

Autocuidado como estandarte de docentes resilientes

DANIA VILLA Y HERRERA *

Debido a la pandemia por COVID-19, los docentes enfrentan situaciones estresantes, pues la carga de las expectativas sociales respecto de sus funciones y un sistema educativo poco preparado para hacer frente a la situación han impactado en su labor y su salud. Por ello, este texto propone al autocuidado en las dimensiones mental, emocional, cognitiva, social y espiritual, como un estandarte creativo y revolucionario que les permita enfrentar las pérdidas y retos consecuentes de la pandemia, así como reconocer su derecho a la salud y a exigir su ejercicio.

PALABRAS CLAVE

Estrés, *burnout*, autocuidado, docentes, salud mental, equilibrio

Teachers face stressful situations due to the COVID-19 pandemic; the burden of social expectations regarding their functions and an educational system poorly prepared to face the situation have impacted their work and their health. Therefore, this writing proposes self-care in the mental, emotional, cognitive, social and spiritual dimensions as a creative and revolutionary banner that allows them to face the losses and consequent challenges of the pandemic, as well as to recognize their right to health and to demand its exercise.

KEYWORDS

Stress, burnout, self-care, teachers, mental health, equilibrium

* Dirección Ejecutiva de Educación en Derechos Humanos, Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, México. Contacto: dania.vi.he20@gmail.com

A lo largo de la historia, la figura docente ha transitado por múltiples escenarios que la han dotado de distintas particularidades y abonan a la significación de su rol en la sociedad. De ser quienes “poseen” el conocimiento, han pasado a ser acompañantes “de viaje, de [niñas, niños y adolescentes] mentores que guían desde su propia falibilidad, con su propia humanidad cargada —al igual que sus alumnos— de emociones, sentimientos, miedos y pasiones” (Semadeni, 2019). Esta situación pone de relieve que, antes de hablar de profesionales en la educación, hay que considerar que son personas que viven y sienten.

Por lo anterior, la innovación educativa debe dirigir la mirada hacia el colectivo docente y reconocerlo como coprotagonista de los procesos educativos para contribuir a la resignificación de su labor humana. De esta manera, erradica los estigmas sociales de figura autoritaria y sin tiempo para la emocionalidad que la rodea, sobre todo, en estos últimos años en los que el Sistema Educativo Mexicano ha sido golpeado por la pandemia por COVID-19. Un escenario que, sin duda, ha impactado de manera directa en la vida de los docentes a nivel mundial.

*La innovación educativa debe dirigir la mirada hacia el colectivo docente
y reconocerlo como coprotagonista de los procesos educativos*

En nuestra vida diaria, experimentamos situaciones estresantes. Sin embargo, la pandemia generó una mayor carga de estrés a los docentes debido tanto a la creciente carga de trabajo y a la incertidumbre sobre qué sucederá con las clases y las escuelas, como al desgaste personal ante la contingencia sanitaria, lo incierto del futuro, el miedo al contagio y el desempleo, entre otras razones.

Este desgaste reflejado en el ámbito laboral ha generado casos de *burnout*, cuyas consecuencias avanzan hasta instalarse en nuestras vidas en forma de depresión, enfermedades, cansancio crónico e incluso muerte. Por ello, es indispensable atender la salud integral, pues toda persona tiene derecho a



Las consecuencias del *burnout* se convierten en depresión, enfermedades, cansancio crónico e incluso la muerte. Foto: Depositphotos

una pausa en sus labores para descansar y, con ello, recobrar la energía que les permita continuar. En ese sentido, la labor educativa se beneficiará en la medida en que se priorice y se abone a la salud mental de los docentes.

Este escrito propone pensar dicho fenómeno como una oportunidad para que quienes forman parte de las comunidades educativas tengan un reparador y sano regreso a clases presenciales. Como una oportunidad de autocuidado que, a partir de la

creatividad de los docentes, permita desarrollar nuevas estrategias para mantener un sano equilibrio entre la vida personal y la laboral ante las pérdidas que la contingencia trajo consigo. Pensar dicho fenómeno incluso como un acto revolucionario que permita la construcción de centros educativos en los que se ejerzan plenamente los derechos humanos.

