

El trauma en tiempos de coronavirus





El trauma en tiempos de coronavirus

Coordinación: Charles Keck
Colaboración de Nieves Capote y Ana Virginia Sánchez Araiza
Diseño: Sandra A. López Martínez
DR ©Innovación y Apoyo Educativo, A.C.
Innovación Educativa (Ined)
Av. Benito Juárez No.9
Col. Centro
San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. 29200
Tel. 967 678 68 73
difusion@innovacion.edu.mx
www.innovacion.edu.mx

Junio 2020
ISBN en trámite

Esta obra puede ser reproducida total o parcialmente y en cualquier forma para propósitos educativos y sin fines de lucro, sin necesidad de permiso especial del propietario de los derechos de autor, siempre que se reconozca la fuente.

Impreso y hecho en México/ Printed and made in México

Índice

Introducción	8
1 ¿Qué es una situación “traumática”?	9
2 ¿Cómo se vive el trauma en el contexto del COVID-19?	10
2.1 Amenaza	
2.2 Permanencia en el tiempo	
2.3 Encierro/Aislamiento	
2.4 Pérdidas	
3 ¿A qué nos referimos cuando hablamos de Trauma?	15
4 ¿Cómo “habla” el Trauma?	16
4.1 En las Emociones y Sensaciones.	
4.2 En la Mente	
4.3 En el Cuerpo Físico.	
4.4 En la Conducta y las Relaciones.	
5 ¿Cómo “habla” el Trauma en tiempos de COVID-19?	24
6 Buenas noticias. ¡Podemos prevenir y atenderlos!	26
7 Una Mirada a los niños y las niñas	30

Introducción

La situación que vivimos ante la llegada y expansión del coronavirus, nos expone a una situación que puede ser traumática y también puede activar traumas anteriores en las personas.

Ined se especializa en la formación socioemocional (con atención especial al docente), y por lo mismo en estos tiempos muy removidos, pretendemos ofrecerte una guía en relación al tema del trauma, para que puedas obtener información y recursos que te pueden ayudar a cuidarte en esta situación, acompañar a otros, y actuar para prevenir y cuidar sus efectos.

Conoceremos qué es una situación traumática, de qué hablamos cuando hablamos de trauma, cómo se vive el trauma en el contexto del COVID-19, cómo habla el trauma, acciones para cuidarnos y finalmente una mirada al trauma en los niños y las niñas. Esperamos que sea de beneficio para ti y quienes te rodean.



1. ¿Qué es una situación "traumática"?

- Son eventos que vivimos como abrumadores, nos descolocan y desafían nuestra capacidad de responder.
- Puede ser "extrema" o puede ser un evento cotidiano, lo que añade lo traumático es cómo el impacto se queda en el cuerpo.
- Es más intensa si es inesperada, rápida y nos "atrapa".
- Pueden ser accidentes, asaltos, agresión sexual, desastres naturales, violencias. También pueden ser caídas, enfermedades, cirugías y hasta escuchar una noticia.
- No solo son eventos imprevistos, también son situaciones traumáticas las amenazas sostenidas en el tiempo y acumuladas en el transcurso de los años, como por ejemplo los niños y las niñas que crecen recibiendo violencia de sus padres.
- Lo que tienen en común es que las registramos como una amenaza para nuestra vida o nuestra seguridad.

«Todas las personas vivimos una misma situación traumática de forma diferente y todas las personas tenemos la capacidad de transformación».

2. ¿Cómo se vive el trauma en el contexto del COVID-19?

Amenaza | Permanencia en el tiempo
Encierro/Aislamiento | Pérdidas

La situación que vivimos ante la llegada y expansión del coronavirus nos expone a una situación que puede ser traumática y también puede activar traumas anteriores en las personas. El hecho de estar rodeadas y rodeados de un virus contagioso de estas características nos coloca ante un evento que para las personas puede ser intenso, en el que estamos "atrapadas", supone un riesgo para nuestra vida en diferentes formas y aparentemente con pocas opciones de responder ante algo tan grande.

