

La Usach creó una "Guía de supervivencia" para escolares y universitarios:

Las cinco claves que ayudan a tener un buen rendimiento en clases pese a la pandemia

- Mantener rutinas ordenadas, disminuir los niveles de autoexigencia y aprender a priorizar los tiempos de estudio y ocio son parte de los consejos de los expertos.

C.M.

"Puede sonar cliché decir 'vivi-mos tiempos difíciles' pero nunca ha sido más cierto. Una pandemia mundial y largos meses de encierro son una realidad distópica que nos enfrenta a que la ciencia ficción puede ser real en cualquier momento. Todos hemos estado tratando de vivir con la mayor normalidad posible y adaptarnos a esta situación. Sin embargo, tenemos que reconocer las maneras en que esta situación sostenida nos afecta a cada uno".

Así explica el psicólogo Walter Kühne el porqué de la "Guía de supervivencia para estudiantes en pandemia", libro que coeditó y que la U. de Santiago de Chile acaba de lanzar para descarga gratuita en <https://bit.ly/3tnulxb>.

La publicación reúne 19 artículos separados en tres categorías: salud física, salud mental y estudios, y cada uno cuenta con recomendaciones de expertos que pueden servir tanto a escolares como universitarios que han sufrido los efectos de la situación sanitaria en su vida y rendimiento académico.

"El propósito es ayudar a entender a los estudiantes qué es lo que está pasando en sus cuerpos y en sus mentes durante la pandemia y que de esta forma sepan enfrentar aquello que los aqueja", explica Bernardo Morales, vicerrector de Apoyo al Estudiante de la Usach, departamento a cargo del proyecto.

Acá, las cinco claves para sobrellevar los estudios en época de pandemia, explicadas por académicos que participaron de la publicación y otros expertos.

1 NO DESCUIDAR LA SALUD FÍSICA

"Básicamente, lo más importante es no funcionar como si estuviéramos en un eterno domingo, en pijama y con horarios desordenados. Se requiere seguir una rutina lo más normal posible, levantarse todos los días, separar un lugar específico para los estudios si estos son *online*, mantener rutinas ordenadas, de alimentación, ejercicio y, muy importante, sueño", asegura Kühne.

Cristián Cofré, director de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física,



Aceptar que quizás no se podrá rendir de igual forma mientras se mantenga la incertidumbre por la situación sanitaria es una forma de lidiar con la angustia o estrés que puede generar ser un estudiante en pandemia.

sica, el deporte y la Salud de la Usach, quien escribió un capítulo del libro sobre la importancia de realizar ejercicio físico en pandemia dice que "se ha reportado que la población universitaria muestra una alta frecuencia de actividades que involucran un bajo gasto energético, concluyendo que el 81,7% veían televisión, 86,1% utilizaba el computador y 77% jugaba videojuegos. En general pasaban más de dos horas frente a las pantallas, lo que se considera como un indicador de estilo de vida sedentario".

2 HABLAR DE SALUD MENTAL

Frente a cómo manejar la depresión, el estrés o la angustia siendo un estudiante en pandemia, Andoni Anseán, presidente de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio (quien no participó del libro), dice a "El Mercurio", que lo importante "es pedir ayuda. Hay que quitar el miedo y la vergüenza a hablar de problemas de salud mental y comentarlo con tutores, compañeros, familiares o profesionales".

Por su parte, la psicóloga Patricia Pérez, coeditora del libro, dice que "si estamos viviendo un cuadro de

estrés, angustia o depresión es prácticamente imposible mantener un rendimiento académico tal como si no tuviéramos dicha sintomatología. En ese sentido, es importante ser flexibles y disminuir nuestros niveles de autoexigencia, siendo comprensivos con nosotros mismos, aceptando que tal vez no vamos a poder rendir de igual forma durante este período y alentándonos a hacer lo que mejor podamos en el contexto en que nos encontramos. Pretender que no nos afecte es precisamente aumentar nuestro nivel de estrés".

3 GESTIONAR LOS TIEMPOS

Hacer una revisión de las metas que se buscan en la vida y los estudios y ver si son realmente deseadas, separar las tareas en subunidades más cortas y rápidas, aprender a priorizar y separar lo urgente de lo importante, eliminar distractores y gestionar el tiempo, son métodos eficaces para evitar la procrastinación y enfocarse en estudiar, aseguran los especialistas.

"Yo invito a los estudiantes a ser proactivos en organizar sus jornadas, de hacerse equipos de trabajo para estudiar. Los invito a hacer tra-

bajos sobre temas que sé que le gustan más que por las notas. Los invito a ser voluntarios en organizaciones donde su profesión y lo que se aprende en la universidad sea importante y se vea en acto", cuenta Patricia Guerrero, académica de la Facultad de Educación de la U. Católica.

4 ENTENDER EL TEMOR AL RETORNO PRESENCIAL

De acuerdo a Pérez, el miedo a regresar a las clases presenciales puede ser por varios motivos, más allá del miedo al contagio, por lo que vale la pena que el alumno reflexione sobre qué es lo que lo asusta. "Algunos estudiantes podrían sentir que pondrán a prueba sus habilidades sociales; otros podrían temer a las evaluaciones presenciales, las cuales sin duda son bastante diferentes a las que han rendido durante todo el período de estudio a distancia", precisa.

Por ello, añade que es fundamental pensar en las habilidades personales que permitirán hacer frente al retorno.

Por otro lado, generar espacios de reflexión y contención para los estu-

diantes desde los sistemas educativos resulta primordial para disminuir ese temor.

5 MANEJO DE REDES SOCIALES

El consumo excesivo de contenido *online* podría causar despreocupación de los deberes académicos y otro tipo de sintomatología, por lo que establecer límites, poner atención a las propias conductas, mirarse con afecto y conversar con los cercanos lo que sucede en redes sociales son sugerencias que se pueden poner en práctica para evitarlo.

"La gente se va a las redes sociales porque es sencillo, no hay mucho que pensar, porque es ser parte de una comunidad virtual, porque es divertido. Así, tanto docentes como estudiantes debemos pensar en un trabajo colectivo educativo que a pesar de estar a distancia los haga sentir también parte de una comunidad, que se vean entre compañeros (durante las clases virtuales si es que aún no se retorna a la presencialidad), que sea también entretenido (participar de las actividades académicas). Así, estudiar puede ser un espacio que sea similar a las redes sociales", puntualiza Guerrero.