

# Campañas de autocuidado y regresos seguros a las universidades de América del Norte

**Paola Virginia Suárez Ávila**

caraxola@comunidad.unam.mx

Investigadora de tiempo completo en el Centro de Investigación sobre América del Norte (CISAN, UNAM). Es miembro del Programa de Estudios de Educación Superior (PUEES-UNAM) e investigadora nacional nivel I por el Sistema Nacional de Investigadores del CONACyT.

## Resumen

El presente artículo analiza los cambios culturales vertiginosos en cuatro universidades de la región de América del Norte en los últimos dos años, con base en documentos de la UNESCO y de dos universidades de México, una universidad de los Estados Unidos y una universidad de Canadá, generados a partir de la llegada de la pandemia por COVID 19. Este análisis sobre cambio cultural basado en los referentes de campañas de autocuidados se realiza por medio del análisis de dos conceptos: salud pública y autocuidados, que están actualmente en discusión en universidades de la región de América del Norte para iniciar los regresos seguros como medidas de reducción del riesgo de contagio y contribución al derecho a la salud como un derecho humano, con el apoyo de nuevas pedagogías, tecnologías y prácticas pedagógicas emergentes.

**PALABRAS CLAVE:** campañas de autocuidado, estado de bienestar, universidades, COVID-19, América del Norte

## Abstract

This academic article the dizzying cultural changes in four universities in the North American region in the last two years, based on documents from UNESCO and from two universities in Mexico, one university in the United States and one university in Canada, generated from the arrival of the COVID 19 pandemic. This analysis of cultural change based on the referents of self-care campaigns is carried out through the analysis of two concepts: public health and self-care, which are currently under discussion in universities of the North American region to initiate safe returns as contagion risk reduction measures and contribution to the right to health as a human right, with the support of new pedagogies, technologies, and emerging pedagogical practices.

**KEYWORDS:** self-care campaigns, welfare state, universities, COVID-19, North America

## Introducción

Este artículo académico<sup>1</sup> analiza los cambios culturales vertiginosos en universidades de la región de América del Norte en los últimos dos años a partir de la llegada de la pandemia por COVID 19 y el inicio de una crisis sanitaria a nivel mundial. Las universidades se han dado cuenta de la importancia de generar nuevo conocimiento, investigación e innovación para el regreso seguro, y apoyarse las campañas de autocuidado con base en la investigación, el conocimiento y el desarrollo tecnológico que se genera en sus comunidades.

La sostenibilidad de las universidades en la presente pandemia también es un problema que es analizado en el artículo frente a los Objetivos del Milenio 2030, concepto que ayude a comprender la importancia de transitar los sistemas mixtos e híbridos de la educación en contextos de incertidumbre y nuevas pandemias; así como para evaluar otra vez la importancia de otorgar una educación incluyente y comprometida con el futuro (UNESCO, 2022; OCDE, 2020).

Según la Organización Mundial de la Salud, la variante ómicron del coronavirus podría significar el fin de la pandemia y de los factores que han generado su desarrollo. Sin embargo, las nuevas curvas de la pandemia obligan de nuevo al cierre de centros de trabajo y a replantearse los modelos de educación híbridos (OMS, 2022).

Con una nueva ola de afectaciones por la ómicron, se considera en las universidades de la región, que un regreso seguro a las instalaciones podría iniciarse a partir de enero 31 del 2022, de manera presencial, pero sin aforo completo. En este contexto, los centros de investigación y las universidades siguen preguntándose: ¿Cómo ajustar sistemas híbridos de educación?, ¿cómo mejorar los contextos para el desarrollo de la educación a distancia y en línea?, ¿cómo se pueden crear espacios de igualdad en la educación y el trabajo en línea en contextos de crisis mundial? Las preguntas enfocadas en conocer cuáles son los antecedentes, perspectivas y nuevos retos que tenemos frente a esta cuarta ola, y las posibles olas por venir, nos explican de cambios necesarios continuos, rápidos en nuestros espacios educativos.

El artículo da respuesta a estas preguntas con base en la hipótesis de que el desarrollo científico ha generado oportunidades para la acción de las comunidades científicas frente a los contextos de crisis sanitaria, pero todavía debe evaluar su capacidad de acción en el futuro para hacer más sostenibles los espacios de educación superior

---

1 La autora agradece a la DGAPA-UNAM por el apoyo para la investigación del presente artículo en el contexto del Proyecto PAPIIT IA301221 "El T-MEC y la economía del conocimiento en las universidades de México y Estados Unidos".

y los proyectos de las universidades con base en la realidad actual por el COVID. Las conclusiones del ensayo tienen el fin de generar una discusión sobre las capacidades globales y las potenciales inequidades que se han desarrollado a nivel regional en los sistemas universitarios a partir de los dos años en curso de la pandemia.