Antes de hablar de prácticas de autocuidado, hay que destacar la necesidad de la salud integral como un derecho, puesto que, al ser los seres biopsicosociales, la salud mental es tan importante como la física y cada dimensión debe tomarse en cuenta.

Derecho a la salud

El artículo 4° de la *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos* (Secretaría de Gobernación, 2021) asegura que quienes viven y transitan en la República Mexicana tienen derecho a proteger su salud. Ésta debe abordarse desde una perspectiva holística, pues implica un estado completo de bienestar que comprende las dimensiones física, cognitiva, emocional, espiritual y social de las personas; la falta de alguna de éstas impacta de manera negativa en la actitud, la interacción, sus responsabilidades y sus actividades cotidianas.



Debe existir el equilibrio en todas las áreas de nuestras vidas. Foto: Depositphotos

Antes de hablar de prácticas de autocuidado, hay que destacar la necesidad de la salud integral como un derecho

Del mismo modo, de acuerdo con el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, los Estados miembro de las Naciones Unidas tienen la obligación de reconocer y garanti-

zar “el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental” (Comisión Presidencial Coordinadora de la Política del Ejecutivo en Materia de Derechos Humanos, 2011: 28). Por esta razón, es fundamental que las autoridades educativas promuevan prácticas de cuidado integral a fin de fortalecer a su comunidad educativa y, sobre todo, a su equipo docente.

En dichas legislaciones, es evidente el tema de la salud mental que, lejos de la creencia común, va más allá de la ausencia de trastornos mentales y poco tiene que ver con *estar lejos de la locura*. La salud mental refiere a un “estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades para hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad” (Organización Mundial de la Salud, 2018).



Es fundamental que los órganos legislativos y las autoridades educativas impulsen iniciativas de cuidado integral. Foto: Depositphotos

Debido a que la crisis por la pandemia obligó a las personas a cambiar sus estilos de vida y a modificar sus actividades cotidianas, también ha interferido en la salud mental de los docentes; ha afectando su bienestar y, por tanto, ha vulnerado su derecho a la salud mental.

La contingencia sanitaria golpeó a la educación y al colectivo docente y eso cambió el escenario. Los docentes enfrentaron altos niveles de estrés debido a la carga de trabajo de preparar sus clases, trasladarlas al mundo virtual, a la falta de experiencia en la manipulación de herramientas tecnológicas y al poco tiempo para ejecutar sus tareas, entre otros factores. Eso desencadenó el síndrome de *burnout*, es decir, al agotamiento físico, emocional y mental por la falta de concordancia entre lo que se espera de los profesionales de la educación en cuanto a la realidad laboral que protagonizan, sobre todo, en aquello relacionado con aspectos que salen de su control (Quiceno y Vinaccia, 2007). Por ejemplo, las fallas con el internet y las herramientas tecnológicas, la incertidumbre de un futuro incierto y el miedo ante posibles contagios durante las clases presenciales.

La contingencia sanitaria ha golpeado a la educación y al colectivo docente, el cual se ha enfrentado a altos niveles de estrés

El *burnout* impacta en el desempeño laboral de los docentes, tanto al conjunto de consecuencias nocivas para sus organismos, como a las reacciones que genera en la interacción con quienes forman parte de la comunidad educativa, y afecta los ambientes favorables para el aprendizaje significativo de los estudiantes.

Así, puesto que la salud mental se relaciona directamente con una buena calidad de vida que se refleja en el actuar docente, en sus prácticas y en su estado de ánimo, es indispensable que los docentes trabajen con creatividad en el desarrollo de recursos personales y colectivos. De esa manera, pueden construir y poner en práctica estilos de vida saludables que coadyuven a su bienestar y les permita enfrentarse a los retos cotidianos; al mismo tiempo, contribuirán a proporcionar un trato digno y respetuoso a los estudiantes y a la comunidad escolar, en general.

