La ciencia de la **Universidad de Matanzas** en el enfrentamiento a la **COVID-19**



Editorial·UM

LA CIENCIA DE LA UNIVERSIDAD DE MATANZAS EN EL ENFRENTAMIENTO A LA COVID-19.

© Universidad de Matanzas, 2021
© Sobre la presente edición:
Editorial UM, 2021

ISBN: 978-959-16-4581-4

Edición: Ana Laura Matos Guerrero
y Maitte Hernández Pérez
Corrección: Eleany Naranjo Granados
Traducción al inglés: Alicia Alam Rivero,
Elaine Migueles Ross, Duval Ríos Canteros y
Camila Pérez García
Diseño de portada y diagramación:
Daryl Hernández González

EDITORIAL UM
Universidad de Matanzas
Carretera a Varadero, km 3½, Matanzas, Cuba
editorialum@umcc.cu

Cita recomendada para esta publicación
Universidad de Matanzas. La ciencia de
la Universidad de Matanzas en el enfrentamiento
a la COVID-19.
Editorial UM, Matanzas, 2021.

Índice

Comentario editorial 6

Artículos

Aportes de la Universidad deMatanzas al desarrollo humano, en tiempos de COVID-19 10
Dr. C. Edith A. González Palmira, Lic. Judith Acosta González

La educación superior ante la COVID-19 19
M. Sc. Anabel García Montes de Oca, Dr. C. Haydeé Acosta Morales y Dr. C. Sergio Luis Rodríguez Jiménez

Teletrabajo: modalidad de empleo en la era del conocimiento 29
Est. Bárbara Atnerys Marrero Otero, Dr. C. Yusef El Assafiri Ojeda, Dr. C. Yuly Esther Medina Nogueira

La reactivación en la Nueva Normalidad: Una mirada desde la perspectiva de destinos receptivos seleccionados 40
M.Sc. Milton Francisco González Zayas, Dr.C. Bisleivys Jiménez Valero, Esp. Amado Acosta Hernández

La reactivación en la «nueva normalidad»: una mirada desde la perspectiva de las empresas turísticas 48
M. Sc. Milton Francisco González Zayas, Dr. C. Bisleivys Jiménez Valero, Esp. Antonio Vicente Herranz

La reactivación desde la perspectiva de los principales organismos turísticos seleccionados 54
M. Sc. Milton Francisco González Zayas, Dr. C. Bisleivys Jiménez Valero, Esp. Reynold Machín Suárez

La restauración frente a la COVID-19, caso *Black Sheep restaurants* 60
M. Sc. Milton Francisco González Zayas, Esp Bertha Tápanas Domínguez

El sector turístico matancero como pesquisador activo ante la COVID-19 71
Ms. C. Milton Francisco González Zayas, Ms. C. Maithé del Toro Soto, Esp. Eulalia Llópiz Ávila

Los Webinars sobre turismo: una inversión en la autosuperación con retorno asegurado 78
M. Sc. Milton Francisco González Zayas, M. Sc. Maithé del Toro Soto

Protagonismo universitario, expresión de valores compartidos en el enfrentamiento a la COVID-19 **84**
M.Sc. Miladys Moreno Sesé, M.Sc. María de los Ángeles Sesé Montalvo, M.Sc. Rosa Margarita Suárez Díaz

Manejo del estrés en organizaciones cubanas de transportación turística **91**
ATD Edian Dueñas Reyes, Daniela Cabot Grillo, Dr. C. Yadamy Rodríguez Sánchez

La comunicación en tiempos de distanciamiento social **102**
M. Sc. Mabelín Del Sol Moreno, Lic. Yosara Del Sol Moreno

Actividades físicas aeróbicas durante el aislamiento social provocado por la pandemia **110**
Daniela Cossio Reynaldo, Malena Ávila Rodríguez, Idelmis Sánchez Sánchez

Persona mayor: ejercicio físico y aislamiento social **116**
M.Sc. Soraya Pacheco Machadao, M.Sc. Raúl Antonio Velasco Barani, Lic. Pilar Idalmis Machado Quiala

Actividad física en personas mayores para afrontar el distanciamiento físico por la COVID-19 **121**
M. Sc. Niurka Siomara Castañer Jorrín

Juegos infantiles en el medio familiar durante el confinamiento **131**
Malena Ávila Rodríguez, Jorge Alberto Pacheco Santa Cruz, Daniela Cossio Reynaldo

Los adultos mayores y el impacto de la tecnología en tiempos de pandemia **135**
M.Sc. Mariela González Robaina, M.Sc. Mabel Domínguez Villalonga, Lic. Yarisbel Navarro Abreu

Importancia del acondicionamiento físico en tiempos de pandemia **140**
Dr.C. Kenia González Acosta, M.Sc. Nidia Luis González, M.Sc. Mayda Valenzuela Ramírez

La motivación en la enseñanza de la matemática: su aplicación en el enfrentamiento a la COVID-19 **146**
Lic. Nelson Posada Martínez Sánchez

Ergonomía, seguridad y salud del trabajo en la capacitación profesional del médico general integral **151**
Dra. Evelyn González Betancourt, Dr. C. Yasser García Baró, Dr. C. Marisel Fuentes Hernández

El uso de dispositivos móviles. Una experiencia innovadora en la formación del profesional **158**
Ms.C. Tamara Hernández Manso, Ing. Luis Andrés Valido Fajardo, Ms.C. Manuel Soto Ramos

La biodiversidad en la agricultura **165**
Ing. Yariel González Pérez, Dr. C. Sergio Luis Rodríguez Jiménez, M. Sc. Jorge Luis Álvarez Marquéz

Pensar como país en la Universidad de Matanzas

«Efectivamente, pensar como país, pensar Cuba, es que todos nos entreguemos en cuerpo y alma al servicio de la nación, sacando el mayor provecho de la fuerza más formidable y poderosa de la Revolución: la Unidad…»

Miguel Díaz-Canel Bermúdez

El Anuario de la Universidad de Matanzas crea un nuevo espacio de debate inter y transdisciplinario al fomentar el intercambio de ideas y experiencias en el ámbito de las Ciencias Sociales y Humanidades, Ciencias Técnicas, Ciencias Empresariales, Educación, Idiomas, Ciencias de la Cultura Física y Ciencias Agropecuarias. Con este enfoque, resulta primordial el aporte desde los diferentes ejes temáticos en las áreas de investigación propuestas, pero unidos todos para el logro de un fin común.

Con la edición de este número se inicia un camino en el que nuestra casa de altos estudios y su comunidad académica demostrarán el empeño sublime que asume la ciencia cubana al servicio del pueblo. Se publica en el contexto de la crisis ocasionada por la COVID-19 y constituye el reconocimiento de la Universidad de Matanzas al sector de la salud, el cual ha liderado la lucha contra la pandemia en Cuba.

El sacrificio y la entrega del personal médico cubano, dentro y fuera del país, inspira a la población y compromete a los científicos de todas las áreas del conocimiento para laborar unidos en aras de elevar la salud del pueblo y ofrecer soluciones a problemas actuales. En su arrancada, el Anuario presenta trabajos de áreas muy diversas que proponen mejoras al sistema sanitario. Además, ofrece materiales acerca de la educación para la salud, la soberanía alimentaria, el teletrabajo y otros temas priorizados en una sociedad que debe continuar desarrollándose en el marco de esta situación de emergencia que hoy vive nuestra nación.

Las investigaciones han sido desarrolladas en la Universidad de Matanzas y sus resultados se pueden aplicar en las entidades correspondientes y en la formación de profesionales del sector. Teniendo en cuenta la simultaneidad publicación-enfermedad, no se agotan los estudios sobre el tema, sino que los materiales que aquí se incluyen son punto de partida para nuevas reflexiones y futuros empeños. Cuando se cumple un año de la detección del primer caso de coronavirus en Cuba, el 11 de marzo de 2021, este Consejo editorial agradece el esfuerzo de quienes han asistido con sus colaboraciones, sugerencias y esfuerzos a la concreción de esta obra colectiva que contribuirá al desarrollo territorial y nacional.

Asimismo, propiciará el intercambio académico y el establecimiento de puentes de cooperación con nuestros homólogos en otras latitudes, en un momento en el que la universidad debe abrirse y adaptarse a la nueva realidad del país y del mundo.

Invitamos a autores nacionales e internacionales a emprender junto a nosotros esta travesía para la difusión de lo más genuino de nuestro quehacer científico, en el marco de las celebraciones por el 50 aniversario de la organización de la educación superior en Matanzas y de la creación de la Sede Universitaria, segunda institución de su tipo fundada por la Revolución. Esperamos contar con su participación en el próximo número para, una vez más, pensar como país.

Consejo editorial

Thinking as a Nation in Matanzas University

«Indeed, thinking as a Nation, thinking Cuba, means that we all put our body and soul into the service of the nation, taking advantage of the most formidable and powerful force of the Revolution…»

Miguel Díaz-Canel Bermúdez

The Matanzas University Yearbook provides a new space for inter and transdisciplinary debate by promoting the exchange of ideas and experiences in the field of Social Sciences and Humanities, Technical Sciences, Business Sciences, Education, Languages, Physical Culture Sciences and Agricultural Sciences. Following this approach, the contribution from the different thematic issues of research areas will be essential to achieve a common goal.

In this yearbook issue, a new opportunity arises for our Higher Education University and its academic community to demonstrate the sublime commitment of Cuban science at the service of the nation. It is published in the midst of the COVID-19 crisis and it constitutes the recognition of Matanzas University to the Health sector which has led the struggle against the pandemic in Cuba.

The sacrifice and dedication of Cuban medical personnel, in the country and all over the world, inspire the population and commit scientists from all areas of knowledge to work together in order to improve people's health and offer solutions to current problems. The Yearbook introduces articles from very diverse areas of interest proposing improvements in the health care system. In addition, it provides materials about Health, Education, Food sovereignty, Teleworking and other priority issues in a society committed to sustainable development within the framework of this emergency our nation is experiencing today.

The research has been carried out at Matanzas University and its findings can be put into practice in the corresponding institutions and in the training of professionals in the sector. Since articles published co-exist with disease events still in progress, it is important to highlight that the studies are not conclusive. Nevertheless, the arguments included are a starting point for new reflections and future endeavors.

After a year of the first case of Coronavirus in Cuba, on March 11, 2021, this Editorial Board will like to appreciate the effort of those who have made valuable collaborations, suggestions and efforts to bring together this collective work that will contribute to the national and local development. In the same way, it will favor the academic exchange and the establishment of cooperation

bridges with our counterparts all over the world when the University must open up access to learning and adapt to the new reality of the country and the world.

We invite national and international authors to embark on this journey of dissemination of our most genuine scientific work, within the framework of the 50th anniversary celebrations of the organization of Higher Education in Matanzas and the creation of the University Campus, second institution of its kind founded by the Revolution.

We extend an invitation to participate with contributions in the next issue to join us in this undertaking, Thinking as a Nation.

Editorial Board

Aportes de la Universidad de Matanzas al desarrollo humano, en tiempos de COVID-19

Contributions of the University of Matanzas to human development in times of COVID-19

Dr. C. Edith A. González Palmira[1], Lic. Judith Acosta González[2] Sánchez[3]

1, 2 Universidad de Matanzas

edith.gonzalez@umcc.cu

RESUMEN

El concepto de desarrollo social ha evolucionado históricamente, desde posiciones que lo vinculan al crecimiento económico, hasta las que lo ven como un proceso que amplía las oportunidades del ser humano y desarrolla sus capacidades. En el logro de ese desarrollo humano juega un papel importante la educación y, en particular, la Educación superior, haciendo pertinente el cumplimiento de su responsabilidad en ello, en correspondencia con las necesidades sociales. El trabajo analiza el caso de la Educación superior cubana y de manera específica de la Universidad de Matanzas, en el cumplimiento de este compromiso, en el período que abarca el inicio del enfrentamiento a la pandemia COVID-19 (marzo 2020) y las etapas más recientes de enfrentamiento y recuperación.

Palabras claves: *COVID-19; desarrollo humano; Educación superior; responsabilidad social, Universidad de Matanzas*

ABSTRACT

The concept of social development has historically evolved, from positions that link it to economic growth, to those that see it as a process that broadens opportunities of the human being and develops their capacities. In achieving this human development, education plays an important role and, in particular, higher education, making it relevant to fulfill its responsibility in this, in correspondence with social needs. The work analyzes the case of Cuban higher education and specifically of the University of Matanzas, in the fulfillment of this commitment, in the period that includes the beginning of the confrontation with the COVID-19 pandemic (March 2020) and the most recent stages of confrontation and recovery.

Key words: *COVID-19; human development; Higher education; social responsibility, University of Matanzas*

El concepto de desarrollo social ha evolucionado históricamente, desde posiciones que lo vinculan al crecimiento económico, hasta las que destacan la importancia de verlo como un proceso mediante el cual se amplían las oportunidades del ser humano y se le otorga gran importancia al desarrollo de sus capacidades; lo cual adquiere más relevancia en el contexto actual.

Al clasificar al desarrollo como humano, se reconoce implícitamente una visión del hombre en su doble condición de ente social e individual, como eje central, principio y fin de un proceso que integra la dimensión económica, la social, la política, la jurídica y la ética, entre otras. El mismo incluye dos dimensiones básicas: la formación de capacidades humanas (mejor estado de salud o mayores conocimientos) y el uso que el individuo, los colectivos y la sociedad den a esas capacidades adquiridas, ya sea en el trabajo, en actividades políticas, culturales u otras.

En correspondencia con ello, el objetivo básico del desarrollo humano debe ser la creación y mantenimiento de un ambiente propicio para que las personas puedan realizar o materializar todo su potencial y tener oportunidades razonables para llevar una vida productiva y creativa, conforme a sus necesidades e intereses, lo cual redundaría en que el desarrollo económico sea sostenible.

En las definiciones que conciben al desarrollo vinculado a la formación de capacidades humanas y el uso que se dé a esas capacidades adquiridas, se hace evidente la importancia de la educación. Según Trueba (2012), los principales hitos en el tratamiento de la educación en su relación con el desarrollo humano, en documentos internacionales, son:

• Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU, 1948): la educación tiene que ayudar a desarrollar plenamente la personalidad humana.

• Informe Faure: aprender a ser (Faure, 1973): la educación debe favorecer la transmisión de conocimientos, la creación de aptitudes y el desarrollo pleno a lo largo de la vida.

• Convención sobre los Derechos del Niño (ONU, 1989): la educación debe orientarse a desarrollar la personalidad, las aptitudes y las capacidades de los niños hasta donde alcancen sus posibilidades.

• Declaración Mundial sobre la Educación Para Todos (Conferencia Mundial sobre Educación Para Todos, 1990): la educación debe proporcionar los conocimientos necesarios para que las personas puedan desarrollar plenamente sus capacidades.

• Informe Delors: la educación encierra un tesoro (Delors, 1996): la educación tiene un rol fundamental en la agenda del desarrollo dirigida a la modernización productiva. Así, constituye una de las vías para el desarrollo continuo de las personas y de las sociedades en su conjunto.

• Declaración del Milenio (ONU, 2000): con ella se ponen en marcha los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM), que priorizan el bienestar de las personas –incluyen la enseñanza primaria universal– y la reducción de la pobreza en la línea del desarrollo humano.

• Educación Para Todos (EPT): cumplir nuestros compromisos comunes (UNESCO, 2000): la educación debe contribuir a explotar el talento y la capacidad de las personas, con el fin de mejorar su vida y transformar la sociedad.

• Proyecto Regional de Educación para América Latina y el Caribe (PRELAC) (UNESCO, 2002): la finalidad del proyecto es suscitar cambios en las políticas educativas, transformando los paradigmas educativos actuales para asegurar un aprendizaje de calidad que tienda al desarrollo humano para todos, a lo largo de la vida.

• Hacia las sociedades del conocimiento (UNESCO, 2005): el potencial que ofrece el uso de nuevas tecnologías amplía perspectivas al desarrollo humano.

Como ha sido caracterizado anteriormente, la Educación superior juega un papel esencial en el desarrollo humano. Dicha función ha sido analizada como

parte de la responsabilidad social que asumen y materializan las instituciones de este nivel de enseñanza. Así, la Conferencia Mundial sobre Educación superior (2009), ha definido que, «frente a la complejidad de los desafíos globales presentes y futuros, la Educación superior tiene la responsabilidad social de mejorar nuestra comprensión de cuestiones que presenten múltiples aristas, involucrando dimensiones sociales, económicas, científicas y culturales, y nuestra habilidad para responder a ellas» (UNESCO, 2009).

El análisis de la Responsabilidad Social Universitaria (RSU) adquiere una complejidad particular, teniendo en cuenta las formas en la que se manifiesta; la amplitud de acciones que deben desarrollarse en cada una de las funciones universitarias en las que esta se debe gestionar y potenciar (docencia, investigación, extensión universitaria); la diversidad de concepciones que privilegian un aspecto u otro de su esencia; las dificultades en su aplicación y la diversidad de instituciones de Educación superior que existen dentro del campo público, como privado.

Para profundizar en conceptos de RSU y su tratamiento puede consultarse la obra de diferentes autores. En la mayoría de los casos, la referencia a dicha responsabilidad universitaria se interpreta en el sentido de cómo la universidad aporta a la transformación social, a través del desarrollo de sus funciones de docencia, investigación y extensión. (Gaete, 2011; Guillén, 2012). De igual forma, otros se refieren a la definición de la perspectiva ética desde la cual debe desarrollarse, la importancia de asumirla con un enfoque de gestión y no como una actividad aislada, la definición de los tipos de impactos y los ejes en los que se desarrolla (Vallaeys, 2007, 2009). Además de los autores ya citados se consultaron: Cohen (2007); Valverde et al. (2009); Gaete (2011); Guillén, (2012); Garzón y Flautero (2017); Laguado et al. (2020).

Para el presente texto, su análisis no parte de un concepto acabado, sino de la caracterización de la responsabilidad social en cuanto a sus rasgos fundamentales, a saber: que la función social de la universidad debe verse más allá de su vínculo con las empresas y el mundo del trabajo; el liderazgo moral de la institución debe ser pensado a partir de una concepción ética que promueva valores humanistas, en la búsqueda de la justicia social, la equidad y la promoción de la participación ciudadana en la solución de los problemas sociales; se necesita el diseño de las acciones, con un enfoque de gestión, desde las funciones de docencia, investigación y extensión universitaria; los impactos que provocan las acciones realizadas para potenciarla deben ser definidos en un sentido amplio (Acosta y González, 2019).

Si bien los documentos internacionales sobre Educación superior definen las dimensiones en las que esta se manifiesta y su importancia (UNESCO, 1998; UNESCO-IESALC, 2007; UNESCO, 2009), en la práctica la influencia del contexto económico, político, social, cultural y tecnológico en el que se desarrollan las universidades plantean la necesidad de una interacción social más comprometida con el cambio de las condiciones que afectan la vida digna, próspera y sustentable que debe disfrutar todo ser humano.