## Las campañas de vacunación

Las estrategias nacionales y universitarias para el regreso seguro, en la región de América del Norte tras la llegada del COVID-19, han promovido el desarrollo de guías de actividades, campañas de autocuidado y cajas de herramientas que derivan en nuevas estrategias, así como en nuevos planteamientos que, con la realidad de esta pandemia analicen el cambio global cotidiano en nuestras universidades.

En la región de América del Norte se promociona el autocuidado desde los espacios comunitarios y universitarios, que defiendan los derechos de los estudiantes y profesores a acudir a los espacios de trabajo protegidos por lineamientos específicos de salubridad, que las facultades y centros han trabajado para el buen desarrollo de las actividades académicas.

Aun así, se debe mencionar que existe falta de consenso en la sociedad de América del Norte lo que ha generado retraso en el desarrollo de políticas públicas de carácter educativo. Por ejemplo, los enfrentamientos generados por un grupo político de ideas libertarias en contra de los gobiernos de los Estados Unidos y Canadá han generado nuevas formas de reconocer la intervención del Estado en el área de la salud. Estas ideas provenientes del libertarismo, como doctrina que fundamenta la libertad como el máximo valor, ha generado críticas a las políticas actuales de instituciones educativas y gobiernos en torno al confinamiento y los sistemas de vacunación, debido a su carácter restrictivo (Gómez García, 2021; Giroux, 2022).

Las universidades de Norteamérica tienen un gran número de universidades, lo que expresa la diversidad de decisiones, funciones y misiones en el contexto de la pandemia por COVID-19, que han obligado a reforzar los sistemas universitarios, las políticas públicas y el reconocimiento de una agenda global universitaria enfocada en los retos más acuciantes que han derivado de la Pandemia por COVID 19, a partir de marzo de 2020.

Estas decisiones implican también una relación fáctica sobre las fases de aplicación de vacunas en los países y los retornos seguros debido a que los Estados Unidos, México y Canadá han retornado con base en los porcentajes de vacunación. Los modelos de vacunación que se encuentran en un rango actual de avance entre el 77.84% y el 59.88%, reflejan que Canadá es el país más exitoso con el 77.84%, seguido de los Estados Unidos con el 63.56% y México con el 59.88%, hasta el 23 de enero

de 2022.

Existen asimetrías en los sistemas de vacunación de nuestra región de América del Norte; por ejemplo, en los Estados Unidos se avanzó más rápidamente en el esquema de vacunación para los adolescentes que en México, lo que implica el avance también para el retorno seguro de los sistemas de la educación básica, secundaria y media superior.

Los países de la región de América del Norte tienen una densa población, lo que implica una mayor complejidad en los sistemas de vacunación y sus avances en las poblaciones. En otros países de América del Sur, por ejemplo, Chile se ha avanzado en los esquemas de vacunación casi al 89%.

En la carrera de la vacuna países como Emiratos Árabes (99.74%) llevan la delantera, a la par de Portugal (89.18%), Chile (88.24%), China (86.57%), junto con Corea del Sur (84.59%), España (80.80%), Camboya (82.15%) y Singapur (83.22%) tienen cifras por arriba del 80% de vacunación, lo que representa una mayor movilidad de la población y una restricción menor en políticas públicas (Expansión, 2022).

Ante la llegada de una nueva cepa por COVID-19, la ómicron, se ha alertado a la población mundial que es más que una simple gripa, aunque hay coronavirus que sólo causan gripas, no es el caso de la nueva cepa. Según la página de las Naciones Unidas México,

los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) (ONU, 2020)

Según John Rhodes de la Universidad de Chicago, en su obra ¿Cómo se hace una vacuna? inicia con el recordatorio de la celebración de que el 2021 es el 300º aniversario de la inmunización, en el cual ya existía ese conocimiento sobre la producción de las vacunas y sobre el sistema inmune de los seres humanos para desarrollarlas (Rhodes, 2021: ix). Frente a esta situación, el conocimiento ya adquirido previamente por el ser humano ha sido su fortaleza en momentos de crisis y le da la posibilidad de actuar con visión al futuro. Más adelante, estudiaremos las alternativas del autocuidado y la educación desde la perspectiva de la UNESCO.

## El autocuidado y la educación a nivel mundial

En la Conferencia Mundial sobre la Educación Superior de la UNESCO de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO en 1998 se

expresaron los cambios para la transición de la educación superior hacia el siglo XXI. En ese momento, en la UNESCO se propusieron las transformaciones de los sistemas universitarios con acciones como un mejor acceso a la educación, una mayor variedad de estilos de enseñanza y más investigación e intercambio de hallazgos.

Los cambios influidos por la globalización, internacionalización del capital y la rapidez con que las tecnologías de la información han difundido el conocimiento con que avanzamos en las primeras dos décadas del siglo XXI, nos dieron los referentes para iniciar una nueva etapa de cambio global y cultural en nuestros espacios de educación superior pero fue, con el inicio de la pandemia del COVID-19, cuando ha sido necesario corregir las rutas de acción desde los organismos internacionales como la UNESCO y la OCDE hasta los sistemas universitarios (Dorin, Michael y Juan Manuel Machuca de Pina, 2017: 124).

