

Profesores al límite: salí positivo, ¿y ahora qué?



Crédito: Cottonbro / @Pexels.com

Jesús Alberto Sánchez Valtierra

Profesor de Asignatura Virtual de la división de Bachillerato.
Universidad Virtual del Estado de Guanajuato

Para sentirnos conectados con los demás, primero debemos sentirnos conectados con nosotros mismos. Tomar un descanso de los demás para conectarnos con nosotros mismos nos ayuda a recargarnos para que realmente podamos servir a la causa que queremos servir y estar presentes con las personas que nos importan. El descanso, la recuperación y la reflexión nos ayudan a ponernos en contacto donde realmente queremos dedicar nuestro tiempo y energía.

Este año, hemos sufrido una pandemia y mientras escribo esto, apenas estamos a mediados del 2020. No hay nadie que no haya sido tocado por la magnitud de lo que está sucediendo. La pandemia del COVID-19 ha cambiado mucho la manera en que vivimos, nos ha enseñado que nada es para siempre y que en cualquier momento todo puede cambiar, trayendo con ello incertidumbre con nuestras rutinas diarias alteradas, presiones económicas y aislamiento social.

Mi caso particular comenzó con los primeros síntomas del coronavirus, que fueron casi imperceptibles y para nada coincidían con lo que reportaban las noticias:

- Un raro sabor a metal en la boca
- Cansancio
- Mucho sueño

Pero no hubo fiebre, ni problemas digestivos y el oxímetro marcaba valores normales, sin embargo, la prueba clínica fue contundente: **positivo en la prueba para la detección del SARS-Cov-2**, y con ello incertidumbre, temor y sobre todo un amplio desconocimiento de cómo actuar, pero también me llevó a reflexionar e investigar sobre cómo hacer para sobrellevar la situación.

Cómo comenzó todo y lo que sigue

La pandemia actual por la enfermedad del coronavirus (COVID-19) originado en Wuhan, provincia de Hubei de la República Popular China, se ha extendido a muchos países. El 30 de enero de 2020, el Comité de Emergencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) catalogó a este brote como una emergencia de salud global basada en las crecientes tasas de notificación de casos en China y otros países (Velavan, 2020).

Los cambios debido a la pandemia del COVID-19 y la manera en que intentamos controlar la propagación del virus seguramente de una u otra forma en algún momento nos afectarán a todos. Como personas y como docentes es natural que muchos de los docentes sintamos temor, desesperanza o estrés al estar confinados y debido al exceso de información, los rumores y la oleada de noticias falsas compartidas sin verificación que hacen que nos sintamos sin control y sin saber qué hacer o cómo actuar.

Es posible que nuestros pensamientos sean: **¿qué hacer si me enfermo? ¿por cuánto tiempo durará la pandemia? ¿qué nos traerá el futuro?** y sin duda, durante todo este tiempo el estrés, la ansiedad, el miedo, la tristeza, y la soledad serán nuestros compañeros habituales. De acuerdo a varios estudios, solo hay una forma para que cada uno de nosotros supere esto de una manera física y mentalmente saludable y es **hacer de nuestro propio descanso y recuperación una prioridad**.

Se trata de crear espacio y tiempo para estar en contacto íntimo con nuestros pensamientos y conectarnos con una parte más profunda de nosotros mismos, con nuestro **YO interior** y desde este lugar de quietud, obtener claridad sobre qué acciones podemos tomar para sentirnos mejor y enfrentar esta enfermedad. **La ansiedad es una discapacidad que interfiere con la memoria de trabajo, el aprendizaje, el recuerdo y la capacidad para completar tareas**.

En pocas palabras, **priorizar el descanso y la recuperación nos ayudará a mostrarnos de la mejor manera, en todas las circunstancias**, ya que nos proporcionará la fuerza para luchar contra el trato desigual, cuidarnos a nosotros mismos y a los demás, y hacer frente a la pandemia y los cambios en la vida cotidiana que la acompañan. Sin embargo, esto a veces no es posible y para los docentes la situación se mostró particularmente retadora.

A los centros educativos y universidades, viéndose rebasados por la situación y tratando de mantener a sus estudiantes, les pareció buena opción saturar a sus cuerpos docentes de capacitaciones, cursos y conferencias, pero rara vez les preguntaron por su estado de salud física o mental. Es así que la calidad humana o la empatía ante esta situación inusual por parte muchas instituciones educativas quedaron patente en su forma de trabajar, en particular con aquellos profesores o escuelas que eran 100% presenciales.

Sin embargo, para mantener a esos profesores en el mejor estado de bienestar posible, es indispensable reconocer la labor del profesorado y de eliminar o reducir burocracia que presiona aún más en condición de cuarentena. Es posible que poquísimas o prácticamente ninguna escuela cuente con controles sobre si su cuerpo docente o administrativo ha atravesado o está atravesando por la enfermedad o tiene una situación familiar especial debido a esta contingencia.

No obstante, es posible tomar aquello que se puede controlar en nuestras manos y mitigar los efectos del encierro y la sobrecarga.

Cómo sobrellevar la enfermedad y el estrés que la acompaña

La manera en la que se responde ante el estrés durante la pandemia puede depender de los antecedentes de salud, el apoyo social de familiares o amigos, la situación familiar, la comunidad en donde se vive y muchos otros factores aún no conocidos. Según la experiencia de epidemias y pandemias pasadas, se conoce que los pacientes y el personal de salud pueden padecer situaciones de miedo a la muerte y presentar sentimientos de soledad, tristeza e irritabilidad (Chan, 2004 y Jeon, Song y Cho, 2016).