En el caso cubano, esta responsabilidad social se ha desarrollado históricamente, asumiendo el compromiso que tienen sus instituciones con el desarrollo económico y social del país. Los profesionales que en ellas se forman, aportan a la materialización de esta responsabilidad, como parte del proceso de socialización política que reciben.

Si bien estos procesos se desarrollan sistemáticamente en las instituciones de la Educación superior cubana, hay hechos de connotación política, económica, cultural y social que incrementan, en determinados períodos, la demanda de respuestas específicas para lograr su pertinencia social. Ese es el caso de la necesidad impuesta por el

enfrentamiento a la pandemia COVID-19 en el país, desde el 11 de marzo de 2020.

La Universidad de Matanzas y su responsabilidad social en el contexto del enfrentamiento a la COVID-19

La Universidad de Matanzas (UM), como parte del sistema de instituciones cubanas de Educación superior, asumió en ese período la gestión de sus procesos, ajustando el desarrollo de sus funciones de docencia, investigación y extensión universitaria a las condiciones impuestas por la pandemia y el recrudecimiento de las acciones del bloqueo estadounidense. Para ello, desarrolló estrategias, métodos y vías novedosas para seguir contribuyendo al avance de la sociedad cubana y potenciar su responsabilidad social.

La institución fue fundada el 9 de mayo de 1972, en la ciudad de Matanzas, Cuba. Posee calidad Certificada por la Junta de Acreditación Nacional de Cuba (JAN). Comprende dos sedes universitarias centrales con siete Facultades, tres Centros de Estudios, una Unidad de Desarrollo e Innovación (CEAT), dos Departamentos Docentes centrales, ocho Filiales Universitarias Municipales, cuatro Centros Universitarios Municipales y el centro de investigación Estación Experimental de Pastos y Forrajes «Indio Hatuey» (EEPFIH). Además, cuenta con 45 Unidades Docentes y 105 Entidades Laborales.

El claustro lo conforman 1147 profesores. El 62,7 % son doctores y el 80,9 % tiene categoría docente superior de asistente a titular. En 2020, cuando Cuba registró su primer caso de la pandemia, se formaban 8221 profesionales en cursos diurnos, por encuentros y a distancia, en 43 carreras universitarias de Ciencias Sociales, Técnicas, Agropecuarias, Económicas, Pedagógicas y de la Cultura Física. De ellas, 11 acreditadas por la Junta de Acreditación Nacional. En la actualidad (marzo 2021) cuenta con una matrícula preliminar de 10 657, con un incremento en 1652 plazas por encima del curso 2019-2020 en la modalidad semipresencial y en 414 de la modalidad a distancia. En el posgrado académico se ofertan 16 Maestrías, cinco Especialidades y seis Programas de Formación Doctoral, doce de ellos están acreditados de Excelencia.

Las líneas de investigación responden a prioridades nacionales, territoriales y a las necesidades del proceso de formación, entre ellas: la gestión empresarial, pública y eficiencia de los procesos tecnológicos; los estudios sociales para el desarrollo; el perfeccionamiento del sistema educativo cubano; la producción sostenible de alimentos y la gestión y control ambiental.

El 11 de marzo de 2020 se notificó el primer caso de la COVID-19 en Cuba. El 20 de ese mismo mes se informan las primeras medidas adoptadas por el Gobierno cubano y sus autoridades sanitarias.

A partir de esta fecha, se recibieron en la UM las Indicaciones especiales No. 1 del 2020 del Ministro de Educación superior, donde se establecía: la suspensión de las actividades docentes de pregrado y posgrado en todos los tipos de curso, aplicando a modalidad no presencial; adecuar la jornada laboral y aplicar como regla general la modalidad de Teletrabajo y Trabajo a distancia, con el objetivo de evitar la movilidad; cerrar las residencias estudiantiles de pre y posgrado, quedando solo en ella los estudiantes extranjeros; hacer las reuniones y encuentros de trabajos indispensables; establecer comunicación con las autoridades de los gobiernos locales (MES, 2020 a).

Por solicitud de la dirección del país e indicaciones del Ministerio de Educación Superior, en 26 universidades cubanas (incluyendo la UM), se establecieron centros de aislamiento para la atención de personas sospechosas de haber contraído la enfermedad.

A partir del 7 de abril, Cuba entró en la etapa de transmisión autóctona limitada de la COVID-19 y el MES emitió sus orientaciones (Indicaciones especiales No. 3 y No. 4), en las cuales se establecían medidas que daban la posibilidad de

responder a las demandas sociales, con la participación de la comunidad universitaria, y potenciar con ello los valores compartidos de la organización y la sociedad.

En ese sentido, se indicaba: mantener el trabajo de vinculación entre las Instituciones de Educación superior (IES) y las Entidades de Ciencia, Tecnología e Innovación (ECTI) en las actividades de la ciencia, en apoyo a las prioridades definidas por la dirección del país; activar un sistema de atención a la población que permitiera aclarar dudas e inquietudes a padres, familiares y estudiantes e informar por todas las vías de comunicación posibles, incluyendo la información que como centro de aislamiento se brinda a los familiares de los pacientes; coordinar con las organizaciones sociales y políticas de la institución tareas de impacto de los estudiantes y profesores según las demandas de los Consejos de Defensas Provinciales y Municipales, sin violar el aislamiento social (MES, 2020 c; d).

En el mes de mayo, se diseña por el Ministerio de Educación Superior, la «Estrategia económica a implementar en la etapa de recuperación pos-COVID-19 y en función del fortalecimiento de la economía para enfrentar un escenario prolongado de crisis» (MES, 2020 e). Esta respondía a la necesidad de apoyar la estrategia económica nacional para enfrentar la crisis mundial como resultado de la pandemia y las dificultades materiales y financieras internas, agudizadas por el incremento de las medidas de bloqueo económico, comercial y financiero de los Estados Unidos contra el país. Solo entre los años 2019 y 2020 se aplicaron más de 130 medidas (Díaz-Canel, 2020).

Acciones desplegadas por la comunidad universitaria para mantener sus procesos y contribuir al desarrollo del país.

En el contexto descrito, la UM garantizó el cumplimiento de la responsabilidad social (RSU), mantuvo la vitalidad de la institución en sus diversos procesos, atendiendo al cumplimiento de las medidas de aislamiento físico y sanitario y en respuesta a las demandas de la dirección del país para apoyar las acciones de enfrentamiento a la pandemia, la recuperación pos-COVID-19 y el fortalecimiento de la economía, con el fin de enfrentar un escenario prolongado de crisis.

Desde la Etapa de Transmisión autónoma de la enfermedad en el territorio y durante lo que restó del 2020, se manifestó esta responsabilidad en el vínculo con la sociedad y asumiendo conscientemente su papel. Esto se expresó en la forma en que garantizó la realización de los procesos de docencia, investigación y extensión universitaria en las nuevas condiciones:

En la docencia, se mantuvo la continuidad de los procesos formativos de pregrado y posgrado.

• En el pregrado, continuó la preparación de los estudiantes, en sus lugares de residencia, con las orientaciones y guías de las asignaturas, para avanzar en el cumplimiento de los objetivos del Plan de estudio. Para ello, se incrementaron las facilidades de conexión digital con las plataformas educativas de la institución y se garantizó el acceso remoto gratuito a las mismas. La culminación de estudios se garantizó con la atención presencial personalizada a los estudiantes, en las condiciones más favorables de la etapa de recuperación. Se aplicaron nuevas formas de evaluación, con respeto a las medidas higiénico-sanitarias.

• La educación de posgrado mantuvo su vitalidad, según datos del análisis de la actividad del Posgrado (UM/VRIPG, 2020 a). En este sentido, a partir de las orientaciones del Departamento de Enseñanza de Posgrado, del Ministerio de Educación Superior (MES), se ajustaron las metas y se priorizó el trabajo metodológico, principalmente en el posgrado académico, atendiendo a la implementación de un nuevo Reglamento (Resolución 140/2019) y Manual. En el II semestre del año, cumpliendo con lo establecido en las condiciones de la nueva normalidad, se impartieron principalmente formas secundarias de

superación profesional como conferencias, seminarios y talleres; se culminaron algunas de las formas organizativas fundamentales que se habían detenido; se desarrollaron acciones de superación relacionadas con procesos importantes de reordenamiento económico, financiero y monetario en el país; se realizaron preparaciones en relación con el posgrado a distancia y se dio continuidad a las defensas.

• En 2020, se formaron 82 estudiantes de especialidades de posgrado en sectores estratégicos, a pesar de que la situación epidemiológica no permitió la apertura de ediciones de programas para el turismo o el sector del petróleo.

• Se superaron 3299 profesionales del territorio, vinculados con los sectores estratégicos. En maestría se formaron 149 personas de dichos sectores y 355 se capacitaron en las líneas priorizadas de las Estrategias de Desarrollo Municipal. También fueron capacitados 270 directivos del Estado y el Gobierno.

• Se realizaron 4 Seminarios, con 135 participantes, sobre temas vinculados con la COVID-19 y se capacitaron profesores, estudiantes y otros trabajadores que trabajaron en la «Zona Roja» del Hospital de campaña que ha funcionado en la institución.

En la investigación, se mantuvo la producción y difusión del conocimiento científico, sobre todo para ofrecer una respuesta social, científica y sanitaria al desafío que impuso la pandemia y para avanzar en el desarrollo de la estrategia económica y social del país.

Se trabajó para fortalecer el sistema de ciencia en el territorio, especialmente con las empresas y el CITMA, y se priorizó la integración entre la actividad de ciencia e innovación y la formación de pre y posgrado, a través de un sistema coherente de planificación centrado en los planes de estudio de las diferentes carreras, los programas de maestría y doctorado, las demandas territoriales y empresariales. (UM/VRIPG b, 2020)

Las principales acciones que tributaron a apoyar el enfrentamiento a la COVID-19, según los resultados que se presentan en el Informe de balance anual de Ciencia Tecnología e Innovación. Año 2020. (UM/VRIPG b, 2020):

• En el sector de la salud, se trabajó con el Hospital militar «Dr. Mario Muñoz Monroy», en el diseño y transferencia de productos y servicios de alto valor agregado, con base a las tecnologías digitales tridimensionales para el sector de la salud, dirigidos a las áreas de adquisición y procesamiento de imágenes digitales para diagnósticos; la fabricación de prótesis y dispositivos personalizados para implantes para diseño y enseñanza de tratamientos médicos; y la fabricación de repuestos para equipamiento médico y dispositivos de protección.

• Desde las Ciencias de la Cultura Física, se diseñó un sistema de ejercicios para mejorar el patrón de la marcha en personas de la tercera edad en la etapa pos-COVID-19, así como para afrontar el distanciamiento físico durante y después de la pandemia. Se trabajó sobre el impacto psicológico en un grupo de niños deportistas.

• De igual forma, los especialistas en Ciencias Sociales, formaron parte del Grupo de Trabajo provincial que colaboró con el Consejo de Defensa Provincial, para la toma de decisiones, con respecto a las medidas de amplia repercusión social.

• Se obtuvieron varios logros que impactaron en el reconocimiento del trabajo científico de la Universidad y en el desarrollo científico, económico y social del país. De los resultados científicos obtenidos en el período, cuatro optaron para Premios Academia de Ciencias de Cuba 2020. Se obtuvieron 3 Premios especiales del Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente (CITMA), 5 Premios Nacionales, 6 Premios CITMA provinciales a resultados de I+D+I; 1 Premio CITMA a Joven y Estudiante Investigador; 1 Premio Internacional.

• Se publicaron 230 artículos en sitios de alta visibilidad y 12 libros; 155 capítulos de libros; 290 monografías, 2 patentes

de invención y 1 registro no informático.
• Se trabajó en 56 proyectos de investigación nacionales y 10 internacionales, y se defendieron 8 tesis de doctorado.

Como parte de las acciones de extensión universitaria, se desarrollaron tareas de impacto social, o «acciones organizadas institucionalmente, a partir de la iniciativa, creatividad y el compromiso expreso de quienes la realizan, para lograr una transformación en dos sentidos fundamentales: en el objeto concreto en el que se esté incidiendo (institución, proceso, sujeto) y en el propio sujeto que interviene en su realización (valores que se potencian, aprendizajes de contenidos y habilidades para la vida personal y profesional)» (UM/OBSUM, 2018).

En este caso, se ejecutaron tareas de tipo emergentes, para atender situaciones particulares que demandaba la sociedad en este período. Entre ellas se destacan las realizadas para: garantizar el funcionamiento del centro de aislamiento para personas declaradas contactos positivos de enfermos de la COVID-19 y fungir como una extensión del Hospital militar «Dr. Mario Muñoz Monroy»; apoyar al Hospital provincial para atender enfermos de COVID-19 y en otras instituciones de salud, en tareas de aseguramiento; acciones de mensajería para acercar los servicios y productos a personas vulnerables; procesamiento estadístico de los datos asociados al centro de aislamiento de la Universidad, del Centro de Higiene y Epidemiología de Matanzas, del Hospital provincial «Faustino Pérez»; contribuir a la gestión de la informatización en la atención primaria; apoyar el diagnóstico a la población de riesgo, asociados a la enfermedad y la pesquisa en áreas de salud.

También se ha trabajado en la producción de alimentos y en la supervisión y el control de las actividades agrícolas; así como, en los puestos de mando y grupos de trabajo provinciales de enfrentamiento a la pandemia.

Estas actividades tributaron al proceso de socialización política en la institución, en tanto, contribuyeron a potenciar en los participantes los valores compartidos de la organización y del proyecto de desarrollo de la sociedad cubana.

En ese sentido, se registran como resultados: la elevación del protagonismo de los directivos docentes, políticos y administrativos y de las organizaciones juveniles; se potenciaron los valores de la responsabilidad, solidaridad, espíritu de sacrificio y compromiso con las medidas adoptadas por el Gobierno; la implementación de las medidas de trabajo a distancia y teletrabajo incrementó la responsabilidad de cuadros y trabajadores.

Se desarrolló una labor más intensa en las redes sociales y en las páginas institucionales, para divulgar y apoyar las medidas adoptadas por el país, con la participación de los miembros de la comunidad universitaria y sus organizaciones juveniles. La estrategia de comunicación utilizada a través de los grupos de WhatsApp de las facultades y grupos docentes, permitió incidir en el conocimiento de las medidas del país y de la universidad, convocar a la participación en tareas de impacto social, conocer de la labor social de los estudiantes y estimular a todos los que participaron. Además, se conmemoraron y celebraron las fechas históricas y se estimuló a los destacados en el enfrentamiento a la COVID-19 (UM, 2020).

Por otra parte, en la etapa de Recuperación, después de la primera ola de la pandemia en el país, las acciones que tributaron al cumplimiento de la responsabilidad social y la socialización política se orientaron al desarrollo eficaz de los procesos y funciones fundamentales de la institución, para garantizar el fortalecimiento de la economía y enfrentar un escenario prolongado de crisis.

Para ello, la institución se enfocó particularmente en incrementar el impacto en los sectores estratégicos para el desarrollo económico y social del país, garantizar el desarrollo científico y tecnológico, la introducción de los

resultados de la ciencia y la satisfacción de las necesidades de capacitación, superación y posgrado de profesionales, cuadros y reservas (MES, 2020 h).

La participación activa y protagónica de la comunidad universitaria potenció los valores compartidos de la institución y la sociedad, la trasmisión de la cultura, las normas que determinan las representaciones sobre los proyectos de desarrollo social y la necesidad de participar en ellos.

Todo lo expuesto, que caracteriza el papel de la UM en el período comprendido entre marzo de 2020 y marzo de 2021, en el contexto de la pandemia COVID-19, confirma la importancia y función de esta, como institución educativa, en el desarrollo social, aún en las peores condiciones que ha experimentado la humanidad y el país, en su historia más reciente.

La contribución de la institución al desarrollo humano se ha manifestado en las dos dimensiones básicas que lo caracterizan: la formación de capacidades humanas, (mejor estado de salud o mayores conocimientos) y el uso de las capacidades adquiridas (en este caso, por sus estudiantes y profesores) en actividades docentes, científicas, económicas y de servicios para responder, de forma creativa, responsable y humanista, a las necesidades sociales. Con ello, este centro de la Educación superior cubana demostró que la concepción de responsabilidad que asume para contribuir al desarrollo humano, ve su función social más allá de su vínculo con las empresas y el mundo del trabajo. Por otra parte, el centro fue capaz de gestionar -desde las funciones de docencia, investigación y extensión universitaria- la participación de sus miembros en acciones que potenciaron sus valores humanistas y de compromiso social, con lo cual se elevó el liderazgo moral de la institución.

Referencias bibliográficas

ACOSTA, J., GONZÁLEZ, E. *La responsabilidad social universitaria: teoría y práctica en la Educación superior cubana.* En: CD Convención Científica Internacional Universidad de Matanzas. cuentro de Ciencias Sociales. Matanzas, 2019. ISBN: 978-959-16-4279-0
COHEN, D. Desafíos de la responsabilidad social universitaria. En: Razón y palabra, no. 55, año 12, febrero-marzo, 2007.
DÍAZ-CANEL, M. Intervención en la clausura del V Periodo Ordinario de Sesiones de la IX Legislatura de la Asamblea Nacional, 2020. Disponible en http://www.cubadebate.cu
MES (Ministerio de Educación Superior (a). Indicaciones especiales No. 1 del Ministro de Educación Superior sobre el cumplimiento del plan de medidas para la prevención, enfrentamiento y control del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19). La Habana, 23 de marzo 2020.
MES (Ministerio de Educación Superior (b). Indicaciones especiales No. 2 del Ministro de Educación Superior sobre el cumplimiento del plan de medidas para la prevención, enfrentamiento y control del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19). La Habana, 26 de marzo 2020.
MES (Ministerio de Educación Superior) (c). Indicaciones especiales No. 3 del Ministro de Educación Superior sobre el cumplimiento del plan de medidas para la prevención, enfrentamiento y control del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19). La Habana, 9 de abril 2020.
MES (Ministerio de Educación Superior) (d). Indicaciones especiales No. 4 del Ministro de Educación Superior sobre el cumplimiento del plan de medidas para la prevención, enfrentamiento y control del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19). La Habana, 15 de abril 2020.
MES (Ministerio de Educación Superior) (e). Estrategia económica a implementar en la etapa de recuperación pos-COVID-19 y en función del fortalecimiento de la economía para enfrentar un escenario prolongado de crisis. La Habana, 22 de mayo 2020.
TRUEBA, C. La dimensión educativa del desarrollo humano. Documentos de trabajo sobre cooperación y desarrollo 2012/01, 2012.
UM/OBSUM. Recomendaciones para perfeccionar la participación de la universidad en tareas de impacto. Informe Técnico, mayo de 2018.
Universidad de Matanzas. Informe sobre el cumplimiento de la Estrategia educativa y de trabajo político e ideológico de la Universidad de Matanzas en 2020.
UM/VRIPG (a). Informe de Balance del cumplimiento de las metas de posgrado 2020.
UM/VRIPG (b). Informe de Balance anual de Ciencia Tecnología e Innovación. Año 2020.
UNESCO. Declaración Mundial sobre la Educación Superior en el Siglo XXI: Visión y acción. Conferencia Mundial sobre la Educación Superior. 1998. Disponible en: http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001163/116345s.pdf
UNESCO-IESALC. Declaración del Congreso Internacional de Rectores Latinoamericanos y Caribeños, Belo Horizonte, Brasil. 2007.
UNESCO. La Nueva Dinámica de la Educación Superior y la búsqueda del cambio social y el Desarrollo. Conferencia Mundial sobre la Educación superior. 2009. http://www.me.gov.ar/spu/documentos/ 2009.pdf
GAETE, R. La responsabilidad social universitaria como desafío para la gestión estratégica de la educación superior: el caso de España. Revista de Educación, no. 355, 2011, pp. 109-133.
GARZÓN, C. y FLAUTERO, S. La Responsabilidad Social como eje transversal al interior de la Educación superior. Revista Boletín Redipe 6 (9): 24-37. Agosto 2017. ISNN2266-1536
GUILLÉN, L. La responsabilidad social universitaria: un estudio de caso aplicado a la Universidad Autónoma del Caribe en Barranquilla, Colombia. En: Memorias VIII Congreso Internacional de Educación superior, Universidad 2012, La Habana, Cuba.
LAGUADO, A. ET AL. Responsabilidad social universitaria: una mirada desde las concepciones de los docentes en formación. Revista Boletín Redipe 9 (8): 132-157. Agosto 2020. ISSN 2256-1536
VALVERDE ET AL. Manual de Responsabilidad Social Universitaria. Editorial Dinamo Innovador, Costa Rica, 2009.
VALLAEYS, F. Responsabilidad Social Universitaria. Propuesta para una definición madura y eficiente. México, Instituto Tecnológico de Monterrey, 2007.
VALLAEYS, F.; DE LA CRUZ, C.; SASIA, M. Responsabilidad social universitaria. Manual de primeros pasos. BID. Mc Graw-Hill Interamericana. 2009.