Estos primeros cambios propuestos por la UNESCO se han acelerado en la más reciente pandemia por COVID, y se ha puesto en relieve que las habilidades necesarias y la innovación actual son parte fundamental que atiende a los retos de la educación superior frente a la crisis por la pandemia. Por ello, consideramos que es muy diferente a los supuestos de la educación superior a principios del siglo XXI por la UNESCO según la Conferencia Mundial sobre la Educación Superior. A la vez, la OCDE amplió que estas habilidades debían integrar “utilizar herramientas interactivamente, interactuar en grupos heterogéneos, actuar de manera autónoma” (OCDE, 2005).

95

Desde un enfoque contemporáneo algunos autores expresan que las campañas de autocuidado deberían ser aplicadas en todas las formas de trabajo y organizaciones como una herramienta para mejorar condiciones preexistentes del trabajo y también como resultado de las realidades del trabajo actual, impulsado por la globalización y la pandemia, que a la par han dado modos diferenciados de empleo en el hogar, así como un desarrollo constante de los comportamientos de los miembros de las universidades, incluidos los profesores, los alumnos y los administradores (Bedoya Uribe y otros, 2020: 1).

El autocuidado como una herramienta de salud pública en el presente, puede ayudar a nivelar los entornos de estrés, transformar las respuestas de los universitarios, así como las relaciones sociales y familiares que repercuten en la salud y el rendimiento laboral. La salud pública se benefició a lo largo del siglo XX hasta su última década, por medio de las políticas del Estado del bienestar que, con la llegada del neoliberalismo, se vieron disminuidas.

A partir de la última década del siglo XX, previo a la pandemia, hubo un menor incremento de políticas enfocadas a mejorar los entornos de la vida cotidiana de las personas, en los países de la región de América del Norte, al ser implementada

la privatización de los servicios de salud, como parte de políticas desarrollistas de nuestros países, que desatendieron los sistemas de salud pública de los trabajadores, estudiantes y académicos de los países de la región.

Es importante mencionar que el Estado de Bienestar incluye tanto a la salud pública, la educación y otros derechos democráticos como las pensiones. En la región de América del Norte existe una historia distinta de acumulación de riqueza y de procesos de industrialización, más acelerados en los Estados Unidos y Canadá que en México. A la par de la sindicalización en los tres países, la formación de asociaciones de académicos, y el acceso a servicios de la salud, también marcan una diferencia en la relación de los profesores y académicos con el Estado, en nuestra región.

En cuanto a los Estados Unidos, el Estado del bienestar es de corte liberal y residual, caracterizado “ por ofrecer programas asistenciales sólo a los ciudadanos con unos ingresos por debajo de un nivel y con beneficios modestos, asociando a estos beneficiarios el estigma de la pobreza y la marginalidad” (Benavides, Delclós y Serra, 2020: 2).

En el caso de México y Canadá, el Estado de Bienestar corresponde a una segunda categoría, reconocida en la literatura como conservadora y paternalista, donde las tradiciones corporativistas, “la familia y las organizaciones religiosas aún desempeñan un papel relevante en la provisión de servicios sociales y se reconocen los derechos sociales, pero sin reducir la estratificación social” (Benavides, Delclós y Serra, 2020: 2). México en la actualidad ha trabajado por el rediseño de una nueva política de bienestar en todos los servicios, incluido el sector de salud pública con el fin de nivelar la desigualdad social que ha traído consigo varios años de gobiernos centrados en el neoliberalismo.

Existe una tercera categoría del Estado de Bienestar de corte liberal, que es el socialdemócrata (universal), en el cual se incorporan los países escandinavos que han universalizado y mejorado la calidad de sus servicios, integrando en la cobertura a las clases medias (Benavides, Delclós y Serra, 2020: 2). Esta sería una de las prioridades actuales para gobiernos liberales como Canadá, que han reconocido la importancia de mejorar sus servicios públicos y la calidad de éstos para mantener una sana clase media, según los propios autores (Benavides, Delclós y Serra, 2020: 2).

Los autores referidos describen esta clasificación del Estado del bienestar para definir el grado de desarrollo en cada país, el cual depende del “grado de cobertura y de generosidad para acceder y disfrutar de los derechos básicos como son la salud, la educación, la vivienda y las pensiones, sin tener que recurrir al mercado regular” (Benavides, Delclós y Serra, 2020: 2).

