

## **SER DOCENTES EN TIEMPO DE PANDEMIA**

**Leticia Cortés Osorio**  
**Diana Patricia Domínguez Hernández**  
**Lucina Jiménez Joaquín**  
**Mónica Maldonado Fuentes**  
**Irma Pérez Aguilar**

### **Introducción.**

Han pasado tres meses desde que en México se anunció la llegada del COVID-19 al país y desde entonces la vida en las escuelas ya no es ni será la misma, las rutinas y prácticas académicas y personales de docentes, niñas, niños y padres de familia ya no es ni será igual. Como resultado de la XVII Reunión Nacional Plenaria Extraordinaria del Consejo Nacional de Autoridades Educativas (CONAEDU) el titular de la SEP solicitó instalar una Comisión de Salud en cada escuela a quienes se delegó determinar lo correspondiente para evitar riesgos a los miembros de la comunidad escolar, atendiendo en todo momento las indicaciones de las autoridades en materia de salud y lógicamente sin descuidar las indicaciones de las autoridades en materia educativa. Al emitir el acuerdo 02/03/20 la SEP anuncia la suspensión de clases en las escuelas de todos los niveles a partir del 23 de marzo de 2020, lo que desató una ola de duda, confusión y preocupación a nivel personal, social e institucional. Los directivos y los docentes se tuvieron que enfrentar a un aumento de las exigencias de trabajo y al mismo tiempo se les pide rápidamente que adapten sus clases planificadas de manera presencial a una interacción virtual o a distancia, durante estas exigencias no se considera heterogeneidad en los trabajadores de la educación sobre cuán familiarizados están con las herramientas virtuales o modalidades a distancia ni las condiciones familiares que afectan de los directivos y docentes. De igual manera al bombardeo de tener que capacitarte (cursos, diplomados, maestrías, conferencias, seminario, webinars), buscar estrategias para poder hacerles llegar los planes de trabajo para que los padres de familia lograran trabajar con sus hijos en casa, atender las dudas y revisar evidencias para evaluarlas, llevar un seguimiento de la participación de los alumnos en el Programa Aprende en Casa, aportaciones de escritos para abastecer de material intelectual a un repositorio, las cuales deben ser remitidas a diferentes correos y esta será de forma semanal.

Más allá de que la educación emocional forme o no parte del currículum, un factor esencial para que esta se desarrolle en el contexto educativo es contar con un profesorado que sepa gestionar sus propias emociones y que se le brinden oportunidades y opciones para esta regulación emocional, para que así los y las estudiantes adquieran las habilidades socioemocionales necesarias para afrontar diversas situaciones tan necesarias que vienen derivadas de la pandemia.

## ¿Cómo nos está afectando a nivel personal?

La pandemia a causa del síndrome respiratorio agudo también conocido como COVID-19 a causa del coronavirus SARS-CoV-2 nos ha enfrentado una vez más con el tema de la fragilidad humana, la rapidez con la que ciertos fenómenos pueden salirse de control y la limitada capacidad de respuesta que a veces tenemos frente a ellos<sup>4</sup>. Sin duda la pandemia es un hecho sin precedente para el cuál ni docentes, padres de familia y niños estaban preparados y con una sociedad rodeada de miedo, ansiedad y preocupación por un futuro incierto.

Toda epidemia supone afectación de la salud y causan gran cantidad de enfermos y muertes; y llevan implícitas tres dimensiones que debemos considerar<sup>9</sup>. La dimensión económica que ha sido más atendida por varios especialistas nacionales e internacionales; la dimensión social y la psicológica. Esta última dimensión pone en peligro la estabilidad emocional de las personas, pero también de los grupos y la sociedad. Sin duda, pensar y atender la vida y la salud de los ciudadanos es el punto uno. Pero también se debe atender los componentes emocionales de la pandemia, y los peligros sociales y psicológicos que nos trajo y nos dejará como secuelas.