La Educación superior ante la COVID-19

Higher education against COVID-19

M. Sc. Anabel García Montes de Oca[1], Dr. C. Haydeé Acosta Morales[2] y Dr. C. Sergio Luis Rodríguez Jiménez[3]

1, 2, 3 Universidad de Matanzas
anabel.montesdeoca@umcc.cu

RESUMEN

El virus SARS-CoV-2 apareció a finales del año 2019 y, durante todo el año 2020 y lo que va del 2021, mantiene al mundo en situación de pandemia. Las secuelas en los ámbitos económico, político y social, son marcadas. Sin menospreciar los efectos en otras esferas de la vida socioeconómica de la población mundial, los desafíos e impronta en la Educación superior, merecen un análisis puntual. El presente trabajo, realizado a partir de la revisión documental online de más de 100 documentos digitales de variadas fuentes, tiene como objetivo realizar una sistematización de los retos e impactos que tan terrible enfermedad ha tenido en el sistema universitario de algunos países, la que debe aportar experiencias para enfrentar los retos y desafíos de una Educación superior que tendrá un antes y un después de esta enfermedad.

Palabras claves: *COVID-19; evaluación; formación online; innovación didáctica; preparación de los docentes*

ABSTRACT

The SARS-CoV-2 virus appeared at the end of 2019 and, throughout 2020 and so far in 2021, it keeps the world in a pandemic situation. The consequences in the economic, political, and social scopes are marked. Without underestimating the effects on other spheres of the socio-economic life of the world population, the challenges and impact on Higher Education deserve a specific analysis. The present work, carried out from the online documentary review of more than 100 digital documents from various sources, aims to carry out a systematization of the challenges and impacts that such a terrible disease has had on the university system of some countries, which should contribute experiences to face the challenges of a higher education that will have a before and an after this disease.

Key words: *COVID-19; evaluation; online training; didactic innovation; teacher preparation*

La COVID-19 cambió al mundo. Se trata de un cambio incesante que tomó por sorpresa y provocó el confinamiento físico y social de la población mundial, exigida hoy de romper con el pensamiento estable, pausado y estructurado que la caracterizaba, para imaginar una nueva lógica de la normalidad, que le permita asumir diferentes patrones sociales de convivencia.

La educación en general, y la universitaria en particular, en tanto fenómeno social, constituye uno de los espacios que afronta los grandes retos que representan hacer frente a tan terrible enfermedad. Una de las primeras medidas, tomadas a nivel mundial a fin de evitar el contagio a gran escala, en opinión de Buendía (2020), fue la interrupción educativa, fenómeno constatado por los datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco, 2020), acerca de la afectación a más del 91,3 % de la población estudiantil mundial, estimado sobre el 20 de abril.

A nivel global, el sector de la Educación superior no estaba preparado para enfrentar una pandemia como la que se ha generado a partir de la aparición del nuevo coronavirus SARS-CoV-2. El cierre de Instituciones de Educación Superior (IES) como medida para contener la misma, han llevado a un despliegue acelerado de soluciones de educación a distancia para asegurar la continuidad pedagógica en las universidades; los obstáculos son múltiples, desde tecnológicos y pedagógicos hasta financieros (Pedró, 2020).

Los estudiantes y profesores, sujetos activos del proceso educativo, tienen el desafío de incorporar innovaciones en sus enseñanzas académicas y en los entornos de enseñanza, en la que todas las instituciones, se sientan interpeladas a las nuevas situaciones, relaciones y problemas. Una de las opiniones más frecuentes escuchadas durante la pandemia, ha sido la referida a las restricciones para continuar con las clases, esta referencia tiene que ver con el aislamiento de los estudiantes en sus casas, el cierre de las escuelas e IES y la ausencia de clases presenciales como alternativa, y en la mayor parte de los casos se acude a la utilización de estrategias de educación a distancia, para continuar con el desarrollo de los contenidos curriculares (Santángelo, 2020).

El presente trabajo, realizado a partir de la revisión documental online de más de 100 documentos digitales de variadas fuentes, tiene como objetivo realizar una sistematización de los retos e impactos que tan terrible enfermedad ha tenido en el sistema universitario de algunos países, la que debe aportar experiencias de cómo enfrentarse a los mismos, para salir fortalecidos a reconstruir el proceso de enseñanza aprendizaje desde una nueva visión.

América Latina y el Caribe no estaban prevenidos para una pandemia como la COVID-19 y la comisión económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) reconoce que la pandemia ha provocado una crisis sin precedentes en todos los ámbitos. En la esfera de la educación, esta emergencia ha dado lugar al cierre masivo de las actividades presenciales de instituciones educativas en más de 190 países con el fin de evitar la propagación del virus y mitigar su impacto (CEPAL, 2020 p. 1 y p. 6 y 2020 a). La Unesco, a mediados de mayo de 2020, reportó que más de 1200 millones de estudiantes de todos los niveles de enseñanza, habían dejado de tener clases presenciales en la escuela. De ellos, más de 160 millones eran estudiantes de América Latina y el Caribe.

Las respuestas implementadas por los diversos países mostraron que existen iniciativas innovadoras y prácticas prometedoras, así como importantes avances en un tiempo récord para garantizar la continuidad del aprendizaje. Se observa que los sistemas educativos nacionales se enfrentan a problemas y desafíos sistémicos que exigen la aplicación de estrategias a mediano y largo plazo, basadas en la Agenda 2030 y el Objetivo de Desarrollo Sostenible (p.16).

Arraigada (2020) y Quintana (2020), desde Chile, declaran que el cierre de centros educativos y los esfuerzos por mantener las aulas abiertas desde la distancia, mediante internet, son notorios; se obliga al profesorado a adoptar nuevas formas de docencia online que son percibidas por los estudiantes como experimentales e incluso improvisadas. Estos denuncian una desigual disponibilidad y acceso a materiales de aprendizaje, de biblioteca e insumos computacionales; problemas de acceso tecnológico o señal de internet; problemas económicos de las familias para contratar servicios de conectividad y necesidad de mayor capacitación en uso de tecnologías de la información inclusivas a quienes forman parte de la institución educativa. En consonancia con ello, cabe resaltar el significado de la labor del profesorado, que a nivel personal experimenta las tensiones y el estrés generado por los distintos factores asociados a la enfermedad, incluida en ocasiones la pérdida de seres queridos de alguno de sus estudiantes; pero se mantienen aferrados a la docencia, a su genuina vocación de servicio y garante en la continuidad de la formación de los profesionales.

El impacto de esta virulenta crisis en la Educación superior mexicana, consideran Malo et al. (2020), es incierto por muchas razones; entre ellas, por cuanto aún no se levanta la «cuarentena» y las IES siguen cerradas; sin embargo, es claro que sí tendrá consecuencias y estas serán más fuertes en aquellas instituciones que más problemas preexistentes tengan. Muchas de ellas se han visto sacudidas hasta sus cimientos, lo que ha llevado a las autoridades a reflexionar y cuestionar su sostenibilidad, más allá de la pandemia: las públicas, por cuanto la crisis ha agudizado disfuncionalidades existentes y las arcas públicas no están prontas a intervenir; las privadas, al tener que cubrir salarios y gastos de operación, frente a padres que objetan pagar servicios que sus hijos no están recibiendo.

Lo que se puede afirmar en este momento es que no existía previsión alguna para enfrentar la crisis; su arribo tomó por sorpresa a las IES, de la misma forma que sorprendió a gobiernos y empresas, a comercios e industrias, a personas y comunidades; pasado el desconcierto inicial. La interrupción de las actividades universitarias, provocada por el COVID-19, ha dejado sin actividad a «decenas de miles de profesores y centenas de miles de estudiantes»; ello significa que el semestre educativo en curso es y será irregular, dejando un saldo académicamente negativo en los aprendizajes de los alumnos, una porción de los cuales no transitará de ciclo o no lo culminará cuando lo esperaba. Las brechas entre los estudiantes con condiciones más adversas en materia socioeconómica, académica, cultural y los de mejores condiciones se ensancharán, desafortunadamente, como se demuestra en el caso de la internacionalización, ya que muchos estudiantes «no volverán a las aulas, ni a sus programas de estudio», en la tierra mexicana.

Al respecto, la Unesco señala que según sus cálculos son más de 1500 millones de alumnos en el mundo, y en el caso del Perú cerca de 10 millones, confinados en sus hogares a causa de la pandemia. Los resultados muestran que los docentes universitarios no se encuentran familiarizados con el trabajo remoto ni los entornos virtuales de aprendizaje. El éxito estará en la estrategia pedagógica que se utilice a través de los entornos virtuales, y en la voluntad de aprendizaje autónomo del estudiante. Será una responsabilidad compartida donde se avizora que un aliado importante es el teléfono móvil, la laptop o equipo que permita, tanto al docente como al estudiante, el acceso con una plataforma educativa, una oportunidad para rediseñar con creatividad y entusiasmo los procesos de enseñanza aprendizaje, desde las aulas universitarias, hoy invertidas y aisladas. No obstante, la pandemia del coronavirus también será parte de la historia vivida, donde

existirá un antes y un después.

Como se puede apreciar, el contexto latinoamericano y caribeño ha prestado especial atención al impacto que la pandemia COVID-19 va dejando sobre la educación universitaria en la región, pero también a la manera precisa e innovadora en que va asumiendo esos retos. Se concuerda con Benítez (2020), en que «todos nuestros procesos son mejorables; las clases presenciales no son enemigas de la educación virtual o viceversa, ambas pueden ser complementarias: pero se necesita la adecuada capacitación de los docentes, así como el correcto análisis de los planes de estudio».

En el estudio realizado por García et al. (2020), se referencia que los responsables de Docencia Virtual de las Universidades españolas de Salamanca, Valladolid, Burgos y León coinciden en señalar la necesidad de atender al proceso de evaluación online, y proponen rediseñar el sistema de evaluación de las asignaturas, para no replicar los exámenes tradicionales en el ecosistema online, lo que implica tener tanto competencias metodológicas como tecnológicas.

Es recomendable, casi una obligación, afirma García et al. (2020), hacer uso de la tecnología disponible y soportada institucionalmente en la universidad, con la que el profesorado y el estudiantado se sientan cómodos por ser conocida y se asemeje lo más posible a lo que estuviera planificado en el formato presencial. El diseño de la estrategia global de evaluación de la asignatura y, por tanto, de cada prueba concreta, debe hacerse también pensando en el estudiantado.

Acerca de la situación en los centros educativos en España, se pronuncia también Cabrera (2020), y señala que la pandemia ha cerrado los centros educativos desde mediados de marzo de 2020 y no se prevé su apertura en este curso, salvo para exámenes en el bachillerato y en la universidad. La enseñanza *online*, con implantación diferencial por tipo de centros y regiones, sustituye en este período a la enseñanza presencial en los centros escolares, agrega ese autor, «incrementa la desigualdad de oportunidades educativas, incluidas Galicia y Canarias» (Cabrera, 2020).

Interesante resulta el análisis de Ansola (2020), quien señala que antes de la llegada de la pandemia a América Latina y el Caribe, el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4, referido a la educación, era el octavo en avance y reporte por parte de los países de la región y la actual situación cambió por completo este panorama, si bien aún no se ha medido porcentualmente y de manera total el impacto de la llegada del coronavirus.

Señala este autor que hoy este objetivo se replantea, según las Naciones Unidas, quedando redactado de la siguiente manera: «Educación a distancia mediante: acceso a préstamos o transferencias de equipos para estudiantes u hogares; suministro de conexión a internet y asociaciones público-privadas para hacer plataformas y herramientas para el aprendizaje a distancia disponibles de forma gratuita; esfuerzos públicos y privados para garantizar y ampliar la capacidad de las redes, es decir, los gobiernos y los operadores deben tener análisis de demanda de red y planes de contingencia; recursos de aprendizaje digital para maestros y padres; dar a conocer los esfuerzos de los países para mantener la provisión de educación inclusiva en diferentes contextos; si las escuelas, en nuestro caso, Universidades, están abiertas, asegúrese de que las medidas de distanciamiento social, higiene y seguridad alimentaria y calidad siguen los estándares[…]»

El mundo se enfrenta a un escenario nunca antes vivido en la Educación superior, que motiva a pensar que un mundo conectado puede sortear, de mejor manera, la crisis. Muchos hablan de una «nueva normalidad», en la que se deberá pensar en cambios estructurales y disruptivos, para garantizar la continuidad.

La universidad del 2030, tal y como se concibió algunos años atrás, se deberá

replantear. Ella tendrá, en algún momento, que reabrir sus puertas, con todos los quebrantamientos que contrajo por la pandemia: recesión económica y deserción de estudiantes. Frente a este contexto, el apoyo del Estado será fundamental, para garantizar, por un lado, el derecho a la Educación superior y, por otro, una educación con calidad, en línea con los propósitos planteados en los Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas.

La pandemia de la COVID-19, enfatiza el Banco Mundial (2020), representa una amenaza para el avance de la educación en todos los niveles y en todo el mundo, debido a que produce dos impactos significativos: el cierre de los centros escolares (universidades) y la recesión económica que se produce a partir de las medidas tendientes a controlar la pandemia.

Si no se realizan esfuerzos importantes para contrarrestar sus efectos, el cierre de escuelas provocará una pérdida de aprendizajes, un aumento en la deserción escolar (también conocida como abandono escolar) y una mayor inequidad. La crisis económica que afecta a los hogares agravará el daño, pues vendrá acompañada de menor oferta y demanda educativa. Estos dos impactos tendrán un costo a largo plazo sobre el capital humano y el bienestar.

En su informe COVID-19: impacto en la educación y respuesta de política pública, el Banco Mundial (2020:44), concluye que: «antes de la pandemia de la COVID-19, el mundo ya estaba experimentando una crisis educativa; si los países se mueven con rapidez para apoyar la continuidad del aprendizaje, podrían mitigar los daños. Y con el planeamiento y las políticas adecuadas podrían aprovechar esta crisis como una oportunidad para desarrollar sistemas educativos más inclusivos, eficientes y resilientes. Las políticas que surjan para lograrlo pueden resumirse en tres fases que se sobreponen: Afrontamiento, Manejo de la Continuidad, y Acelerar el Aprendizaje».

Sin embargo, si los países reaccionan con rapidez para apoyar el aprendizaje continuo, pueden mitigar el daño e incluso convertir la recuperación en una nueva oportunidad. Las respuestas en materia de política pública para lograr eso pueden resumirse en tres etapas que se superponen: enfrentar la pandemia, gestionar la continuidad, y mejorar y acelerar el aprendizaje. El objetivo de los sistemas educativos al implementar estas políticas debe ser recuperarse, pero sin repetir el pasado, dado que en muchos países la situación antes de la pandemia ya se caracterizaba por un aprendizaje demasiado bajo, altos niveles de inequidad y avances lentos. Ahora, los países tienen la oportunidad de «reconstruirse mejor»: pueden utilizar las estrategias más efectivas de recuperación de la crisis como base para introducir mejoras a largo plazo en áreas como las evaluaciones, la pedagogía, la tecnología, el financiamiento y la participación de los padres.

Un marco de referencia para planificar mejor la salida de la crisis provocada por la pandemia lo propone la Unesco (2020) en los siguientes principios: asegurar el derecho a la Educación superior de todas las personas en un marco de igualdad de oportunidades y de no-discriminación; no dejar a ningún estudiante atrás, en línea con el propósito principal de los objetivos de desarrollo sostenible de Naciones Unidas; revisar los marcos normativos y las políticas en curso, para asegurar medidas estructurales que entiendan la educación como un continuo donde las trayectorias educativas deben ser fortalecidas desde la primera infancia hasta la Educación superior; así como prepararse con tiempo para la reanudación de las clases presenciales, evitando la precipitación y ofreciendo, desde el primer momento, claridad en la comunicación a toda la comunidad docente y seguridad administrativa y académica, de forma que profesorado, personal administrativo y de servicios, y estudiantes puedan ubicarse en el nuevo contexto. La reanudación de las

actividades presenciales de las IES debe verse como una oportunidad para repensar y, en la medida de lo posible, rediseñar los procesos de enseñanza aprendizaje, sacando partido de las lecciones que el uso intensivo de la tecnología haya podido conllevar, prestando especial atención a la equidad y la inclusión. Gobiernos e IES deberían generar mecanismos de concertación que permitan avanzar conjuntamente en la generación de mayor capacidad de resiliencia del sector de la Educación superior ante una futura crisis, cualquiera que sea su naturaleza. Es absolutamente imprescindible involucrar a los estudiantes, al personal docente y no docente en el diseño de las respuestas que las situaciones de emergencia demanden.

Por su parte, las IES deberían: anticiparse a una suspensión de larga duración, centrando los esfuerzos en asegurar la continuidad formativa y garantizar la equidad, generando mecanismos de gobierno, monitoreo y apoyo eficientes; diseñar medidas pedagógicas para evaluar formativamente y generar mecanismos de apoyo al aprendizaje de los estudiantes en desventaja; documentar los cambios pedagógicos introducidos y sus impactos; aprender de los errores y escalar la digitalización, la hibridación y el aprendizaje ubicuo y promover la reflexión interna sobre la renovación del modelo de enseñanza aprendizaje.