El desarrollo de nuevas competencias que permitan aportar mejores beneficios a

los ciudadanos por medio de las campañas de autocuidados y regresos seguros es indispensable en una época de transición donde se considera que el Estado de bienestar aún está por recuperarse en los tres países. Las universidades concentradas en el desarrollo de la enseñanza pueden aportar desde sus experiencias, nuevos mecanismos para comprender el autocuidado y el cuidado de los otros por medio de la educación para la sustentabilidad y el desarrollo económico de una amplia región, como lo es la de América del Norte

## Universidades públicas de México frente al Covid 19

La Declaración de Incheon de 2015 afirma que la educación es un elemento básico para “el desarrollo de competencias, valores y actitudes para que los ciudadanos gocen de una vida saludable, tomen decisiones bien fundamentadas y afronten los problemas a escala local y mundial” (UNESCO, 2021). Esta declaración apoya la implementación de medidas urgentes para una nueva visión de la educación y una renovación del sector educativo que exija la incorporación de todos a coordinar la agenda de la Educación 2030.

Dicha declaración tuvo como antecedente el Marco de Acción de Educación 2030, que se desarrolló el 4 de noviembre en París, durante la 38ª reunión de la Conferencia General de la UNESCO, para orientar el acceso de todas las personas a la igualdad de oportunidades educativas y tuvieron como marco de acción un libro titulado *Replantear la educación: Hacia un bien común*. En el entorno de la declaración se destacó la importancia de “garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad con el fin de promover oportunidades de aprendizaje durante la vida de todos” (Amnistía Internacional, 2017).

Otro de los elementos particulares de la Declaración de Incheon fue la búsqueda por la inclusión, la equidad, la igualdad de género y la calidad, por medio de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) con el fin de reforzar los sistemas educativos. Por ello, consideramos que el estudio actual sobre las campañas de autocuidado que brindan las universidades de la región de América del Norte puede generar un entorno positivo en nuestras comunidades, con base en el reconocimiento de que avanzar en pedagogías y herramientas tecnológicas emergentes es un estímulo para el desarrollo socioeconómico de la región con un enfoque complejo entre la salud y la educación.

Por ejemplo, comprender que la educación en salud por parte de las universidades públicas de la región es importante para eliminar las barreras en los grupos vulnerables, muchos de ellos, que se encuentran en el proceso de educación superior: los migrantes, los indígenas y las mujeres que viven en condiciones de precariedad laboral en nuestra región, con poco acceso a las tecnologías de la comunicación y con recursos escasos

para el conocimiento de mejores estrategias del autocuidado y el cuidado del otro.

Las estrategias para la transformación de las prácticas pedagógicas y educativas como herramientas para la construcción de la cultura del autocuidado requieren de nuevos objetivos, estándares y currículos en las universidades para hacer frente a la pandemia.

La mayoría de los integrantes de las comunidades universitarias, ya sean alumnos, profesores o administrativos, han requerido desarrollar plenamente en el presente cambio cultural, en el confinamiento, los procesos educativos y nuevas didácticas por medio de la discusión de los valores culturales, afectivos, morales y sociales que han aprendido previamente, y que podrán ser reorientados en la comprensión de nuevos entornos escolares, académicos y laborales de tipo híbrido, en línea o presencial. Para ello, estos entornos necesitan de nuevas estrategias que permitan expresar y comunicar entre las familias y la comunidad la importancia de consolidar una cultura del autocuidado, desde el enfoque de cada una de las instituciones como mediadoras de las relaciones sociales por medio del aprendizaje.

Aquí cabe destacar que el elemento del control es poco útil en condiciones de crisis porque no se pueden reconocer fácilmente las variables que no son continuas en las tomas de decisiones a nivel gubernamental en sus tres niveles (municipal, estatal y nacional), y si los servicios que brinda una institución de educación superior responden a las necesidades de una gran parte de la comunidad, éstas deben ser construidas dentro de escenarios horizontales más inclusivos y sustentables para el desarrollo de la educación y de las vidas de las personas que conviven en los entornos educativos ya sean virtuales o presenciales.

La acción educativa se comprenderá como la capacidad de tomar decisiones en medio de contextos propios de un desarrollo institucional que guía la visión de la educación hacia la década 2030. En el caso de los documentos de las universidades sujetos a análisis en el presente texto, será el horizonte de la educación superior lo que nos permita reevaluar las distintas etapas de trabajo y el nivel de adaptación a los cambios culturales que ha traído consigo la pandemia entre la población escolar.

La formación desde el autocuidado de nuevas mallas curriculares pretende que cada una de las universidades construya una alternativa ajustada a los intereses y validaciones propias, con la evaluación de las transformaciones y desigualdades percibidas en el entorno inmediato de las universidades tras una pandemia, que ha exigido la llegada de nuevas formas de educación digital, entendida esta última como la capacidad de ampliar los panoramas educativos y continuar con la innovación educativa que han generado las herramientas y el estudio digitales (Rennie y Smyth, 2020:4)

En el caso de las actividades de dos universidades públicas: la Universidad Nacional



Autónoma de México (UNAM) y la Universidad de Guadalajara (UdeG), se ha puesto el empeño en guiar a los docentes, trabajadores, administrativos y alumnos hacia el autocuidado, la vida saludable y el soporte emocional, fundamentales para el desarrollo de la resiliencia ante los factores de estrés en contextos de adversidad y el imperativo de lograr la sostenibilidad de los sistemas de educación superior (SEP, 2021: 5; UNESCO, 2021).

