

Apuntes Universitarios

Reseña de conferencias y conversatorios realizados por el Sistema de Estudios de Posgrado y la Revista Posgrado y Sociedad

Desde marzo, en el nuevo tiempo en que vivimos, la Universidad Estatal a Distancia (UNED) se ha sumado a sus universidades hermanas en el esfuerzo por aportar ideas, acciones y rutas frente a las transformaciones generadas por la pandemia.

En este marco, el Consejo Editorial y la dirección de la Revista Posgrado y Sociedad acordaron el desarrollo de una serie de conferencias virtuales que, a octubre, suman cinco.

Los temas relacionados con educación y tecnología, convivencia en los nuevos contextos educativos, salud física y mental, así como experiencias UNED en teletrabajo han sido abordados por personas expertas de diversas disciplinas.

Agradecemos a las personas expositoras que han brindado su experiencia en el desarrollo de las temáticas propuestas: Dra. Ana Cristina Umaña, Dra. Viviana Berrocal, Dra. Yarith Rivera, Mag. Beatriz Páez, Mag. Laura Pérez, Mag. Luis Piedra, Mag. Marggie Rojas, Mag. Fabiola Cantero, Mag. Juan Luis Giusti, Dra. Karla Rojas, Ing. Wendy Sanabria, Mag. Adriana Oviedo, Dra. Wendy Oviedo, Mag. Óscar Valverde, Dra. Daniela Carvajal, Mag. Karina Jiménez, Dra. Priscilla Barrientos, Lic. Yakdany Zamora, Dr. Francisco Golcher, Mag. Luis Benitez, Mag. Andrea Urbas, Dra. Carolina Ávalos.

En este espacio se presentan cuatro notas sobre algunas de las actividades. La primera es de doña Marggie Rojas, quien escribe *Claves contra el cáncer en tiempos de pandemia*. La segunda es de la compañera Fabiola Cantero, coordinadora del posgrado en Derecho del Trabajo y Seguridad Social, quien aporta una nota resumen sobre la actividad realizada en julio sobre la experiencia de la UNED en relación con la salud y el teletrabajo en el periodo de pandemia.

En agosto contamos con otro equipo de lujo para abordar el tema de *Salud mental en Costa Rica: realidades, acciones y desafíos en tiempos de pandemia*. La Dra. Wendy Obando presentó una síntesis de los webinaros realizados. Por último, doña Maria Marta Durán con el aporte de la Dra. Ávalos retomaron elementos tratados en el conversatorio virtual, *Con-vivir en nuevos contextos educativos*, realizado en octubre.

Todas las actividades fueron grabadas y se encuentran disponibles tanto en la página de nuestra revista como en nuestras redes sociales.

Claves contra el cáncer en tiempos de pandemia Notas sobre conferencia

MSc. Marggie Rojas Herrera

Introducción

Probablemente, para la humanidad, la pandemia sea una tragedia con pocos precedentes. El planeta entero se ha abocado a esta situación, sin embargo, no podemos olvidar que paralelo a lo que se está experimentando, el resto de las enfermedades crónicas no transmisibles siguen su curso, incluyendo el cáncer.

El coronavirus vino a ocupar un lugar privilegiado en las planas de periódicos y noticieros, pero cánceres como el de páncreas, hígado, pulmón, esófago, estómago continúan, sin dudas, siendo los padecimientos más temidos en este mundo.

Para nadie es secreto que los diagnósticos de cáncer van en aumento y que personas, cada vez más jóvenes, presentan cánceres que antes eran exclusivos de edades avanzadas. Por esta razón, aún en plena pandemia, no se debe descuidar la educación en temas sobre estilo de vida saludable.

Consideraciones sobre el cáncer

Diversos organismos e instituciones que laboran, intervienen, investigan, tratan y diagnostican el cáncer sugieren que existen factores de tipo epigenético (ambiental, estilo de vida y social) que influyen en el desarrollo del cáncer. En palabras de M. Esteller: “en los últimos tiempos hemos avanzado en nuestras investigaciones hasta conseguir establecer una relación que vincula al cáncer con alteraciones epigenéticas” (2017, p.17). De forma conjunta, E. Blackburn, Premio Nobel de Medicina y Fisiología 2009, y E. Epel explican que la calidad de nuestra salud viene determinada por nuestro modo de vida (2017, p.24).

Por tanto, no es de extrañarse que existan dos importantes factores epigenéticos de riesgo en el desarrollo del cáncer: el tabaco que aporta un 30 % y la obesidad, un 20%; acaecen otros no menos importantes como la dieta, el sedentarismo y el ambiente (estrés) que aportan cada uno alrededor de un 5%.

Para comprender lo anterior, citamos a E. Blackburn y E. Epel, los cuales afirman que nacemos con una serie determinada de genes, pero la forma en que vivimos, nuestro estilo de vida puede condicionar el modo en que estos genes se expresen: “Los factores del modo de vida pueden activar a los genes o desactivarlos” (2017, p.25). Entonces viene la pregunta: ¿es culpa de los genes que desarrollemos cáncer o es culpa de nuestro modo de vivir? La Premio Nobel E. Blackburn y E. Epel, sugieren que ambos factores son cruciales y relevantes en la interacción del uno con el otro.

Las claves contra el cáncer

Durante este tiempo de pandemia, probablemente usted y yo, hemos priorizado en los cuidados básicos para evitar el contagio por coronavirus; sin embargo, se ha dejado en rezago los agentes protectores epigenéticos, aquellos que favorecen la buena salud. Desglosemos cada uno de ellos, analizando sus beneficios.

1. Dieta antiinflamatoria: ya lo decía L. Feuerbach en 1850 “el hombre es lo que come”. Existen determinados alimentos que están catalogados por la Organización Mundial de la Salud como ultraprocesados, estos no aportan nutrientes a nuestro organismo, pero si gran sabor, textura y deseos de continuar

consumiéndolos, pues son altamente adictivos (gaseosas, bollería, alimentos congelados, etc.). No obstante, estos provocan generalmente alteraciones en la microbiota humana (disbiosis), llegando a provocar inflamación crónica. En síntesis, este tipo de comidas no entran en la categoría de saludables y deben ser evitadas a toda costa. Como elemento protector si podemos consumir: agua, productos que contienen omega 3, vegetales, frutas frescas, legumbres; es decir, todo aquello que extraemos de la tierra y no de la industria.

2. Movimiento: cuando nos ponemos en marcha y ejercitamos el cuerpo, reducimos el estrés oxidativo y la inflamación, convirtiéndose así en factor protector para la salud. Caminar, hacer jardín, montar bicicleta, nadar, entre otros son magníficos ayudantes.

3. Relajación y el buen dormir: ambos son elementos que favorecen la reparación celular. Al relajarnos se disminuyen los niveles de cortisol y adrenalina (hormonas del estrés), lo mismo ocurre al dormir entre 7-8 horas cada noche, las células reciben melatonina (hormona), y con ello protegen al corazón, controlan el apetito y reciben su poder antioxidante. La neuropsicología ha hecho múltiples contribuciones a la ciencia, entre ellas, el poder de la meditación para contrarrestar los efectos nocivos del estrés. Sugerimos emplear meditaciones guiadas para lograr el efecto deseado, así como pausas de 10-15 minutos cada dos horas durante el horario laboral.

