



Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)

ISSN: 0185-1284

ISSN: 2448-878X

rlee@ibero.mx

Universidad Iberoamericana, Ciudad de México

México

Teutli Mellado, Karla Marisol
Reto en salud, experiencia docente desde la asignatura en salud pública durante la pandemia

Revista Latinoamericana de Estudios Educativos
(México), vol. LI, núm. Esp., 2021, Julio-, pp. 335-338
Universidad Iberoamericana, Ciudad de México
Distrito Federal, México

DOI: <https://doi.org/10.48102/rlee.2021.51.ESPECIAL.450>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27067721006>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc

Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso
abierto

Reto en salud, experiencia docente desde la asignatura en salud pública durante la pandemia

Challenge in Health: Teaching Experience from the Public Health Course during the Pandemic

Karla Marisol Teutli Mellado
BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA, MÉXICO
karla.teutli@correo.buap.mx

Sin duda, la pandemia ha trastocado más allá de nuestros límites, más allá de lo que imaginábamos. En el periodo escolar que corresponde a primavera 2020, impartía la asignatura de Salud Pública y Epidemiología, y recuerdo muy bien una clase en la que revisábamos los términos epidemia, endemia, pandemia, a lo que uno de mis alumnos me preguntó: –maestra, ¿cree que el virus pueda ocasionar una pandemia?–, respondí que sí, que cabía esa posibilidad... ésa fue la última vez que nos reunimos presencialmente.

Mi narración parte desde mi visión como docente universitaria, de una materia fundamental y que muchas veces es poco visibilizada o valorizada en el plan curricular. Me gustaría resaltar el papel o la importancia de la salud pública en nuestro sistema educativo, sobre todo a nivel superior, considero que su importancia reside en su conocimiento como eje fundamental, ya que es una disciplina que nos compete conocer como seres humanos. Es necesario tener una corresponsabilidad en la prevención de enfermedades crónico-degenerativas. Bajo este tenor, solicité a mis alumnos al inicio del curso que se plantearan un reto en salud, pues quería fomentar en ellos el autocuidado, no sólo a nivel físico, sino también a nivel emocional y ellos eligieron el ritmo y la forma en las que querían ver avances; les pedí que conformaran equipos de cinco personas, ya que en grupos numerosos resulta más fácil hacer las revisiones y los avances, que decidí hacer de forma quincenal.

De los retos que se trazaron, la mayoría eligió hacer ejercicio, algunos iniciaron caminatas solos o acompañados; otros decidieron incrementar el consumo de agua, otros mejoraron hábitos alimenticios. Mencionaron que, al ser foráneos, se dieron cuenta de que gastaban menos al preparar sus alimentos, aunque algunos mencionaron que no contaban con todos los utensilios para su elaboración, por lo que optaron por comprar comida saludable como ensaladas, fruta o verdura picada en lugar de alimentos con alto contenido en azúcares y grasas. También llevaban contenedores con agua que podían rellenar y se motivaban con la reducción de tallas, con la mejora en la concentración y también lo percibieron en su digestión; otros se plantearon reducir el uso del celular y así iniciamos el semestre, con distintos tipos de retos, sólo les pedí que realizaran una pequeña investigación documental de fuentes válidas y confiables.

Si bien este reto sólo fue una iniciativa de quien suscribe, me di cuenta de que a los jóvenes verdaderamente les interesaba y preocupaba su salud. Al inicio la actividad fue obligatoria, pero conforme los fui monitoreando, me di cuenta de que por sí mismos se encontraban motivados, al ver cambios personales, en su economía, en su salud y bienestar.

Con la pandemia, el reto pasó a segundo plano, al menos así lo pensé, pero lejos de ser una limitante, se convirtió en un aliciente y en un motivador, no sólo para ellos, sino para toda su familia. Durante el curso, ahora de manera asincrónica, les pregunté si habían hecho modificaciones al reto planteado al inicio. Para mi sorpresa, la gran mayoría continuó y muchos de ellos pudieron mejorarlo, pues podían hacer el ejercicio en casa, o en sus alrededores, se dieron cuenta de que tenían que fomentar los cambios de hábitos con toda su familia, pues son prácticas difíciles de erradicar. Realmente pocos abandonaron o modificaron en gran medida su reto; sin embargo, tuvieron que adaptarse a su entorno, a las condiciones de espacio, a ruidos y situaciones personales y familiares que salían de su control. Para algunos, el reto de mejora en los hábitos alimenticios mejoró, pues contaban con mayor tiempo para prepararlos, con alimentos más frescos y saludables; sin embargo, los hábitos que predominaban con el resto de la familia limitaban o desmotivaban a los alumnos.

También les pregunté sobre las estrategias que habían seguido para continuar con el reto durante la pandemia y me respondieron que planeaban desde un día anterior lo que tenían que hacer para el día siguiente, siguieron rutinas que veían en *Youtube*, algunos encontraron favorable el hecho de ahorrar tiempo en desplazarse, ya que se aprovechaba más el día; otros colocaron alarmas en el celular; descargaron aplicaciones para realizar rutinas de ejercicio, mencionaron que se trazaron pequeñas metas que fueron cumpliendo poco a poco, horarios específicos para realizar actividades, hubo quien realizó un *minigym* en casa y otro hasta un *collage* de motivación; sus respuestas fueron muy variadas y amplias.

Otra pregunta consistió en conocer cuáles fueron los obstáculos que tuvieron al continuar estos retos en salud en pandemia. El principal obstáculo fue la propia pandemia, ya que al realizar ejercicio, no se podía hacer al exterior, lo que limitó mucho la capacidad de desplazarse o no se disponía de un espacio para llevarlo a cabo; distracciones dentro de la casa; la falta de tiempo, de entusiasmo; problemas familiares, algunos comentaron que miembros de la familia se enfermaron por lo que no pudieron continuar; otros mencionaron que la motivación fue un factor importante para continuar con el reto, así como la pereza, una mala actitud y la ansiedad.

Como se pudo observar, el entorno, el cual hace referencia no sólo a la comunidad donde regresa el joven en contingencia, sino a las situaciones familiares y personales que giran a su alrededor, para algunos fueron factores protectores, es decir, ayudaron a seguir con las prácticas en salud que se plantearon al inicio del reto; sin embargo, las prácticas en salud, hábitos o espacios físicos inadecuados son considerados de riesgo, ya que implicó mayor esfuerzo para el estudiante al tener que lidiar con situaciones que no tenían previstas.

Además de todas las problemáticas de la pandemia, se visibilizan las diferencias que existen entre los estudiantes foráneos y los locales, que representan una población importante en la institución. La mayoría de los foráneos se sintió más libre y cómoda de realizar actividades al aire libre y consumir alimentos más saludables.

Finalmente, quisiera compartir que, para muchos, este reto fue un gran motivador en momentos de incertidumbre. Como docentes debemos ser promotores activos del cambio y fomentar en nuestros

alumnos hábitos de vida saludables y hacerlos corresponsables de su salud y bienestar. Los cambios o modificaciones al estilo de vida no son fáciles de erradicar, pues implican grandes acciones que requieren múltiples factores, como la motivación, la intención o voluntad, entre otros. Es importante realizar un seguimiento para fomentar un verdadero cambio, para que no sólo se convierta en un reto, sino en un verdadero estilo de vida que impacte a largo plazo en la salud de nuestros estudiantes.