

La innovación educativa y la salud integral en tiempos de pandemia

ANDREA ALCALÁ HUERTA *

CON EL PROPÓSITO DE PREVENIR LOS CONTAGIOS ENTRE LOS ESCOLARES Y EN ESTOS MOMENTOS DE CRISIS GLOBAL, EL UNIR LOS ESFUERZOS DE ESTOS DOS SECTORES PUEDE SER UNA ESTRATEGIA EXITOSA PARA SALVAGUARDAR LA SALUD DE LA COMUNIDAD.

El camino a la innovación educativa es un proceso colectivo y multidisciplinario que exige de un dinamismo constante. Son diversos los campos para innovar en materia educativa, pero el motor es reconocer las necesidades y transformar los procesos en busca de una mejora significativa que perdure a largo plazo. La gestión se lleva a cabo en múltiples escenarios que va desde lo administrativo, financiero, directivo, pedagógico, académico y hasta comunitario. Es cierto que la pandemia está poniendo a prueba nuestra estabilidad como civilización transformando rápidamente nuestra “normalidad”, pero también es cierto que la enfermedad forma parte de nuestra historia y las enfermedades infectocontagiosas toman un papel protagónico en las sociedades donde cada vez más individuos se encuentran compartiendo un mismo espacio.

Hace tan sólo algunos días el doctor Alberto Arnau en el *Foro Repensar y Fortalecer el Trabajo Docente. Experiencias en la pandemia*

* Maestría en Innovación Educativa, Universidad Intercontinental, México.

(COVID-19) y aprendizajes para el futuro, recordaba el vínculo que existía entre las escuelas y la salud pública en nuestro país a finales del siglo XIX con supervisores tanto técnico pedagógicos como médicos. Esta política se implementó con el propósito de prevenir los contagios entre los escolares y en estos momentos de crisis global, el unir los esfuerzos de estos dos sectores puede ser una estrategia exitosa para salvaguardar la salud de la comunidad.

La educación en el sector salud

Con el paso de los días se ha ido resolviendo lo urgente, sobre todo en materia administrativa, pero queda pendiente lo importante, resolver uno de los más grandes retos, el de la educación. Se deben tomar en cuenta las profundas desigualdades socioculturales que enfrenta nuestro país, el trabajo en el diseño y la gestión de proyectos educativos que aseguren una proximidad pedagógica en cada uno de los contextos nacionales. Fortalecer la formación y autonomía del docente, optimizar los recursos disponibles, ya sean estos apoyados por la tecnología o no, y vincularlos con los conocimientos y acciones necesarias en el área de la salud, como lo expresa atinadamente el doctor Mora Teruel: “El docente es la joya de la corona” y será él, su formación y su actualización, elemento indispensable para lograr una educación sustentable.

Es claro que, a partir de ahora, nuestra vida no volverá a ser la misma, los seres humanos somos entes sociales y el aislamiento nos ha llevado a experimentar cambios psíquicos y emocionales



causados por el estrés, el miedo, las pérdidas y la incertidumbre. Esta situación deberá considerarse al momento de retomar el quehacer educativo, pues la educación no puede continuar como una actividad fragmentada. Es necesaria la construcción de propuestas que garanticen y atiendan la formación de seres humanos íntegros en todos los niveles educativos.



El sector salud y sus retos, un tema a reflexionar

En este marco, la formación de médicos especialistas es un tema a reflexionar. Una residencia médica resulta de la necesidad de un médico general por ampliar su desarrollo profesional con conocimientos, destrezas y valores sobre una especialidad médica. Su formación académica se lleva a cabo inmerso en

un sistema hospitalario, donde la observación de la práctica y la práctica misma son indispensables. Esto lo convierte en un sujeto “particular”, ya que por un lado tiene la responsabilidad de cumplir con una jornada laboral con derechos, obligaciones e implicaciones legales que su condición de médico general le confieren, y, por otro lado, es un individuo en formación académica, obligado a cumplir con guardias o actividades clínicas complementarias que llevan al residente a permanecer un total de 48 a 96 horas por semana dentro de las instalaciones del hospital. Así, hacer evidente los retos y dilemas que se presentan para proponer y promover acciones de innovación es de suma importancia.

Retos emergentes de la innovación educativa en salud

El primer reto es reconocer la urgencia de la innovación educativa en el área de la salud, venciendo la resistencia al cambio. La enseñanza de las residencias médicas prácticamente no ha cambiado en los últimos 50 años, dejando muy claro en profesores y alumnos el

proceso de subordinación académica, privilegiando el conocimiento, la experiencia y los diferentes cargos, creando una inercia en los cursos, sin realizar los cambios necesarios para lograr una formación de calidad. Es probable que después de la pandemia los actores involucrados en esta formación se resistan a ver que nada será como antes, que ahora será indispensable cuidar el estado físico y mental de los médicos y residentes procurando espacios y acciones que promuevan su bienestar.

Es probable que después de la pandemia los actores involucrados en esta formación se resistan a ver que nada será como antes, que ahora será indispensable cuidar el estado físico y mental de los médicos y residentes

La innovación educativa, una ventana para la ciencia y las humanidades

Este es el momento en que la ciencia y las humanidades convergen, la innovación educativa tiene una ventana de oportunidad. Existe la posibilidad de aprovechar los conocimientos científicos en neurociencias y el gran acervo en el área de humanidades enfocado a la educación para innovar, tomar ventaja del pensamiento crítico y analítico, desarrollar el pensamiento creativo, divergente y explorar un nuevo camino hacia la formación de profesionales.