4. Mantener un peso adecuado a lo largo de la vida: está descrito en abundante literatura científica, la relación entre peso y desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer. Por esta razón, es necesario mantener un peso similar, con escasas fluctuaciones en el transcurso de la vida.

Situación costarricense

Lamentablemente, Costa Rica no está excluida de las estadísticas mundiales. La Organización Mundial de la Salud, en el año 2018, le otorgó el sexto lugar en sedentarismo y, en ese mismo año, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO le concedió el sexto lugar en obesidad a nivel latinoamericano.

Lo anterior se refiere a la población adulta costarricense, sin embargo, la comunidad infantil escolarizada se ha vuelto un foco preocupante para el sistema de salud, especialmente, porque los datos que arrojó el censo escolar del año 2016 señalan que un 20% de los estudiantes se encuentran con sobrepeso y un 14 % son obesos; muy atrás quedaron los años 70, cuando la mayor preocupación del gobierno era el índice de desnutrición infantil en el territorio nacional.

Algunos de los cánceres que en el planeta se han relacionado con sobrepeso y obesidad (Instituto Nacional del Cáncer) son diagnosticados en Costa Rica: páncreas, esófago, vías biliares, estómago, colon, recto e hígado, ovario, tiroides, entre otros.

Educación en cáncer

Lamentablemente, Costa Rica no está excluida de las estadísticas mundiales. La Organización Mundial de la Salud, en el año 2018, le otorgó el sexto lugar en sedentarismo y, en ese mismo año, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO le concedió el sexto lugar en obesidad a nivel latinoamericano.

Lo anterior se refiere a la población adulta costarricense, sin embargo, la comunidad infantil escolarizada se ha vuelto un foco preocupante para el sistema de salud, especialmente, porque los datos que arrojó el censo escolar del año 2016 señalan que un 20% de los estudiantes se encuentran con sobrepeso y un 14 % son obesos;

muy atrás quedaron los años 70, cuando la mayor preocupación del gobierno era el índice de desnutrición infantil en el territorio nacional.

Algunos de los cánceres que en el planeta se han relacionado con sobrepeso y obesidad (Instituto Nacional del Cáncer) son diagnosticados en Costa Rica: páncreas, esófago, vías biliares, estómago, colon, recto e hígado, ovario, tiroides, entre otros.

Referencias

- Asociación Costarricense para Pacientes Oncológicos Digestivos (ACOPODI) (2020). <https://acopodia.com/>
- Blackburn, E., Epel, E. (2017). *La solución de los telómeros*. España: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Equipo Técnico Nacional del Censo Escolar Peso y Talla. (2017). *Informe ejecutivo: 1er censo escolar peso y talla*. Versión en línea del Gobierno de la República de Costa Rica. San José: Ministerio de Salud, Ministerio de Educación Pública. Recuperado de <http://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/informe-ejecutivo-censo-escolar-peso-cortofinal.pdf>
- Esteller, M. (2017). *No soy mi ADN: el origen de las enfermedades y cómo prevenirlas*. España: Editorial RBA Libros, S.A.
- Instituto Nacional del Cáncer. (2019). *Cánceres asociados con obesidad y sobrepeso*. Versión On-line. Recuperado de <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/obesidad/canceres-asociados-sobrepeso-infografia>
- Jiménez, J. (2019). Costa Rica vive la peor epidemia de obesidad registrada en toda su historia. *Noticias UCR*. Recuperado de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/04/26/costa-rica-vive-la-peor-epidemia-de-obesidad-registrada-en-toda-su-historia.html>
- Gómez-Salas, G., Quesada-Quesada, D., Chinnock, A., Nogueira-Previdelli, A., Grupo ELANS. (2019). Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica. *Acta Médica Costarricense. Versión On-line, Vol. 61, n.3, pp.111-118*. Recuperado de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v61n3/0001-6002-amc-61-03-111.pdf>
- Monsalve, S. (2018). *Costa Rica es el segundo país con más sedentarismo en América*. Versión on-line de AM Prensa. Recuperado de <https://amprensa.com/2018/09/costa-rica-es-el-segundo-pais-con-mas-sedentarismo-en-america/>
- Salas, O. (2017). Mayoría de la población en Costa Rica es sedentaria: inactividad física genera impacto negativo en la salud. *Noticias UCR*. Versión on-line. Recuperado de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/01/23/mayoria-de-la-poblacion-en-costa-rica-es-sedentaria.html>

Salud y teletrabajo en tiempos de pandemia La experiencia de la UNED en Costa Rica¹

Mag. Fabiola Cantero Acosta
Sistema de Estudios de Posgrado

El pasado 22 y 23 de julio 2020 se llevó a cabo el webinar “Salud y teletrabajo en tiempos de pandemia. La experiencia de la UNED en Costa Rica”, espacio abierto por la Revista “Posgrado y Sociedad” y coordinado por la Maestría en Derecho del Trabajo y Seguridad Social y la de Derecho Constitucional, donde fueron invitados el Servicio Médico, el Programa de Salud Ocupacional y el Programa de Teletrabajo de la UNED.

La moderación estuvo a cargo de la Mag. Fabiola Cantero Acosta, Coordinadora del primer posgrado citado y contó con la disertación del Mag. Juan Luis Giusti Soto, Coordinador del segundo. Además, participaron la Dra. Karla Rojas Sáurez, Jefa del Servicio Médico, la Ing. Wendy Sanabria Martínez, Coordinadora del Programa de Salud Ocupacional y Gestión Preventiva y la Mag. Adriana Oviedo Vega, Coordinadora del Programa de Teletrabajo.

Contextualización

La actividad inició con una contextualización de la moderadora acerca del teletrabajo, su concepto y evolución, desde la perspectiva de la Organización Internacional de Trabajo (OIT) y lo que ha sucedido, en Costa Rica, a nivel normativo.

El derecho de atención a la salud: una mirada constitucional

El Mag. Giusti Soto inició su participación al definir qué es un derecho fundamental.

Ejemplificó con el de la vida. Posteriormente, abordó el derecho de atención a la salud, tanto física, como mental y social, pues se trata de un bien de interés público (artículo 73 de la Constitución Política). Agregó que, en materia laboral, la protección también se da mediante el artículo 56. Dicha cobertura se extiende al teletrabajo y a los riesgos asociados a él, tales como repercusiones en la salud psicológica y física y las incapacidades que conlleva. Concluyó con un detalle de los temas que más recursos de amparo han originado, que son los siguientes: suspensión de modalidad de teletrabajo en la prestación laboral, cantidad de días otorgados en la primera, en cuáles servicios puede darse y necesidad de acogerse a ella, a partir de la pandemia.