Se está viviendo un momento sin precedentes en la historia de la Educación superior, del que solo se podrá dar una solución exitosa cuando impere el sentido común sobre la sinrazón y la generosidad en la que cada uno, profesor, estudiante o personal de servicios, dé lo máximo de sí mismo y sea flexible con lo que recibe del resto de la comunidad.

Toda crisis deja en su haber algunos elementos positivos en forma de lecciones aprendidas, la COVID-19 debería provocar una reflexión profunda en el diseño de los sistemas educativos a todos los niveles, con incidencia en estrategias efectivas para reducir el efecto de las brechas que afectan al uso de la tecnología en educación.

Concretamente, en el caso específico de la Universidad, se debería pasar de una digitalización no sistémica a una verdadera transformación digital de todas sus misiones, para sacar un mejor provecho de la convivencia de las potencialidades digitales y presenciales.

La educación cubana, basada en la obra de justicia social de la Revolución, es libre de desigualdades educativas, manifiestas, sobre todo, en tiempos tan difíciles como los de la COVID-19. Las vías y procederes utilizados para llevar a cabo la noble misión de enseñar, se materializan en el accionar diario dentro del aislamiento social, así como en la planificación de acciones para la etapa de recuperación de la pandemia. En ello desempeña un papel fundamental la ciencia, puesta al servicio del Gobierno y el bienestar social.

Se concuerda con Alpízar (2018:15), en que «las acertadas políticas públicas en torno a la producción, difusión y uso de los conocimientos en las universidades tienen como base, resultados en indicadores de educación, y sociales en general, que hacen posible que el entramado de actores que intervienen en la formación, generación y aplicación de nuevos conocimientos se active y logre el despliegue de acciones de educación, superación, capacitación y de investigación científica en su más amplia extensión a regiones y localidades con condiciones creadas para ello». Todo lo anterior es posible, pues se presenta como principal fortaleza la consolidación de la red de instituciones, el claustro profesoral formado, la matrícula y los graduados universitarios en los últimos casi 60 años, así como una educación financiada por el presupuesto del Estado, basada en un sistémico y permanente programa de mejora de la calidad. Cuba destina la cuarta parte del presupuesto público a la educación, pero limitaciones de fondos para el comercio internacional limitan el acceso a equipos y tecnologías de avanzada para lograr niveles de calidad en la infraestructura.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, las Conferencias Mundiales de Educación Superior y el Plan Nacional de Desarrollo Económico y Social hasta el 2030 en Cuba, fortalecen la prioridad de la Educación superior, destacándose la formulación de un eje estratégico transversal orientado al desarrollo del potencial humano con un modelo de universidad humanista, moderna y universalizada; científica, tecnológica e innovadora; integrada a la sociedad, al sector productivo, los territorios y comunidades, y comprometida con el desarrollo de un proyecto social avanzado.

Para Fernández y Díaz-Canel (2020), «la gestión gubernamental del país se ha propuesto convertir los vínculos ciencia-gobierno en un elemento clave de su estrategia de desarrollo».

La Educación superior se ha venido posicionando como un actor relevante en los procesos de producción, difusión y uso de los conocimientos que el desarrollo local demanda. La creación de espacios en los municipios, hoy articulados en forma de centros universitarios municipales, ofrece grandes oportunidades al respecto.

Esta estrategia permite que, en el enfrentamiento a la COVID-19, la Educación superior cubana posea una fortaleza para culminar exitosamente el proceso docente educativo del curso académico 2019-2020 e iniciar el venidero con nuevos retos que los claustros de profesores, junto a sus estudiantes y el resto de los trabajadores, sabrán enfrentar adecuadamente.

En el caso de la Educación superior en Cuba, el proceso de enseñanza aprendizaje ha sido mucho más complejo de sostener en la etapa de pandemia, debido a su heterogeneidad. El soporte principal para su continuidad sería la disponibilidad de medios de cómputo y acceso a internet por parte de estudiantes y profesores, lo cual no se garantiza con la cobertura necesaria en las condiciones actuales. Por este motivo, se orientó en su momento la paralización de actividades docentes no presenciales y la reanudación del proceso docente, una vez que se normalice la situación del país.

Adicionalmente, en ambos tipos de enseñanza, la reincorporación de los estudiantes y profesores a las aulas -proceso de amplia masividad- requerirá de medidas organizativas para preservar cierto nivel de aislamiento; continuar con el uso de mascarillas y otras medidas de higienización; así como los requisitos para el uso del transporte público, en aquellos casos en los que los centros de enseñanza estén lejos de los lugares de residencia (Rodríguez y Odriozola, 2020).

Confirma Azel (2020), que ante la pandemia y en relación con la Educación superior, se tomaron medidas en esa primera etapa. Se suspendieron las actividades docentes de pregrado y posgrado, se llevó a cabo el cierre de las residencias estudiantiles; solo quedaron en las becas alrededor de mil quinientos estudiantes extranjeros. La mayoría de los trabajadores pasaron a la modalidad de teletrabajo, ya que la primera tarea fue crear todas las condiciones para el aislamiento social. Se emitieron cuatro indicaciones, incluso algunas modificativas o de profundización de las anteriores. Entre esas orientaciones, se destacan la posposición de los exámenes de ingreso a la Educación superior y la suspensión de todas las actividades que vayan en contra del distanciamiento social (Saborido, 2020). Además de las dos resoluciones ministeriales 48/2020 y 49/2020 (Gaceta Oficial de la República de Cuba, 2020).

Un aspecto importante en el enfrentamiento de las universidades cubanas a la COVID-19 radicó en evitar desigualdades entre los estudiantes, por eso se orientó el estudio desde casa y el apoyo a las tareas orientadas por los Consejos de Defensa en los territorios. Las clases se retomarían en donde quedaron cuando se produjo el cierre de los altos centros de estudio. Para la continuidad y cierre del presente curso escolar, e inicio

del próximo, están previstos tres períodos: de recuperación, cierre del curso escolar 2019-2020 e inicio del curso escolar 2020-2021.

Declara Chacón (2020) que, en el caso de la Educación superior, los docentes durante la etapa de pandemia y aislamiento social, han trabajado en los informes de la validación de los programas de todas las disciplinas de las carreras del nuevo plan de estudio «E» que ya han culminado el cuarto y último año de ejecución (tiempo de la cohorte primera edición de las carreras) y sobre la base de las experiencias y sugerencias de mejoras de los propios docentes, se han hecho las modificaciones y el perfeccionamiento de los programas que se desarrollarán aunque reajustados en horas en este nuevo curso escolar pospandemia 2020-2021. Para esta labor, los colectivos de las comisiones nacionales de las carreras trabajaron a distancia por vía de grupos de WhatsApp y el correo electrónico para el intercambio de ideas.

La Educación superior tiene ante sí el reto de transitar hacia estrategias de enseñanza aprendizaje que, manteniendo la modalidad presencial, incremente la utilización de la educación online más centrada en el diseño de experiencias de enseñanza aprendizaje que en la divulgación de conocimientos, si bien representa un enorme desafío para las IES, en particular aquellas de menores recursos financieros.

Suficientes evidencias demostraron el potencial de las tecnologías digitales para el aprendizaje a distancia; sin embargo, es escasa la preparación de las instituciones, profesores y estudiantes para enfrentar la misma. Se coincide, de manera general, en que las cinco competencias informacionales a desarrollar en los docentes son: informatización y alfabetización informacional, comunicación y colaboración, creación de contenido digital, seguridad informática y resolución de problemas, para lograr una verdadera transformación digital de todos sus procesos sustantivos.

Asimismo, las IES tendrán que desplegar competencias tecnológicas, pedagógicas, didácticas, metodológicas y emocionales del profesorado, para asumir la orientación y el acompañamiento de un masivo e inédito proceso de enseñanza aprendizaje.

La Educación superior en el mundo, ha sido estremecida por la COVID-19, esa es una realidad; enfrentarla y salir victoriosos, implica responsabilidad, inteligencia, solidaridad, humanismo y colaboración de todos los actores que en ese proceso intervienen (profesores, estudiantes, personal de servicios); dar lo mejor de sí, ese es el desafío.

Bibliografía

ALPÍZAR SANTANA, M. Impacto de las políticas públicas en la Educación Superior en Cuba, 2019. [en línea] [consulta: 28 de septiembre 2020]. Disponible en:http://scielo.sld.cu/pdf/reds/v7n2/2308-0132-reds-7-02-e9.pdf

ANZOLA MONTERO, G. La Universidad ante las tendencias socioeconómicas actuales y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. U.D.C.A Act. & Div. Cient [en línea] Vol. 23 No 2 [consulta: 9 de octubre 2020]. Disponible en:http://doi.org/10.31910/rudca.v23.n2.2020.1662

ARRAIGADA TOLEDO, P. del Cierre de Escuelas por el COVID-19 en las desigualdades educativas. Opinión. Pandemia COVID-19: educación a distancia. O las distancias en la educación. Chile: Educación para la Justicia Social, [en línea] 9(3e). Número extraordinario. [consulta: 28 de septiembre 2020]. Disponible en:https://revistas.uam.es/riejs/article/view/12396

AZEL JIMÉNEZ, J; ESTIVE YERA, YENSY; NAVARRO OTERO, A. G.; Y VALDÉS RODRÍGUEZ, P. Consecuencias del Cierre de Escuelas por el COVID-19 en las Desigualdades Educativas. Alternativas de la Educación Cubana en el Aislamiento Social. Chile: Educación para la Justicia Social, [en línea] 9(3e). Número extraordinario. [consulta: 28 de septiembre 2020]. Disponible en: https://revistas.uam.es/riejs/issue/view/riejs2020_9_3

BENÍTEZ GRANADOS, J. Las crisis también pueden promover el aprendizaje, impacto del COVID-19 en prácticas docentes. Nueva Época [en línea] Vol. L No. Especial, 2020 [consulta: 9 de octubre 2020]. Disponible en: https://rlee.ibero.mx/index.php/rlee/article/view/114

CABRERA, L. Efectos del coronavirus en el sistema de enseñanza: aumenta la desigualdad de oportunidades educativas en España. Sociología de la Educación-RASE. Especial, COVID-19 [en línea] Vol. 13 No. 2. 2020.[consulta: 28 de septiembre 2020]. Disponible en:https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7384620

CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe). América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19: efectos económicos y sociales. Informe Especial COVID-19, N° 1, Santiago, 3 de abril de 2020a. https://www.cepal.org/es/publicaciones/45337-america-latina-caribe-la-pandemia-COVID-19-efectos-economicos-sociales

CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. Informe COVID-19 CEPAL-UNESCO, Santiago, agosto de 2020, 21p. Disponible en:https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-COVID-19

CHACÓN ARTEAGA, N L. La política cubana frente a la COVID-19. La educación en este contexto. Boletín REDIPE [en línea] Vol. 9 No. 8, 2020 [consulta: 9 de octubre 2020]. Disponible en:https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1038

FERNÁNDEZ GONZÁLEZ, A ; DÍAZ-CANEL BERMÚDEZ, M. Gestión de gobierno, educación superior, ciencia, innovación y desarrollo local.http://www.sld.cu/anuncio/2020/08/13/gestion-de-gobierno-educacion-superior-ciencia-innovacion-y-desarrollo-local

GACETA OFICAL DE LA REPÚBLICA DE CUBA (GOC). Gaceta Oficial No. 24 Extraordinaria. Resolución 48/2020. Adecuaciones al proceso de ingreso a la Educación Superior al curso académico 2020-2021(GOC-2020-291-EX24) y Resolución 49/2020. Adecuaciones de los procesos de continuidad y culminación de estudios en los cursos académicos 2019-2020 y 2020-2021(GOC-2020-292-EX24), mayo de 2020 [consulta: 9 de octubre 2020].Disponible en: https://www.gacetaoficial.gob.cu/es/gaceta-oficial-no-24-extraordinaria-de-2020

GARCÍA PEÑALVO, F. J.; CORELL, A.; ABELLA GARCÍA, V. C. y GRANDE, M. La evaluación online en la educación superior en tiempos de la COVID-19. Ediciones Universidad de Salamanca. Education in the Knowledge Society 21, 2020 article 12 [consulta: 27 de septiembre 2020]. Disponible en:https://repositorio.grial.eu/handle/grial/2010

GRUPO BANCO MUNDIAL. EDUCACIÓN. COVID-19: impacto en la educación y respuesta de política pública. Public Disclosure Authorized [consulta: 27 de septiembre 2020]. Disponible en:http://pubdocs.worldbank.org/en/143771590756983343/COVID-19-Education-Summary-esp.pdf

JIMÉNEZ SÁNCHEZ, C. Impacto de la Pandemia por SARS-CoV-2 sobre la Educación. Costa Rica: Educare Electronic Journal, [en línea] vol. 24. No. Suplemento Especial, 2020. [consulta: 27 de septiembre 2020]. Disponible en:https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/issue/view/1229

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA EDUCACIÓN, LA CIENCIA Y LA CULTURA (UNESCO). COVID-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones, 2020. Disponible en:http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf

MARTÍNEZ GARCÉS, J. Y GARCÉS FUENMAYOR, J. Competencias digitales docentes y el reto de la educación virtual derivado de la COVID-19. Educación y Humanismo [en línea] Vol. 22 No. 39, 2020 [consulta: 25 de septiembre 2020]. Disponible en:http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/4114

PEDRÓ, F. COVID-19 y Educación Superior en América Latina y el Caribe: efectos, impactos y

recomendaciones políticas. Análisis Carolina. Fundación Carolina. 15p. 2020 [consulta: 27 de septiembre 2020]. Disponible en: https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2020/06/AC-36.-2020.pdf

QUINTANA AVELLO, INGRID. Consecuencias del cierre de escuelas por el COVID-19 en las desigualdades educativas. Opinión. COVID-19 y cierre de universidades ¿Preparados para una educación a distancia de calidad? Chile: Educación para la Justicia Social, Número extraordinario [en línea] Vol. 9 No. 3. 2020 [consulta: 28 de septiembre 2020]. Disponible en: https://revistas.uam.es/riejs/issue/view/riejs2020_9_3

RODRÍGUEZ, J. L. Y ODRIOZOLA, SILVIA. Impactos Económicos y Sociales de la COVID-19 en Cuba: Opciones de políticas, mayo 30/2020. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

ROMERO, VIOLETA L.; PALACIOS, J.; GARCÍA, S.; COAYLA, EDELINA; CAMPOS, ROSALVINA Y SALAZAR, CARMEN. Distanciamiento social y aprendizaje remoto. Cátedra Villarreal [en línea] Vol. 8 No. 1[consulta: 28 de septiembre 2020]. Disponible en:http://revistas.unfv.edu.pe/index.php/RCV/article/view/766/705

SABORIDO, J. Ministerio de Educación Superior aprueba normativas para continuar la docencia cuando las condiciones lo permitan.http://www.cubadebate.cu/noticias/2020/05/07/ministerio-de-educacion-superior-aprueba-normativas-para-continuar-la-docencia-cuando-las-condiciones-lo-permitan/#.XsLrGmhKi70

SANTÁNGELO, H. Notas sobre el impacto de la pandemia del COVID-19 en las universidades argentinas. Notas para un análisis, antecedentes y abordaje clínico de la educación, las Tecnologías Digitales de la Información y la Comunicación y la Educación a Distancia, durante la pandemia por coronavirus. Debate Universitario [en línea] Vol. 8 No. 16 2020 [consulta: 24 de septiembre 2020]. Disponible en: http://portalreviscien.uai.edu.ar/ojs/index.php/debate-universitario/article/view/242/246

Teletrabajo: modalidad de empleo en la era del conocimiento

Telework: modality of employment in the age of knowledge

Est. Bárbara Atnerys Marrero Otero[1], Dr. C. Yusef El Assafiri Ojeda[2], Dr. C. Yuly Esther Medina Nogueira[3]

1, 2, 3. Universidad de Matanzas
barbara.marrero@umcc.cu

RESUMEN

En los componentes principales de la evolución del carácter del trabajo, se aprecia una tendencia hacia el predominio del conocimiento, las tareas imprevistas y creativas, el protagonismo del conocimiento tácito y un alto nivel de informatización. Los efectos de la crisis sanitaria provocada por la expansión global de la COVID-19 han obligado a las organizaciones a acelerar la digitalización y automatización de sus procesos y, en otras, ha propiciado el afloramiento de nuevas modalidades de empleo, con los desafíos que supone para los enfoques tradicionales de gestión empresarial. Cuba no está exenta de este complejo escenario y aboga por alternativas como el teletrabajo. La presente investigación tiene como objetivo argumentar sobre esta modalidad de empleo, así como las particularidades y retos para Cuba.

Palabras claves: *COVID-19; gestión del conocimiento; tecnologías de la información y las comunicaciones; teletrabajo; uso intensivo del conocimiento*

ABSTRACT

In the main components of the evolution of the character of work, there is a tendency towards the predominance of knowledge, unforeseen and creative tasks, the prominence of tacit knowledge, and a high level of computerization. The effects of the health crisis caused by the global expansion of COVID-19 have forced organizations to accelerate the digitization and automation of their processes and, in others, has led to the emergence of new employment modalities, with the challenges that this entails for traditional business management approaches. Cuba is not exempt from this complex scenario and advocates alternatives such as teleworking. The present research aims to debate about this employment modality, as well as the particularities and challenges for Cuba.

Key words: *COVID-19; knowledge management; information technology and communications; telecommuting; intensive use of knowledge*

La propagación a escala global de la COVID-19 o nuevo coronavirus, ha obligado a las personas a extremar las medidas higiénicas y de confinamiento para evitar el contagio que supone esta peligrosa enfermedad.

Las economías de los países han sentido el peso de esta crisis sanitaria que, en el año 2020, ha dejado importantes secuelas. Los pronósticos anunciados por las más prestigiosas consultoras, como es el caso de Deloitte o KPMG, resultan desalentadores y con grandes afectaciones al Producto Interno Bruto de las naciones desarrolladas. Para el caso latinoamericano, la situación resulta todavía más complicada, sobre todo para aquellos países que poseen socios comerciales más sólidos (China, Estados Unidos y la Unión Europea) o que centran sus economías en los recursos naturales y el turismo (KMPG, 2020).

Asimismo, la Organización de Naciones Unidas corrobora en su Informe Especial de abril de 2020 (CEPAL, 2020) que, antes de la pandemia, el desempeño económico mundial registraba el peor año desde 2009, con una tasa de crecimiento de solo un 2,5 % y a ello es necesario sumarle los efectos post-pandemia que define la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL):

• Efectos de corto plazo: mayor desempleo; menores salarios e ingresos; aumento de la pobreza y la pobreza extrema; así como sistemas de salud con mayores costos, fragmentación y desigualdades de acceso.

• Efectos de mediano y largo plazo: quiebra de empresas; reducción de la inversión privada; menor crecimiento económico; menor integración en cadenas de valor y deterioro de las capacidades productivas y del capital humano.