En estas instituciones se han creado nuevas herramientas como:

1. Herramientas digitales para aprender en casa
2. Recursos para el aprendizaje en la modalidad mixta
3. Herramientas didácticas para el aprendizaje a distancia
4. Herramientas de acompañamiento socioemocional
5. Campañas de autocuidado

El espacio para compartir la información han sido los espacios públicos de comunicación; en el caso de la UNAM y de la UdeG por ser de carácter público, haber utilizado sus gacetas (que tienen como especificidad ser periódicas) ha sido fundamental para comunicar los hallazgos científicos, políticos, tecnológicos y culturales en torno a la vida universitaria.

| 99

En cuanto a la información detallada de los regresos seguros, un ejemplo importante es la UdeG que ha creado una sección especial en su gaceta (<http://www.gaceta.udg.mx/cuidate/>) titulada Cuidate en casa con documentos como Protocolos y Consejos Nutricionales, donde también es posible descargar Guías como la Guía de cuidados en casa para convivir con un paciente con COVID-19<sup>2</sup>, Guía de cuidados en casa y Guía de Cuidados en el Hospital para el personal de la salud, Guía de cuidados si salí positivo a COVID-19, Guía de Cuidados para usar el Transporte Público y Guía de Cuidados en el trabajo.

En el caso de la UNAM, cada una de las Facultades y los Centros de Investigación han elegido de qué manera retornar de manera segura ante la emergencia por coronavirus; por ejemplo, la Facultad de Química de la UNAM en colaboración con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) guió un ciclo webinar titulado “El autocuidado como un elemento esencial de las Políticas Públicas de Salud en el marco de la nueva normalidad” con base en el Día Internacional del Autocuidado<sup>2</sup>

---

2 El Día Internacional del Autocuidado fue una idea comprendida para crear conceptos de alfabetización de la salud, conocimientos de los factores de riesgo de la salud y realizar

que se celebra cada año el 24 de julio<sup>3</sup>. En la mesa se abordó el tema del autocuidado y la promoción de salud por parte de María Cecilia Acuña, asesora en Servicios y Sistemas de Salud de la OPS, quien exhortó “a resignificar el autocuidado y la promoción de la salud; a ver el potencial estratégico que tienen estas intervenciones diarias y reconsiderar que, si bien la enfermedad se atiende en los centros y sistemas de salud, ésta se construye entre todos” (Núñez, 2020). Indicó la asesora que muchas de las prevenciones como el uso del cubre bocas, apoyan la visión de proteger a los otros y se convierte en sí mismo en un símbolo de solidaridad (Núñez, 2020).

Otras de las intervenciones en esta misma mesa de trabajo por parte de Horacio Chavira Cruz, cofundador del Centro Global de Estrategia Social (CGES) estuvo enfocada a la promoción de la salud entre las personas jóvenes, que pueden ayudar al bienestar físico, psicológico y social a los 39,2 millones de jóvenes que tiene actualmente México (Núñez, 2020).

En este aspecto, es de vital importancia realizar nuevos diagnósticos sobre la relación que tienen los jóvenes con la salud y resaltar la importancia de que ellos tomen mejores decisiones dirigidas a su autocuidado y a las comunidades donde viven y se desarrollan para que se fortalezcan, por medio del bienestar, en entornos más positivos y flexibles para las nuevas condiciones de la pandemia por el virus SARS-CoV-2.

El diálogo de saberes intergeneracional y de género ha sido una herramienta clave para el desarrollo de nuevas estrategias y habilidades para mitigar el daño de la pandemia por COVID-19, ya que ha sido la comunicación entre el docente y el alumno lo que ha construido nuevas formas de reconocer la información científica y el conocimiento de una enfermedad con base en su condición de género y etaria. Así el binomio, salud-enfermedad, se ha convertido en un tema central en las aulas en línea a las que nos hemos adaptado todos los universitarios y con ello, se ha

---

actividad física que mejore la calidad de vida de las personas. Se menciona en un informe que en “la actual época de pandemia causada por el Covid-19, se buscan métodos para sentirnos plenamente activos a nivel psicológico y físico, con el fin de prevenir y mejorar afecciones y enfermedades y por supuesto, evitar el contagio por Coronavirus” ( Innovar Salud, 2020).