El brote de coronavirus tiene en sí mismo algunas características específicas que pueden afectarnos y que tendremos en cuenta para nuestros cuidados:

La **Amenaza**, el **Encierro/Aislamiento**, la **Permanencia en el tiempo** y las **Pérdidas**.



2. ¿Cómo se vive el trauma en el contexto del COVID-19?

2.1 Amenaza

Frente a una **amenaza**, todo nuestro cuerpo se pone en alerta. En esta situación una dificultad añadida es que la amenaza que enfrentamos es invisible, no podemos localizarla con certeza y esto supone más retos. Podemos descubrirnos pensando en quién tiene el virus, si lo tenemos nosotros, si se contagian nuestros familiares, con quién podemos estar o si todas las personas suponen un riesgo para nosotros. Nuestra mente se llena y nuestro cuerpo lo resiente.

Al mismo tiempo, la amenaza del virus contiene diferentes amenazas (a la salud, de muerte, de contagio, amenaza a la seguridad laboral, de relaciones, amenaza económica).

Es la forma en la que respondemos a una amenaza lo que puede resultar en un trauma

2. ¿Cómo se vive el trauma en el contexto del COVID-19?

2.2 Permanencia en el tiempo

Nuestro sistema nervioso necesita un tiempo de activación y un tiempo de relajación. Podemos decir que no nos sienta bien estar en un estado de alerta ante un peligro de forma constante. Una amenaza permanente afecta nuestra salud emocional, corporal, mental y en casos extremos transforma nuestro cerebro (por ejemplo en el maltrato infantil permanente y prolongado).

La información que tenemos hasta ahora nos dice que este virus se va a quedar. Hasta la espera de una vacuna, la **permanencia en el tiempo** de esta amenaza es impredecible. Lo impredecible no se lleva bien con nuestro sistema nervioso y este es uno de los aspectos que podremos atender.



2. ¿Cómo se vive el trauma en el contexto del COVID-19?

2.3 Encierro/Aislamiento

La obligación de estar encerrades en casa y el aislamiento físico trastocan un aspecto vital para nosotres: la necesidad de contacto. El **encierro** y el **aislamiento** representan una situación contradictoria para nuestro bienestar: van contra nuestro instinto y al mismo tiempo son para salvarnos del contagio y permanecer con salud.

A cada persona nos afecta de forma diferente. Para algunas personas permanecer aisladas puede llevar a un trauma severo mientras que otras pueden verle aspectos positivos.

En el encierro hay situaciones que podemos cuidar: el estrés de cuidadoras, padres y madres sobrecargadas con múltiples actividades (como la escuela y el trabajo en casa, dificultades económicas), las personas que están al cuidado de familiares que están en los grupos de riesgo, el miedo a salir, la sobrecarga del trabajo de la casa en las mujeres, la violencia hacia las mujeres y las niñas y niños y el aumento de adicciones.

2. ¿Cómo se vive el trauma en el contexto del COVID-19?

2.4 Pérdidas

El brote de coronavirus nos ha llenado directa e indirectamente de historias y experiencias de **pérdidas**, Pérdidas en aislamiento y pérdidas por el aislamiento. En un corto tiempo el coronavirus y la cuarentena se lleva ingresos, trabajos, espacios de vida, relaciones, libertad, nuestra sensación de seguridad, salud, rutinas y personas. Las personas que se enferman de Covid-19 tienen que enfrentar el proceso en solitario, las personas que fallecen mueren solas. En algunos lugares los familiares pierden el duelo con contacto, la posibilidad de despedirse en persona, los rituales que cada cultura tiene para transitar la pérdida de un ser querido.

Las pérdidas y el duelo son mundos emocionales de gran importancia que requieren atención y sanación.



3. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de Trauma?