Este complicado escenario de recesión ha obligado a las organizaciones a actuar con urgencia para contrarrestar tales efectos acarreados por la enfermedad, en aras de sobrevivir ante la pérdida de actividad de las empresas de todos los sectores.

Una reciente encuesta realizada por Deloitte a un grupo de expertos de 207 empresas con sede en España (uno de los países europeos más afectados) reportó, entre las medidas instauradas con relación a salud laboral, que más del 70% de los encuestados han establecido medidas adicionales de limpieza, desinfección y seguridad en el puesto de trabajo; más del 75% monitoriza los casos positivos de COVID-19 y un 25% ha establecido medidas proactivas de medición de temperatura en los puestos de trabajo. Por otro lado, los porcentajes que más llaman la atención resultan: que el 84% ha cancelado viajes y desplazamientos y más del 90% ha implantado la modalidad de teletrabajo, elemento que un 54% de las empresas encuestadas ha forzado a realizar una inversión en tecnología para poder ampliar la capacidad de conexión de su organización (Deloitte, 2020).

Los efectos catalizadores de la COVID-19 suscitarán la aceleración de algunos cambios estructurales en el curso de la última década: aumentará la virtualización de las relaciones económico-sociales y la digitalización avanzará aún más rápido. Los largos períodos de cuarentena fomentarán la inversión en automatización y robótica, y algunas empresas de alta tecnología incrementarán el uso de herramientas de inteligencia artificial para enfrentar la falta de trabajadores. No obstante, la opción del teletrabajo apunta a prevalecer en más industrias y regiones.

La presente revisión aborda la necesidad e importancia del teletrabajo, sus efectos económico-sociales y las desventajas que trae consigo para las personas y las empresas; así como los retos y barreras que impone como modalidad de empleo adaptada o incorporada en las organizaciones.

Según Prado (2016), en los componentes principales de la evolución del carácter del trabajo se aprecia una tendencia hacia el predominio del conocimiento, las tareas imprevistas y creativas, el protagonismo del conocimiento tácito y un

alto nivel de informatización.

En este sentido, la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (Eurofound) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) plantean que el trabajo de oficina actual o trabajo del conocimiento, se fundamenta en internet y es posible llevarlo a cabo desde prácticamente cualquier lugar y momento. Esta nueva independencia espacial ha transformado el rol de la tecnología en el entorno de trabajo y ha ofrecido nuevas oportunidades y nuevos desafíos (Eurofound y OIT, 2019).

El teletrabajo es una de esas formas de organización laboral, que consiste en el desempeño de tareas de uso intensivo del conocimiento, generalmente, con el empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicaciones (TIC), sin que se requiera la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo (Vélez, 2013).

La utilización de ordenadores para ejercer esta modalidad de empleo demanda condiciones e infraestructura para garantizar el éxito en la ejecución de las funciones y tareas que cada ocupación exige (Havriluk, 2010), así como una constante formación y preparación del personal en aras de mejorar la interacción con la tecnología y los medios disponibles (OIT, 2011).

Clasificaciones de teletrabajo

Según Vélez (2013), para aquellas personas que desempeñan actividades laborales mediante tecnologías de la información, existen tres modalidades de teletrabajo:

• Teletrabajo autónomo: es aquel que utiliza el propio domicilio del trabajador u otro lugar definido para desarrollar la actividad profesional, aunque puede acudir a la empresa en ocasiones.

• Teletrabajo móvil: no existe un lugar de trabajo establecido y las principales herramientas para desarrollar sus actividades se basan en el uso de dispositivos móviles.

• Teletrabajo suplementario o de telecentro: la persona que desempeña actividades laborales a través de TIC por fuera de la empresa a la que presta sus servicios, pero en lugares destinados por la propia institución.

De manera similar, otras tres clasificaciones son ofrecidas por Martínez (2012) y tiene en cuenta el tiempo y el estatus del empleo del tele trabajador:

• Teletrabajador primario: aquel para quien el teletrabajo se ha convertido en su forma principal de trabajar. Puede pasar algunos días en la oficina, incluso frecuentemente o de forma regular; pero su casa se considera como el centro de su actividad laboral. En ella, dispone de todos los equipos necesarios para el trabajo diario.

• Teletrabajador sustancial: aquel para quien el teletrabajo es tan regular y frecuente como para haberse convertido en un aspecto rutinario de su forma de trabajar. La oficina de la empresa se considera como el lugar de trabajo principal; pero también se ha creado una rutina de trabajo en casa y, en la mayoría de los casos, dispondrá de algunos equipos de oficina en su vivienda.

• Teletrabajador marginal: la frecuencia y la regularidad son factores que definen su forma de trabajar. Normalmente dispone de pocos equipos de oficina en su casa.

Por otro lado, Eurofound/OIT (Eurofound y OIT, 2019) clasifica a los empleados que ejercen el teletrabajo mediante Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicaciones y Trabajo Móvil (T/TICM) en relación con: su lugar de trabajo (hogar, oficina u otra ubicación), y su intensidad y frecuencia de trabajo con el empleo de las TIC fuera de las instalaciones del empleador. Este informe identifica los siguientes grupos:

• Teletrabajadores regulares desde casa: empleados que trabajan en casa, usando las TIC.

• Trabajadores T/TICM ocasionales: empleados que trabajan en uno o más lugares fuera de las dependencias del empleador solo ocasionalmente; con una movilidad y frecuencia de nivel medio o bajo.

• T/TICM de elevada movilidad: empleados que trabajan regularmente en varios lugares, con un nivel elevado de movilidad y usando TIC. Pueden también hacerlo desde casa.
• Siempre en las dependencias del empleador: empleados que trabajan exclusivamente.

Características del teletrabajo

Solo determinadas ocupaciones admiten una ejecución remota y responden a necesidades personales y profesionales concretas (en caso de que se transite hacia el teletrabajo) (Jaramillo y Bustamante, 2011). Ello se debe a que la comunicación se establece, fundamentalmente, por medios telemáticos al desarrollarse fuera de la oficina sin afectar el desempeño de otros puestos y del servicio al cliente. Algunas profesiones que cumplen con estas características son el diseño, la consultoría, la educación, la informática, las telecomunicaciones y el periodismo. No obstante, el crecimiento del acceso a la información y a los sistemas y tecnologías de la información ha permitido la adaptación de nuevos puestos de trabajo a las necesidades de las organizaciones y los cambios del entorno (Jenkins, 2001).
Respecto al pago a los teletrabajadores por la prestación de servicios, el cobro puede hacerse por varios sistemas. Algunos países tienen establecido, por ejemplo:
1. Tarjeta de crédito: mediante la contratación de una cuenta con un banco que ofrezca servicios de pago seguro en internet y que establezca los cauces técnicos necesarios mediante un software. Este sistema resulta cómodo, rápido, seguro y aconsejable para operaciones internacionales en lo que respecta al cambio de moneda.
2. Contra reembolso: una vez que el cliente recibe el servicio, este se encarga de efectuar el pago. Este sistema resulta práctico cuando se trata de envío de documentos físicos en el que un mensajero hace la entrega y puede encargarse del cobro.
3. Cuenta abierta: procedimiento solo aplicado a clientes de extrema confianza (habituales y de probada solvencia), a fin de minimizar riesgos. Consiste en realizar trabajos y posteriormente hacer facturaciones por períodos pactados, por ejemplo, mensuales.

A raíz de las particularidades que presenta esta modalidad de empleo y en aproximación a Cano et al. (2017), se identifican las siguientes ventajas y desventajas del teletrabajo:
Para el trabajador:

Ventajas:

• Autoadministración: el ritmo que el trabajador otorgue a sus labores repercutirá directamente en su trabajo, por lo que el teletrabajador deberá sacarle el máximo provecho a su tiempo, lo cual le otorga una sensación de mayor productividad.
• Entorno del trabajo: el acondicionamiento idóneo para la realización de las labores será determinado por el trabajador considerando factores de ventilación, confortabilidad, ruido, seguridad e higiene.
• Nuevos mercados: el acercamiento a nuevos mercados o clientes se hace posible gracias a la distribución geográfica de sus trabajadores.
• Sociedad, tránsito y contaminación: la contaminación de dióxido de carbono (CO_2) se ve reducida al evitar desplazamientos innecesarios en vehículos contaminantes.
• Zonas marginadas: las personas que se encuentras en estas áreas se benefician con trabajo, desarrollo e integración, gracias al teletrabajo.
• Inclusión laboral: los segmentos aislados (personas con capacidades diferentes, embarazadas, tercera edad) que no pueden desplazarse a una oficina, serían reinsertadas a la vida laboral.

Desventajas:

• Aislamiento: la sociabilidad e interacción diaria con los compañeros sería desplazada.
• Autodisciplina: la disciplina y organización es fundamental para el teletrabajador y empleador, al momento de

realizar o supervisar dicha actividad de trabajo. Expertos en el tema recomiendan distribuir adecuadamente el tiempo para tareas domésticas para no restar dedicación a los temas laborales.

• Exceso de disponibilidad: la disposición permanente para trabajar podría convertirse en un riesgo que puede llevar al abuso por parte del empleador y la autoexigencia del teletrabajador. Se deberá considerar el establecimiento de un plan de trabajo donde figuren las horas de conectividad y deslocalización del trabajador.

• Sobrecarga: la sobrecarga de trabajo y una mala administración de cargas laborales, pueden ocasionar situaciones negativas para la salud física y mental del trabajador.

Para las organizaciones:

Ventajas

• Reducción de gastos por espacios y energía: reducción del consumo eléctrico, agua, transporte, espacios, costos de oficina y rentas de alquiler.

• Desplazamientos: estos ya no serían necesarios para los trabajadores y supervisores, los cuales harían sus funciones a través de las TIC.

• Reducción o eliminación de inasistencias y retardos.

• Mitigación del pago por horas extras: se gestionan y coordinan mejor las instrucciones en la ejecución de tareas.

• Evaluación por objetivos: se impone el sistema de supervisión por resultados y objetivos.

• Ausentismo: al no requerir la presencia física del trabajador, se reducen las ausencias.

• Reclutamiento especializado: las empresas pueden reclutar profesionales especializados de lugares distantes e incluso de otros países.

• Beneficio laboral: el confort del hogar, la cercanía con la familia y la ausencia de un mal clima laboral son motivos que permiten la fidelización del trabajador.

Desventajas

• Aumento de los costos de inversión: fundamentalmente en infraestructura de tecnología de la información y las comunicaciones.

• Nuevos costos: los costos de oficina serían transferidos al trabajador (luz, agua, internet, teléfono).

• Confidencialidad: las empresas deberán implementar plataformas de sistemas de seguridad para proteger y evitar fuga de información.

• Pérdida de control: las sanciones o despidos por inasistencias o faltas graves sería imposible aplicarlas a menos que estas se justifiquen en plazos de entrega de trabajos y calidad de los mismos.

• Privacidad: pérdida de la privacidad originada por las TIC al momento de la supervisión laboral.

• Incumplimiento legal: una decreciente o vacía norma legal podría significar el abuso en la interpretación de la norma de teletrabajo por cualquiera de las partes para su propio beneficio.

• Comunicación y trabajo en equipo: los canales de comunicación y procedimientos no adecuados dificultarían una buena comunicación entre los miembros de la organización.

Organizaciones de uso intensivo del conocimiento

Las experiencias de países que han logrado incrementar la productividad y reducir el ausentismo gracias al teletrabajo, deben gran parte de su éxito a la flexibilidad y el fortalecimiento de una política de confianza, más que de control, centrada en la autogestión del trabajador y concebida para generar resultados desde cualquier lugar. El teletrabajo es solo una muestra de que las organizaciones del futuro serán más virtuales que físicas y sus activos serán las competencias y el conocimiento.

Estos elementos caracterizan a las organizaciones de uso intensivo del conocimiento, que emplean individuos altamente calificados y crean valor para el mercado a través de la aplicación del conocimiento hacia la novedosas y complejas demandas de los clientes (Swart y Kinnie, 2003).

Amaya y Grueso (2017) enumeran un grupo de factores distintivos de estas

organizaciones. Entre los factores organizacionales se encuentran: naturaleza de tareas (el nivel de complejidad que tiene la mayoría de las actividades en que se involucra la organización); conjunto de conocimientos (el volumen, la complejidad y el nivel de cambio del conocimiento usado y producido por la organización) y dimensión de la orientación profesional (si una organización es acreditada por un órgano autorregulado o si sus trabajadores pertenecen a una asociación o grupo profesional). Como factores asociados al trabajador se pueden citar: las habilidades cognitivas (el nivel de complejidad); la responsabilidad (medida en que un trabajador es hecho responsable de las decisiones tomadas por él) y la experticia (grado en el que un trabajador demuestra dominio de sus habilidades, conocimiento y actitud; según la dificultad de la habilidad específica (Amaya y Grueso, 2017). Al margen de que el uso intensivo del conocimiento, generalmente, se centra en algunos sectores más que en otros (La Fé y Castellanos, 2017), donde la biotecnología, las ciencias médicas y la informática acaparan la mayor atención de los estudios sobre gestión del conocimiento (GC) (Lage, 2013), la concepción de este tipo de gestión ha cambiado la forma en que las organizaciones gestionan sus procesos, dada la necesidad de poder contar con información confiable, íntegra y oportuna que contribuya al cumplimiento de sus objetivos estratégicos (Medina, 2016). Por lo que se requiere un cambio en la filosofía y la mentalidad de trabajo en las organizaciones (Carbonell, 2016) que permita la introducción de iniciativas e infraestructura de GC de manera sistemática, estructurada e integrada a las actividades y tareas cotidianas de los trabajadores, hasta que se convierta en práctica habitual sustentada en los procesos de la organización (Macías, 2015). Adicionalmente, este contexto lleva implícito el reto que supone el trabajo remoto en la era del conocimiento. Para poder gestionar efectivamente el conocimiento que crean, distribuyen y aplican los miembros de las organizaciones se hace necesario comprender las características del trabajador del conocimiento (knowledge worker) (GSA Enterprise Transformation, 2011) ya que, sus labores son menos estandarizadas y estructuradas, poseen cierto nivel de autonomía y se hace necesario garantizar el compromiso con su trabajo y con la propia organización.

El desafío radica en poder monitorear y medir la productividad y el desempeño del trabajador ante estas circunstancias ante la disyuntiva de que el teletrabajador vea reconocido su esfuerzo y resultados.

Dinámica de supervisión del teletrabajador

Según Castillo (2011), para esta labor se empodera a personas (coordinadores o líderes virtuales) como *coachs* capaces de acompañar, ejercer control y seguimiento de manera personalizada a tele trabajadores asignados para que sean exitosos en la gestión esperada. Ellos desarrollan revisiones regulares de las funciones y responsabilidades de las personas encargadas y ayudan a los teletrabajadores asignados para coordinar un horario de jornada laboral que permita disponibilidad para reuniones virtuales, llamadas telefónicas, entre otros encuentros, así como entregar el contenido de trabajo que se necesita a diario.

Algunas cualidades que deben poseer estas personas resultan, por ejemplo: el uso de la persuasión e influencia en vez de órdenes; la utilización de hechos y datos a la hora de orientar directrices; estar abiertos al diálogo y al trabajo en equipo, y evaluar el desempeño con base en evidencias y no por subjetividades.

Control del teletrabajo. Recursos informáticos para el monitoreo del teletrabajador

Actualmente, muchas empresas a nivel internacional utilizan *softwares* de

apoyo a la gestión para monitorear la actividad y productividad de los trabajadores remotos. Las redes sociales y las aplicaciones de mensajería instantánea en el marco de la web 2.0, facilitan este intercambio virtual en tiempo real.

Algunas herramientas son, por ejemplo: *Slack, Hangouts, Microsoft Teams, Aircall.io, Zoom, Whereby, Adobe Connect, Cisco Webex, Google Drive, Dropbox, iWork, Onedrive, We Transfer, Ydray, Trello, Monday, Tick Tick o Todoist, Omnifocus, Hibox, BaseCamp, Idonethis, Spark, Mindnode, Stormboard, Miro, Teamleader, Focusmate, Chimp or Champ, Github, Zoho Remotely y Zapier*.

Estos recursos informáticos permiten gestionar con mayor efectividad actividades asociadas a la comunicación y la creatividad, reuniones, almacenamiento y envío de archivos, gestión de tareas y proyectos e integración, soluciones completas y necesidades particulares. Además, reduce el tiempo dedicado al seguimiento y la gestión de tareas, ya que la herramienta se encarga de hacerlo. Entre las prestaciones de algunos de los *softwares* más empleados internacionalmente, sobresalen los siguientes:

• *Time Doctor:* poderosa herramienta de monitoreo empleada por compañías como *Apple, Verizon* o *PwC*. Los administradores pueden determinar las tareas en las que está trabajando su equipo y el tiempo que pasan en cada una de ellas, los sitios que están visitando y las veces que inician o cierran sesión. Es posible la asignación de tareas según la productividad de cada empleado; asistencia y horas facturables del cliente. Entre sus principales características se encuentran el seguimiento de tiempo simple, el monitoreo de uso deficiente, el rastreador de inactividad, reportes avanzados y controles de privacidad. Tiene ventajas como: potentes capacidades automatizadas de seguimiento de tiempo; excelentes funciones de monitoreo de sitios web con un rastreador de inactividad integrado; informes detallados para realizar un seguimiento de su personal y de lo que están haciendo; controles de privacidad estrictos para garantizar la seguridad de la información de sus empleados y gran conjunto de integraciones útiles. Sus desventajas radican en que la extensión de *Chrome* es limitada, es mejor usar la aplicación de escritorio; la herramienta puede ser más adecuada para empresas que para *freelancers* y *solopreneurs*.

• *Toggl:* con características y planes adecuados para pequeñas empresas y empresarios, es eficaz para la gestión de tareas y el seguimiento del tiempo. Tiene potente extensión del navegador, que puede rastrear el tiempo en cientos de herramientas diferentes. Además, ofrece funciones de informes avanzadas que ayudan a analizar el tiempo dedicado; cada informe se puede exportar como un archivo PDF, XLS o CSV para un fácil almacenamiento. Gestión automática de hojas de horas virtuales para un fácil acceso a registros detallados y seguimiento de teclado para controlar la actividad de sus empleados. Posee ventajas como: interfaz de usuario simple e intuitivo para un proceso de incorporación fácil, buen servicio al cliente y admite el seguimiento automático del tiempo para toneladas de herramientas. Sus desventajas: la sincronización entre herramientas puede ser irregular; no muestra los sitios en los que su personal ha pasado tiempo, lo que limita sus capacidades de gestión de distracciones; el plan inicial es muy limitado, por lo que hay que elegir sus variantes más caras para acceder a todas las funciones.