3 En el entorno de nuestro Seminario de Estudios Internacionales sobre Cambio Global Norte-Sur del bajo los auspicios del Centro de Investigaciones sobre América del Norte y de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, se han realizado dos sesiones enfocadas a las campañas de autocuidado y regresos seguros a las universidades de América del Norte y de Brasil, con el fin de conocer las principales propuestas y las necesidades de las comunidades estudiantiles y académicas para una vuelta a la nueva normalidad en el norte y sur de América. Las reuniones del Seminario en torno a la presente discusión fueron realizadas los días 26 de enero y 23 de febrero del 2022.

establecido una forma de compartir nuestras vivencias y experiencias en los entornos únicos del confinamiento desde nuestra propia realidad (Escobar y otros, 2011). Las herramientas y propuestas de diseño para el reconocimiento de las campañas de autocuidado en la región de América del Norte han significado mejorar también las formas de toma de decisiones y la conformación de nuevas comisiones dedicadas a la promoción de la salud en las universidades<sup>4</sup>.

### Universidades estadounidenses y canadienses en los retornos seguros frente al covid-19.

Las universidades de Estados Unidos han diseñado nuevas estrategias y pedagogías de autocuidado para poder retornar a las escuelas, de manera cautelosa, frente a la llegada de otras cepas del COVID-19. Algunas de las orientaciones que se han enfocado en las páginas de la Universidad de California, Berkeley, es sobre el actual agotamiento (burn out) de las comunidades tras dos años de pandemia. El burn out se describe como un "estado de agotamiento mental, emocional y físico como resultado de exigencias agobiantes, estrés crónico o insatisfacción laboral" (ADA, 2022)

En una conversación desarrollada en el Campus de la Universidad de California, Berkeley el día 16 de febrero, se discutió la importancia del soporte y lo que se puede hacer por uno mismo para mejorar las condiciones de trabajo y de los alumnos. El profesor de psicología, Dacher Keltner explicó que la pandemia ha intensificado los síntomas a nivel comunitario de los alumnos y profesores, lo que representa una mayor insatisfacción y preocupación sobre el presente (Anwar, 2022).

También la reflexión indica que ahora son más visibles estos síntomas debido al confinamiento, y al cuestionamiento de cómo estamos trabajando en momentos de crisis. Una de las preguntas en esta misma conversación, la realizó una de las profesoras eméritas Cristina Maslach, quien cuestionó la manera en qué podemos mejorar esas condiciones laborales y si es posible cambiar las estrategias (Anwar, 2022). Al respecto, se han dado algunas respuestas como, por ejemplo, empoderar a los profesores y los alumnos, mejorar las herramientas didácticas para una mejor salud mental y crear nuevas estrategias pedagógicas evaluadas a nivel internacional

---

4 También ha habido la oportunidad de generar nuevos proyectos desde las Humanidades y las Ciencias Sociales como el que actualmente desarrollamos en el Seminario de Estudios Internacional de Cambio Global Norte-Sur, con el apoyo de la Coordinación de Humanidades de la UNAM, que ha facilitado el trabajo de los académicos para mejorar y comprender los cambios actuales en la Universidad Nacional Autónoma de México con base en el impacto y crisis que ha generado la pandemia por SARS-CoV 2.

En los Estados Unidos y Canadá se habla de una nueva agencia de los profesores en la educación digital con el fin de facilitar nuevas habilidades a los alumnos, sobre todo aquellos que viven en contextos de pobreza y difícil acceso a medios digitales, como es el caso de las comunidades indígenas en Canadá. Un ejemplo de esta visión de empoderamiento es la agencia de los profesores en el Norte de Canadá donde existe una limitación de acceso a los datos de internet, lo retrata Joanie Crandall en el artículo "Empowering Teacher Agency in the North: Reflections on Teaching Learning and Social Justice in Northern Educational Contexts Through the Lens of COVID-19" (2021). En este artículo se realiza una auto etnografía que menciona la importancia de buscar las relaciones entre el conocimiento y las estructuras del poder en la pedagogía crítica, siguiendo la lectura de Henry Giroux, quien ha estudiado el desarrollo de la educación en Estados Unidos de manera crítica (Henry Giroux, 2022)

La relevancia de esta auto-etnografía se centra en condensar la importancia de los cambios en la agencia de los profesores y las necesidades de éstos por la propia pandemia, eventos que han obligado a modificar el sistema de educación. Por medio de la representatividad de la Federación de Profesores Canadienses, se enfatiza que el trabajo colaborativo ha permitido el cambio de prácticas de aprendizaje en comunidades indígenas y otras en el contexto de la pandemia en la región norte de Canadá.

102 |

Según la autora, la evaluación de los déficits del modelo que enfoca a las desigualdades económicas permite comprender que la capacidad de modificar este modelo tiene su origen en la práctica constante de los profesores comprometidos con los alumnos, que buscan el empoderamiento de éstos y el reconocimiento de nuevos capitales culturales para la creación de nuevo conocimiento que tenga efectos duraderos y sostenibles (Crandell, 2021: 31).