Un Trauma es una herida que se queda, una huella permanente, es el resultado de una experiencia que hemos vivido con intensidad y que no hemos podido manejar. Es una ruptura de nuestras respuestas naturales de sobrevivencia y de protección. Trastoca algo de nuestro ser, puede afectar nuestro mundo emocional, mental, físico, nuestra forma de funcionar y nuestra forma de relacionarnos con los demás.

Muchas reacciones a un evento amenazante son normales, es normal asustarnos si nos roban, tener ansiedad si vamos a tener una cirugía, no poder dormir si hemos vivido un terremoto.

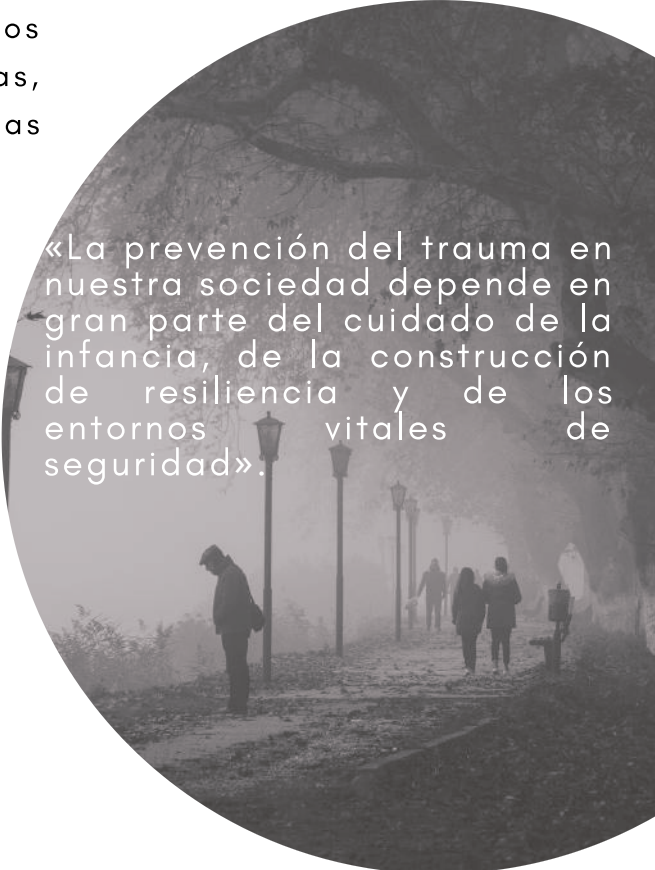
Hablamos de Trauma cuando estos efectos permanecen en el tiempo, afectando nuestra vida y nuestra visión de nosotros mismos. Esto es más reconocible cuando es un trauma por un evento extremo que nos sucede, por ejemplo un ataque, un accidente, guerras, desastres naturales. Cuando las personas viven un trauma construido a lo largo del tiempo, como por ejemplo una permanente desprotección, los síntomas pueden ser menos identificables para ellas porque quedan adaptados a la personalidad.

4. ¿Cómo “habla” el Trauma?

Emociones y Sensaciones | Mente
Cuerpo Físico | Conducta y Relaciones

Los efectos de una situación traumática dependen por un lado, del evento. Situaciones que ponen en un mayor riesgo nuestra vida tienen más posibilidades de generar un trauma.

Por el otro lado, el estado en el que está la persona (físico, mental, emocional, espiritual) que lo vive incide en el desarrollo o no de un trauma. Muchas personas salen adelante de una situación crítica por sus propios medios, otras no. Esto tiene que ver con la edad en el momento del evento traumático, nuestra historia de la infancia, con nuestros traumas anteriores, con los recursos que tenemos para enfrentar situaciones adversas, con nuestra capacidad para sostener nuestras emociones, entre otros.



«La prevención del trauma en nuestra sociedad depende en gran parte del cuidado de la infancia, de la construcción de resiliencia y de los entornos vitales de seguridad».

4. ¿Cómo “habla” el Trauma?