Autocuidado en tiempos de COVID-19

La Dra. Rojas Sáurez expuso acerca del autocuidado en tiempos de COVID-19. Inició con los antecedentes del virus y los impactos en las personas trabajadoras. Efectuó un recorrido acerca de los cuidados necesarios que se deben adoptar para atender las condiciones laborales que se han presentado con la pandemia. Se particularizó en el ámbito personal y social, la salud física y la emocional. En lo que respecta al teletrabajo, específicamente, abordó la necesidad de mantener rutinas y horarios como si los servicios se brindaran de manera presencial, y los cuidados especiales si, por alguna razón, la

¹Gutiérrez Soto, E. (Viernes, 24 julio 2020). Reinventando las labores en el Teletrabajo de forma saludable. *Acontecer*. Accesible en <https://bit.ly/3oHCeJA>
Videos accesibles en <https://bit.ly/3jIPgD7> y <https://bit.ly/31Zy5HI>

persona debe acudir al centro de trabajo. Finalizó al enfatizar en la necesidad de respetar todos los protocolos sanitarios, mantenerse informado y recurrir a las fuentes oficiales.

Retos de la Salud Ocupacional en el nuevo contexto Covid-19

La Ing. Wendy Sanabria Martínez habló sobre la diferencia entre el teletrabajo y el trabajo en casa y cómo en ambos casos hay una expectativa y una realidad que impacta a la persona trabajadora. Así, ella debe atender aspectos relacionados con ergonomía y mobiliario, adaptación a la tecnología, a la desvinculación laboral y a la dualidad trabajo/familia, sin dejar de lado su autocuidado. Desde la salud ocupacional, las estrategias están dirigidas a apoyar a la persona teletrabajadora en todo ello y garantizar la continuidad de los procesos. También, se desarrollan seguimientos y abordajes en grupos interdisciplinarios.

Teletrabajo en la UNED: retos y desafíos

Por su parte, la Mag. Adriana Oviedo Vega presentó el origen y la evolución del proceso de teletrabajo en la UNED, que se inició en el año 2008, con un plan piloto. Como parte de sus características, dicho proceso definió que más que servicios, lo que debía de ser teletrabajable eran las actividades: medibles, por objetivos, con supervisión indirecta, posibilidad de realizarse fuera de la oficina y con uso de tecnología. Además, se establecieron modalidades por días, de manera que la persona teletrabajadora podía acogerse a ello desde un día a la semana hasta cuatro, según filtros de calificación. También, el teletrabajo en la UNED puede ser desempeñado en el extranjero. A la fecha, es una modalidad de prestación laboral normal en la Universidad. Los

principales retos consisten en lograr una mayor incorporación de personas, dotación de equipos y firma digital, así como mejorar los planes de seguimiento. Finalizó su participación con una serie de consejos para la mejora continua del papel de las jefaturas y los teletrabajadores con base no solo en la experiencia institucional, sino también en las de otros países y foros.

El *webbinar* presentó una ronda de conclusiones a cargo de la Dra. María Martha Durán Rodríguez, directora de la Revista Posgrado y Sociedad. Incluyó las participaciones de las consultas del público en la actividad remota.

Salud Mental en Costa Rica: realidades, acciones y desafíos en tiempos de pandemia

Dra. Wendy Obando Leiva
Revista Posgrado y Sociedad

La Revista Posgrado y Sociedad se ha propuesto ampliar sus aportes a la construcción y amplificación colectiva del conocimiento, no solo desde sus publicaciones semestrales, sino también a partir del desarrollo de actividades con diversidad de especialistas para el abordaje de temas específicos de actualidad e impacto en el entorno académico, científico y/o social, nacional e internacional. Así, llama a la reflexión y a la promoción del intercambio entre personas expertas, estudiantes y comunidad nacional e internacional mediante comunidades académicas.

Desde esta perspectiva, en los días 26 y 27 de agosto de 2020, se desarrolló una serie de conferencias relacionadas con la “Salud Mental en Costa Rica: realidades, acciones y desafíos en tiempos de pandemia”. Se destacó el aporte a una comunidad que se encuentra enfrentando nuevas realidades ante las medidas generadas por la pandemia por la COVID-19 en un contexto que tiende a agudizar la situación de la salud mental en nuestro país.

Además, a esta coyuntura se sumó la declaratoria del Consejo Nacional de Rectores (CONARE) del año 2020 como “Año de las Universidades Públicas por la Salud Mental”. Dicha iniciativa invita a las comunidades universitarias a una articulación de quehaceres para la promoción de la salud mental de la comunidad universitaria y nacional, como aporte al bienestar social, la promoción de la salud integral y la defensa de los derechos humanos (CONARE, 2020).

La importancia del abordaje del tema radica, entonces, en la comprensión de la salud como un componente integral de la persona. Si bien,

en los últimos meses, las instancias de salud, los medios de comunicación y la comunidad, en general, han compartido gran cantidad de información sobre la prevención y la salud, es preciso considerar aspectos básicos para monitorear y promover la salud mental de esta misma ciudadanía.

Este año hemos sido protagonistas y espectadores de los diversos cambios integrados a raíz de la pandemia: distanciamientos físico y social, restricciones en las actividades comerciales, aumento del desempleo, cambios en las formas de trabajo, estudio, ocio, recreación, alteración de hábitos, rutinas y formas de convivencia; esto no es una situación particular o que se enmarque solo para algunos contextos, sino que se amplía a una situación país, por no decir mundial. Por ello, resulta fundamental mantener presente cómo nos afectan estas realidades que estamos viviendo y así esbozar acciones para responder como sociedad o grupo de una mejor manera.

Desde este panorama, la actividad partió de cinco ejes temáticos con la participación de diversas personas especialistas:

- Salud mental y COVID-19, por el máster Oscar Valverde Cerros, psicólogo y presidente del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica (CPPCR).
- Realidades de la salud mental en niños, niñas y adolescentes, a cargo de la especialista Daniela Carvajal Riggioni, médico pediatra y jefa de la Clínica del Adolescente del Hospital Nacional de Niños (HNN).

- Realidades de la salud mental en personas adultas, con el apoyo de la máster Karina Jiménez García, psicóloga clínica, del Departamento Psicotrauma del Hospital Nacional Psiquiátrico (HNP).

- Realidades de la Salud Mental en personas adultas mayores, con la participación del licenciado Yackdany Zamora Zamora del Programa de Gerontología / Programa Persona Adulta mayor de la Dirección de Extensión Universitaria de la Universidad Estatal a Distancia (UNED).

- Acciones y desafíos, con el aporte del doctor Francisco Golcher Valverde, actual jefe de la Secretaría Técnica de Salud Mental del Ministerio de Salud.

A continuación, se resumirán algunos de los aportes brindados en el ciclo de conferencias, los cuales no pretender ser exhaustivos. Presentan una breve mirada a las temáticas expuestas² :

En relación con la salud mental en Costa Rica, Óscar Valverde, presidente del CPPCR, plantea que todavía existe un incipiente reconocimiento político de la salud mental como parte de las cuestiones de derechos humanos y desarrollo del país al darse una pobre ejecución de estas según ha informado la Contraloría General de la República (CGR, 2018). En esta línea, se aprecia que la inversión en salud mental no refleja los análisis de la evolución de la carga de enfermedad y del perfil epidemiológico en salud actual del país y la creciente desigualdad, el debilitamiento del tejido social y las polarizaciones resultan situaciones preocupantes en este ámbito, sobre todo porque agudizan la condición vulnerable de algunos de los grupos de población, al crear mayores brechas de acceso a los derechos en general y, en particular, al derecho a servicios de salud mental.