Es indispensable que los docentes trabajen con creatividad en el desarrollo de recursos personales y colectivos

Autocuidado

Además del síndrome de *burnout*, los docentes se enfrentan a estigmatizaciones sociales en torno a su figura dentro de las instituciones educativas: se les ha juzgado y criticado fuertemente, lo cual disminuye su prestigio (Semadeni, 2019) y aumenta la carga de exigencias que les obliga a *tener todo bajo control* mediante *actitudes racionales y poco emotivas*.

Ante tales creencias, es tarea de la innovación educativa promover prácticas de autocuidado que permitan a los docentes priorizar su bienestar evitando y contrarrestando el síndrome de *burnout*,

así como a deconstruir las ideas sociales de ser un “buen docente” que están lejos de contribuir a su salud integral.

Es tarea de la innovación educativa promover prácticas de autocuidado que permitan a los docentes priorizar su bienestar

El autocuidado está de la mano de la salud mental. Es decir, las prácticas de la vida cotidiana y las decisiones que realiza una persona para cuidar su salud, las cuales implican prácticas y destrezas aprendidas a lo largo de la vida que se llevan a cabo por decisión propia, tanto para fortalecer o restablecer la salud, como para prevenir la enfermedad. Por tanto, responden a la capacidad de supervivencia de las personas y se ven influenciadas por la cultura a la que pertenecen (Gobierno de Chile, s. f.).

A partir de tal definición, se entiende que el autocuidado representa una experiencia de autorreflexión y acción que forma parte de la vida cotidiana. Es una función inherente de los seres

humanos que resulta del crecimiento y de los aprendizajes de las experiencias diarias de cuidado y de supervivencia. De manera que hablar de prácticas de autocuidado en el colectivo docente también implica hablar de respetar su dignidad y reconocerlos como personas sujetas de derechos; al mismo tiempo, implica crear espacios dignos de trabajo que reflejen concebir el bienestar como una necesidad primordial (Duque, 2020).



Reconocer el respeto a la dignidad de los docentes permite la creación de espacios de trabajo saludables.
Foto: Depositphotos

El autocuidado representa una experiencia de autorreflexión y acción que forma parte de la vida cotidiana

La pandemia nos enseñó que nadie es inmune. Todas las personas, incluyendo el colectivo docente, son vulnerables. Viven situaciones físicas y emocionales difíciles que se han acrecentado con las exigencias y la demanda social respecto de una figura docente con varias horas de disponibilidad para resolver dudas y atender tareas. Es momento de que las instituciones educativas y sus equipos directivos propongan, desarrollen y fomenten prácticas de autocuidado en su equipo docente.

Los docentes deben desarrollar recursos y estrategias para contrarrestar lo mencionado y evitar efectos negativos en su bienestar y calidad de vida, pues trascienden en el trato y la interacción con los demás. Sin embargo, debido a que las prácticas de autocuidado representan un actuar autorreflexivo y de autoconocimiento, es imposible definir un abecé del autocuidado docente; cada persona define aquello que necesita para contribuir a su salud y bienestar. Por ello, me centraré en describir cómo las autoridades educativas y los equipos directivos pueden abonar a los planes de autocuidado desde el ámbito escolar en las cinco dimensiones de la integralidad humana: cognitiva, emocional, espiritual, física y social.

Deben promoverse espacios de intercambio, acción y construcción colectiva.
Foto: Depositphotos

Dimensión cognitiva

Las acciones de esta dimensión deben dirigirse hacia tres vertientes. La primera indica que cada centro educativo debe desarrollar acciones de capacitación y formación continua para que los docentes reflexionen y construyan nuevos conocimientos, y desarrollen las



habilidades necesarias para enfrentar los retos sociales y educativos del siglo XXI. La segunda vertiente va en el sentido de atender la necesidad de ofrecer espacios que favorezcan la construcción de comunidades profesionales de aprendizaje; como espacios en los que se promueva el autocuidado a partir de compartir experiencias e ideas que inviten al aprendizaje colectivo. Porque es tarea de las autoridades educativas y los equipos directivos “promover espacios de intercambio, acción y construcción colectiva” (Iniciativa Mesoamericana de Defensa de Derechos Humanos, 2014: 17).

