

Guía

De recomendaciones y ejercicios ante el regreso al quehacer artístico universitario. Covid-19

A través de las **mesas de diálogo y reflexión**.

De la RUA 2020. — León, Gto. Junio 2020.

Advertencia de uso:

La guía de recomendaciones, los ejercicios y pautas a continuación planteados no pueden considerarse como un reemplazo a las instrucciones oficiales ni de los medios sanitarios correspondientes. Únicamente fungen como una recomendación en mutuo consenso después de ejercicios de diálogos con especialistas y personajes relevantes del medio. La RUA recomienda ante todo seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias, siendo responsables socialmente y en orden a las pautas que establezca cada institución directamente.

Coordinación RUA 2020

Carlos A. García.

Red Universitaria de las Artes León 2020 - (RUA)

ENES UNAM - Alicia Escobar Latapí / Alejandra García.
 IBERO León - Ricardo Pérez
 UPIIG - IPN - Gibrana Martínez / Fernando López
 De La Salle Bajío - Karina Gómez / Ulises Montes / Khalé Chriagop
 UNIVA León - José Manuel Reyes / Mirna Milagros Meza.
 Universidad de Guanajuato, Campus León - Laura Lozano
 Tecnológico de Monterrey Campus León - Carlos A. García.
 Instituto Cultural de León - Katia Nilo / César González

Grupo de trabajo multidisciplinario.

Karla María Blanco - Dramaturga y creadora - Universidad de Guanajuato
 Mtro. Jaime Ruíz Lobera - Encargado de despacho de la Dirección General del Fórum Cultural Guanajuato
 Lucila Hernández – Maestra de Flamenco - De La Salle Bajío
 Mtro. José Antonio Alvear García - Director de Desarrollo Académico - ICL
 Mary Carmen Aranda – Coordinadora de MiMuseo Universitario De La Salle MiM
 Mtro. Osvaldo Chávez - Director de Extensión Cultural - Universidad de Guanajuato
 Sara Pinedo – Dramaturga y Creadora Independiente
 Roberto Mosqueda - Docente y Ejecutante de Artes Escénicas
 Eduardo Rodríguez - Bailarín - Taller de jazz - UPIIG IPN
 Cristina Vázquez – Productora, Programadora y Gestora Cultural
 César Barajas – Coordinador de Logística de Salas y Booking del Conjunto Santander de Artes Escénicas, Guadalajara
 Grecia Gutiérrez Osorio – Profesora de Danza Folklórica - ENES UNAM
 Braulio Almanza – Maestro de Apreciación Cinematográfica y Cine Club - De La Salle Bajío
 Gemma Quiroz Muñoz – Profesora de Teatro - ENES UNAM
 Moisés Mata Piña – Director de Coros – De La Salle y ENES UNAM
 Cristina Osorio – Danza Folklórica – UPIIG IPN
 Dr. Juan Chagolla - Servicios Estudiantiles – UPIIG IPN
 Emma Yanira Castel – Ritmos Latinos - ITESM Campus León
 Mauricio Saúl Quintana – Teatro – ITESM Campus León
 Paola Arenas – Maestra en Iluminación Escénica, Producción y Montajes Teatrales.
 Dr. Luis Felipe García - Director del Departamento de Psicología – Universidad de Guanajuato
 Dra. Laura Susana Acosta Torres - Directora de la ENES UNAM
 Dr. Alejandro Macías – Salud Pública – Universidad de Guanajuato
 Dra. María del Carmen Villanueva Vilchis - Departamento de Salud Pública ENES UNAM
 Adrián Tenorio – Coordinador de Extensión – Universidad de Guanajuato, Campus León
 Psi. Patricia Estrada – Jefa de Orientación Educativa – De La Salle Bajío
 Lucía Díaz Infante – Estudiante Ibero León
 Yolanda Rubín – Profesora de Pintura – Ibero León
 Mónica Frías - Directora de Verbigracia - 360° proyectos musicales
 Claudia Marín – Biblioteca Central Estatal de Guanajuato
 Marcia Damián – Compañía de Danza Contemporánea – ITESM León
 Psic. Evelyn Limas Magaña – Departamento de Servicios Estudiantiles - UPIIG IPN
 Psic. Alejandro González Noyola - Jefe de Departamento de Servicios Estudiantiles - UPIIG IPN
 Karla Sánchez – Estudiante UNIVA
 Arleth Rojo – Estudiante UNIVA

