana,
con 91 años, una neumonía reciente
y su camino recorrido fue todo un lujo.
Una perla en esta pandemia de egoísmos.
Un tesoro en esta pandemia del ombligo.

Indiana Forti
Grado de Psicología
Centro Asociado de Madrid Jacinto Verdaguer

LA DELEGACIÓN
GENERAL
DE ESTUDIANTES
DE LA UNED
OS DESEA UNAS

FELICES
FIESTAS

FELIZ NAVIDAD

UNED Delegación General de Estudiantes