Un médico debe estar psicológicamente preparado para desempeñar su trabajo. Debe ser capaz de tomar decisiones bajo una gran presión y tener la capacidad de mantener su atención ejecutiva impecable para solucionar los problemas abstractos, dar malas noticias a familiares angustiados y lidiar con la muerte en su día a día. Además, también deben tener algo que ni se aprende de memoria ni puede evaluarse: un buen médico debe tener un alto grado de sentido ético, compasión, amabilidad y empatía humana.

En un futuro inmediato el currículo del residente deberá contemplar como parte fundamental el desarrollo de habilidades socioemocionales o habilidades “blandas” y no solamente el cumplimiento de los contenidos (Waisbluth, 2018).

Los individuos en formación no sólo son receptores de información, son individuos complejos que utilizan diferentes recursos sensoriales para la interacción con la realidad. De esta forma, la mente es la encargada de transformar y aprovechar todas esas entradas sensoriales y convertir el conocimiento en aprendizaje. Es en la mente donde está nuestra atención hacia el mundo exterior (son los lentes con los que percibimos la realidad), diferente al intelecto, el cual es el encargado de juzgar y analizar la información que la mente le proporciona.

En general, los contenidos curriculares de la mayoría de los niveles educativos y las residencias médicas no son la excepción. El currículo coloca en un lugar privilegiado al intelecto y a la memoria, pero poca atención se le ha prestado al estado de la mente.

La mayor parte de los procesos cognitivos en el ser humano se llevan a cabo en la corteza prefrontal. Esta pudiera ser la responsable de algunas de las actividades más complejas que llevamos a cabo como especie, procesos que se denominan *ejecutivos*.

(Smith y Kosslyn, 2008).

Smith y Kosslyn continúan, el estrés prolongado perjudica los procesos cognitivos, en especial la atención ejecutiva y la memoria operativa, cruciales en el quehacer médico. Esto está relacionado con los cambios hormonales que el estrés



provoca a largo plazo, de las cuales, el cortisol es la hormona principalmente responsable que disminuye la eficiencia de las neuronas y como consecuencia el rendimiento en memoria y eficacia en los procesos ejecutivos. Si la exposición es suficientemente larga, se puede inducir incluso una atrofia del tejido cerebral.

El médico en general y el residente en particular se encuentran sometidos a altas dosis de estrés en su día a día, aunado a las extenuantes jornadas de trabajo y tiempo limitado para el descanso.

Bajo este tenor, la innovación educativa se puede orientar, dadas las circunstancias que la pandemia irá dejando, a mantener una mente tranquila. Esto permitirá desarrollar una atención consciente que dirija la información sensorial relevante hacia la memoria operativa y se podrá optimizar este recurso mental fomentando el pensamiento crítico y la toma de decisiones. En medicina, esto tiene una particular relevancia, donde el conocimiento y el rendimiento son críticos para un aprendizaje efectivo y garantiza la formación del médico y la seguridad de su paciente.

La respiración es el único proceso fisiológico que se presenta en forma automática, pero que es susceptible de modificarse en su ritmo y su profundidad de forma consciente

Los estímulos ambientales, el estrés y la emoción, influyen en el estado de la mente. La respiración es el único proceso fisiológico que se presenta en forma automática, pero que es susceptible de modificarse en su ritmo y su profundidad de forma consciente. Esta respiración consciente es capaz de disminuir los niveles de cortisol en la corteza prefrontal y modificar los indicadores de estrés. El Sudarshan Kriya Yoga (SKY) es un tipo de actividad respiratoria rítmica consciente que estimula el bienestar físico, mental y emocional (Zope, 2013) susceptible de ser incorporada a la vida cotidiana como parte curricular en la esfera educativa, especialmente en la residencia médica. Si mejoramos el estado de la mente, en consecuencia, mejoraremos el proceso enseñanza-aprendizaje.

Para innovar se tienen que hacer cosas diferentes y hoy veo en mi formación profesional como médico —en el estudio de las neurociencias—, con pasión por la educación, y sobre todo en la búsqueda de la transformación social, un medio de cultivo idóneo para alcanzar, como parte de una comunidad académica, una educación sustentable sin perder de vista que la innovación en la coyuntura de la pandemia, es en sí un reto.

Referencias

- Arnau, A. (2020). *Foro Repensar y Fortalecer el Trabajo Docente. Experiencias en la pandemia (COVID-19) y aprendizajes para el futuro*. Argentina.
- Chandra, S., Sharma, G., Sharma, M., Jha, D., Mittal, A.P. (2017) Workload regulation by Sudarshan Kriya: an EEG and ECG perspective. *Brain Inform* 4(1) 13-15. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27747823>
- Mejoredu. (2020). Segundo Foro Virtual [Archivo de video]. En YouTube. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=btIxfRWItR4&feature=emb_logo
- Smith, E. y Kosslyn, S. (2008). *Procesos cognitivos: modelos y bases neurales*. Madrid. Recuperado de https://campusvirtual.univalle.edu.co/moodle/pluginfile.php/781948/mod_resource/content/1/Smith%20%20Kosslyn%20%202008%20Procesos%20cognitivos-Modelos%20y%20bases%20neurales.pdf
- Waissbluth, M. (2018). *Educación para el siglo XXI. El desafío latinoamericano*. Santiago de Chile: Fondo de Cultura Económica.
- Zope, S. A. y Zope, R. A. (2013). Sudarshan Kriya Yoga: Breathing for health. *International Journal of Yoga*, 6(1), 4-10. Recuperado de <https://doi.org/10.4103/0973-6131.105935>