Ante la situación vivida, se vuelve necesario contextualizar y despatologizar emociones, sensaciones, vivencias, experiencias, pensamientos, reacciones y comportamientos que se generan, pues estos deben ser entendidos como reacciones a una situación amenazante y traumática. Hablamos así, de un posible trauma psicosocial, que es histórico, en el que las raíces no son individuales sino sociales (depende de la condición y posición social), que no es mecánico ni tampoco uniforme. Se generan cambios e impactos que empobrecen a las personas en varios sentidos: el aumento de la sensación de vulnerabilidad – estado exacerbado y permanente de alerta; incremento del sentimiento de impotencia y la pérdida de control sobre la propia vida – desesperanza; alteración del sentido de la realidad – pérdida de lucidez frente a la situación y las soluciones; disminución de la sensibilidad frente al sufrimiento humano – incremento de estigma, discriminación, intolerancia (Valverde en Onda UNED, 2020, citando a Samayoa, 1987; Lira, 1985-1986).

Ante estos desafíos, el invitado plantea que se vuelve fundamental el trabajo como comunidad para emprender una serie de acciones que ayude a mitigar las consecuencias y brindar mejores herramientas para su afrontamiento. Entre ellas se mencionan las siguientes:

- Apoyar integral y solidariamente a los sectores con mayores condiciones de vulnerabilidad: pobreza y pobreza extrema desempleo, subempleo y empleo informal, hacinamiento, indigencia, migración irregular.
- Desarrollar estrategias que reduzcan las posibilidades de que crezcan los procesos de estigma y discriminación.
- Asegurar un cambio del comportamiento orientado a la prevención de la transmisión del

²Para acceder a las grabaciones se puede ir a la página de la radio-revista "Onda UNED", en su canal de YouTube o los enlaces que se encuentran en las referencias bibliográficas de esta nota.

Las entrevistas se encuentran en Audiovisuales UNED, <https://soundcloud.com/audiovisualespodcastuned>

virus, mantener el distanciamiento físico desde una perspectiva de solidaridad humana: metas y valores orientados a una ética del cuidado más que respuesta al miedo.

- Desarrollar estrategias comunitarias que, contemplando las medidas preventivas, permitan facilitar a la población espacios de esparcimiento, recreación y reencuentro grupal y comunitario.

- Brindar herramientas para el fortalecimiento de estrategias individuales, familiares y comunitarias de afrontamiento a los desafíos diferenciados que la pandemia establece a la salud mental de distintos grupos poblacionales.

- Prestar atención particular y estrategias de atención a situaciones de violencia intrafamiliar y los distintos tipos de violencia y abuso que podrían estar viviendo mujeres, personas menores de edad, personas adultas mayores, población LGBTI, entre otros grupos vulnerables al interior de sus familias.

- Brindar alternativas viables para el acompañamiento de los procesos de ajuste frente a las pérdidas.

- Acercar y ampliar los servicios de apoyo emocional, servicios psicológicos y de seguimiento y atención a condiciones o trastornos mentales preexistentes.

- Apoyar al personal de salud, a personal de instituciones que están en la línea de la primera respuesta a la emergencia y a personas cuidadoras en el manejo de su salud mental en medio de la sobrecarga de trabajo y su desgaste por empatía.

- Investigar los impactos de la pandemia en la salud mental de la población general y de grupos específicos para anticipar estrategias de mitigación y recuperación (Valverde en Onda UNED, 2020, agosto, 26).

En segundo lugar, la especialista Daniela Carvajal, jefa de la Clínica del Adolescente del HNN, nos plantea que en el caso de la niñez, hay una serie de elementos del contexto que enmarcaría cómo se vivencia la pandemia, por ejemplo la condición de salud (personas sanas versus aquellas que cuentan con alguna afectación de salud física o mental), la diferencia de aislamiento (espacios rurales versus urbanos), las diferencias entre clases económicas, el acceso a internet y dispositivos electrónicos, las oportunidades de salud mental y el acceso a servicios de salud o a la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).

A nivel emocional, según lo monitoreado desde el HNN, esta población se afecta con síntomas o problemáticas asociados a ansiedad, depresión, trastornos de alimentación, suicidio, trastornos del comportamiento, fobia social, trastornos por distorsión del ciclo circadiano, trastornos del sueño y otras situaciones originadas en el propio entorno (amigos, noviazgo, graduación). Esto se amplía al área cognitiva por las condiciones de cada familia y se produce un impacto a nivel educativo al dependerse del acceso a la tecnología y al internet para estas labores, lo que puede generar mayor deserción o exclusión escolar, marcar también el desarrollo de las funciones ejecutivas y dificultar la acomodación a los métodos de educación, que no se adaptan a las particularidades o condiciones de todas las personas.

Además, el impacto conductual dependerá de las situaciones con la que se enfrenta cada familia, sobre todo cuando le integran niños o niñas con enfermedades crónicas o con miembros que presentan déficit cognitivo, trastorno del espectro autista, déficit atencional o con comorbilidades psiquiátricas, que tornan necesaria la generación de nuevas acciones de afrontamiento y autocuidado, dado que muchas de las rutinas previas a la pandemia requieren de cambios para ajustarse a la nueva dinámica familiar.

A estas problemáticas, se suman aquellos elementos de carácter social como el nivel de los ingresos familiares, las posibilidades de aislamiento, la presencia de violencia intrafamiliar, el abuso de alcohol y otras drogas, la migración y la separación de familias, el recargo de funciones en madres de familia o personas encargadas del cuidado; todas estas condiciones vendrían a agudizar la afectación y vivencia de las familias con los niños y las niñas de nuestro país.

Considerando las áreas de impacto, la especialista propone algunas recomendaciones puntuales para apoyar a esta población durante la etapa de confinamiento: mantener un horario regular de actividades, balancear los horarios de clases y de descanso, promover una comunicación familiar honesta que contenga un mensaje de esperanza, permanecer en las casas, en la medida de lo posible; establecer una conexión virtual sana, ayudar a otras personas a conectarse (ser útiles), asumir nuevas responsabilidades, realizar proyectos en familia y procurar establecer el tema de salud mental como elemento importante de la familia y su convivencia. Asimismo, rescata el tener presente la importancia de solicitar ayuda a los servicios de salud, al Programa de Atención Integral a la Adolescencia, al Patronato Nacional de la Infancia y otras instancias educativas y comunitarias que pueden servir de apoyo ante situaciones emergentes.

Como tercera participación, la psicóloga Karina Jiménez, del Departamento Psicotrauma del Hospital Nacional Psiquiátrico, nos comparte que las personas adultas se afectan por aspectos relacionados con la vivencia del clima de incertidumbre que presenta esta pandemia, los problemas económicos consecuentes, el confinamiento y la soledad, las pérdidas múltiples (personas, actividades, metas, proyectos), los estigmas, los cambios y la inestabilidad generada, el exceso de trabajo, el recargo con el cuidado de las personas menores de edad, la pérdida del espacio privado y el poco acceso a citas y apoyo en salud. Dichas situaciones surgen

como consecuencia de esta crisis de salud y que generan una sensación de importancia al no contarse con herramientas suficientes para el afrontamiento.