4.1 En las Emociones y Sensaciones

Como vimos, cada persona tiene formas diferentes de manifestar los efectos o síntomas de un trauma, mencionamos a continuación los más habituales. Recordamos que estos síntomas son señales de alerta para atenderlos y prevenir que se hagan crónicos, y que hablamos de trauma cuando se hacen permanentes. Sin embargo, los síntomas son nuestros aliados: nos señalan lo que se ha vivido.

El Trauma puede hablar a través de nuestro Cuerpo y nuestras Sensaciones:

Mayor sensibilidad ante eventos o cosas relacionadas con la situación traumática (por ejemplo cruzar la calle o subirse a un transporte si se ha sufrido un accidente en vehículo) y una mayor sensación de vulnerabilidad ante amenazas posibles que no han sucedido.

Pueden repetirse sensaciones relacionadas con el trauma como frío, calor, entumecimiento de partes del cuerpo, hormigueos, sensaciones de la piel, o también una anestesia sensorial.

El Trauma puede hablar a través de nuestras Emociones:

Emociones “atascadas”: la persona puede tener una emoción que surge de forma reactiva y que se repite con más frecuencia, por ejemplo, ira, agresividad o tristeza.

Ansiedad: es una de las más comunes. Son muchos los síntomas que pueden aparecer con los episodios de ansiedad; algunos de ellos son taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, sensación de amenaza o peligro, temor a perder el control, dificultad para tomar decisiones, preocupación excesiva.

Miedo: la persona vive con un miedo que se ha quedado presente ante situaciones normales de la vida cotidiana, y también miedo a sus propias sensaciones, pensamientos o conductas.

Mayor vulnerabilidad: la persona se percibe con menos recursos para afrontar las situaciones, hay una pérdida de la sensación de seguridad unida con la vivencia de riesgo del evento traumático.

Vergüenza y culpa: son emociones frecuentemente asociadas al trauma, la persona las vive en relación a lo que hizo y a lo que no hizo ante el evento traumático.

Dificultad para experimentar sensaciones y emociones positivas: el trauma dificulta tener acceso a los sistemas de autorregulación y de bienestar, la persona queda "atascada" en los aspectos negativos de la experiencia y tiene menos facilidad para conectarse con la felicidad, alegría, la vitalidad, el entusiasmo, la pasión, como si se durmieran las sensaciones de sentirse vivos.



4. ¿Cómo “habla” el Trauma?

4.2 En la Mente

El trauma se queda en el cuerpo pero al mismo tiempo, la forma en que nos sentimos y las sensaciones corporales que tenemos, inciden en nuestros pensamientos y creencias.

El Trauma puede hablar a través de nuestra Mente:

Problemas de concentración: la persona tiene una gran carga mental que le impide concentrarse en tareas que antes hacía con normalidad. También puede tener un cansancio mental y sentirse sobrecargada con pequeñas cosas.

Preocupación y alerta: pensamientos catastróficos (de muerte, de enfermedad, de accidente, de riesgos), adelantar en la mente problemas que no han sucedido, pensar en peligros donde no los hay, ver lo negativo en cada situación o en las personas.



Pensamientos repetitivos e invasivos: “rumiar” los recuerdos del evento, darle vueltas en la cabeza una y otra vez, intentar mentalmente darles una coherencia o hilarlos.

También pueden ser recuerdos invasivos, imágenes que vienen a la persona de manera imprevista.

Problemas de memoria: la persona puede tener trozos de su vida o del evento que no recuerda.

También puede olvidar cosas del día a día y tener menos capacidad de atención.

Creencias: el trauma cambia nuestro sistema de creencias, el mundo cómo lo veíamos se transforma, entonces nadie es confiable, o dios no existe, o el mundo es peligroso, o todas las personas pueden hacerte daño, etc.

4. ¿Cómo “habla” el Trauma?

4.3 En el Cuerpo Físico

El Trauma impacta los sistemas de nuestro cuerpo (sistema nervioso, muscular, esquelético, vísceras, órganos) porque somos un ser completo con todas nuestras partes en relación y comunicación.

