

### [Correo 21 08 2020](#)

Una reciente columna en el New York Times llama la atención hacia la importancia de las conexiones casuales, así sean débiles, que se producen en el transcurso de la vida cotidiana con gente diversa y que pueden generar una sensación de pertenencia a una comunidad, que es una necesidad humana básica. Puede ser quien nos atiende en la cafetería, en el mercado, los taxistas, guardianes o porteros, las personas que vemos en el gimnasio o la estación del bus. Esos extraños y extrañas tienen una importancia vital para nuestro bienestar, crecimiento y existencia en el día a día, porque nos anclan al mundo y nos dan una sensación de estar conectados a algo más grande. También brindan oportunidades para tener nuevas experiencias e informaciones que se extienden más allá de lo que es usual en los círculos íntimos. Son interesantes y ayudan a aligerar la vida. Sirven como mini-contactos sociales que producen catarsis de momento que distraen y diversifican a nuestros interlocutores.

Estas actividades de lazos débiles promueven una mayor satisfacción en la vida y aportan a la salud emocional y física, oportunidades de micro catarsis que ayudan a tener sentimientos positivos y menos depresivos, a pesar que se trata de personas usualmente desconocidas que no parecen importar mucho. (“[Los beneficios de hablar con extraños](#)”, NYT, Jane E. Brody [07/08/2020](#) citando el libro “Consequential Strangers: The Power of People Who Don’t Seem to Matter ... but Really Do” Melinda Blau y Karen L. Fingerman)

Dado que las investigaciones han demostrado que las personas están mejor cuando tienen un grupo más diverso de personas en sus vidas, es un tema a considerar. Lamentablemente la COVID-19 ha restringido estos contactos espontáneos, por lo que convendría suplirlos con lazos equivalentes que puedan construirse por la vía digital, en particular para niños y adolescentes que tienen una vida social muy limitada por el encierro en casa. Con las precauciones de seguridad, todo ello contribuirá a distraerlos y abrir canales adicionales para su tan necesaria conexión social.

### Artículos afines:

[¿Y la salud mental de los niños?](#)

[Suspender clases no supone suspender vínculos](#)

[Acogida, empatía y autonomía \(bienestar socioemocional\)](#)

[Los efectos del confinamiento en la salud mental de niños y adolescentes](#)

[Salud socioemocional en tiempos de aislamiento físico](#)

[La empatía y acogida como reto escolar](#)

[COVID-19 aumentó la ansiedad, la depresión para estudiantes universitarios ya estresados \(Dartmouth\)](#) Un estudio muestra un aumento sin precedentes en los desafíos de salud mental entre los estudiantes universitarios

Para pensar: miren esta forma de presentar la visión-meta de Colombia y de aprovechar las cooperaciones internacionales para potenciar la educación nacional: "[Australia, aliado de Colombia para ser el país más educado de América Latina en 2025](#)"

[Presidente Martín Vizcarra y la Educación](#)

[VIDEO León Trahtemberg y los retos para el Próximo Gobierno de Martín Vizcarra en Educación](#)

[Estimado Martín, Beto Ortiz, Perú 21, 25 08 2018](#) ¿Qué tal si empezamos hablando, por ejemplo, de educación? ¿Qué tal si la usamos para evitar la delincuencia desde sus orígenes en lugar de declararle la guerra cuando ya sentó sus reales y tomó por asalto las ciudades?

[El estudio revela que cerca de la mitad de estos universitarios chilenos reconoce que sufre problemas como depresión, ansiedad o estrés.](#)

[La enfermedad mental en un mundo de delirio](#) . Los psiquiatras explican que sus pacientes ya estaban acostumbrados a palabras como estigma y distancia social

[Los beneficios de hablar con extraños NYT Por Jane E. Brody 7 de agosto de 2020](#) Las conexiones casuales que encontramos con la gente en el transcurso de la vida cotidiana pueden generar una sensación de pertenencia a una comunidad.

¿Cómo nos encontramos a través de las pantallas? Conversatorio virtual ["Educación infantil en contexto de pandemia: el poder de las relaciones"](#).

Invitadas: Liliana Galván (ProadaliD), Mariana Santistevan y Ximena Payet (Colegio Aleph).  
Modera: Verónica Beytia (Dinámica)