Desde su observación, se generan algunas repercusiones de índole cognitiva relacionadas con alteraciones en la atención, problemas de concentración, dificultades para organizarse y sobreexigencia, mientras que a nivel conductual se ha visto el aumento del consumo de drogas, la sobreingesta alimenticia, el exceso de trabajo y de tiempo en pantallas, la búsqueda constante de información, la anhedonia y el desarrollo de obsesiones y rituales que antes no se presentaban. En cuanto al manejo de las emociones, se aprecian respuestas asociadas a ira, tristeza, miedo, ansiedad, soledad y desesperanza. También, se desencadenan a nivel físico en síntomas tales como dolor de cabeza, problemas gástricos e insomnio, principalmente.

Entre las recomendaciones aportadas por la invitada se encuentran asociadas a la reflexión sobre las vivencias personales ante la pandemia para indagar en relación a los recursos propios y cercanos para un mejor afrontamiento, tal como se detalla en la figura 1.

En cuarto lugar, en el caso de las personas adultas mayores, como lo indicó Yackdany Zamora del Programa de Gerontología / Programa Persona Adulta mayor de la Dirección de Extensión UNED, es uno de los grupos con mayor vulnerabilidad, porque el riesgo de enfermarse gravemente por causa de la COVID-19 aumenta con la edad. Por lo tanto, uno de los principales aspectos por considerar es su vivencia ante el duelo y el temor a la muerte, que se pueden influenciar por la desinformación o la sobreexposición a

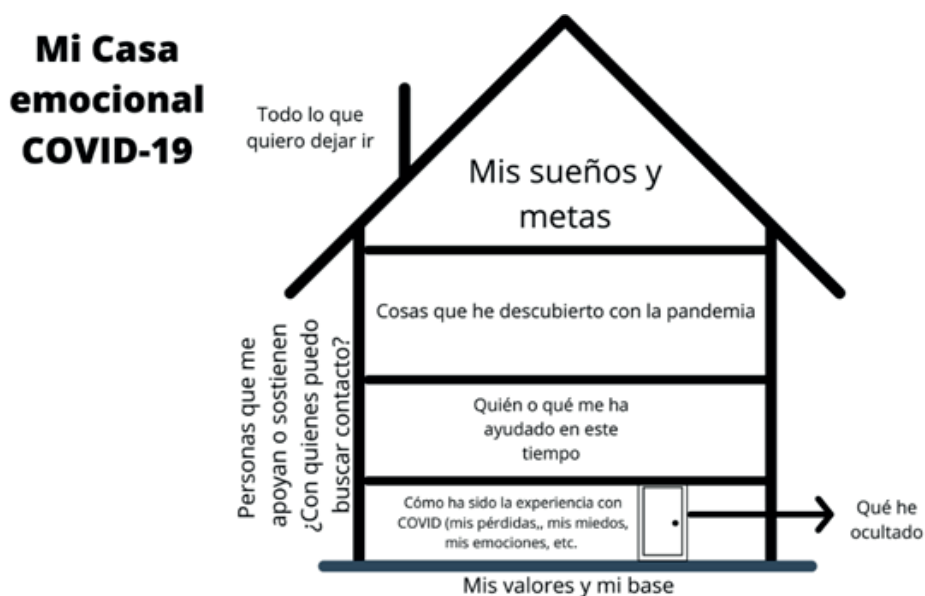


Figura 1. Afrontamiento personal ante la pandemia.
 Nota. K. Jiménez, 2020. Fuente: OndaUned

esta. Se incrementa el estrés y la ansiedad. Todo ello afecta la salud integral.

A nivel cognitivo, los trastornos neurocognitivos representan una parte importante de la carga de enfermedad en el grupo de personas adultas mayores, que conlleva además una reducción de su calidad de vida y una sobrecarga familiar por razón de dependencia y la atención que demandan sobre el sistema de salud (Ministerio de Salud, 2020). Así, la ansiedad y las alteraciones del sueño decantan también en un aumento del riesgo de desarrollar trastornos neurocognitivos, por lo que es importante variar el uso del tiempo libre -para vencer el aburrimiento- y apoyar la estimulación cognitiva y la sana recreación del este grupo etario.

La afectación conductual se relaciona con el hecho de convivir con enfermedades crónicas durante la pandemia y la pluripatología en las personas adultas mayores. Ello podría ocasionar una vida rutinaria, un aumento del sedentarismo

y mayor riesgo de una enfermedad cardiovascular. Además, el confinamiento, así como la sobrecarga de las personas cuidadoras en casa, puede acrecentar el riesgo de violencia intrafamiliar, especialmente en la población femenina. También, se generarían otros problemas de discriminación, negligencia y abandono para esta población en general.

En el ámbito social, es de considerar el acceso y uso de tecnologías de comunicación y la brecha digital en las personas mayores, pues el confinamiento obligatorio ensancha el riesgo de presentar sentimientos de soledad, desarrollar una depresión e incluso el abandono por parte de los familiares de este grupo poblacional.

Otro de los elementos por considerar, según Zamora, se refiere a las condiciones del entorno, pues la vivienda y su medio ambiente pueden afectar la salud mental, puesto que el habitar en barrios de escasos recursos, la carencia de servicios, el aislamiento social, los tipos y la

calidad de las viviendas, entre otros, pueden influir significativamente en el estado psicosocial de la persona, más al considerar las situaciones de problemas físicos, hacinamiento, pobreza extrema, disponibilidad de servicios básicos y el exceso de ruido que se presentan, ya de por sí, en los hogares del país (Ministerio de Salud, 2012, INEC, 2011).

Ante esta situación la UNED, mediante el Programa Persona Adulta Mayor, se ofrecen diferentes actividades gratuitas a fin de mejorar la calidad de la atención de este grupo, fomentar el envejecimiento activo y saludable, así como la dignidad y la calidad de vida de las personas adultas mayores. Dichas acciones resultan un aporte fundamental tanto para esta población como para las personas que conviven en el grupo familiar y requieren una educación sensible para su acompañamiento y cuidado.

El último invitado, el doctor Francisco Golcher, realizó sus aportes al partir de las acciones ejecutadas por la Secretaría Técnica de Salud Mental del Ministerio de Salud. Al respecto, menciona que, desde el 10 de marzo del 2020, se mantiene una mesa técnica operativa de salud mental y apoyo psicosocial en la que se encuentran participando personas de diferentes instancias nacionales e internacionales: la CCSS (Dirección Nacional de Psicología, Dirección Nacional de Trabajo Social y Dirección Nacional de Enfermería), el Comité Asesor Técnico en Apoyo Psicosocial en Desastres, la Comisión Nacional de Emergencias, la Organización Panamericana de la Salud, el Ministerio de Cultura y Juventud, el Viceministerio de Juventud, el Consejo Nacional de Personas con Discapacidad, el Instituto Nacional de las Mujeres, las Escuelas de Psicología de la Universidad Nacional y de la Universidad de Costa Rica y la Universidad Estatal a Distancia, con la coordinación de la Secretaría Técnica de Salud Mental que él dirige.