El Trauma puede hablar a través de nuestro Cuerpo Físico:

Dolores musculares y de articulaciones: el estado de alerta se manifiesta en el cuerpo con tensiones y dolores musculares, contracturas, dolores en las articulaciones.

Problemas digestivos: el impacto del estrés sobre el cuerpo afecta al sistema digestivo, por ejemplo, la persona puede tener colitis, gastritis, úlceras, diarrea.

Respiración: la capacidad de respiración queda reducida, la persona puede no darse cuenta de su respiración, tener una respiración rápida, sensaciones temporales de ahogo.

Congelamiento: algunas personas pueden percibir su cuerpo como congelado, o no ser capaces de percibir sensaciones corporales. Tienen dificultades para la autopercepción.

4. ¿Cómo “habla” el Trauma?

4.4 En la Conducta y las Relaciones

Tras un trauma, nuestros vínculos, nuestra forma de relacionarnos y nuestra forma de funcionar en el mundo se ven afectados. Si el trauma ha sido ocasionado por una persona, nuestro mundo de relaciones queda especialmente impactado porque es “el otro” la fuente de peligro.

El Trauma puede hablar a través de nuestras Conductas y Relaciones:

Problemas de sueño y pesadillas: El tiempo de descanso se ve afectado por el trauma porque el trauma no tiene descanso. Cuando el cuerpo tiene el espacio de relajarse de alguna forma no lo permite y se vuelve a poner en alerta. Por ello es común en el trauma tener insomnio, sobresaltos, miedos a la hora de dormir, pesadillas, irritabilidad y reacciones desproporcionadas. La persona puede descubrirse respondiendo de forma intensa ante cosas insignificantes (por ejemplo reaccionar con ira si alguien llega tarde) o también lo contrario, paralizarse cuando la situación requiere dar una respuesta.



Sobresaltos: por el estado de alerta que se sostiene en el tiempo, la persona puede tener sustos o sobresaltos ante estímulos simples como por ejemplo el sonido del teléfono, un grito en la calle o el claxon de un coche.

Adicciones: personas que tienen un abuso de sustancias pueden estar hablando de un trauma anterior, también otro tipo de conductas compulsivas y adictivas (al juego, a las compras, al trabajo).

Cambios en las relaciones personales: hay personas que pueden tener una tendencia al aislamiento como efecto del trauma, una de las razones es el malestar ocasionado por todos los otros síntomas que mencionamos del trauma, pero también el trauma (especialmente el que es producido por otra persona) crea una profunda desconfianza y temor a los vínculos.

Agresividad y conductas de riesgo: el trauma puede expresarse con agresividad, hacia uno mismo o hacia otras personas. En el caso más extremo se ve en autolesiones. También debajo de conductas de riesgo puede haber un trauma.



5. ¿Cómo “habla” el Trauma en tiempos de COVID-19?

Cualquier cuarentena tiene un impacto psicológico así como la percepción de una amenaza a nuestra vida. Aunque podemos tener cualquiera de los síntomas que describimos en el Trauma, la experiencia de enfermedad, muerte y confinamiento que supone la pandemia puede generar síntomas más comunes. Los síntomas se podrán notar más a los meses de haber terminado el confinamiento, si persisten en el tiempo y dificultan nuestra vida, es tiempo de buscar ayuda profesional.

Mencionaremos los más habituales:

El Miedo. Miedo a enfermarse, a contagiar a otras, miedo a la muerte, miedo a las personas, a salir a la calle, etc.

Alteraciones de ánimo: podemos tener sube y baja de emociones, tristeza, desánimo, enojo, frustración, impotencia.


Ansiedad y angustia: son respuestas habituales e instintivas a un peligro.



Preocupación excesiva: podemos tener insomnio, pensamientos recurrentes, ideas catastróficas, dificultad para concentrarnos, desorientación. Podemos tener preocupaciones “existenciales” pues nuestros proyectos de vida han sido interrumpidos y el futuro se torna impredecible.