• *RescueTime:* no es una aplicación de seguimiento de tiempo per se. Es una plataforma de productividad para empleados basada en la web, que se ejecuta en segundo plano. Rastrea el tiempo que pasa en una herramienta o sitio web en particular, durante sus horas de trabajo. Puede bloquear sitios que se consideran distractores. El usuario puede personalizar esta lista de sitios no productivos. Le permite especificar sus objetivos de productividad y le notifica si pasa demasiado periodo en una tarea en

particular. Le brinda informes detallados sobre el uso del tiempo para mejorar los niveles de productividad de los empleados. Tiene la ventaja de que es simple y fácil de usar; la función de objetivos y alarmas lo ayudan a alcanzar sus objetivos de productividad; las actualizaciones semanales por correo electrónico sobre la actividad de su equipo permiten evaluar su productividad y bloquea sitios de distracción fácilmente. Sus limitaciones radican en que no se registran las horas facturables y no facturables por separado, esto dificulta proporcionar a los clientes registros precisos; no rastrea el tiempo dedicado a proyectos y tareas, solo mide el que se dedica a una herramienta o sitio web en particular; carece de capacidades de facturación y no opera cuando está desconectado.

• *Hours:* temporizador virtual simple que puede medir el tiempo que pasa en diferentes tareas. Notifica cuándo inicia o detiene el temporizador, para asegurarse de que no registra el tiempo por error. La aplicación *web Mac* puede sincronizar sus datos a través de su dispositivo móvil y *Apple Watch* para patrones de trabajo flexibles. Las horas no pueden integrarse con ninguna otra aplicación. Sobresalen sus ventajas: interfaz limpia y simple que admite un desglose gráfico del uso del tiempo para que sea más fácil de entender, con potentes capacidades de sincronización para flexibilidad laboral. Lo limita que solo disponible para iOS y MacOS; sin integraciones; no se pueden manejar tareas de seguimiento de tiempo de orden superior y no es adecuado para equipos y operaciones comerciales más complejas.

• *Timely:* clasifica su tiempo en función de las tareas, los sitios web accedidos y las herramientas utilizadas. Se integra con aplicaciones populares de gestión de proyectos, comunicación y video chat; sin embargo, la mayoría de estas integraciones solo son compatibles con sus variantes premium. Fuertes capacidades automatizadas de seguimiento del tiempo que eliminan la necesidad de intervención manual. Captura fácilmente la actividad facturable a través de hojas de tiempo detalladas e informes y rastrea actividades noacturables. Tiene un panel avanzado que puede ayudar a su equipo a colaborar a través de fuentes de actividad. Puede capturar datos a través de la web y dispositivos móviles con potentes sincronizaciones de datos para patrones de trabajo flexibles. Buenas capacidades de informes avanzados. Sus desventajas: es costoso y el tablero puede ser confuso para trabajar inicialmente.

• *Harvest:* es una excelente solución de seguimiento de tiempo para una organización que trabaja con gran cantidad de clientes, a diario. Con capacidades de facturación avanzadas, puede integrarse perfectamente con sus procesos de facturación. Crea facturas a partir de sus horas seguidas y procesa pagos a través de zonas horarias a través de *Paypal* o *Stripe*. Se sincroniza automáticamente en todos los dispositivos para mantenerse al día con los patrones de trabajo flexibles. Posee múltiples opciones de configuración para ajustar las tarifas de facturación y monitorear el seguimiento y el procesamiento, de acuerdo con el cliente con el que está trabajando. Ventajas: lista de integraciones prácticamente infinita; capacidades de facturación y facturación a nivel empresarial e interfaz optimizada para un fácil proceso de incorporación. Desventajas: No se hacen capturas de pantalla para seguir el progreso del proyecto; los informes pueden ser confusos y es costoso.

• *Everhour:* excelente software basado en la web, para ver si los empleados remotos están trabajando. Tiene excelentes capacidades de seguimiento de tiempo incorporadas para mantener una pestaña en su fuerza de trabajo remota. Potente panel de control en vivo que le permite hacer un balance de lo que su equipo tiene en su plato en ese momento. Admite funciones de facturación avanzadas, con su generación en varias monedas. Así como, extensiones de navegador completamente funcionales para una fácil accesibilidad. Además,

edita registros de tiempo si ha cometido un error; sin embargo, los gerentes pueden bloquear la función de edición de tiempo por un período determinado. Ventajas: capacidades de facturación eficientes con un portal de clientes para permitir ver informes de tiempo; potentes extensiones de navegador para *Chrome, Firefox* y *Safari*. También facilita la buena gestión del equipo en su negocio, con el panel en vivo. Desventajas: no se puede utilizar como *software* de gestión de distracciones.

• *Timeneye:* aplicación simple para un *solopreneur* o empresa que busca capacidades de seguimiento automatizadas. Da seguimiento automático del tiempo para ayudarlo a realizar un seguimiento de su productividad. Tiene vista de calendario para seguir el progreso de su proyecto. Además, rastrea las horas facturables y no facturables por separado, para una fácil categorización. Permite informes detallados sobre el uso del tiempo de cada miembro del equipo, para chequear su eficiencia. Ventajas: interfaz factible de usar para un proceso de incorporación fácil; se mantiene al tanto de los proyectos con la vista de calendario; tiene funciones de seguimiento de tiempo eficientes. Desventajas: no se puede manejar el seguimiento del tiempo fuera de línea; tampoco posee capacidades de facturación y puede ser costoso.

• *ClickTime:* solución de seguimiento de tiempo para ayudarlo a administrar sus proyectos y los recursos disponibles. Puede medir fácilmente el rendimiento de los empleados, la productividad y la asignación de trabajo con estos conocimientos. El panel centralizado le brinda una vista útil de todos sus proyectos, horarios y fechas límites. Ventajas: permite más de 80 informes diferentes y notificaciones para mantenerse al día con el progreso del proyecto. Entre sus desventajas se encuentran las limitadas capacidades automatizadas, puede resultar costoso para equipos más grandes y la interfaz es complicada.

• *TopTracker:* aplicación de seguimiento de tiempo para autónomos, *solopreneurs* y pequeñas organizaciones que rastrea fácilmente el tiempo dedicado a proyectos para mantener su productividad. Ofrece un tablero multifuncional que le permite realizar un seguimiento del personal y administrar su productividad. Facilita informes detallados sobre el rendimiento de su equipo y el progreso de su proyecto. Aplicaciones de escritorio para *Windows, Linux, MacOS y Fedora*. Tiene ventajas, tales como: la aplicación de escritorio admite el seguimiento del tiempo fuera de línea; soporta proyectos ilimitados y clientes por defecto; brinda buenas capacidades de informes para administrar su fuerza de trabajo. Desventajas: no hay aplicaciones móviles; sin funcionalidad de facturación; sin integraciones y con una automatización limitada, cuando se trata de seguimiento de tiempo.

Teletrabajo en el contexto cubano

Según el portal digital Cubadebate, el teletrabajo es un término laboral del que muchos cubanos escucharon por vez primera a propósito de las medidas que adoptó el país, a partir de septiembre de 2019, para enfrentar la coyuntura energética provocada por el recrudecimiento del bloqueo de Estados Unidos contra nuestro pueblo (Labacena, 2019). Esta práctica, sin embargo, cuenta con respaldo legal en la Ley No. 116/2013 del Código de Trabajo, que entró en vigor en junio de 2014. La normativa establece en su artículo 20 que la relación laboral se formaliza con el contrato del que son partes el trabajador y el empleador y donde el sitio en el que se ejerce la actividad es acordado mutuamente. Y aunque el término teletrabajo no aparece en ese documento, sí se fija que el lugar de trabajo, horario, duración de la jornada y el régimen de trabajo y descanso se acuerda entre las partes y, en consecuencia, este puede ser en la entidad laboral o el domicilio.

Con esta forma de empleo, se abandona el enfoque tradicional de «horas en la oficina» por el de «horas dedicadas al trabajo», lo cual representa ventajas

tanto para el trabajador como para la entidad. Asimismo, el teletrabajo está contenido en la política de informatización de la sociedad (Decreto-Ley No. 370, 2019) y desde ahí se pretende potenciarlo, ya que se ha implementado en algunas entidades que tienen creadas las condiciones. Según la ministra de Trabajo y Seguridad Social, como parte de las medidas adoptadas por la situación epidemiológica provocada por la COVID-19, se contabilizaban en Cuba 5000 trabajadores al cierre de enero, 42 000 al término de febrero, y 112 141 al cierre de marzo de 2020 (Nusa, 2020). En cuanto al control de esta nueva modalidad la funcionaria manifestó que, por el momento, lo importante es que las entidades planifiquen bien el trabajo y que exista una forma de medir y controlar el resultado final; para lo que resulta necesario suscribir un suplemento al contrato de trabajo, para que las modificaciones produzcan efectos legales, aunque sea por un breve tiempo. El teletrabajo resulta una modalidad de empleo propia de la era actual, donde el acelerado acceso a la información a través de la internet y el vertiginoso desarrollo de las TIC potencian la evolución de las organizaciones de uso intensivo del conocimiento, y supone la creación de las condiciones y la infraestructura, principalmente tecnológica y de conectividad, para garantizar el éxito de su implementación. Este escenario ha sido propicio para la aparición de una amplia gama de herramientas informáticas con diferentes prestaciones que permiten apoyar los procesos de gestión en las organizaciones. Sin embargo, los elevados costos que tienen asociados estas herramientas resultan un aspecto a valorar por la empresa cubana de software para desarrollar aplicaciones de este tipo y adaptarlas al contexto cubano actual.

Referencias bibliográficas

AMAYA, N. Y. y GRUESO, M. P. Factores distintivos de las organizaciones intensivas en conocimiento. PODIUM (32), pp. 75-87. 2017.
Cano, R. F., Castro, R. J. y Peñafiel, E. V.Ventajas y desventajas del teletrabajo aplicados en la ciudad de Lima-Perú, 2016
CARBONELL, J. Cómo implantar un sistema de gestión del conocimiento. Neos. Observatorio de recursos humanos y relaciones laborales, 114(1), 60-66. 2016.
CASTILLO, E. A. El teletrabajo, ¿cómo controlar a quien no se ve? Telework Argentina. Teletrabajo para el desarrollo sustentable. 2011.
CEPAL. América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19. Efectos económicos y sociales (Vol. Informe Especial): Organización de Naciones Unidas, 2020.
DECRETO-LEY NO. 370. Cuba. Sobre la informatización de la sociedad en Cuba: Gaceta Oficial No. 45 Ordinaria de 4 de julio de 2019, 2019.
DELOITTE. COVID-19. Impacto económico. Barómetro de Empresas (Edición especial). 2020.
EL ASSAFIRI, Y. Procedimiento general para la gestión del conocimiento estratégico. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Técnicas. Universidad de Matanzas, 2019.
EUROFOUND y OIT. Trabajar en cualquier momento y en cualquier lugar: consecuencias en el ámbito laboral. En L. y. O. I. d. T. Oficina de Publicaciones de la Unión Europea (Ed.), (Vol. Informe conjunto), 2019.
GSA ENTERPRISE TRANSFORMATION. Knowledge Worker Productivity: challenges, issues, solutions. 2011.
HAVRILUK, L. O. El Teletrabajo: Una opción en la era digital. Observatorio Laboral Revista Venezolana, 3(5), 93-109. 2010.
JARAMILLO, A. F., y BUSTAMANTE, F. A. R. El perfil del teletrabajador y su incidencia en el éxito laboral. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, 1(33), 1-6. 2011.
JENKINS, G. Mitigating Teleworking Risks. SANS Institute Information Security Reading Room. 2001.
KMPG. Impactos económicos y financieros del COVID-19. Resumen ejecutivo del impacto económico del COVID-19. KPMG International. 2020.
LA FÉ, R. Y., y CASTELLANOS, J. R. La Gestión del Conocimiento en empresas cubanas. Revista Centro Azúcar, 44(3), 78-84. 2017.
LABACENA, Y. ¿Qué características tiene el teletrabajo en Cuba? (Abril de 2020). 2019.
LAGE, A. La economía del conocimiento y el socialismo. La Habana, Cuba: Academia, 2013.
LEY NO. 116/2013. Cuba. Código del trabajo. Gaceta Oficial No. 29 Extraordinaria de 17 de junio de 2014, 2014.
MACÍAS, C. R. Procedimiento para el desarrollo de la gestión del conocimiento en Empresas Cubanas de Alta Tecnología. Tesis presentada en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Técnicas. Universidad Central «Marta Abreu» de Las Villas, 2015.
MARTÍNEZ, R. El teletrabajo como tendencia del mercado laboral. 2012.
MEDINA, D. Instrumento metodológico para gestionar el conocimiento mediante el observatorio científico. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Técnicas. Universidad de Matanzas, 2016.
NUSA, J. D.. Preguntas y respuestas ante la COVID-19: teletrabajo, enfermedad, interrupción laboral, madres trabajadoras y sector no estatal, Peródico Granma, 2020.
OIT. Manual de buenas prácticas en teletrabajo. En E. y. S. S. Ministerio de Trabajo, Unión Industrial (Ed.). Argentina, 2011.
PRADO, N. Inteligencia, creatividad y talento. En GECYT (Ed.), (Vol. Universidad para Todos. Tabloide 3, pp. 12-13). La Habana: Editorial Academia, 2016.
SWART, J., y KINNIE, N. Sharing knowledge in knowledge intensive firms. Human Resource Management Journal, 13(2), pp. 60-75. 2003.
VÉLEZ, J. D. El Teletrabajo: una forma de inclusión de las personas en situación de discapacidad al mundo laboral y la gestión de sus riesgos laborales. Revista CES Derecho, 4(1), 29-45. 2013.

La reactivación en la Nueva Normalidad: una mirada desde la perspectiva de destinos receptivos seleccionados

Recovery in the new normal: a look from the perspective of selected receptive destinations

M.Sc. Milton Francisco González Zayas[1], Dr.C. Bisleivys Jiménez Valero[2], Esp. Amado Acosta Hernández[3]

1. Delegación MINTUR Matanzas, idre@ehtv.mintur.tur.cu

2. Universidad de Matanzas, bisleivys.jimenez@umcc.cu

3. Hotel Meliá Internacional Varadero, Matanzas, subdirector.general.miv@meliacuba.com

RESUMEN

Configurar un panorama de diversos enfoques y experiencias sobre cómo los diferentes actores del escenario turístico se proyectan para la reactivación de la actividad turística es una contribución apreciable para la toma de decisiones eficaces, a partir de las mejores experiencias foráneas. Ese es el objetivo del presente artículo (segundo de una serie de tres), que analiza cómo España, Turquía y México han encarado la crisis generada por la COVID-19 y se preparan para la reapertura. La selección responde a la ubicación de estos destinos receptivos en posiciones de privilegio en el ranking mundial. Teniendo en cuenta que su situación y mercados emisores evolucionan dinámicamente, ellos continúan revisando sus enfoques y planes, de ahí que la vigilancia tecnológica en el camino hacia la «nueva normalidad» es tarea priorizada para las autoridades turísticas a nivel de países y empresas.

Palabras claves: *COVID-19; destinos receptivos; España; México; recuperación del turismo; Turquía*

ABSTRACT

Providing an overview of different approaches and experiences on how the different players in the tourism scenario are planning to reactivate tourism activity is a significant contribution to effective decision-making, based on the best foreign experiences. That is the objective of this article (second in a series of three), which analyzes how Spain, Turkey and Mexico have faced the crisis generated by COVID-19 and are preparing for the reopening. The selection responds to the location of these receptive destinations in privileged positions in the world ranking. Taking into account that their situation and source markets evolve dynamically, they continue to review their approaches and plans, hence, technology monitoring on the way to the "new normal" is a priority task for tourism authorities at the country and company level.

Key words: *COVID-19; receptive destinations; Spain; Mexico; tourism recovery; Turkey*

El mundo está inmerso en la batalla contra la terrible pandemia COVID-19. Como parte de los esfuerzos que se realizan para superarla, se diseñan estrategias para la reactivación en la desescalada hasta llegar a la «nueva normalidad». Se subraya así la idea de que muchas cosas de esta etapa han llegado para quedarse; pero indiscutiblemente nada será igual en el futuro previsible.

En el ámbito turístico, hoy trabajan sin descanso las organizaciones de alcance regional y mundial, las autoridades a nivel de estados y destinos y las empresas de cualquier tamaño y condición. Se preparan para la reapertura, en espera de que la movilidad y la demanda sean suficientes para operar. La movilidad en los mercados y la demanda turística se generan a través de la confianza, por lo que «lograr que los viajes sean seguros y fluidos y restablecer la confianza son prioridades claves» (Organización Mundial del Turismo, 2020). Además, constituyen los pilares sobre los que se construyen las relaciones entre las personas, así como entre estas y las marcas (destinos, organizaciones y empresas turísticas).

Para Cordero (2020), sin confianza no habrá movilidad de los mercados emisores hacia el destino, y esta se genera, considerando la propia psicología de compra de cada mercado emisor, por acciones directas de las autoridades del destino en los mercados y sobre los que intermedian o influyen en la emisión, entiéndase turoperadores (TT. OO., AA.VV.), aerolíneas, compañías hoteleras, etc.

La preparación para la reapertura de la actividad turística, que desde su perspectiva y misión llevan a cabo los diferentes actores del ámbito turístico, es parte de la estrategia para generar confianza en los mercados en una «calle de doble sentido»: prepararse bien y comunicar eficaz y oportunamente el resultado de esa preparación.

Se distinguen tres niveles en los que los actores del ámbito turístico contribuyen a mitigar el impacto de la crisis y a acelerar la recuperación del sector: organismos internacionales; estados, autoridades nacionales turísticas y destinos; y empresas turísticas. Las actuaciones en los tres niveles se relacionan de forma lógica. Así, por ejemplo:

- Las propuestas de los organismos internacionales configuran un marco de referencia y tienen carácter de recomendación para todos los actores de la cadena de valor del sector.
- Los planes nacionales de desconfinamiento, con las restricciones inherentes a cada una de sus fases y la aprobación de las autoridades sanitarias, son de obligatorio cumplimiento para los diferentes sectores de la economía, incluido el sector turístico.
- Las proyecciones y protocolos de actuación, elaborados por el sector turístico son de obligatoria consideración en el diseño/rediseño de los planes y procedimientos de las empresas turísticas y conexas, las cuales, si actúan internacionalmente, deben considerar las regulaciones estatales y sectoriales vigentes en los países sede de sus establecimientos.

El benchmarking de enfoques y experiencias sobre cómo diferentes actores están proyectándose para el resurgimiento de la actividad turística, es una contribución apreciable para la toma de decisiones eficaces. Es importante considerar las mejores experiencias foráneas; pero con creatividad y observando las singularidades de la situación y de la economía cubanas. De ahí que en el presente trabajo se describan y analicen diversos enfoques y experiencias sobre cómo en cada uno de los niveles mencionados, se preparan e implementan medidas para la reactivación turística pos-COVID-19. Constituye una aproximación a cómo se ha encarado la crisis y de qué manera se preparan para la reapertura de la activad turística en España, Turquía y México. Lugares de relevante

importancia, por ser destinos receptivos que ocupan posiciones de privilegio en el ranking mundial. Además, han puesto gran empeño, experiencia y know how para la pronta recuperación del sector.