El miedo, la angustia y el futuro incierto han llenado el tiempo de nuestras vidas de ideas que no son nuestras y nos han quitado la cotidianidad, y por momentos, nos han devuelto al origen de la vida del ser humano, la esperanza de sobrevivir. Un brote infeccioso de consecuencias globales conlleva riesgos, tanto en salud pública como en la economía y la sociedad, a nivel poblacional e individual. Y aunque regularmente se obtienen avances científicos, poco se estudia de los alcances mentales y emocionales<sup>7</sup>.

Entonces cuál debería de ser la preocupación de los directivos y los docentes: ¿cuidar su salud?, ¿cumplir el currículum?, ¿aprender nuevas herramientas tecnológicas digitales?, ¿cuidar a su familia?, ¿cuidarse a sí mismo?. Y la preocupación del Sistema Educativo Nacional cuál debería de ser: ¿comprender y apoyar lo que viven emocional y físicamente cada uno de los docentes?, ¿castigarlos si exigen sus derechos? o ¿preocuparse por hacerlos cumplir con el currículum?.

Un aspecto de la psicología que se estudia de una pandemia es el término de contagio (procedente de la palabra latina contagio, “del contacto”), y con ello se forma una teoría que impacta las emociones y las conductas de los individuos. El individuo se engancha a la masa, pensando y actuando en colectividad, lo cual, rodeado de ignorancia, tiende a ser muy peligroso. La situación sanitaria que estamos viviendo está causando entre la población síntomas como: nerviosismo, incertidumbre, miedo, falta de apetito, dificultades para conciliar el sueño. El distanciamiento social está generando alteraciones, no llevamos demasiado bien estar alejados de los nuestros, no poder verlos, ni abrazarlos debido al confinamiento. El hecho de que nuestra rutina se haya modificado, el hecho de tener menos actividad: no salir, no hacer ejercicio físico al aire libre, genera cierto nivel de estrés y ansiedad.

Se debe de tener en cuenta que la población en general puede tener antecedentes o condiciones preexistentes de alteraciones psicoemocionales que se manifiestan durante una pandemia, por lo que esta población necesita vigilancia y apoyo continuo y los directivos y los docentes del país no se han escapado de ello.

### **Y entonces ¿qué podemos hacer?**

Las sugerencias y recomendaciones para mantener la paz mental durante el tiempo de crisis que da el Doctor Frank Garner, director médico del Centro de Salud Mental (Comprehensive Healthcare) en Yakima coinciden con los Centros de Control y Prevención de enfermedades<sup>5</sup> (CDC por sus siglas en inglés):

- Cambiar nuestro enfoque de pánico al altruismo, “debemos trabajar para ayudarnos unos a otros”
- Buscar nuevas actividades que se disfruten para relajarse, puede ser caminar, leer, escuchar música, hacer manualidades y recordar que los sentimientos fuertes se desvanecerán.
- Cuidar el cuerpo (respirar hondo, meditar, comer saludable, hacer ejercicio, evitar el consumo de alcohol y drogas).
- Conectarse con otros a través de videollamadas, haciendo uso de la tecnología.
- Intentar mantener rutinas regulares para las actividades cotidianas, de aprendizaje, relajantes y divertidas.
- Mantenerse informado en fuentes oficiales, ya que comprender el riesgo real hace que la prevención se amenos estresante, evitando la exposición a rumores en redes sociales.
- Aprender técnicas de respiración diafragmática y relajación.
- Pedir ayuda en caso de sentirse muy preocupado o abrumado para bajar o eliminar los niveles de estrés.

Además en la actualidad el papel de los directores y los docentes en esta difícil experiencia del COVID-19, debe buscar crear alternativas que atienda a las recomendaciones que hace la UNESCO en las que incluyen las habilidades socioemocionales en los programas para mejorar la formación de los docentes en el ámbito sociemocional, en su informe “Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante la crisis”(2020).