Aumento de tensiones: el confinamiento puede agudizar conflictos que ya existían en nuestras relaciones, familiares, de pareja, con las hij@s y también laborales. También los cambios de rutinas pueden generarnos tensiones, llevándonos a una hiperactividad y sobreexigencia de llenar el tiempo y ser productivos. También puede ocurrir lo contrario, experimentar una mayor sensación de cansancio y de falta de capacidad para responder y accionar.

La incertidumbre y la falta de contacto con las personas afectan de forma importante nuestra salud mental.



**Recuerda,
nuestros
síntomas son
una puerta para
atendernos.**

6. Buenas noticias. ¡Podemos prevenir y atendernos!

Tenemos recursos para afrontar y gestionar esta situación y hay acciones sencillas que nos ayudan a minimizar el impacto.

6.1 Puedes hacer algo por tu Mente:

- Infórmate de forma adecuada sobre lo que está sucediendo, sobre la enfermedad y sobre las disposiciones sociales y de salud. No te sobrecargues de información, el exceso de noticias "que asustan", estresan nuestro sistema nervioso y pueden ser traumatizantes.
- Date un tiempo para acceder a informaciones positivas, lúdicas, de entretenimiento, creatividad, sentido de vida, etc.
- Evita la sobrecarga de trabajo y de planes sobre todo lo que tendrías que hacer para "aprovechar" el tiempo.
- Piensa en lo que Sí puedes hacer.
- Céntrate en el aquí y ahora. De nada sirve pensar en cosas que no han sucedido y no sabemos si van a suceder. Pon la atención en lo que está sucediendo en tu vida en este momento.



6.2 Puedes hacer algo por tu Cuerpo:

- Introduce alguna actividad física que ayude a mejorar tu salud y tu estado de ánimo.
- Cuida tu alimentación, puedes así saber que puedes hacer cosas positivas para ti. Respeta tu cuerpo y tus necesidades.
- Tú puedes tener control sobre las pautas de salud que te ayudan.

6.3 Puedes hacer algo por tu Mundo Emocional:

- Reconoce cómo estás sin juicios ni regaños.
- Acepta tus emociones y compártelas, normaliza lo que sientes y lo que sienten les demás.
- Realiza actividades que usualmente te sirven para manejar tus emociones: cantar, pintar, hablar con alguien, llorar, respirar, etc.
- Mantén espacios para ti sola, espacios que te sirvan de contacto y de autorregulación.
- Permítete no hacer nada.
- Reconoce y haz una lista de todos los recursos que tienes y que has usado anteriormente en situaciones de crisis. Cuida tus recursos.

6.4 Mantén el Control

- Haz una estructura para tu día, puedes crear la realidad de poder controlar lo que sucede en tu vida en el espacio en el que estás, reduciendo así la invasión de lo impredecible que tanto nos afecta.
- Genera una rutina para tu día. Te ayuda a no perder energía en decisiones improvisadas, te ayuda a poner límites, pone un cierto orden en el caos.
- Mantén horarios predecibles que incorporen alimentos, trabajo, aseo, diversión, descanso, convivencia.
- Establece una rutina para ir a dormir.
- Establece una ruta de atención de salud en tu familia, es importante saber qué hacer si alguien se enferma y quién va a cuidar de personas dependientes. Ten tu ruta de contactos, teléfono de atención e información, lugares a dónde acudir, personas de confianza a quienes puedes solicitar ayuda.
- Si tienes que trabajar fuera establece una rutina y las medidas de sanidad que te hagan sentir más segura.





6.5 Mantén Contacto y conexión:

- Mantén los contactos con las personas que son importantes para ti, utiliza las redes sociales, las llamadas, las videollamadas, recuerda que somos seres que necesitamos de las otras para poder autorregularnos.