La mesa, según comenta, ha trabajado en la elaboración de paquetes informativos y de sensibilización a la población en general y a grupos prioritarios. Se consideran tres momentos clave: un periodo de desorganización, caracterizado por la sensación de caos, búsqueda de formas de afrontamiento y una atmósfera de confusión, enojo y frustración; un periodo de recuperación durante el cual se descubren otros medios para ajustarse a una nueva condición y un periodo de reorganización en la que se reconstruye hasta o sobre el nivel de confinamiento anterior a la crisis. Esto se constituye en una actividad cíclica debido a los nuevos hallazgos y normativas que se generan en el transcurso de la pandemia.

Con este abordaje, se ha pretendido actualizar y elaborar lineamientos específicos para las situaciones críticas en el manejo de la emergencia, entre ellos cita la Elaboración de Lineamientos Salud Mental y Apoyo Psicosocial por COVID-19 (Versión 1. 17 marzo 2020), la Elaboración de Lineamientos generales de comunicación de base comunitaria en la alerta sanitaria por la COVID-19 (versión 19 marzo 2020), el proceso de atención telefónica por medio del Servicio de Emergencias 9-1-1, la línea 1322 de Atención Ciudadana y Apoyo Psicológico con atención especializada y derivación de casos según necesidades detectadas y la Estrategia de comunicación: Propuesta Integral para la protección de personas adultas mayores ante la COVID-19.

Asimismo, rescata la articulación con representante de la CCSS, en el Consejo Nacional de Salud Mental, la Dirección del Hospital Nacional Psiquiátrico y la Asociación Costarricense de Psiquiatría para la identificación de la ruta de abordaje integral de las personas con trastornos mentales y del comportamiento en el marco de la COVID-19 y la definición de los lineamientos para la atención de pacientes psiquiátricos en hospitales

generales, que sean sospechosos positivos o positivos y mentalmente descompensados.

Dentro de los desafíos que nos comparte el especialista, se encuentran el elaborar una estrategia de comunicación de base comunitaria, a partir de sus propias necesidades; el replanteamiento de los comunicados que se basen en el miedo: quedémonos en casa vs volvamos a cuidarnos; trabajar e incorporar los comités municipales de emergencia; apoyar el mensaje de distancia física y solidaridad social como fundamentación del concepto para la comunicación en el contexto de la emergencia por la COVID-19 del país, entre otros.

El cierre de la actividad fue realizado por la Dra. María Martha Durán, directora de la Revista *Posgrado y Sociedad*, en el que rescata la oportunidad de abarcar el tema de la salud mental de una manera más amplia al partir de la experiencia de las personas especialistas, más allá de las estadísticas o los datos que se pudieran generar desde los diferentes sectores implicados. Asocia la situación vivida durante la pandemia con la metáfora de un barco sin brújula en una tormenta, que no sabe hacia dónde ni cómo va. La situación, que en nuestro caso hemos experimentado mediante diferentes etapas, implica incertidumbre y miedo. Más adelante, un periodo caracterizado por pérdidas, cambios, reacomodos, transformaciones y elaboración de duelos y la etapa al momento de la actividad, en la que empieza el periodo de apertura y así de convivencia cotidiana con la pandemia.

Se destaca que, si bien se presentan variaciones a partir de los contextos y los grupos etarios a los que pertenecemos, también compartimos como miembros de nuestra sociedad situaciones de estrés, preocupación y ansiedad. A pesar de esto, no se puede dejar de rescatar las lecciones aprendidas: las experiencias de solidaridad, disciplina, autocuidado, protección, reconocimiento

y agradecimiento por medio de diferentes momentos y espacios.

Así, el enfoque propuesto para estas actividades enfatiza no solo en las consecuencias de esta pandemia, sino también en las acciones paliativas, de mitigación y prevención en pro de la salud mental, más allá de limitarse al establecimiento de los desafíos a nivel estatal, institucional, comunal y personal, se propone una articulación de esfuerzos interdisciplinarios para aportar a la comunidad nacional en medio de este entorno complejo, en el que valores y actitudes como la solidaridad, el cuidado, el respeto, la autorregulación y el autocontrol adquieren una perspectiva diferente y necesaria para fortalecer las acciones a emprender como ciudadanía.

María Martha cierra la actividad con una cita de Isabel Allende, que dice: "Todos tenemos una reserva de fuerza interior insospechada, que surge cuando la vida nos pone a prueba...". Se considera la frase como una invitación a caminar juntos, a dejar florecer las experiencias positivas desde la resiliencia, el autocuidado, el trabajo desde la alegría y el agradecimiento; un llamado a hacernos cargo de las situaciones, a reconocer nuestras propias limitaciones, a cultivar nuestras redes de apoyo, no solo para recibir sino también para aportar; todas estas acciones resultan fundamentales para construir una forma de interacción diferente en momentos de crisis.

¡Que la fuerza interior nos siga brindando luz para llegar a buen puerto!

Referencias

Contraloría General de la República de Costa Rica (2018). *Informe de auditoría de carácter especial acerca de la Rectoría del Ministerio de Salud, en cuanto a las acciones de política pública vinculadas con el abordaje de la "Salud mental"*. Recuperado de <https://cgrfiles.cgr.go.cr/publico/>

- docs_cgr/2018/SIGYD_D_2018021645.pdf
- Consejo Nacional de Rectores (2020). Universidades públicas declaran año 2020: por la salud mental. Recuperado de <https://www.conare.ac.cr/noticias/208-universidades-publicas-declaran-ano-2020-por-la-salud-mental>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2020) (INEC). *Estadísticas demográficas. 2011 – 2050. Proyecciones nacionales. Población por años calendario, según sexo y grupos especiales de edades*. Recuperado de <https://bit.ly/2eHWdDr>
- Lira, E., Weinslein, E. y Salamovich, S. (1985-1986). El miedo: un enfoque psicosocial. *Revista Chilena de Psicología, VIII*. 51- 56.
- Ministerio de Salud (2020). *Salud reitera importancia de cuidar a personas mayores ante el COVID-19*. Recuperado de <https://bit.ly/3lfm60s>
- Ministerio de Salud (2012). *Política Nacional de Salud Mental 2012-2021*. San José, Costa Rica.
- Onda UNED [Productor]. (2020, agosto, 26). *Salud Mental en Costa Rica: realidades, acciones y desafíos en tiempos de pandemia* [Archivo de video]. YouTube. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=oWmqlA_kHhk&t=5s
- Onda UNED [Productor]. (2020, agosto, 27). *Salud Mental en Costa Rica. Parte 2* [Archivo de video]. YouTube. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=wDn1G4IUC4A>
- Samayoa, J. (1987). Guerra y deshumanización: una perspectiva psicosocial. *ECA, 461*, 213-225.

Con-vivir en nuevos contextos educativos³

Dra. María Marta Durán
Revista Posgrado y Sociedad

¿Qué tanto conocemos a nuestros estudiantes? ¿Podemos convivir a través de las pantallas? ¿qué implicaciones tiene la interacción virtual? ¿cuáles y cómo son esas formas de convivencia entre estudiantes, estudiantes-docentes y en la relación centro educativo y familia mediadas por la pantalla? ¿hay transformaciones en las formas de violencia escolar?