Debe atenderse la necesidad de brindar espacios que favorezcan la construcción de comunidades profesionales de aprendizaje

En cuanto a la tercera vertiente, enriquecer la salud de la dimensión cognitiva también implica que los equipos directivos de cada centro escolar no sólo promuevan el desarrollo profesional de su equipo docente, sino que brinden las facilidades para que satisfaga sus necesidades profesionales atendiendo a sus intereses personales.

Todo ello permite enriquecer su flexibilidad cognitiva, la cual permite adaptar la actividad mental y el comportamiento de acuerdo con las demandas del ambiente (Ison, 2019). Es decir, las prácticas de autocuidado destinadas al cuidado del aprendizaje favorecen la capacidad creativa de los docentes para explorar nuevas alternativas ante las pérdidas sufridas y nuevas soluciones ante los retos que

Los centros educativos deben desarrollar acciones de capacitación y formación continua para que los docentes reflexionen y construyan nuevos conocimientos.
Foto: Depositphotos



se presenten. Lo anterior les permite visualizar una situación desde perspectivas distintas, resignificar conceptos o establecer relaciones entre conocimientos previos y los nuevos con el fin de proponer rutas de acción para el autocuidado.

Dimensión emocional

Las autoridades y equipos directivos de las instituciones educativas han de favorecer la salud en cuanto a la *dimensión emocional* del colectivo docente para contribuir al desarrollo de su inteligencia emocional. Por inteligencia emocional, se entiende la capacidad de identificar las emociones personales, razonarlas, percibir las y comprenderlas para regularlas y moderarlas y contrarrestar los efectos estresantes a los que el colectivo docente se expone diariamente (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Autoridades y equipos directivos de las instituciones educativas han de favorecer la salud en cuanto a la dimensión emocional del colectivo docente

Para promover que los docentes desarrollen su inteligencia emocional, los centros educativos y quienes los dirigen deben favorecer una autonomía emocional que les permita entender su individualidad e interactuar con los demás. De esta manera, mantendrán una distancia afectiva sana entre colegas y estudiantes, protegiéndolos de asumir responsabilidades y problemas que no son propios. También es importante reconocer su esfuerzo y labor para que se sientan motivados y sigan creciendo personal y profesionalmente.

Toda institución educativa debe ofrecer a su equipo docente el acceso —dentro o fuera de sus instalaciones— a espacios de apoyo psicológico para acercarse cuando sea necesario. Esto beneficiará el clima laboral de la escuela y el desarrollo de las actividades cotidianas.

Dimensión espiritual

Respecto de la *dimensión espiritual*, implica un proceso íntimo de encuentro con uno mismo que da sentido y significado a la experiencia de vivir y sus prácticas, pues éstas impactan directamente en el ser y en el hacer de las personas profesionales (Krmptotic, 2016), involucrando a quienes les rodean. Por tanto, al tener cierta cercanía con lo colectivo, las autoridades educativas deben garantizar espacios laborales que favorezcan su autoconcepto, autoestima y autonomía.

Al tener cierta cercanía con lo colectivo, las autoridades educativas deben garantizar espacios laborales que favorezcan su autoconcepto

Esta tercera dimensión busca contribuir a alejar las estigmatizaciones sociales sobre ser un “buen docente” en cuanto a trabajo



La dimensión espiritual da sentido a la experiencia del ser y hacer de las personas.
Foto: Depositphotos

y actitud que lo sobrecarga de expectativas irreales e incongruentes, para reconstruir y resignificar su labor. De manera tal que no sólo visibilice su papel de promoción y defensa de los derechos humanos, sino que los ejerza plenamente, reconociendo su derecho a equivocarse y a cambiar de opinión a partir de sus niveles personales de autoexigencia, reivindicando la alegría como eje rector de sus tareas y favoreciendo el placer de ejercer su labor para lograr el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu (Guerrero y Hernández, 2020).