Tratamiento de texto:

Red Universitaria de las Artes León, Gto. 2020

Índice

Introducción	4
Antecedentes	4
Reflexiones de valor	5
Dinámica de trabajo	6
Recomendaciones sanitarias	7
Espacios artísticos y culturales	7
Adicionalmente	9
Eventos culturales y espectáculos	10
Recomendaciones emocionales	12
Objetivo	12
Acompañamiento	12
Recomendaciones para la vida diaria	13
Comunica y expresa	13
Nuevas dinámicas de clases y programación	14
Presencial	14
Digital	15
Programación	15
Ejemplos	16
Anexos	18
Cuestionario de tamizaje covid-19 – ENES UNAM	18
Situar la educación, situar el arte	19
Caretta GEA – MADiT – ENES UNAM	20
Técnicas - adaptación eficaz a el aula	21
Escaneo interior	21
Respiración consciente	23
Bibliografía	24

Introducción:

La Red Universitaria de las Artes (**RUA**), las universidades públicas y privadas que la conforman, así como el Instituto Cultural de León (**ICL**) con mucho gusto presentamos el resultado de las experiencias colaborativas a las que convocamos con motivo de la reflexión, el análisis y el diálogo con especialistas del área artística y cultural y del campo de la salud, física y emocional, para encontrar posibles soluciones para el retorno a las actividades artísticas y culturales en las universidades en el tiempo “**covid-19**”.

El objetivo fue generar una guía de recomendaciones generales para este campo específico de la cultura y las artes universitarias.

Antecedentes:

La **Red Universitaria de las Artes** es una agrupación de diferentes universidades públicas y privadas de nuestro país, en específico de Guanajuato, que comparten la función de difusión del arte y la cultura desde las diferentes instituciones de educación superior. A lo largo de años de trabajo hemos realizado, entre otras muchas cooperaciones, el Festival Universitario de las Artes, un espacio que anualmente congrega a estudiantes y ejecutantes escénicos de todas las disciplinas, así como creadores literarios, plásticos y cinematográficos, en una gala que invita a las comunidades universitarias y a la sociedad a disfrutar de diferentes espectáculos creados, dirigidos y producidos por los propios estudiantes y presentados en los teatros y espacios culturales que el Instituto Cultural de León nos facilita al igual que las propias instituciones que integran la red.

Reflexiones de valor:

Mesas de diálogo

- **Partimos de que México y Guanajuato** ya eran entornos de emergencia por una honda crisis de violencia e inseguridad, y de violencia de género, a la que ahora se suma esta otra crisis de salud por la pandemia y su consecuencia económica.
- **Estamos convencidos de que el arte** es un medio poderoso de liberación y de expresión que en momentos de crisis contribuye al desarrollo del pensamiento crítico y a la explosión de la expresión creativa.
- **Reconocemos que esta pausa forzosa nos ha llevado** a repensar nuestra función desde la cultura y el arte en las universidades, a tomar conciencia de otras formas de ser y de orientar la función social y formativa de las artes, a reflexionar que quizá nuestra aportación a la vida de nuestros estudiantes se ha quedado corta y a la necesidad de formar comunidad o comunidades abiertas, incluyentes, reflexivas y cambiantes.
- **Buscamos fortalecer los lazos** entre la comunidad artística y cultural, alumnos y profesorado, aún en la distancia; capitalizar el reencuentro, revalorar la cercanía física y corporal de la reunión en torno a las artes y asumirnos como facilitadores de nuevas estrategias comunitarias.
- **Pretendemos darle a la pandemia** su justa dimensión, sin que sea el pensamiento central de nuestro tiempo, sin menospreciar sus riesgos, para lograr concentrarnos en nuestra actividad con tranquilidad, asumiendo por ahora nuevos hábitos de convivencia.

Dinámica de trabajo:

La dinámica de esta guía fue colaborativa, resultado de mesas de diálogo virtuales entre creadores, gestores universitarios, especialistas en salud física y emocional, que realizaron sus aportaciones para encontrar la mejor manera de regresar a la labor artística y cultural en las universidades. Una vez concluida la fase de confinamiento y/o el semáforo respectivo lo indique.