Las medidas sanitarias tomadas para la minimización del impacto de la pandemia han propiciado que nuestros niños, niñas y adolescentes mantengan un uso intensivo de dispositivos digitales y estén cada vez más expuestos a medios de socialización virtual. Es necesario renovar la mirada sobre la convivencia, brindar marcos de referencia que permitan entender y profundizar en sus dimensiones e implicaciones, darles prioridad a las necesidades emocionales del estudiantado y replantear la curricula desde un abordaje de desarrollo de habilidades para la vida y cada vez menos bancario.

Por esto, en la quinta actividad de la serie, realizada los días 7 y 8 de octubre en colaboración con los posgrados en Tecnología Educativa y en Estudio de la Violencia Social y Familiar, se analizaron los contextos educativos en época de pandemia, se propusieron acciones y se identificaron desafíos en torno a temas tales como las transformaciones de las realidades educativas

e implicaciones para la convivencia escolar; educación para la paz y convivencia pacífica; la gestión de la convivencia y su papel en la prevención de la violencia escolar; ciberconvivencia, ciudadanía digital y riesgos en línea; los nuevos roles de familia y personas docentes y la importancia de las habilidades socioemocionales.

Se contó con la valiosa participación del Mag. Luis Benítez Páez, pedagogo colombiano, experto en educación para la paz, la psicóloga argentina Mag. Andrea Urbas, socia fundadora y directora de Programas de la Asociación Chicos.Net y de nuestra compañera, la Dra. Carolina Ávalos Dávila, educadora especialista en innovación y TIC, tutora de la Maestría en Tecnología Educativa del SEP, UNED.

Don Luis inicia la jornada proponiendo que estamos en un momento en que podemos iniciar algo distinto en educación: hay que hacer otra escuela, una que se preocupe por los problemas de la humanidad y todos sus actores, por el bienestar y el buen-vivir, por la calidad de vida y la forma en que la escuela ayuda a la comunidad a sobrellevar las situaciones que vivimos y sentimos, para lograr transformar la realidad y no solo al entenderla. Enfatiza el gran riesgo de “volver a lo mismo”, a la “normalidad” que vivíamos antes del 11 de marzo 2020, fecha de declaratoria de la pandemia. Tenemos que hacer algo distinto y aprovechar la experiencia adquirida.

³Conferencias accesibles en <https://www.facebook.com/ondauned/videos/698429471030227/> y <https://www.facebook.com/ondauned/videos/711115686420991/>
Las entrevistas se encuentran en Audiovisuales UNED, <https://soundcloud.com/audiovisualespodcastuned>

Los desafíos del mundo COVID 19 y posCOVID mantienen relación con la misión de la convivencia en los diferentes contextos educativos. La otra escuela que necesitamos, parte de reconocer los cuatro pilares de la educación propuestas hace varios años por Jacques Delors: ser, saber, saber hacer y saber convivir. Alerta que gestar aprendizajes para la convivencia en el cambio del mundo presencial al virtual implica un cambio total, metodológico, pedagógico y didáctico pues la distancia entre el estudiantado es cada día más grande y no nos estamos preocupando por eso.

La clave es fortalecer el vínculo y la empatía en entornos a distancia y virtuales.

Por su parte, en un rico intercambio con la Dra Ávalos, doña Andrea Urbas se refiere al uso intensivo de dispositivos tecnológicos e internet; enfatiza en la utilización óptima y la orientación al fomento de derechos en línea de niños, niñas y adolescentes, además de la prevención de diferentes formas de violencia en línea.

Comenta que uno de los ejes de acción de Chicos.Net es el de redes sociales; se trabaja con las empresas que ofrecen estos servicios para reconocer la necesidad de protección para niños y niñas que las accesan cada vez más temprano - mucho antes de los 13 años de edad-; también desarrollan programas educativos para la familia, personas docentes y menores de edad a partir del concepto de Ciudadanía Digital. Resalta la importancia de la prevención de riesgos en línea y el uso sano, seguro y productivo de las redes y herramientas virtuales, considerando aspectos fundamentales como la claridad respecto a la información que es pública, la privada y la íntima. De esta forma procura prevenir uno de los problemas que se han intensificado en este período: la violencia digital.

La doctora Ávalos presenta a continuación algunas notas sobre su aporte al tema de este conversatorio.

Reflexiones sobre la convivencia y manejo de la tecnología digital en nuevos contextos educativos

Dra. Carolina Ávalos
Sistema de Estudios de Posgrado

¿Estamos listos para asumir una realidad más conectada mediante un uso ágil de los diferentes dispositivos digitales a los cuales accedemos a diario? Tratar de dar respuesta a la esta interrogante implica tomar en cuenta diferentes realidades que, durante el transcurso de la emergencia sanitaria por el virus COVID-19, hemos venido experimentando y que, en muchos de los casos, sin tener completamente claro ese conocimiento instrumental de las diferentes herramientas digitales nos ha correspondido hacerle frente de la mejor forma aprendiendo sobre la marcha.

Al ser conscientes de un panorama tan cambiante en el cual las tecnologías son un recurso de uso frecuente -para muchos “el machete de trabajo”, para otros “su medio de aprendizaje”- es importante reflexionar sobre los retos y las oportunidades que nos demanda la actual situación y repensar en lo que está siendo y cómo se seguirá desarrollando la convivencia respecto al uso de la tecnología digital y sobre todo en contextos educativos que se transforman en la actualidad.

Uno de los mayores retos a los cuales nos estamos enfrentando, a nivel mundial, es la desigual brecha digital, aún en nuestras sociedades existen poblaciones sin acceso y conexión a internet; en Costa Rica, por ejemplo, según datos de la Encuesta Nacional de Hogares realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en el año 2019, el 67 % de la población estudiantil de la Región Central mantenía conexión a internet desde las zonas

de residencia, un 29 % solo se conectaban desde el dispositivo móvil y un 3 % no tenía acceso a conexión. Caso contrario sucedía con regiones rurales en las cuales alrededor de un 10 % no contaba con acceso alguno a conexión de internet (Román & Lentini, 2020).

Otro reto significativo, que resalta, es la *falta de destrezas tecnológicas* en el uso de los diferentes dispositivos y herramientas digitales por parte de las personas docentes y de las familias; datos obtenidos entre los meses de abril y mayo del 2020 en una encuesta realizada por el Ministerio de Educación Pública (MEP) en conjunto con el Programa Estado de la Nación (PEN) a más de 40 mil docentes de centros educativos públicos de todo el país revelaron, que en Educación Preescolar, más de un 60 % no posee formación en herramientas virtuales, en Educación Primaria un 58% y en Educación secundaria más de un 45 %. Aunado a esto, más de la mitad de las personas profesionales en educación encuestados tampoco cuentan con conocimientos en educación a distancia, actual modalidad mediante la cual se está tratando de sobrellevar el curso lectivo desde el mes de marzo a la fecha (León & Gómez, 2020).

Cómo bien aportaron los resultados del instrumento aplicado por el MEP y PEN, el escenario actual ha evidenciado debilidades importantes en cuanto a conexión, formación en temas de educación virtual y educación a distancia. Además, la *falta de una mediación docente* ajustada a los actuales modelos de aprendizaje, lo que demanda, desarrollar en el camino, una

serie de metodologías, procesos educativos y evaluativos “empíricos” con la idea de mantener la dinámica escolar viva hasta finalizar el período lectivo en el mes de diciembre.