Cuando a nivel global, y particularmente en la región de Las Américas, el número de contagios y fallecidos crece exponencialmente, mientras más innovadores se sea y mayor esfuerzo se realice durante la crisis, mejor preparados se estará para la reactivación de la actividad turística en el destino Cuba, lo cual implica mejores retornos. El turismo se recuperará y en la «nueva normalidad» será más responsable e inclusivo.

Caso España

La estrategia de desescalada del gobierno español prevé 4 fases:



Figura 1. Cronograma orientativo para la transición hacia la «nueva normalidad» en España.

Desde el 1 de junio de 2020, en España comenzó la fase iii de la desescalada, en la cual se aplican las restricciones pautadas para la etapa y que, en relación con las fases anteriores, son un paso hacia la flexibilización del desarrollo de las actividades propias y conexas al sector del turismo. Por ejemplo, la mayoría de las actividades con ⅓ de aforo en la fase ii, pasaron a un ½ de aforo en la fase iii.

El 10 de mayo de 2020 se publicaron los primeros protocolos (especificaciones técnicas) de la autoridad nacional turística de España. Se trata de las primeras 12 guías elaboradas por el Instituto de Calidad Turística Española (ICTE, 2020) en coordinación con la Secretaría de Estado de Turismo. Tuvieron la participación de las patronales del sector y los expertos designados por ellas, técnicos de las comunidades autónomas, ayuntamientos y los sindicatos. Las guías han sido aprobadas por el Ministerio de Sanidad de España. Entre las primeras que se publicaron, están:

- Hoteles - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
- Albergues - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
- Alojamientos rurales - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
- Campos de golf – medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
- Campings – medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2. •
- Restaurantes - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
- Museos - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
- Balnearios - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
- Oficinas de Información Turística - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
- Guías de turismo - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
- Turismo activo y ecoturismo - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
- Agencias de viajes - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.

Se han ido incorporado a la lista anterior las siguientes guías:

- Visitas turísticas - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
- Transporte turístico - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
- Parques de atracciones - medidas para

la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
• Ocio nocturno - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.
• Instalaciones náutico-deportivas - medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2.

En opinión del Ministerio de Comercio y Turismo de España, las guías son fundamentales para poder reiniciar la actividad turística con las máximas garantías sanitarias y ofrecer confianza a visitantes, trabajadores y residentes de que España es un destino seguro. Son de aplicación sencilla, abiertas a las circunstancias y características particulares de cada establecimiento y a las posibles modificaciones que vayan surgiendo según se avance en las fases del plan de desescalada del estado español. La reapertura del sector estará en correspondencia con el restablecimiento de la demanda nacional e internacional, que depende de la recuperación de la confianza y de la capacidad de movilidad (apertura de las fronteras internas y externas) de los mercados.
Otro rasgo distintivo en las estrategias de los destinos españoles es el relanzamiento del valor de «lo local». Por ejemplo, la campaña *L`Exquisit Mediterrani`*, que ha lanzado la Gobernación de Valencia, con protagonismo no solo de los vinos, sino la huerta, la pesca y la agricultura del Mediterráneo.

Caso Turquía

Turquía ocupa el sexto lugar en el mundo como destino turístico y el cuarto en Europa, según el Barómetro Mundial de Turismo de la Organización Mundial del Turismo (OMT, 2020). Este sector es uno de los principales contribuyentes a la economía del país (Expreso, 2020). En 2019 atrajo a 51.7 millones de visitantes, de los que 45.1 millones fueron turistas extranjeros y 6.7 millones residentes turcos en el exterior; generó 34.5 mil millones de usd en ingresos y empleó a casi 1.5 millones de personas.
Las autoridades de turismo esperaban el reinicio de la temporada turística para el mes de junio (Expreso, 2020), con la vuelta de turistas rusos y chinos (Turespaña, 2020). Sin embargo, la imposición de restricciones para los viajes internacionales y nacionales, y los rebrotes de la enfermedad en varias regiones de Europa, han significado un duro golpe a esas aspiraciones.
La autoridad nacional turística de Turquía ha elaborado un plan de 132 criterios de obligado cumplimiento para la reapertura de establecimientos en el sector turístico. Los criterios son evidencias de cumplimiento de las normas para evitar contagios por coronavirus, y entre ellos, están: cursos de formación a empleados para evitar contagios, normas de distanciamiento social, y auditorías regulares para inspeccionar las medidas de higiene, cuyo historial en cada establecimiento podrá ser consultado por el cliente u otros interesados, ya que cada uno tendrá un código datamatrix.
Los certificados de autorización para la reapertura se expidieron en mayo. La lista de establecimientos que podrán operar, porque lograron la certificación, se hizo pública en todos los canales el 1 de junio de 2020. El Ministerio de Cultura y Turismo de Turquía implementa un Programa de Certificación de Turismo Seguro (Ozdemir, 2020), que es obligatorio para todos los hoteles y hostales con más de 50 camas. Al cierre de julio de 2020, 2 210 hoteles y 1 235 restaurantes de Turquía ya habían obtenido el certificado de turismo seguro (Corporación Turca de Radio y Televisión, 2020). Equipos del citado ministerio inspeccionan regularmente las instalaciones certificadas para comprobar si implementan y se atienen a sus criterios.
El gobierno turco planea enfocarse en revivir el turismo interno y extender el mismo esfuerzo para alentar a los viajeros internacionales a realizar una visita.

El Ministerio de Turismo ha lanzado una iniciativa para atraer a turistas potencialmente cautelosos de viajar debido al brote de coronavirus, que prevé la certificación de regiones libres de coronavirus a lo largo de la costa y también considera capacitar y educar a los trabajadores de la industria.

Caso México

El 8 de abril de 2020, la Secretaría de Turismo (SECTUR) estableció la estrategia digital de comunicación con financiamiento público-privado, creada con apoyo de Apco Worldwide Services, que se implementará para enfrentar la Crisis del COVID-19 en el sector turístico a través de la plataforma Visit México.

La estrategia digital consta de tres fases de comunicación (inmediata, intermedia y de recuperación) y cada una contiene su propio mensaje:

La fase inmediata suscribe el mensaje «Nos vemos pronto». Tiene como objetivo ayudar a la contención de la crisis y, sutilmente, continuar con el posicionamiento de México, al decir que se reencontrará con sus visitantes para enamorarlos.

La intermedia, de empatía, tiene el lema «El viaje está dentro de nosotros». Hay un desfase respecto a cómo se está viviendo la contingencia en los destinos mexicanos y en sus mercados estratégicos o prioritarios, por lo que, en algunos de los mercados estratégicos, México pretende generar un acompañamiento con respeto, ética y calidez, sin tratar de aprovechar la situación para generar ventas en este momento.

En tercer lugar, está la fase de recuperación, bajo el lema «México te necesita». Después de un proceso de distanciamiento y aislamiento, distintas audiencias buscarán una salida, por lo cual México prepara para ese momento la mejor estrategia *«Hard sell y call to action»* (Venta dura y llamado a la acción), para atraer a sus mercados estratégicos, los cuales serán férreamente competidos por otros destinos. Como soporte de la estrategia, se diseñaron campañas para distribuir los tres mensajes: una internacional, una nacional y otra *online* de acompañamiento.

La campaña internacional constará de tres fases, adecuando los mensajes generales de cada fase a 16 mercados estratégicos: Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Italia, Francia, Alemania, España, Colombia, Brasil, Argentina, Perú, Chile, Australia, China, Japón y Corea del Sur; así como a ocho audiencias estratégicas: jóvenes, familias, parejas, negocios, mercado de lujo, LGBT, inclusivo y Baby Boomers.

La campaña nacional también tendrá tres fases, cuyos mensajes se enfocarán en el mercado doméstico y en los miembros de la industria turística nacional. Mientras que la campaña de acompañamiento será continua, a través de las plataformas digitales de VisitMexico y las de las empresas y cámaras que se han sumado a esta iniciativa. Se crea una parrilla de contenidos diversos para acompañar a las personas en sus hogares y para que México siga estando presente en el *'top of mind'* de los viajeros internacionales.

La estrategia apuesta por la seguridad para mejorar la imagen de México a nivel internacional y posicionarlo como un destino de confianza. En mayo, SECTUR hizo público un protocolo que considera todas las áreas o espacios en los que se mueven los turistas, desde su llegada al aeropuerto hasta su salida del país. El documento de 100 páginas, fue elaborado a partir de otros, como los de Estados Unidos y Canadá, así como teniendo en cuenta las recomendaciones de la Secretaría de Salud y las aportaciones hechas por las empresas del sector. Plantea las regulaciones que deberán seguir las empresas del sector, desde aerolíneas, cruceros y hoteles, hasta museos, restaurantes y estadios deportivos, para poder reiniciar sus actividades según lo permita el semáforo regional del Estado de Quintana Roo. Este gráfica las pautas y restricciones que estableció el gobierno de ese territorio para la reapertura de las actividades turísticas en

la «nueva normalidad», lo que afectará el porcentaje de cuartos que podrán ofrecer los hoteles, el número de mesas en los restaurantes y la ocupación de asientos en el transporte.

En el Caribe mexicano la reactivación turística se inicia al 40 %, según señala el Programa «Reactivemos Quintana Roo», que pone el foco en el turismo nacional en la primera fase. Según estadísticas de la SECTUR, en el 2019 se registró un total de 258 millones de turistas nacionales (de los cuales 102 millones se hospedaron en hoteles), y un consumo de 142 mil millones de dólares, 82 % del consumo turístico total. Luego, se reactivará el mercado internacional, especialmente de Estados Unidos y Canadá, que representan el 67.3 % del total de visitantes internacionales que recibe anualmente México, de los cuales el 55.2 % son estadounidenses y el 12.1 % canadienses.

Cancún y el Caribe mexicano son los primeros destinos de América que reciben el sello de Seguridad Global que entrega el Consejo Mundial de Viajes y Turismo (WTTC). Algunas aerolíneas como Delta Airlines y Southwest Airlines han anunciado la reapertura de sus operaciones a Cancún para junio. El 08 de junio fue anunciado como el primer día de la «nueva normalidad» del Caribe mexicano y, al menos, 40 de los casi 200 hoteles de sus 11 destinos (Cancún, Puerto Morelos, Isla Mujeres) abrieron sus puertas, aunque prácticamente sin huéspedes.

El Programa #VenAlCaribeMexicanox2 incluye descuentos y promociones como:

• Hoteles y renta de autos 2+2, en la compra de dos noches te regalan dos más, y en la renta de dos días de auto te regalan dos más.
• 2×1 en parques acuáticos
• Estancia gratis en hotel de 2 niños, con la compra de 2 noches de adultos.
• 20 % de descuento en servicio de golf y spa.

Este programa fue presentado el 27 de mayo de 2020 por el Presidente del Consejo de Promoción Turística de Quintana Roo. La política de descuentos y promos que ha lanzado el Caribe mexicano deriva de la imperiosa necesidad de mitigar los impactos nefastos de la crisis sobre los ingresos turísticos y de la convicción de que en el período pos-COVID-19 los mercados emisores serán férreamente competidos por los destinos receptores. En otros destinos han aplicado políticas similares, en aras de promocionar sus ofertas con atractivas medidas. Por ejemplo, Sicilia (Italia), financiado por un fondo de 50 millones de euros, provenientes de las arcas de la región, durante un período limitado de tiempo, sufragará a sus visitantes la mitad de los gastos de traslado y un tercio de los gastos de alojamiento (Muy Noticias, 2020).

Generalidades

Como se ha ejemplificado, los destinos se preparan para la reapertura y estimulan la movilidad de su mercado interno y mercados externos con campañas de comunicación y acciones en el campo de la promoción y las ventas. Las actuaciones que emprenden los destinos España, Turquía y México para reabrir el turismo están en correspondencia con las posibilidades de cada uno, el contexto en que se encuentran y sus principales mercados emisores.

Pese a la diversidad en la que se abordan la preparación e implementación de medidas para la reactivación pos-COVID-19, existen algunas generalidades:

• Los estados con la asesoría de las autoridades sanitarias han diseñado el cómo de la reactivación y han establecido fases y pautas de obligatorio cumplimiento en todos los sectores económicos, para que la reactivación se produzca en un entorno seguro.

La seguridad en un destino es uno de los aspectos más importantes a la hora de ofrecer a los turistas una experiencia de calidad (Otto y Ritchie, 1995). Sin ella, los destinos no pueden competir con éxito

(Carballo Fuentes, 2015), aunque presenten en sus campañas de marketing las cualidades más atractivas que posean, ya sean naturales o creadas (Cavlek, 2002).

• El sector turístico, respetando las fases y pautas del estado, ha delineado el cómo de la reactivación al interior de su propio sector, diseñado estrategias de comunicación para generar confianza, elaborado protocolos de actuación pos-COVID-19 para sus diferentes actividades y proyectado políticas agresivas de promoción y ventas.

• Las acciones que emprende el sector turístico para la reactivación, particularmente la elaboración de los protocolos (especificaciones técnicas) de actuación en sus diferentes actividades, reciben prioridad estatal máxima.

• La elaboración de los protocolos (especificaciones técnicas) de actuación en las diferentes actividades turística es un proceso colaborativo y en el que se promueve la participación de empresarios y expertos de diversos ámbitos.

• La eficacia y trascendencia de las acciones que emprende el sector turístico para la reapertura, se benefician significativamente si en su gestación se involucra a la ciencia desde una perspectiva multidisciplinaria, para que cada rama de la ciencia desde su propia mirada, aporte a la velocidad y a la solidez de los resultados que se alcancen en la reactivación, o sea aporte al reposicionamiento competitivo del destino.

La exitosa batalla que libra Cuba contra la COVID-19 es un ejemplo fehaciente de cuánto significa disponer de una ciencia comprometida, entregada a la solución de los problemas que afectan a la sociedad.

Bibliografía

CARBALLO, R. *El riesgo percibido y su influencia en la toma de decisiones del turista*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España, 2015 [en línea]. [fecha de consulta: 20 junio 2020]. Disponible en: www.ulpgc.es/publicaciones

CAVLEK, N. *Tour operators and destination safety*. Annals of Tourism Research, 29(2), 478-496, Madrid, 2002.

CORDERO, J. *Cómo generar confianza* [en línea]. [fecha de consulta: 16 julio 2020]. Disponible en: https://www.javiercordero.com/como-generar-confianza/

CORPORACION TURCA DE RADIO Y TELEVISIÓN, TRT. *Casi 3500 hoteles y restaurantes en Turquía obtienen el Certificado de Turismo Seguro, 30 07 2020* [en línea]. Estambul: [fecha de consulta: 21 enero 2017]. Disponible en: http://www.trt.tr

EXPRESO – DIARIO DE VIAJES Y TURISMO. *En junio Turquía reiniciará las actividades turísticas* [en línea]. España: [fecha de consulta: 18 agosto 2020]. Disponible en: http://www.expreso.info/noticias/internacional

EXPRESO – DIARIO DE VIAJES Y TURISMO. *Turquía se consolidó en 2019 como destino turístico de gran interés*. [en línea]. España: [fecha de consulta: 18 agosto 2020]. Disponible en: http://www.expreso.info/noticias/internacional

INSTITUTO DE CALIDAD TURÍSTICA ESPAÑOLA (ICTE). *Protocolos de actuación en el turismo*. 2020. España: ICTE [fecha de consulta: 14 septiembre 2020]. Disponible en: https://www.hosteltur.com/tag/protocolos-covid

MUY NOTICIAS. *Sicilia te paga la mitad de las vacaciones, 07 05 2020* [en línea]. Sicilia: [fecha de consulta: 21 enero 2017]. Disponible en: https://mui.today/noticias/Te-interesa-Sicilia-te-paga-la-mitad-de-las-vacaciones-20200507-0005.html

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE TURISMO. *Barómetro OMT del Turismo Mundial,* 05 2020. [en línea]. España: OMT. [fecha de consulta: 21 julio 2020]. Disponible en: http://www.unwto.org

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE TURISMO. *Ha llegado la hora de reiniciar el turismo, dice la OMT, 05 06 2020*. [en línea]. España. fecha de consulta: 21 julio 2020]. Disponible en: http://hosteltur.com

OTTO Y RITCHIE. *Exploring the Quality of the Service Experience: A Theoretical and Empirical Analysis*. 4: 37-61, Madrid, 1995.

OZDEMIR, H. *Turquía, un destino seguro para las vacaciones durante la COVID-19, 23 08 2020*. [en línea]. Roma: Consejería de Turismo en Roma [fecha de consulta: 30 agosto 2020]. Disponible en: http://www.aa.com.tr

TURESPAÑA. *Mercado emisor Turquía: situación y tendencias COVID-19, 13-04-2020*. [en línea]. Roma: Consejería de Turismo en Roma [fecha de consulta: 21 julio 2020]. Disponible en: http://www.tourspain.es

La reactivación en la «nueva normalidad»: una mirada desde la perspectiva de las empresas turísticas

Reactivation in the «new normality»: a view from the perspective of tourist companies

M. Sc. Milton Francisco González Zayas[1], Dr. C. Bisleivys Jiménez Valero[2], Esp. Antonio Vicente Herranz[3]

1. Delegación Mintur, Matanzas 2. Universidad de Matanzas 3. Hotel Sol Palmeras, Matanzas idre@ehtvmintur.tur.cu

RESUMEN

El conocimiento de los enfoques y experiencias en la proyección de los diferentes actores del escenario turístico para la reactivación de la actividad turística en la «nueva normalidad» contribuye a la toma de decisiones eficaces a partir de las mejores experiencias foráneas. El objetivo de este artículo, que cierra una serie de tres, es analizar cómo empresas líderes del sector se preparan para la reapertura de sus actividades. Resulta de sumo interés la actuación de Meliá International Hotels, RIU Hotels & Resorts, Accor Hotels, Barceló Hotel Group, NH Hotels Group, Iberostar Hotels & Resorts y Hyatt Hotels, no solo porque son gigantes en la industria que han puesto todo su empeño, experiencia y *know how* para la pronta reapertura, sino porque además son operadores presentes en Cuba y/o en sus principales destinos de competencia.

Palabras claves: *COVID-19; hoteles; recuperación del turismo*

ABSTRACT

Knowledge of the approaches and experiences in the projection of the different participants of the tourism scene for the reactivation of tourist activity in the "new normality" contributes to effective decision-making based on the best foreign experiences. The objective of this article, which closes a series of three, is to analyze how leading companies in the sector are preparing to reopen their activities. The actions of Meliá International Hotels, RIU Hotels & Resorts, Accor Hotels, Barceló Hotel Group, NH Hotels Group, Iberostar Hotels & Resorts and Hyatt Hotels are of great interest, not only because they are giants in the industry that have put all their effort, experience, and know-how for the prompt reopening, but because they are also operators present in Cuba and / or in its main destinations of competition.