El trabajo se realizó en mesas de diálogo y en sesiones de trabajo llevadas a cabo durante junio del 2020. Dividido en dos etapas: **Diagnóstico y Propuestas de soluciones al problema**, en donde maestros, coordinadores, gestores, especialistas e invitados relacionados con la comunidad educativa y médica, local y estatal, reflexionamos y abordamos el tema desde diversas ópticas con el fin de llegar a conclusiones y retomar nuestro trabajo de la enseñanza artística, en los espacios físicos destinados a ellos y bajo las nuevas normas y protocolos que la nueva realidad nos impone.

Recomendaciones sanitarias.

I - Espacios artísticos y culturales.

Objetivo: Proponer un conjunto de acciones que puedan seguirse para generar un espacio seguro, que se mantenga desinfectado y que pueda crear confianza a las y los asistentes para el desarrollo adecuado y seguro de las actividades artísticas.

1. Previo al inicio de la clase se aplicará el cuestionario de tamizaje covid-19 – ENES UNAM, para identificar posibles síntomas.
2. El maestro arribará al aula 10 minutos antes de la clase.
3. Llegado el maestro al salón, revisará que todo haya sido aseado y desinfectado adecuadamente. A falta de ello, no se permitirá el ingreso de alumnos.
4. La comunicación es fundamental para prevenir, así como la vigilancia constante de los signos visibles de cada persona.
5. Dando el visto bueno de ingreso, revisión minuciosa por alumnos:
 - a. Ingreso individual, uno por uno y con la distancia necesaria.¹
 - b. Toma de temperatura.
 - c. Aplicación de gel desinfectante al inicio y término de la sesión.
 - d. Uso de tapete desinfectante.
6. Se debe evitar el saludo de mano, beso y/o abrazo. Debe cuidarse la distancia personal al estornudar o toser y utilizar el antebrazo para tal acción (estornudo de etiqueta).
7. Es necesario desinfectar desde casa el calzado especial. Se recomienda evitar la práctica sin calzado (descalzo) para reforzar la higiene y prevenir infecciones.

¹ Aproximadamente de dos metros de distancia entre cada persona.

8. Extensión de trabajo: Antes de iniciar con las actividades programadas el organizador de la dinámica docente, debe marcar superficie de cuatro metros cuadrados, donde cada alumno, aborde su trabajo escénico en una distancia segura y sin afectar a otros ni ponerse en riesgo.
9. Para una adecuada ventilación todas las puertas y ventanas quedarán abiertas. Se evitará el uso de aires acondicionados. Se recomienda dar preferencia a espacios abiertos y/o generar una logística de entrada y salida para evitar aglomeraciones.
10. Las pertenencias personales no utilizadas en el desarrollo de la actividad artística deberán permanecer alejadas del espacio de trabajo y sin contacto entre ellas. Únicamente podrán trabajar con el material necesario el cual deberá ser desinfectado desde casa.
11. Se debe omitir el préstamo e intercambio de materiales para la actividad, así como los de uso común.
12. El uso de instrumentos musicales deberá ser exclusivo del alumno y se debe prohibir el préstamo e intercambio de los mismos, sobre todo aquellos que tienen contacto directo con la boca. La limpieza del instrumento será responsabilidad de cada alumno.
13. Si el aula, estudio, salón o auditorio es concurrido por diferentes disciplinas, deberá haber encargados de dar limpieza y desinfectar el espacio entre cada clase. Se recomienda la colocación de un canasto o depósito especial para desechar pañuelos o tapabocas desechables y reemplazar constantemente la bolsa.
14. Se considera esencial el uso correcto de tapabocas y caretas. En especial, el uso de la careta Gea–Maudit desarrollada por la comunidad universitaria de la UNAM, con el objetivo de proteger de contacto y salpicadura de fluidos corporales presentes en el ambiente (**VER ANEXO**).

15. Se sugiere integrar la participación de las y los alumnos a través de la dinámica de equipos de apoyo entre ellos, para la aplicación del gel desinfectante, toma de temperatura, logística de acomodo de pertenencias e ingreso escalonado, revisión de la colocación correcta de la careta y tapabocas. Esto ayudará a maximizar el aprovechamiento de tiempos por clase/ensayo y los volverá más responsables y conscientes de su auto cuidado.
16. Es importante considerar la disponibilidad de un cesto de basura en la habitación, con tapa automática, bolsa en su interior y con cierre hermético para alojar los residuos.