Dimensión física

“En momentos de tensión y ansiedad, la mente parece ir a un ritmo mucho más rápido de lo que el cuerpo puede seguir” (Calala Fondo

de Mujeres, 2020; 4). Por ello, es indispensable profundizar en la *dimensión física* de los docentes, la cual deben facilitar las instituciones escolares y sus equipos directivos, respetando los umbrales de estrés y cansancio de cada docente, pues, de esa manera, no sobrecargan ni el cuerpo ni la mente.

“En momentos de tensión y ansiedad, la mente parece ir a un ritmo mucho más rápido de lo que el cuerpo puede seguir”: Calala Fondo de Mujeres

Las autoridades educativas de cada institución no sólo deben ofrecer servicios y exámenes de salud periódicos, sino también respetar las señales y necesidades corporales que el colectivo docente manifiesta. Así, es necesario flexibilizar sus horarios y labores, para asegurar que reciban la atención médica adecuada y oportuna. No está de más recordar su compromiso con el respeto a los horarios de comida, descanso y jornada laboral y a permitir otras actividades en cuanto el colectivo se *desconecte* del trabajo.

Dimensión social

Por último, se atiende la *dimensión social*, entendiendo que a nivel colectivo el autocuidado es una práctica política y revolucionaria de autorreflexión y acción, pues, al mismo tiempo, implica un compromiso con el cuidado propio y con el de las personas que nos rodean (Iniciativa Mesoamericana de Defensa de Derechos Humanos, 2014).



La dimensión social implica un compromiso con el cuidado propio y con el de las personas que nos rodean.
Foto: Depositphotos

A partir de lo anterior, las autoridades educativas y equipos directivos deben implementar jornadas laborales flexibles que permitan a los docentes destinar tiempo a sus relaciones interpersonales

y al disfrute de su vida personal, familiar y social, a fin de que mantengan un equilibrio sano entre lo personal y lo laboral.

Autoridades educativas y equipos directivos deben implementar jornadas laborales flexibles

Es indispensable favorecer el trabajo en equipo construyendo redes de apoyo entre docentes y compartiendo logros, dificultades y estrategias de autocuidado. Esto fortalece las relaciones de grupo entre los docentes, desde la promoción de espacios de convivencia que les permitan hacer un alto en sus labores para recargar ener-

gía. Es así como los docentes establecerán lazos de confianza e intimidad, sin perder de vista la necesidad propia de afecto y cuidado (Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, 2011).

Al ser una práctica cotidiana, el autocuidado posibilita que los docentes trabajen de manera constante y creativa en desarrollar las herramientas con las que puedan identificar, contrarrestar y disminuir

situaciones que impliquen pérdidas o desgaste en cualquier dimensión de sus vidas y, por ende, mermen su labor educativa. Esto, además de contribuir a su bienestar personal, los preparará para encarar sus labores diarias con empatía, respeto y resiliencia. Así, el docente podrá mirar, escuchar y atender a sus estudiantes y colegas después de tantos meses de distanciamiento, quienes, sin duda, cuentan también con una carga emocional de gran peso tras todo lo vivido por la pandemia. Si bien no es tarea de los docentes atenderla,



Las relaciones de grupo entre los docentes, desde la promoción de espacios de convivencia, les permite hacer un alto en sus labores para recargar energía. Foto: Depositphotos

es importante no dejarla de lado, pues los estudiantes reconocen a sus docentes como una mano aliada.

Desde esta perspectiva, el autocuidado se convierte en un estandarte revolucionario y una herramienta política que enriquece la transformación social por medio de las labores educativas, mientras que contribuye al bienestar y a la salud integral personal.

El autocuidado se convierte en un estandarte revolucionario y una herramienta política que enriquece la transformación social

Este artículo exhorta a los equipos directivos a ejercer un liderazgo empático y comprensivo de la situación que viven los docentes para entender el autocuidado como una práctica de corresponsabilidad, donde existan canales de comunicación bidireccional favorables a su autonomía, potenciando su participación en la toma de decisiones institucionales. Así, las iniciativas del colectivo docente encaminadas a construir propuestas institucionales que permitan adoptar a las prácticas de autocuidado como parte de la cultura organizacional del centro escolar, deben tomarse en cuenta y apoyarse.

