

CAPSULA INTRODUCTORIA RECOMENDACIONES PARA LA COMUNIDAD ACADÉMICA UNIVERSITARIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

La contingencia de la pandemia nos ha llevado a implementar diversas acciones de ajuste y adaptación para hacer frente a las demandas cotidianas relacionadas con nuestra vida personal, familiar y académica. De hecho, hemos tenido que redefinir la manera de cohabitar al interior de nuestro hogar. Esto quiere decir que, en un mismo espacio, ahora nos encontramos con personas que tienen diferentes requerimientos de atención, dedicación, conectividad, interacción y asistencia.

De este modo, en cada hogar, cada uno de quienes lo integran tienen sus propias metas y plazos, lo cual significa necesariamente anticipar acciones, hacer regulaciones, arbitrajes y negociaciones entre unos y otros.

Además, en el contexto actual, persiste el temor del potencial contagio, la incertidumbre relacionada con la continuidad laboral y/o académica, así como el devenir de los trabajos o emprendimientos de nuestras propias familias. Todos estos aspectos repercuten en nuestro bienestar y dificultan nuestra capacidad para hacer frente a las exigencias de nuestra vida actual.





Lo cierto es que las demandas a las que debemos responder en la actualidad no son solo académicas o laborales, sino que también son familiares, económicas y sociales. Todas estas exigencias compiten entre sí y debemos enfrentarlas adecuadamente para mantener el equilibrio. Esto supone que, si lo miramos en el contexto académico universitario, cada vez que realizamos una actividad como, por ejemplo, una clase sincrónica o rendir una prueba en línea, las exigencias de estas tareas y el contexto en el que nos encontramos tienen que estar en equilibrio con nuestras capacidades para hacer frente a ellas.

Una forma de comprender nuestro cotidiano funcionamiento es a través del siguiente esquema, adaptado del modelo de análisis de la actividad de Leplat (2011), donde se explica lo que ocurre con nosotros cuando intentamos cumplir con las metas tanto académicas como no académicas en estos tiempos. Al centro, nos encontramos nosotros realizando las acciones en el día. Si nos organizamos bien, nos sentiremos exitosos y vitalizados en forma personal, así como también porque cumplimos con lo esperado. Pero también, el atender las tareas atingentes a nuestro rol, padre o madres con



hijos/as o estudiantes, hijos/as, nietos/as puede tener un costo personal o familiar. Por ejemplo, el destinar tiempo y energía para hacer compras, cocinar o hacer aseo, u otras labores del hogar o de ayuda hacia otros, puede tener como consecuencia el llegar tarde, o definitivamente, no asistir a las clases sincrónicas, dejar incompleto un informe o faltar a una reunión. En cada uno de estos casos, cumplimos en nuestro hogar o con nuestra familia a nivel interno, pero a costa de nuestro desempeño académico. Por otro lado, puede darse el caso que cumplimos tanto con lo académico como no académico, pero a costa de nuestro descanso, nuestra alimentación e incluso, de nuestro debilitamiento físico y mental, porque experimentamos una fuerte jaqueca o un dolor muscular intenso en espalda, brazos o cuello.



Por ello resulta fundamental entregar a ustedes recomendaciones para adaptar y adecuar herramientas y entornos físicos, considerando las limitaciones y necesidades de cada persona, poniendo atención a aspectos de cuidado corporal y emocional para sobrellevar de mejor manera las demandas de este semestre académico.

En este contexto, presentaremos a la comunidad académica un conjunto de recomendaciones para ayudarlos a tomar consciencia de los cambios y adecuaciones que necesitan, para así resguardar el equilibrio, en armonía con quienes cohabitan junto a ustedes.

Como todo período de cambio y ajuste, los invitamos a revisar las cápsulas y a poner en práctica nuestras sugerencias e invitaciones, a su propio ritmo y libre voluntad, no pierden nada con intentar. Tengan paciencia y vayan poco a poco. Este año, ha sido todo un desafío de adaptación, porque tanto docentes como estudiantes de nuestra comunidad académica fuimos sacados de nuestra zona de confort, condición que persiste a la fecha. Aún hoy, seguiremos cometiendo errores, pero con el paso del tiempo entraremos en una etapa de transición, porque estaremos más familiarizados con las nuevas prácticas y modos de funcionamiento individual y colectivo, para así



poco a poco adaptarnos. En este sentido, los diversos materiales de difusión que podremos a su disposición les ayudarán a restablecer el equilibrio entre las exigencias y sus recursos personales, porque tendrán más herramientas para enfrentar eventos inesperados e inciertos.



El material que ponemos a vuestra disposición tiene un carácter interdisciplinario, donde participaron activamente profesionales de áreas tales como ergonomía, psicología, nutrición, neurociencia y educación. Cada uno aportó conocimientos fundamentales para hacer más llevadero este período excepcional de funcionamiento y existencia.

¿Qué podemos hacer?

Las recomendaciones que entregaremos están orientadas a cambiar los factores causantes, los que son precursores de nuestro desequilibrio. Los factores precursores pueden ser internos, en la medida que se relacionan con nuestras capacidades, potencialidades, con nuestro estado físico y mental y con nuestras limitaciones. Por ello la importancia del cuidado de nuestro cuerpo físico y de nuestra salud mental.

Mientras que los factores precursores externos están relacionados con las demandas o exigencias físicas, cognitivas y emocionales del trabajo académico, la organización de la jornada, las demandas no académicas, las tareas que tengo que desarrollar y con quienes me reparto el trabajo docente o estudiantil, los plazos, las metas, así como los elementos del contexto, tales como el ambiente físico en el que me desenvuelvo o donde ejecuto mis labores. Me refiero a las condiciones de iluminación, el ruido ambiental, la climatización del lugar, ventilación, humedad, exposición a agentes tóxicos, biológicos, químicos, etc. Pero también se consideran las dimensiones del espacio físico, su función o uso habitual, el mobiliario, equipos, materiales y herramientas de que dispongo para realizar mis labores.



Las recomendaciones contienen mensajes orientados a fortalecer su capacidad interna para hacer frente a las exigencias de las demandas externas. Se entregarán a través de diversos medios: videos con cápsulas informativas, infografías, entre otras. Hemos estructurado este material en tres grandes bloques:

- 1) organización de nuestro entorno físico,
- 2) cuidado de nuestro cuerpo para un buen funcionamiento en tiempos de confinamiento
- 3) recomendaciones sobre aspectos emocionales para hacer frente a estas circunstancias excepcionales de vida.

La lógica que siguen las recomendaciones que hemos elaborado es la de procurar fortalecer los recursos de cada persona para que pueda organizarse adecuadamente, con el fin de enfrentar todas las demandas de su vida actual, lograr el mejor equilibrio posible, junto con optimizar su bienestar y rendimiento.

En consecuencia, te invitamos a seguir las cápsulas, infografías y videos que se difundirán durante el segundo semestre para que incorporen las recomendaciones y consejos que se apliquen a tu realidad, nada pierden con intentar implementar cambios en sus rutinas.

¡Que tengan un excelente semestre!