Enmarcados en estas dos visiones procedentes de las universidades y centros de educación de Estados Unidos y de Canadá, podemos mencionar que la salud mental y el desarrollo de nuevas estrategias para mejorar la autoestima y la confianza de los alumnos en los nuevos ambientes escolares, acompañados de los profesores, generan entornos más positivos para el desarrollo del proceso de la enseñanza-aprendizaje. Estos cambios pueden ser vistos en las prácticas de los docentes, que día a día, han adaptado los currículos, las prácticas y las estrategias pedagógicas apoyándose en innovaciones educativas, producto del confinamiento, que se ajustan al cambio contemporáneo cultural en las universidades de América del Norte.

## Conclusiones

El cambio cultural por la pandemia ha significado para muchos de nosotros, enfrentarnos a las incertidumbres de un futuro no muy lejano en el que deberemos

mejorar nuestros sistemas de salud pública, y enfocar nuevas políticas públicas del autocuidado que permitan una mayor adaptación de nuestros entornos educativos a los retos que nos impone el volver a los espacios educativos de forma presencial, pero también para reformular la forma de trabajo en línea y de manera híbrida como parte de un esfuerzo colectivo por hacer nuestro trabajo más sustentable y saludable.

En diversos ensayos previos a la pandemia, se ha hecho hincapié en que es necesario educar para el autocuidado y cómo este concepto debe ser parte del currículo para que los estudiantes aprendan a cuidarse y desarrollar el yo y la autoestima en las etapas escolares. El debilitamiento de los Estados de bienestar en la región ha fortificado la necesidad de prácticas de autocuidado que guíen no sólo a lograr una salud física sino a una salud mental que permita a los alumnos enfrentarse a complejas realidades.

El cuidado del cuerpo, el auto-reconocimiento y los hábitos saludables también son factores importantes de la salud que deben ser sujetos de análisis para el desarrollo de nuevas habilidades y estrategias pedagógicas que conduzcan a espacios más sustentables y saludables en nuestros entornos educativos.

El autocuidado puede ser aprendido por medio de categorías que ayuden a la comprensión diferenciada de la salud según los individuos y las comunidades; así como también se puede reconocer como un acto de vida que permita a los individuos mantener una responsabilidad para consigo, así como sostenida por redes sociales, comunidades y familia. Para ello, es necesario reconocer que el autocuidado es una práctica social que se ha desarrollado de manera emergente en la pandemia, debido a la importancia de reconocer que es un conocimiento básico de primer nivel que permite mejorar las relaciones interpersonales y el cuidado para el bienestar del propio individuo y su entorno social.

Las mujeres, por ejemplo, deberán crear también nuevos entornos positivos como los que han generado previamente a la pandemia, como la discusión de la salud reproductiva y de las mujeres en contextos de violencia y racismo, así como compartir su pensamiento en las aulas y entornos académicos que sean nutridos por las nuevas herramientas y comunidades de aprendizaje digitales que hemos creado en los últimos años.

Con el enfoque en la construcción de la ciudadanía y la convivencia, los más jóvenes, las mujeres y los grupos vulnerables pueden también reconocer la importancia del autocuidado, el cuidado del otro y del entorno como una acción positiva y natural del ser humano para mantener una vida saludable y un futuro en comunidad sustentable y sostenible. Así como procurar el apoyo de docentes y familiares que sirven de mediadores de las experiencias, y así lograr que los aprendizajes sean

significativos y mejore el contexto de las relaciones interpersonales y de género.

## Referencias

Ada (2022) "Síndrome de burnout o de desgaste profesional". ADA, 15 de febrero. Disponible en: <https://ada.com/es/conditions/burnout/> [15 de febrero de 2022]

Anwar, Yasmin (2022) "Burnout: What we're feeling and how to use it to make positive change". Berkeley News, 16 de febrero. Disponible en, <https://news.berkeley.edu/2022/02/16/burnout-what-were-feeling-and-how-to-use-it-to-make-positive-change/> [22 de febrero de 2022]

Bedoya Uribe, Susana, Natalia Andrea Henao Rendón, Mónica Fabiola Toalongo González y Yuliana Villegas Giraldo (2020) Estrategias de autocuidado en el sector formal e informal implementadas en países de América Latina. Tesis de grado para optar por el título de Especialista en Seguridad y Salud en el trabajo. Universidad CES. Medellín: Facultad de Medicina-Salud Pública.

Benavides G., Fernando, Jordi Delclós y Consol Serra (2020) "Estado de bienestar y salud pública, una relación que debe ser actualizada". En Gaceta Sanitaria, vol. 32, no.2., marzo-abril. Disponible en <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.07.006> [06 de enero de 2022]

Crandall, Joanie (2021) "Empowering Teacher Agency in the North: Reflections on Teaching and Learning and Social Justice in Northern Educational Contexts Through the Lens of COVID-19". En Ismail Fayed y Jill Cummings (eds.) Teaching in the Post COVID-19 Era. World Education Dilemmas, Teaching Innovations and Solutions in the Age of Crisis. Suiza: Springer Nature Switzerland, pp. 27-37

Dorin, Michael y Juan Manuel Machuca (2017) "Una revisión de la educación universitaria en Norte y Sur de América". En Interfases, no. 10, enero-diciembre, pp. 123-134.