También es un llamado a los docentes para que reflexionen y propongan, desde los contextos cotidianos de su trabajo, el ejercicio de sus derechos, porque, al ser figuras importantes en la vida de niños y adolescentes, se espera que vean aterrizados la defensa, la promoción y el ejercicio de los derechos humanos en su labor educativa. En la medida en que el colectivo docente se reconozca como titular de derechos, reconocerá el valor de la dignidad inherente que posee.



Los docentes necesitan desarrollar herramientas para disminuir situaciones de pérdidas y encarar sus labores con empatía, respeto y resiliencia.
Foto: Depositphotos

De esta manera, el autocuidado aterriza su dimensión política, pues tiene un actuar dinámico que le permite ir, de manera constante, de lo personal a lo colectivo. Es decir, al tiempo que se beneficia el bienestar docente garantizando una vida digna y de calidad, coadyuva al fortalecimiento de la institución educativa, pues cuenta con personal que trabaja en espacios sanos y armónicos. De igual manera, se crean las condiciones necesarias para que los docentes funjan como promotores y defensores de los derechos humanos en su interacción con estudiantes y con todas las personas que forman parte de su comunidad educativa.

Para construir espacios cotidianos de ejercicio de derechos que permitan llevar a cabo la labor educativa diaria de transformación personal y social, es indispensable atender el bienestar, personal y colectivo de quienes forman parte del proceso, lo cual impactará directamente en sus labores diarias.

Referencias

- Calala. Fondo de Mujeres (2020). *Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia: prácticas y recursos*. Recuperado de <https://calala.org/manual-autocuidado-tiempos-pandemia/>
- Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (2011). *Herramientas para la contención emocional en situaciones de violaciones a derechos humanos*. México: Servicio Profesional en Derechos Humanos. Recuperado de https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2014/08/herram_cont.pdf
- Comisión Presidencial Coordinadora de la Política del Ejecutivo en Materia de Derechos Humanos (2011). *Pacto de derechos económicos, sociales y culturales. Versión comentada*. Guatemala: Comisión Presidencial Coordinadora de la Política del Ejecutivo en Materia de Derechos Humanos. Recuperado de <https://www.corteidh.or.cr/tablas/28142.pdf>
- Secretaría de Gobernación (2021). *Diario Oficial de la Federación*. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5618487&fecha=17%2F05%2F2021#gsc.tab=0
- Duque, V. (2020). *Hacia una cultura del buen-trato y bien-estar*. Guatemala: Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial-Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34 (3), 1-10.
- Gobierno de Chile (s. f.). *Guía para la reflexividad y el autocuidado. Dirigido a profesionales y educadores de equipos psicosociales de los programas del Sistema de Protección Social Chile Solidario*. Chile: Gobierno de Chile. Red de Protección Social.
- Guerrero, R. y Hernández, Q. (2020). El cuidado de sí y la espiritualidad en tiempos de contingencia por COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, 25.
- Iniciativa Mesoamericana de Defensa de Derechos Humanos (2014). *Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos en Mesoamérica*. México: Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos.

- Ison, M. (2019). Flexibilidad cognitiva: su promoción en la infancia. *Enciclopedia argentina de salud mental*. Recuperado de <http://www.encyclopediasaludmental.org.ar/indice.php>
- Krmpotic, C. (2016). La espiritualidad como dimensión de la calidad de vida. Exploraciones conceptuales de una investigación en curso. *Scripta Ethnologica*, 37, 105-120.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Quiceno, J. y Vinaccia, S. (2007), Burnout: “síndrome de quemarse en el trabajo (SQT)”. *Acta Colombiana de Psicología*, 10 (2), 117-125.
- Semadeni, D. (2019). *Cambio de paradigma: retos del docente en el siglo XXI*. Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. Recuperado de <https://historico.mejoredu.gob.mx/cambio-de-paradigma-retos-del-docente-en-el-siglo-xxi/>