Adicionalmente:

- a) **Kit de higiene y limpieza:** Se recomienda que cada alumno cuente con una serie de aditamentos que favorecen el aseo e higiene de cada individuo: toalla personal, desinfectantes, jabón, alcohol en gel, tapabocas y/o careta de uso personal únicamente y con limpieza recurrente.
- b) **Variación de indumentaria:** Dependiendo de la actividad o disciplina artística cierto tipo de ropa cómoda es necesaria, para llevarse a cabo; se recomienda que las y los participantes se cambien su atuendo de calle, por uno limpio e higiénico, antes de presentarse en el salón. Igualmente al terminar su entrenamiento, tratar de dirigirse rápidamente a un área de confianza para un aseo completo y/o retirarse a casa después de la práctica.
- c) **Contacto con el rostro:** Evitar tocarse la cara en todo momento, es importante la conciencia sobre este movimiento involuntario.

- d) **Vías y transiciones docentes:** Para una correcta ejecución, es importante que el docente evite desplazarse por todo el salón, a manera de no aproximarse a los espacios de trabajo individuales de cada alumno. En cambio aportar comentarios oportunos que logren corregir o comentar la propuesta artística del ejecutante.

II - Recomendaciones para eventos culturales y espectáculos

1. Las y los organizadores de cada espectáculo deberán ser conscientes y anteponer el debido cumplimiento de las recomendaciones de higiene y protocolos.
2. El público tiene la libertad de no asistir, si considera que su ausencia ayudará a cuidarse y cuidar a los demás.
3. Se deja a consideración de las autoridades sanitarias y organizadores la cancelación o reprogramación de los eventos.
4. Las y los organizadores deberán contar con insumos de cuidado y prevención, tales como suficiente gel desinfectante en las entradas y salidas de los recintos, así como tapetes, termómetro infrarrojo, toallitas desinfectantes, etc. El *staff* deberá ser suficiente para apoyar en las tareas de toma de temperatura y aplicación de gel al público. Si la temperatura es igual o mayor a 37.5°C deberá notificarse al responsable.
5. Dichos insumos deben ser utilizados conscientemente al ingreso y al término del evento, o cuando sea necesario. Lavar las manos constantemente o cuando haya existido contacto con mobiliario o con otra persona.
6. En todos los espectáculos y eventos será obligatorio para el público, organizadores, *staff* y artistas ejecutantes (siempre y cuando la disciplina lo permita) el uso de tapabocas y como sugerencia el uso de caretas.

7. Debe considerarse en la organización del aforo la apertura previa al inicio del evento, para evitar aglomeraciones. En todo momento, las y los organizadores, artistas ejecutantes, técnicos, *staff* o público en general deberán procurar la sana distancia (1.5–2 m) y evitar aglomeraciones.
8. La comunicación es fundamental para prevenir. La campaña publicitaria del evento deberá ser también de prevención a través de recomendaciones y protocolos para el evento. Al inicio del espectáculo es necesario preguntar el estado físico de los asistentes, artistas y organizadores, así como la vigilancia constante de los signos visibles de cada persona.
9. Se recomienda dar preferencia a los recintos y foros al aire libre. En caso de que el evento sea dentro de algún auditorio o teatro, solo se podrá llenar en un 30% de su capacidad, es recomendable que existan dos lugares vacíos entre cada asistente.
10. Es importante evitar generar programas de mano, se deben buscar estrategias digitales para tal fin.
11. Evitar saludar de mano, beso y/o abrazo. Debe cuidarse la distancia personal al estornudar o toser y utilizar el antebrazo para tal acción (estornudo de etiqueta).
12. Si a cualquier persona (organizador, artista ejecutante, técnico, *staff* o público en general) se le percibe o manifiesta algún síntoma, se le negará el acceso al evento y en caso de ser alumno, se le llevará inmediatamente a la enfermería para que decidan médicamente qué procederá.

Recomendaciones emocionales

Las artes a su vez proporcionan un espacio terapéutico con resultados favorables, al facilitar el manejo de emociones, el desarrollo de habilidades de auto-conocimiento, comunicación, minimiza la tensión desde el trabajo corporal y físico, incrementa la capacidad de expresión, placer, diversión, espontaneidad y reconexión corporal ayudando de manera significativa a la salud.

Objetivo

Generar propuestas para la práctica artística universitaria que nos permitan una mejor adaptación a nivel emocional, proporcionando también herramientas que faculten el desarrollo y ejercicio de resiliencia a través de su práctica en las universidades.