### **Conclusiones**

Después de enfrentarnos a diferentes cambios y buscar estrategias para resolver problemáticas tales como: carga de trabajo administrativa, el uso de la tecnología, la impartición de clases, las situaciones emocionales por las que atravesamos cada uno de los directivos y las docentes, el trabajo en casa que no para y las situaciones particulares de cada familia, nos enfrentamos al enorme reto de estar emocionalmente bien, para poder brindarles a las niñas, los niños y adolescentes, herramientas de soporte socioemocional, para trabajar sobre la comunicación y formación de los mecanismos resilientes que les ayuden a salir de los momentos adversos. De tal manera que es necesario hacer espacios de reflexión y discusión para analizar las prácticas docentes que tendrán que cambiar acordes a las nuevas circunstancias del momento, por lo que debemos fortalecer nuestro estado emocional para poder cuidar de otros y cuidar de sí mismo.

Como directivos y docentes deberán crear un mejor retorno y restablecimiento a la nueva normalidad, de tal manera que la resiliencia vivida ha cambiado la forma en que se percibe al ser humano, el mundo y la escuela, los procesos de adaptación y reconstrucción resiliente no sólo serán responsabilidad del directivo y docentes sino de toda la comunidad educativa.

## Referencias

1. Acuerdo NÚMERO 02/03/20 en Diario Oficial de la Federación:16/03/2020 recuperado en [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5589479&fecha=16/03/2020](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5589479&fecha=16/03/2020)
2. Basada M. (2020). “La educación emocional, clave para la enseñanza-aprendizaje” en tiempos de coronavirus. Disponible en <https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/educacion-emocional-clave-ensenanza-aprendizaje-tiempos-coronavirus-19205/>.
3. Castañeda Rosales R. “Orientación para favorecer la resiliencia de docentes y directivos de la educación básica en Revista Cuadernos” en: Recuperado [https://www.aprendeencasa.mx/aprende-en-casa/alumnos-especial/lecturas/archivos-especial/02\\_RevistaCuaDEErnos-14052020.pdf](https://www.aprendeencasa.mx/aprende-en-casa/alumnos-especial/lecturas/archivos-especial/02_RevistaCuaDEErnos-14052020.pdf)
4. Castilla y León. Situación epidemiológica del coronavirus COVID-19.
5. Centros para el Control y Prevención de enfermedades. (recuperado en 10 de junio de 2020 de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>) La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) Estrés y cómo llevar la situación.
6. Dobarco. A.. (2020). Estudio sobre el Impacto Psicológico del COVID-19 en estudiantes y docentes universitarios. Viernes 24 de abril de 2020, de Universidad de Burgos Sitio web Sitio web: <https://www.ubu.es/noticias/estudio-sobre-el-impacto-psicologico-del-covid-19-en-estudiantes-y-docentes-universitarios>.
7. Félix-Castro JM. De pandemias, salud emocional y humanismo clínico. Rev Mex Pediatr. 2020;87(1):3-6. doi:10.35366/93260.
8. Fernández. B. (2020). Docencia en tiempos de pandemia: un llamado a una mirada sistémica. 30-Abril-2020, de LT.La Tercera Sitio web Sitio web: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/docencia-en-tiempos-de-pandemia-un-llamado-a-una-mirada-sistemica/SSC7ITGVLNCMTCMKMIEXQ4AV24/>
9. Guía COVID-19: Guía de información de salud y recursos web de calidad contrastada. Directorio de recursos para ciudadanos y para profesionales realizado por el ISCIII, Instituto de Salud Carlos III.
10. iisue (2020), Educación y pandemia. Una visión académica, México, unam, <<http://www.iisue.unam.mx/nosotros/covid/educacion-y-pandemia>>, consultado el 25 de mayo, 2020.
11. Secretaría de Educación Pública (14 de marzo de 2020) Comunicado conjunto No. 3 Presentan Salud y SEP medidas de prevención para el \*sector educativo nacional por COVID-19 recuperado en <https://www.gob.mx/sep/es/articulos/comunicado-conjunto-no-3-presentan-salud-y-sep-medidas-de-prevencion-para-el-sector-educativo-nacional-por-covid-19?idiom=es>

12. Martín Cecilia. (2020). "Salud mental y coronavirus | ¿Cómo manejar tus emociones?: dos expertas contestan a tus preguntas". Disponible en <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52642242>.