6.6 Fomenta la Vitalidad:

- Céntrate en lo que sí puedes hacer, dentro de esta situación seguimos teniendo opciones y potencialidades.
- Fomenta espacios de vitalidad, acciones que nos hacen sentir vivos, reafirma que estás vivo.
- Colabora en procesos de apoyo colectivos, puede ser entre la familia, entre vecinas, en el barrio, en la ciudad. Es importante centrarse en lo que podemos mejorar.
- Ahora que tenemos que convivir en confinamiento podemos usarlo en mejorar hábitos, formas de relacionarnos, distribuir equitativa e igualitariamente las tareas, etc.

7. Una Mirada a los niños y las niñas

Las niñas pueden tener los mismos síntomas que ya hemos abordado, aunque al estar “en construcción” tienen su sistema nervioso y sus capacidades de afrontamiento también “en construcción”. Podríamos ver que sus manifestaciones de malestar son más emocionales y corporales y pueden tener regresos a comportamientos que tenían cuando eran más pequeñas.

Lo que es importante de la mirada hacia las niñas es que desarrollan capacidades y transitan las dificultades **con sus cuidadores**. Si estos (padres, madres, maestras, etc) son un lugar confiable y seguro, el proceso de las niñas será desde la confianza y la seguridad.

Las bases para la salud mental de las niñas son seguridad, confianza y consistencia.



Te compartimos algunas ideas:

- Primero Tú: Cuídate a ti. Si les adultos estamos regulados les niños sentirán que están en un buen “lugar”.
- Explícales lo que sucede. De acuerdo a su edad podemos darles información sobre la pandemia. Cuando les falta información, los niños imaginan lo que falta y a veces lo que imaginan es peor que la realidad.
- Actualmente hay recursos por internet para ayudar a explicar el coronavirus y las medidas de cuidado a los niños, en forma de videos, de cuentos, de dibujos.

Es válido también decir “no sé” busquemos juntos.

- Ayudarles a entender lo que sienten y cómo se siente en el cuerpo. Podemos apoyarles preguntando ¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Dónde lo sientes? Cuando notas eso ¿cómo lo llamarías?
- Permite que expresen sus emociones: dar espacio a que las emociones se expresen, que tengan un lugar en la comunicación y se validen ayuda a los niños a regularse y a aceptarse. Las emociones son bienvenidas. Podemos ayudarles con dibujos, con cuentos, con plastilinas, etc.





- Haz momentos de juegos de movimiento. Les niñas necesitan moverse, es a través del cuerpo que desarrollan su cerebro, aprenden y se autorregulan. Aportan mucho los juegos que hacen una activación y luego un tiempo de descanso, así les ayudamos a aprender que todo pasa, que podemos entrar en una carga de energía y salir de ella. Esta es una de las bases para construir una adultez más resiliente. Recordemos que el Trauma es una carga excesiva de energía que queda “atrapada” en el cuerpo.
- Mantener las Rutinas. Especialmente les niñas necesitan tener un entorno predecible, esto les da seguridad y confianza. Es importante mantener una estructura del día con los tiempos para despertar e ir a dormir, los tiempos de los alimentos, tiempos adecuados para las tareas escolares y para el entretenimiento, etc. Podemos crear estos acuerdos juntas. ¿Cómo nos organizamos para sentirnos mejor?
- Favorecer el contacto y la conexión. Les humanas y en especial les niñas, necesitamos el contacto para sobrevivir. En el tiempo de aislamiento es importante favorecer el contacto que sea posible dentro de la familia, mirarnos, tener contacto físico, escuchar una voz tranquilizadora. También favorecer la conexión con familiares y con sus amigas por medio de llamadas y videollamadas.

Innovación Educativa (Ined) trabaja con el sector educativo desde 1994. Históricamente nuestro quehacer se centraba en aspectos técnico pedagógicos. Actualmente impulsamos procesos de formación y acompañamiento docente con un enfoque ético-socioemocional.



*25 Años
Trabajando a favor de la Educación*