Reflexión:

- a) Generar ejercicios de introspección dentro de la dinámica del taller.
- b) Propiciar espacios de diálogo.

Acompañamiento:

- a) Plantearse la nueva situación como un reto motivador que nos permita desplegar nuestras capacidades y fortalezas para alcanzar nuevos objetivos.
- b) Incluir las emociones como parte del ejercicio y de las dinámicas artísticas.
- c) Fomentar la reflexión de la importancia del quehacer artístico en las diversas dimensiones de la vida humana.
- d) Enfatizar en los nuevos aprendizajes personales que se desarrollaron durante el confinamiento.

Recomendaciones para la vida diaria (Mente sana en cuerpo sano).**I. Construir hábitos saludables:**

- a. Establecer rutina de acondicionamiento físico.
- b. Acordar espacios claros de descanso y esparcimiento.
- c. Cuidar la alimentación.
- d. Dedicar tiempo fuera de las pantallas.

II. Comunicar y expresar:

- a. Brindar atención a la persona con quien se está dialogando, sea presencial o virtualmente.
- b. Solicitar ayuda cuando sea necesario. Charlar con personas de confianza.
- c. Ser responsable con la información que se recibe y que se comparte. Si algo resulta alarmante, revisar las fuentes antes de compartirlo.

Nuevas dinámicas de clases y programación

“Desde la planeación programática utilizar lenguaje positivo congruente, confiable...”
Dr. Juan Chagolla

Objetivo:

Clasificar el programa de clases en presenciales y virtuales en esquema híbrido, favoreciendo en los ensayos presenciales el trabajo físico y para las clases virtuales ejercicios y dinámicas de colaboración grupal interactivas o teóricas.

Presencial:

- Dividir las jornadas de trabajo con alumnos y tratar de aprovechar transmisión en vivo de las sesiones que puedan ser aprovechadas por otros estudiantes.
- Abordar nuevos espacios y considerar clases al aire libre, como una perspectiva de formación de audiencias e intervención creativa de espacios comunes en cada universidad.
- Proyectar un programa muy claro de horarios y tiempos que considere el aseo y desinfección de las instalaciones antes y después de la ocupación diaria.
- Equipos de trabajo: en la medida de los aforos y dinámicas de cada taller o disciplina es importante crear equipos de cuatro a cinco personas que puedan trabajar de manera presencial supervisados por el docente.

Digital:

- Valorar la dinámica de ensayo con grabaciones (videos) del profesor o los mismos alumnos interpretando la técnica, que sirvan como referencia para practicar tonalidades y estrofas específicas de canciones, coreografías, trazos y/o diálogos escénicos y disponible en todo momento vía web.²
- Sesiones interactivas que lleven un proyecto en común pero que puedan ser estructuradas en sesiones digitales al mismo tiempo que su versión en vivo.

Programación:

- Considerar pequeños espacios comunes donde pueda presentarse algún montaje breve o ensayo que funcione a su vez como medio de promoción.
- Valorar las horas de trabajo (frente a alumnos y digitales) buscando su correcto aprovechamiento.
- Es probable que el número de clases frente al grupo aumente, dependiendo de la cantidad de estudiantes y la dinámica de trabajo singular de cada institución.

² Considerar que con cualquier material digital que involucre alumnos y/o colaboradores, debe cotejarse con las recomendaciones de comunicación o medios de cada institución. Así como lo referente a las políticas del uso de imagen y privacidad de datos personales.

Ejemplos:**Compañía de Baile – Tec de Monterrey – Arte & Cultura.**

Aforo: 25 alumnos.

Antes del covid-19

Horario: lunes a viernes de 14:00 a 16:00

Horas: 2h al día = 10h a la semana (5 días).

Dinámica: Regular de ensayo.

Después del covid-19

Horario: lunes a viernes de 14:00 a 16:00 presencial y transmisión.

Horas: 2h al día = 10h a la semana presencial / todas las sesiones en línea.

Dinámica: cinco grupos de cinco alumnos, para trabajar dos horas de manera presencial mientras que el resto de alumnos, pueda trabajar de manera virtual desde casa y/o ver el video más tarde en el día y ensayar.

Ensamble coral – TEC de Monterrey – Arte & cultura.