Escapar de la condición de estrés que esto genera, es casi imposible. El estrés es muy conveniente cuando uno tiene una amenaza transitoria porque acelera la acción para poder responder mejor, pero si esto ocurre por un tiempo prolongado, entonces hay un desbalance, con consecuencias fisiológicas y un desgaste en general, más aún si la situación se extiende por muchos meses.

Por otro lado, las medidas tomadas por los gobiernos para mitigar esta enfermedad requieren que la población en general disponga de información sobre la COVID-19, sus medios de transmisión y la importancia de la participación ciudadana para su control (Quijano-Escate et al, 2020). Pero es más la desinformación que está disponible en las pantallas de televisión y en las computadoras de parte del

gobierno federal, pues si bien un día dicen una cosa, al otro día se contradicen y dicen algo completamente diferente.

En este escenario, **el uso de la tecnología podría ser útil como herramienta educativa en tiempos de pandemia y aislamiento social, y mitigaría el efecto de la enfermedad a través de programas educativos y la educación continua de los profesionales** (Quijano-Escate et al, 2020). Esta información también debe de formar parte de los cursos y capacitaciones que deben de ofrecerse y estar disponibles a docentes y administrativos, pues también existe otra interrogante que persiste: ¿cómo será el regreso en esta nueva 'normalidad'?

Reclamar el derecho a descansar

En general, nuestra sociedad no sabe descansar y no nos damos permiso para hacerlo. Como consecuencia de la pandemia, muchos de nuestros ciclos han sido alterados y es muy común escuchar a las personas sentirse emocionalmente agotadas. Algunos síntomas como irritabilidad, incapacidad para concentrarse y falta de energía son señales muy claras de que necesitamos restaurarnos.

El descanso es esencial para ciertas ocupaciones donde la falta de sueño podría tener consecuencias muy visibles. Para un atleta, por ejemplo, los días de descanso son tan importantes como los días de entrenamiento, sin recuperación, el cuerpo no podría realizar lo que la actividad deportiva exige y demanda. Del mismo modo, los pilotos, camioneros y médicos trabajan un cierto número de horas y luego se ven obligados a descansar y tomarse un tiempo libre.

Podemos ver fácilmente por qué no queremos que un cirujano cansado nos opere, pero ¿por qué no podemos ver que el descanso es tan esencial para cada uno de nosotros como docentes? Nuestra efectividad y resistencia en el mundo, especialmente en tiempos difíciles, exige que veamos el sueño como algo no negociable. Cuando se descansa, se es más creativo, productivo y capaz de resolver problemas complejos, prestando toda la atención y compromiso a lo que sea que esté haciendo.

La meditación es una excelente manera de hacer eso; revisar las redes sociales, por otro lado, no lo es. Por último y como medida preventiva, es muy recomendable cuidar nuestros hábitos de vida: una dieta equilibrada, unos horarios regulares, un poco de ejercicio y dedicar las últimas horas del día a actividades más relajadas, pueden contribuir a aliviar considerablemente los síntomas.

La pandemia y el confinamiento pueden desencadenar un importante estrés emocional que es preciso conocer y atacar para poder ayudarnos a nosotros mismos y colateralmente a nuestros estudiantes.

Aún desconocemos el impacto psicológico que el COVID-19 tendrá en nuestros estudiantes y en nosotros (el cuerpo docente y administrativo) y en cómo podría afectar en un futuro próximo, al desempeño académico y nuestro entorno laboral educativo.

Sobre los tiempos excepcionales de la cuarentena, aún hay mucho por escribir y aprender, es momento de cuestionar el qué, el por qué, el cuándo y el para qué de la educación para de esta manera responder y aprobar este “examen extraordinario” de preguntas abiertas que nos convoca a todas y todos los actores del proceso educativo.

Referencias

- Chan, A. & Huak, C. (2004). Psychological impact of the 2003 severe acute respiratory syndrome outbreak on health care workers in a medium size regional general hospital in Singapore. In *Occupational Medicine*, 54(3), pp.190-6. DOI: 10.1093/occmed/kqh027
- Jeong, H., Yim, H., Song, Y., Ki, M., Min, J. & Cho, J., (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. In *Epidemiology and Health*. DOI: <https://doi.org/10.4178/epih.e2016048>
- Quijano-Escate, R., Rebatta-Acuña, A., Garayar-Peceros, H., Gutierrez-Flores, K. E., & Bendezu-Quispe, G. (2020). Aprendizaje en tiempos de aislamiento social: cursos masivos abiertos en línea sobre la COVID-19. *En Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2). DOI: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5478>
- Velavan, T, Meyer, C. (2020). The COVID-19 epidemic. In *Tropical Medicine and International Health*, 25(3):278-80. DOI: <https://doi.org/10.1111/tmi.13383>

Sobre el autor

Jesús Alberto Sánchez Valtierra

jesanchez@uveg.edu.mx

Originario de la ciudad de Irapuato, Guanajuato. Jesús Alberto es Ingeniero en Alimentos por la Universidad de Guanajuato y Licenciado en Administración de Empresas por la Universidad de León campus Irapuato. Su gusto por la docencia lo ha llevado a formar parte como profesor en varias instituciones. Cuenta con el grado de Maestría en Administración de Instituciones Educativas con Acentuación en Educación Superior (MAD), en la Universidad Virtual del Tecnológico de Monterrey.

Actualmente se desempeña como coordinador de Investigación en la Universidad de León plantel Irapuato y desde hace diez años como profesor de asignatura virtual de las materias de “La materia y sus transformaciones”, “Interacciones Químicas” y “Química Orgánica” en la Universidad Virtual del Estado de Guanajuato.