Sin embargo, siendo propositivos ante los escenarios disruptivos que nos rodean, es justo repensar en las oportunidades de mejora y crecimiento de las cuales podemos sacar provecho en los siguientes años al optimizar la visión de la educación hacia el logro de los objetivos de desarrollo sostenible planteados por la Unesco desde la Agenda 2030. Se enfocan en una educación de calidad, transversal, comprometida al cuidado del planeta, formando ciudadanos críticos, de pensamiento ecológico-sistémico que se desarrollen proactivamente en sociedades alfabetizadas, educadas, responsables y comprometidas con sus realidades.

¿Qué hacer?

Desde el contexto educativo, las universidades mantienen un alto compromiso con la sociedad en velar por una formación actualizada y de calidad que procure ser vigente en el tiempo; por tanto, repensar una nueva propuesta curricular de los planes de estudio sería oportuno en estos momentos para que se incorporen en la formación académica y permanente (capacitaciones) asignaturas que favorezcan:

- La adquisición de destrezas tecnológicas: tanto las de manejo instrumental como las de una apropiada alfabetización mediática e informacional.
- Gestión de la docencia que active el trabajo en células: un pensamiento flexible, racionalidad ética, actitud empática a los cambios y mejoras, promotora del trabajo en equipo y a la transversalidad del conocimiento.
- Comunicación asertiva desde la educomunicación: aprender a comunicar ideas

desde un pensamiento para la construcción de soluciones y propuestas de mejora, con un lenguaje sencillo, empleando diferentes herramientas de comunicación, diseño de mensajes realistas, inclusivos y vinculados a los diferentes contextos, con actitud de respeto, resiliencia y tono agradable, de tipo bilateral e incluso multilateral.

- Liderazgo e inteligencia emocional en la docencia: la persona docente empoderada de su profesión y aportes en la sociedad se percibe como ese líder impulsador de mejoras y cambios, que reconozca sus emociones, sentimientos y las de su estudiantado y que motive los espacios de autorreflexión para el desarrollo de nuevas formas de conocimiento.

Adicionalmente, el sistema educativo costarricense cuenta con la oportunidad de visionar una educación más enfocada al uso de la tecnología como medio de apoyo a los procesos formativos, en donde, además, modelos como la educación a distancia y virtual deben ser muy bien entendidos para su mejor aprovechamiento. Resulta probable que, para el siguiente año, las clases presenciales se vean disminuidas, las aulas reducidas de estudiantes y los centros educativos se piensen como verdaderos nichos de aprendizaje, en donde tanto las personas docentes como el estudiantado los aprovechen para aumentar más el trabajo colaborativo, aplicado y enfocado en brindar conocimientos prácticos aplicados al contexto en el que viven. En ese sentido, modelos como “el aula invertida o Flipped Classroom” podrían ser valiosos de explorar para potenciar esos espacios de clase (Santiago & Díez, 2019).

En el contexto familiar

- Acompañamiento al infante o adolescente: en el uso de los diferentes dispositivos, herramientas e información, como

padres, madres o encargados nos corresponde la tarea de velar por la seguridad, desarrollo integral y aprendizaje de las personas infantiles y adolescentes a nuestro cuidado.

- Alfabetización mediática e informacional para la familia: además del conocimiento instrumental de los diferentes dispositivos y herramientas digitales a las cuales se tiene acceso, es importante entender que en una sociedad hiperconectada y multimodal de la que somos parte y ante la variedad de opciones que se presentan, es necesario saber cómo gestionar y organizar la información que se consulta; analizar y ser críticos en la selección de herramientas según el propósito de uso (laboral, educativo, ocio o lúdico), informarse mediante fuentes confiables, guardar la seguridad de la información que se coloca en la red de internet, entre otros aspectos necesarios de conocer en este gran tema.

- Gestión en el tiempo de los dispositivos digitales: la familia, como núcleo a cargo de la formación en valores para la vida del infante y adolescente, debe orientarle en el tiempo de uso de los diferentes dispositivos cuánto es suficiente. Ese proceso de autorregulación constituye un aspecto que en el contexto familiar. Se debe desarrollar y gestionar de forma efectiva al aprender todos los integrantes de los beneficios. Además, siendo conscientes de las consecuencias de los excesos en ese tiempo de uso de la tecnología.

- Valorar el tiempo de calidad: la nueva forma de convivencia a través de las diferentes tecnologías digitales, así como los escenarios laborales y educativos que han surgido en la actualidad, permite que las familias puedan valorar oportunidades lúdicas diversas para compartir en el núcleo del contexto familiar; se considera que todos los excesos acarrear consecuencias y que debe existir un equilibrio entre las actividades laborales, educativas,

conexión a dispositivos y el tiempo de calidad. Es necesario reflexionar sobre las oportunidades que se vislumbran en los escenarios actuales, como el de aprovechar espacios físicos para compartir mediante actividades lúdicas que fomenten a partir del juego la comunicación, la socialización, la interacción y una sana convivencia fuera de los dispositivos tecnológicos.

Los ajustes por realizarse en el escenario educativo, y por consiguiente en el familiar, son variados. Sin embargo, la realidad actual lo requiere. En uno de sus discursos, el neurocientífico argentino Facundo Manes (en *Aprendemos Juntos* 2019) aportaba que los procesos de aprendizaje se vuelven realmente significativos cuando existen vinculaciones humanas, emocionales y con la realidad. En ese sentido, la convivencia en los nuevos escenarios educativos deberá procurar, entonces, un entretener de más experiencias vinculadas al contexto, más interacción con la persona docente y entre pares indiferentemente de los medios y herramientas tecnológicas que se usen para establecer esa comunicación y sobre todo, permitir que aquellas experiencias educativas impriman emociones nuevas, retos por aprender, ilusión, libertad de pensamiento, crecimiento intelectual y sensibilidad por la realidad en la cual coexistimos. Esta podría ser, a manera de cierre, una pincelada sobre lo que podríamos visionar en la mejora de la formación docente y procesos de aprendizaje de cara a los contextos venideros.

Referencias

- Aprendemos Juntos (13 marzo, 2019). *Versión Completa. Conocer el cerebro para vivir mejor. Facundo Manes, neurocientífico.* [Video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=4ebt-yHf3mY>
- León, J & Gómez, S. (18 de agosto, 2020). *¿Cómo ha sido el contacto entre docentes y estudiantes entre la nueva modalidad de clases a distancia?*

- [Artículo en Estado de la Nación]. Recuperado de: <https://estadonacion.or.cr/como-ha-sido-el-contacto-entre-docentes-y-estudiantes-en-la-nueva-modalidad-de-clases-a-distancia/>
- Román, I & Lentini, V. (21 de Julio, 2020). *Brecha digital y desigualdades territoriales afectan acceso a la educación*. [Artículo en Estado de la Nación]. Recuperado de: <https://estadonacion.or.cr/brecha-digital-y-desigualdades-territoriales-afectan-acceso-a-la-educacion/>
- Santiago, R & Díez, A. (2019). *Visión – What is the Flipped Classroom*. [The Flipped Classroom]. Recuperado de: <https://www.theflippedclassroom.es/>
- UNESCO (2015). *La Agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. Recuperado de: https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/247785sp_1_1_1.compressed.pdf