Aforo: 10 alumnos

Antes de COVID-19

Horario: lunes, miércoles y viernes de 16:00 a 18:00 h.

Horas: 2h al día = 6h a la semana (3 días).

Dinámica: Regular de ensayo.

Después del covid-19

Horario: lunes, miércoles 16:00 a 18:30, viernes de 16:00 a 19:00

AUMENTO de 2.h

Horas: 8h a la semana, virtual (2 días) / presencial (1 día).

Dinámica: Equipo de alumnos en clase virtuales atendidos por tiempo en revisiones y colaborando juntos, de manera presencial, bajo las normas antes mencionadas antes y después de la clase.³

Compañía de Teatro – TEC de Monterrey – Arte & cultura.

Aforo: 10 alumnos

Antes de covid-19

Horario: martes y jueves de 15:00 a 18:00 h.

Horas: 3h al día = 6h a la semana (2 días).

Dinámica: Regular de ensayo.

Después covid-19

Horario: martes y jueves de 15:00 a 18:00 h.

Horas: 3h al día = 6h a la semana. (2 días).

Dinámica: Grupos de alumnos para trabajar tres horas de manera presencial mientras que el resto de alumnos, puedan trabajar de manera virtual desde casa y/o ver el video más tarde en el día y ensayar.

³ Música: www.soundtrap.com - Plataforma digital de interacción musical con costo.

Anexos:

Cuestionario de tamizaje covid-19 – ENES UNAM.

Instrucciones: Es recomendable aplicar estas preguntas antes de concertar el primer acceso al salón de clase, incluso desde casa y/o manera remota.

Pregunta: ¿En los últimos 14 días ha experimentado algo de lo siguiente?
(Tratar de tener claro el día).

Factores: Las respuestas solo puede ser **SÍ o NO**.

- Fiebre mayor a 37.5° C
- Dolor de garganta.
- Esgurrimiento nasal.
- Pérdida del olfato o gusto.
- Cansancio extremo.
- Dificultad para respirar.
- Tos.
- ¿Ha estado en contacto con alguna persona con diagnóstico de covid-19 o con sospecha de padecerlo?

Valoraciones:

- Si hay **UNA** respuesta afirmativa deberá de reportarse al especialista o responsable a cargo y dirigir al individuo a un reposo en casa y confinamiento de 14 días.
- Si existen **DOS O MÁS** preguntas afirmativas. Además, deberá ser recomendada la prueba diagnóstica de preferencia y su remisión a un centro médico u hospitalario especializado.

Anexos:

Situar la educación, situar el arte

México, Guanajuato, ya eran entornos en emergencias antes de la pandemia, nos guste verlo o no, y previo a reflexionar a propósito del regreso, me pregunto qué tanto se ha encargado la enseñanza institucional de las artes de la revisión de estas emergencias, considerando que nuestra materia prima está o debería estar en la sociedad.

Qué tanto las instituciones y sus planes de estudio se preocupan por el desarrollo de herramientas para el desarrollo personal, para la formación del pensamiento crítico, y de la creación artística que atienda las realidades guanajuatenses, más allá de culminar en la reproducción del trabajo escénico de sus docentes.

Cuando la emergencia se ignora, es capaz de filtrarse a las aulas de distintas maneras, en una denuncia pública de acoso que no se atiende a fondo, por ejemplo.

El forzoso alto que ha representado la emergencia sanitaria, es una oportunidad para repensar el tiempo y la calidad en que lo invertimos, para revisar los contenidos y formas en que estamos produciendo, pensamiento y obra. Tanto el arte como la educación se han sumado a la celeridad y productividad volviéndonos de mirada y acción corta.

Es un buen momento para preguntar ¿Qué le sucede al arte sin la presencia? ¿Qué nos sucede a nosotras sin el arte? ¿Qué del arte, en esencia, es lo que necesitamos para continuar? ¿Para qué y cómo queremos regresar?

Sara Pinedo

La careta GEA-MADiT – ENES UNAM



Unidad León
Escuela
Nacional de
Estudios
Superiores

Careta GEA-MADiT

Ficha de careta de
protección facial

Proyecto UNAM en atención al COVID-19
Grupo de trabajo: Insumos médicos ENES León

Técnicas - Adaptación eficaz al aula.

1.- Técnica: Escaneo interior.

Introducción: “El cuerpo es un reflejo del estado de la mente”.