Enríquez, Alberto y Carlos Sáenz (2021) Primeras lecciones y desafíos de la pandemia de COVID-19 para los países del SICA, No. 189. Ciudad de México: Comisión Económica para América Latina y el Caribe

Escobar Potes, María del Pilar; Franco Peláez, Zoila Rosa; Duque Escobar, Jorge Alberto (2011) "El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior". Revista Hacia la Promoción de la Salud, vol. 16, núm. 2, julio-diciembre, 2011, pp. 132-146. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126696010.pdf> [22 de diciembre de 2021]

Expansión/ Datos macros (2022) COVID-19- Vacunas administradas, Expansión

- Disponible en <https://datosmacro.expansion.com/otros/coronavirus-vacuna%20%5b23> [23 de enero de 2022]
- Giroux, Henry A. (2022) "Insurrections in the age of counter-revolutions: Rethinking cultural politics and political education". *Review of Education, Pedagogy, and Cultural Studies*, DOI: 10.1080/10714413.2022.2044706
- Gómez García, Victoria M. (2021) "Libertarismo en tiempos de pandemia: ¿una reacción temporal o el resurgir de una ideología". *The Conversation*. 12 de mayo. Disponible en <https://theconversation.com/libertarismo-en-tiempos-de-pandemia-una-reaccion-temporal-o-el-resurgir-de-una-ideologia-160812> [23 de abril de 2022]
- Innovar Salud (2020) "24 de julio Día mundial del Autocuidado de la Salud, actividad esencial en tiempos de pandemia". *Innovar Salud*, 17 de julio. Disponible en <https://www.innovarsalud.com/post/24-de-julio-d%C3%ADa-mundial-del-autocuidado-de-la-salud-actividad-esencial-en-tiempos-de-pandemia> [17 de enero de 2022].
- Melo Ayala, Nohora y Sandra Milena Trujillo Chaparro (2017) *Estrategias de autocuidado, como una alternativa de formación de ciudadanos*. Tesis de Maestría en Educación. Escuela de Educación y Pedagogía. Facultad de Educación, Universidad Pontificia Bolivariana. Puerto Carreño, Vichada: Universidad Pontificia Bolivariana.
- Naciones Unidas México (2020) "Acerca del virus". Naciones Unidas México, Información Oficial de las Naciones Unidas. Disponible en <https://coronavirus.onu.org.mx/coronavirus/acerca-del-virus> [ 20 de enero de 2022].
- Núñez, Myriam (2020) "La importancia del autocuidado en la nueva normalidad" . UNAM Global, Sección Salud, 2 de agosto. Disponible en <https://unamglobal.unam.mx/la-importancia-del-autocuidado-en-la-nueva-normalidad/> [ 20 de enero de 2022 ]
- OCDE (2005) *The definition and selection of key competencies: executive summary*, París: OCDE
- Rennie, Frank y Keith Smith (2020) *Digital Learning. The key concepts* (2a. edición), Nueva York: Routledge
- Rhodes, John (2021) *How to make a vaccine. An essential guide for COVID-19 & beyond*, Chicago: The University of Chicago Press of Chicago.
- SEP-ISSSTE (2021) *Cuadernillo Campañas de autocuidado. Haciendo ECOS en mi Escuela: Mente Sana en Cuerpo Sano*. México: SEP-ISSSTE
- UNESCO (2021) "Educación para la salud y el bienestar" . UNESCO. Disponible en línea <https://es.unesco.org/themes/educacion-salud-y-bienestar> [ 20 de febrero de 2022].

UNESCO (2022) “Qué hace la UNESCO en materia de educación superior”, en, UNESCO. Disponible en línea <https://es.unesco.org/themes/educacion-superior/accion> [25 de enero de 2022].

#### Sitios electrónicos

Gaceta de la Universidad de Guadalajara

<http://www.gaceta.udg.mx/cuidate/>

Gaceta de la Universidad de Guadalajara. COVID 19

<http://www.gaceta.udg.mx/covid-19-sala/>

UNAM. Coordinación de la Investigación Científica, Plataforma de información geográfica de la UNAM sobre COVID-19 en México

<https://covid19.ciga.unam.mx/>

Universidad de Guadalajara, Regreso seguro (2022)

<http://www.regrososeguro.udg.mx/>

University of Berkeley. Coronavirus

<https://coronavirus.berkeley.edu/>

Stanford Magazine

<https://stanfordmag.org>

Stanford. Graduate School of Education. Education and COVID-19

<https://ed.stanford.edu/covid19/overview>