Como docente, se deben realizar ejercicios que develen el estado emocional y físico (post confinamiento) de sus alumnos al regresar al aula y manejar de manera más favorable el comportamiento de cada grupo.

Objetivo: Desarrollar en el alumno una profunda consciencia mental. Sobre el estado en el que se encuentra su cuerpo y reconocer qué áreas físicas necesitan ser tratadas, además de generar un acercamiento a la meditación y al uso de la respiración que oxigena de manera constante el cuerpo. Es importante dirigirse con las y los alumnos con lenguaje e instrucciones elementales pero efectivas. Se puede acompañar la actividad con música relajante tipo ambiente.

Ejercicio (instrucciones del docente):

- El alumno puede estar de pie o acostado en forma de “X” con los ojos cerrados, se invita al alumno a una relajación total del cuerpo sin olvidar la alineación recta y vertical de la espalda.
- Se inicia dictando a las y los alumnos una revisión mental que va desde las plantas de los pies hasta llegar a la parte superior de la cabeza, haciendo un escaneo y análisis de “¿cómo te sientes?” (incluso trabajar con la imagen de sus órganos y su

piel). Se puede comenzar desde la parte superior del cuerpo e ir hasta la parte inferior, de regreso y/o viceversa.

- Es clave llevar en sintonía la respiración con el escaneo, inhalar y exhalar de forma constante y en un ritmo natural para el alumno.

Utilidad: Introducción a clase y/o manejo de situaciones ligeras de ataques de pánico y estrés, además de prevención de lesiones dentro de la clase.

Rocío Gallardo

2.- Técnica: Respiración consciente

Introducción: La respiración consciente permite situarse en el aquí y el ahora, provee al cuerpo de un estado de relajación y al mismo tiempo la capacidad de estar alerta, para reaccionar de mejor manera ante cualquier situación, otorgando así mayor oxigenación y por ende mejora la salud. Como docente, se deben realizar ejercicios que devalen el estado emocional y físico (post confinamiento) de sus alumnos al regresar al aula y manejar de manera más factible el comportamiento de cada grupo.

Objetivo: Obtener a través de la práctica de la respiración y relajación consciente, herramientas útiles para el alumno, de autoconocimiento y asertividad. Provocando el reconocimiento propio de su estado físico, emocional, mental y espiritual, para dirigir su energía y atención.

Ejercicio (instrucciones del docente):

- Se recomienda utilizar música relajante.
- Guiar la dinámica con tono de voz suave, firme y pausado.
- Realizar de 3 a 4 respiraciones por movimiento.

Para el alumno:

- I. Inhalar y exhalar solamente por nariz.
- II. La respiración se hace equilibrada, mismo tiempo que inhalas (3-4 segundos) es en el que exhalas.

Movimiento 1:

- Sentado o de pie, con la espalda erguida.
- Coloca tus manos extendidas, con las palmas sobre el abdomen.
- Inhala expandiendo tu abdomen, exhala contrayéndolo de forma natural.

Movimiento 2:

- Coloca tus palmas a los costados, sobre tus costillas.
- Inhala expandiendo tu abdomen y jala el aire subiéndolo hacia tus costillas, exhala soltando primero en costillas y luego contrayendo abdomen de forma natural.

Movimiento 3:

- Coloca tus manos sobre tus clavículas.
- Inhala expandiendo tu abdomen, jala el aire hacia costillas y trata de que llegue hasta la parte alta de tu pecho, sintiendo como se elevan tus clavículas.
- Exhala soltando el aire primero en la parte alta, bajando clavículas y relajando el pecho, luego costillas y al final contrae abdomen de forma natural.

Realiza de 3 a 4 respiraciones conscientes integrando los 3 movimientos.

Imelda Romero Olvera

Bibliografía

- Grupo de Urgencias, Emergencias y Catástrofes del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (2020). *Guía para un afrontamiento eficaz del proceso de desconfinamiento. ¿Y ahora qué?*, mayo 21, 2020, de Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Sitio web: https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/guia-para-un-afrontamiento-eficaz-del-proceso-de-desconfinamiento-y-ahora-que-5ec51228d1322.pdf
- Manual de protocolo de regreso a las actividades culturales de la Universidad De La Salle Bajío - JUN2020.
- Cuestionario de tamizaje COVID-19 para el control de citas en las clínicas de la Escuela Nacional de Estudios Superiores Unidad León, UNAM.