Key words: *COVID-19; Hotels; tourism recovery*

El viajero pos-COVID-19 demanda garantías y evidencias que le aseguren que sus experiencias fuera de casa mejorarán su vida y no pondrán en riesgo su salud y la de sus seres queridos (Pedro, 2020). En respuesta a esa demanda, las empresas turísticas han elaborado programas de actuación para la reapertura con especificaciones claras para la gestión de sus procesos en todas las áreas de operación, en las que el saneamiento y cuidado de la higiene se extreman a niveles inusuales. La elaboración consecuente y coordinada de los programas y su comunicación a los actores de la cadena de valor del turismo resultan cruciales en las estrategias para generar confianza en los mercados emisores.

A partir de la consulta de los programas «Stay Safe with Meliá», «We care about you» de Barceló Hotel Group y «How we care» de Iberostar Hotels & Resorts; así como el Manual Integral pos-COVID de RIU Hotels & Resorts, los Estándares ALL SAFE de Accor Hotels, el Esquema «Feel safe» de NH Hotels Group, y el Compromiso Mundial de Cuidado y Limpieza de Hyatt Hotels, se presentan a continuación algunas de las medidas que aportan mayor seguridad, garantía y confianza a los trabajadores en el inicio de la desescalada. Asimismo, hay consenso en que algunas de estas medidas sobrevivirán las primeras fases de la reactivación y otras quedarán para siempre como requerimientos del turismo en la «nueva normalidad».

Para la comprensión del contenido y alcance de las medidas, se han organizado en 4 ámbitos: información, digitalización, servicios de cafetería y restauración, así como higiene y seguridad.

• Información

• Formar a los empleados y así asegurar que todos conozcan la información para saber cómo actuar en cada una de las tareas que afrontan en su puesto de trabajo.

• Informar a los huéspedes sobre las restricciones en las diferentes áreas y servicios del establecimiento, las medidas de prevención a aplicar y las pautas de comportamiento a seguir.

• Informar antes de la confirmación de la estancia, desde la web del hotel y/o en el email pre stay, sobre las restricciones en las diferentes áreas y servicios del establecimiento, las medidas de prevención a aplicar y las pautas de comportamiento a seguir.

• Digitalización

Es amplio el arsenal de soluciones tecnológicas que minimiza los contactos físicos entre clientes y empleados, entre clientes y elementos/superficies de riesgo y entre empleados. Esas medidas existían antes de la pandemia y algunas empresas y destinos lideraban su implementación; en la etapa pos-COVID-19 su significación se potenciará, pues contribuye a la seguridad y a la sostenibilidad del turismo. Entre esas soluciones tecnológicas se encuentran:

• Implementación del web check-in/ web check out.

• Habilitación del check-in/check out desde el móvil.

• Puesta en marcha de la conserjería digital a través de WhatsApp para la atención al cliente individual y a grupos.

• Informar acogidos a la filosofía *paperless*. El uso del papel, que es uno de los elementos/superficie de riesgo de mayor presencia en los establecimientos turísticos, se disminuye con la sustitución por medios digitales. La información se digitaliza mediante el uso de pantallas y códigos QR, de modo que el cliente podrá consultar, por ejemplo, el directorio de servicios del hotel o los menús del restaurante directamente en su móvil. Desde el teléfono, a través de la app del hotel, el cliente podrá informarse sobre la oferta de servicios: reservar mesa, consultar menú, buscar actividades de ocio, manejar la domótica de la habitación para abrir cortinas o encender luces minimizando el contacto, etc.

• Apertura de habitaciones *contactless*.

• Instalación de cámaras volumétricas con reconocimiento biométrico.

• Métodos para agilizar los procesos de

cobro y pago; optimizar el tiempo de gestión de los trabajadores y evitar la manipulación de dinero/tarjetas.
• Fomentar el pago a través de tarjetas de crédito (preferiblemente con contactless) y otros métodos electrónicos para evitar el uso continuado del TPV.
• Configurar métodos automáticos de cobro bajo pasarelas tokenizadas.
• Evaluar el uso de los *self service kiosks* en los procesos de venta/tramitación, que hoy relacionan a personas. Para que se comprenda: desde el año 2004, Hilton Hotels e IBM desarrollaron la tecnología (software + hardware) de los self service kiosk e iniciaron su prueba, con la instalación de 100 quioscos en los lobbies de 45 hoteles para optimizar los procesos de Chek in y Check Out. La instalación experimental de 4 quioscos en el Aeropuerto Internacional de Honolulu (Hawái) ha facilitado que, incluso antes de salir del aeropuerto, el cliente haya completado el check in y disponga de la llave de su habitación.
• Servicios de cafetería/restauración
• Ofrecer servicio de desayuno en jardines y terrazas.
• Dotar a las habitaciones de utensilios de cocina y/o comedor, básicos.
• Rediseñar la oferta de la restauración:
› Habilitar servicios de restauración take away y grab & go.
› Señalizar los flujos de recorrido de los clientes hacia y en los servicios de restauración.
› Servicio de habitaciones para disfrutar lo mejor de la gastronomía en un entorno más privado.
› Implementar servicios de desayuno sin coste adicional en las habitaciones.
› En el restaurante buffet:
• Incrementar espacios, aprovechando zonas al aire libre y creando nuevas experiencias de comida en el exterior.
• Minimizar/eliminar el uso de pinzas.
• Recurrir al single touch para que, en lugar de alimentos en bandejas y fuentes, se provean mono/uni porciones servidas/emplatadas y tapadas.
• Ampliar la oferta de cocina en vivo.
• Colocar pantallas de protección.
• Ampliarla asistencia en el servicio para disminuir/evitar la manipulación de los alimentos, como el servicio de pan a la mesa, todos los cubiertos montados, etc.
› Reducir/eliminar elementos de decoración y dispensadores de bebidas.
› Emplear manteles de un solo uso, menajes y útiles desechables, etc.
› Implementar la reserva con cita previa para todos los servicios de restauración.
• Higiene y seguridad
• Redefinir las políticas de modificación y cancelar reservas, reduciendo/eliminando cargos para permitir flexibilidad a los clientes y ayudarles a tomar las decisiones adecuadas en torno a los viajes en estos momentos.
• Ampliar los beneficios de los programas de fidelización.
• Reformular los procedimientos de limpieza, higiene y desinfección en todos los procesos y áreas de servicio a clientes; incluyendo los procedimientos de desinfección por vía aérea para zonas de difícil acceso.
• Emplear nebulizadores de virucidas eficaces, cañones de ozono, rociadores electrostáticos con desinfectante de grado hospitalario, que permitan desinfectar constantemente. También se advierte sobre aerosoles que limpien y desinfecten, rápidamente, áreas completas. Asimismo, se creará las condiciones para instalar sistemas de purificación de aire y luz ultravioleta que desinfecten llaves y dispositivos compartidos.
• Replantear los horarios de check in/check-out para poder cumplir con los procedimientos de limpieza, higiene y desinfección de habitaciones.
• Implementar nuevos procedimientos de desinfección de los puestos y utensilios de trabajo, tras cada jornada.
• Respetar las limitaciones de ocupación, los aforos y distancias mínimas que las autoridades de cada país han establecido como obligatorias en las diferentes fases de la desescalada.
• Asegurar en el rediseño de los servicios respeto a las distancias mínimas

sancionadas en los protocolos vigentes en el país/sector.

• Ofrecer soluciones de protección y geles desinfectantes:

› Dispensadores en zonas comunes, especialmente en las entradas de clientes y de servicio (trabajadores + proveedores), recepción y aseos.

› Facilitar/vender a los clientes kits sanitarios, compuestos por mascarilla, guantes y gel.

› Toallas antisépticas y mascarillas dispuestas para los clientes en las habitaciones.

› En los cuartos, los procedimientos de limpieza exhaustiva tras el check out y de limpieza profunda, se rediseñan y son más exhaustivos en el cómo, con qué y frecuencia/duración.

› Empleo de alfombras desinfectantes para el calzado en los accesos de clientes y trabajadores.

› Toma de la temperatura a distancia de clientes y trabajadores.

› Implementación de un refuerzo diario de desinfección de elementos de manipulación habitual como mando de la televisión, teléfono, vasos manillas, puertas o cortinas. Tras la desinfección de habitaciones y salones, los elementos de manipulación frecuente (vasos y mandos) y las entradas a habitaciones y salones, serán sellados.

› Reducción de los elementos a desinfectar, eliminando los no esenciales como complementos de decoración, cafeteras, revistas, folletos o bolsas de lavandería, otros ítems de la papelería de habitaciones, etc. Por ejemplo, existen propuestas para que todos los elementos de decoración, que en el proceso de lavado no puedan ser expuestos a más de 60 grados, sean eliminados.

› Reducción de las amenities a las esenciales en la habitación.

› Exigir declaraciones de certificación sanitaria a todos los proveedores de F&B.

• Incorporar nuevos puestos de trabajo a la plantilla de los establecimientos, por ejemplo, en las propuestas de diferentes cadenas hoteleras aparecerán las figuras del «higienista», «gerente de salud y seguridad», «responsable del bienestar emocional del cliente», «stay safe ambassador» o «gerente de higiene».

Las empresas se preparan para la reapertura; estimulan la movilidad de sus mercados interno y externos, elaborando programas de actuación y protocolos (especificaciones técnicas por procesos) para la etapa pos-COVID-19, y diseñan e implementan campañas para comunicar cómo se están preparando.

Para la elaboración de esos programas y protocolos de actuación, las empresas turísticas consideran de manera obligatoria las proyecciones y reglamentos elaborados por el sector turístico en el país en que radican sus sedes sociales. Además, y por el carácter internacional de su actividad, las empresas turísticas considerarán las regulaciones estatales y sectoriales vigentes en los países sede de sus establecimientos.

Como rasgo común en las actuaciones de las empresas estudiadas, se aprecia que todas han buscado asesoría/aval/certificación para asegurarse y garantizarle a sus públicos (interno y externo), que sus estándares cumplen con las normas más exigentes en materia de seguridad sanitaria y que las medidas que adoptan son eficaces. Las empresas publicitan la asesoría/aval/certificación, como herramienta para estimular la confianza en los mercados emisores y promover los viajes. Así, por ejemplo:

• Meliá Hotels International y Accor Hotels trabajan con Bureau Veritas. Además, el Plan de Limpieza y Desinfección de Meliá Hotels International ha sido avalado por Diversey, que es un proveedor estratégico. Meliá Hotel International prevé que una vez auditados, sus hoteles reciban el sello Global Safe Site de Bureau Veritas, líder mundial en testing, inspección y certificación. Se trata de una certificación para asegurar el cumplimiento de las medidas de seguridad para las actividades del sector de la hostelería, la restauración y el comercio.

• *RIU Hotels & Resorts* colabora con la consultora internacional especializada Preverisk, especializada en asesoría, auditoría y formación en salud. El Manual Integral de RIU para el Hotel pos-COVID-19, se compartirá con toda la industria a través de una alianza llamada pos-COVID-19 Hospitality Sector Alliance, ya que el objetivo actual es la recuperación de los destinos y toda su oferta en conjunto.
• Barceló Hotel Group verificará sus procedimientos a través de auditorías periódicas llevadas a cabo por empresas externas:
• Para los hoteles de Europa, África y Asia:
BIO9000: agencia española que opera en el sector de las actividades sanitarias y los servicios sociales.
Biolinea: agencia especializada en formación y consultoría en seguridad alimentaria, piscinas y spas, legionella, higiene del agua, salud y seguridad en el trabajo, y asuntos legales y peritajes.
Biolab: se especializa en ensayos biológicos, fundamentalmente en dos grandes áreas (toxicología y microbiología).

• Para los hoteles de América Latina: Cristal International Standards, empresa del Grupo Intertek, líder mundial en salud, seguridad, calidad y control de riesgos. Cristal ha creado POSI check, una guía para que los hoteles y restaurantes certifiquen que están gestionando eficazmente la prevención de la propagación de la infección COVID-19.
• NH Hotels coordina con SGS S.A. (Société Générale des Surveillance) un protocolo para la reapertura de hoteles y para la certificación a través de un sello. SGS S.A. proporciona servicios de inspección, verificación, ensayos y certificación. Es un referente mundial en calidad e integridad.
• Iberostar Hotels recurrirá a certificaciones externas de SGS S.A., Cristal International Standards o Earth Check. Esta última es administrada y pertenece a EC3 Global. Organización fundada en 1987, que opera en el ámbito de la consultoría, el benchmarking científico y la certificación para la industria de viajes y turismo.
• Hyatt incluirá un proceso de acreditación por parte del Consejo Global para la Asesoría de Bioriesgos en todos sus hoteles. Este ofrece servicios de certificación en limpieza y control microbiano.
Teniendo en cuenta que la situación en los destinos y en sus mercados emisores evoluciona dinámicamente en el contexto de la crisis generada por la COVID-19, las empresas turísticas continúan revisando sus programas y protocolos para la reapertura del turismo. Además, se evalúa, con suma importancia, los impactos de las acciones que han sido implementadas. Por estas razones, la vigilancia tecnológica de las actuaciones de las empresas turísticas en el camino hacia la «nueva normalidad» es tarea priorizada de las autoridades turísticas a nivel de países, destinos y empresas.

Referencias bibliográficas

ACCOR HOTELS & RESORTS. Sello «All Safe». Tu salud y tu seguridad son nuestra máxima prioridad, 2020 [en línea]. Francia: [fecha de consulta: 20 agosto 2020]. Disponible en: https://www.all.accor.com/event/all_safe.es.html

BARCELÓ HOTELS GROUP. Comunicado oficial sobre el Coronavirus (COVID-19), 16 03 2020 [en línea]. España: [fecha de consulta: 20 agosto 2020]. Disponible en: https://www.barcelogrupo.com/prensa/comunicado-oficial-sobre-el-coronavirus-COVID-19/

DIARIO DE MALLORCA. Barceló Hotel Group lanza «We care about you», protocolos de seguridad sanitaria, 18 05 2020 [en línea]. España: [fecha de consulta: 20 agosto 2020]. Disponible en: https://www.mallorcadiario.com/barcelo-hotel-group-lanza-we-care-about-you-protocolos-de-seguridad-sanitaria

HYATT HOTELS. Hyatt Compromiso mundial de cuidado y limpieza, 2020 [en línea]. Francia: [fecha de consulta: 20 agosto 2020]. Disponible en: https://www.hyatt.com/es-ES/info/global-care-and-cleanliness-commitment

HYATT HOTELS. La seguridad y el bienestar de nuestros huéspedes son la prioridad principal para Hyatt, 03 04 2020 [en línea]. Francia: [fecha de consulta: 20 agosto 2020]. Disponible en: https://www.hyatt.com/es-ES/info/coronavirus-statement

IBEROSTAR HOTELS & RESORTS. Programa «How we care», 2020 [en línea]. España: [fecha de consulta: 20 agosto 2020]. Disponible en: https://iberostar.com

MELIA INTERNATIONAL HOTELS. «Stay Safe» with Meliá, 2020 [en línea]. España: [fecha de consulta: 20 agosto 2020]. Disponible en: http://www.meliahotelsinternational.com

NH HOTELS. Feel safe at NH Hotels, 2020 [en línea]. España: [fecha de consulta: 20 agosto 2020]. Disponible en: https://www.m.nh-hoteles.es/destacados/feel-safe

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE TURISMO. Ha llegado la hora de reiniciar el turismo, dice la OMT, 05 06 2020. [en línea]. España. fecha de consulta: 21 julio 2020]. Disponible en: http://hosteltur.com

PEDRO, A. Así será el turismo post COVID-19, 06.05.2020 [en línea]. España: Última hora [fecha de consulta: 26 agosto 2020]. Disponible en: https://www.ultimahora.es/noticias/nacional/2020/05/06/1162909/desescalada-espana-asi-sera-turismo-post-covid.html

REVISTA HOTELERÍA. NH Hotels Group lanza «Feel safe at NH», 20 05 2020 [en línea]. España: [fecha de consulta: 20 agosto 2020]. Disponible en: https://www.revistahoteleria.com

REVISTA HOTELERÍA. RIU lanza su Manual integral para el hotel post-COVID, 05 2020 [en línea]. España: [fecha de consulta: 20 agosto 2020]. Disponible en: http://www.revistahosteleria.com/es/notices/2020/05/riu-lanza-su-manual-integral-para-el-hotel-post-covid-68274.php

REVISTA PREFERENTE. Iberostar reabre sus hoteles «con una visión holística y sostenible», 2020 [en línea]. España: [fecha de consulta: 20 agosto 2020]. Disponible en: https://www.preferente.com/noticias-de-hoteles/iberostar-reabre-sus-hoteles-con-una-vision-holistica-y-sostenible-300855.html

RIU HOTELS & RESORTS. Manual Integral Reapertura Post-COVID-19, 2020 [en línea]. España: [fecha de consulta: 20 agosto 2020]. Disponible en: https://www.riu.com/es/posts/manual-integral-riu-reapertura-post-covid.jsp

TOURINEWS. Meliá muestra cómo serán sus hoteles, 28 05 2020 [en línea]. España: [fecha de consulta: 20 agosto 2020]. Disponible en: https://www.tourinews.es/noticias/melia-muestra-como-seran-sus-hoteles-post-covid_4460456_102.html

La reactivación desde la perspectiva de los principales organismos turísticos seleccionados

Reactivation from the perspective of the main selected tourist organizations

M. Sc. Milton Francisco González Zayas[1], Dr. C. Bisleivys Jiménez Valero[2], Esp. Reynold Machín Suárez[3]

1. Delegación Mintur Matanzas, idre@ehtv.mintur.tur.cu

2. Universidad de Matanzas

3. Hotel Kawama, Varadero, Matanzas

RESUMEN

Reconocidas organizaciones internacionales conciben líneas y directrices para la acción, las cuales devienen marcos a considerar para la elaboración de estrategias y protocolos a nivel de estados, autoridades nacionales turísticas, destinos y empresas turísticas. El presente artículo (primero de una serie de tres) tiene como objetivo describir y analizar los diversos enfoques y experiencias sobre cómo la Organización Mundial del Turismo (OMT) y el Consejo Mundial de Viajes y Turismo (CMVT o WTTC) se preparan e implementan medidas para la reactivación turística pos-COVID-19. Aunque es primordial identificar las características y situaciones propias del contexto, resulta fructífero el examen de experiencias foráneas para la toma de decisiones eficaces.

Palabras claves: *Consejo Mundial de Viajes y Turismo; COVID-19; Organización Mundial del Turismo; recuperación del turismo*

ABSTRACT

Recognized international organizations devise lines and guidelines for action, which become frameworks to consider for the development of strategies and protocols at the level of states, national tourism authorities, destinations and tourism companies. This article (first of a series of three) aims to describe and analyze the various approaches and experiences on how the World Tourism Organization (WTO) and the World Travel and Tourism Council (WTTC) prepare and implement measures for the post-COVID-19 tourist reactivation. Although it is essential to identify the characteristics and situations of each context, the examination of foreign experiences is beneficial to effective decision-making.

Key words: *Home; World Travel and Tourism Council; COVID-19; World Tourism Organization; tourism recovery*

Las organizaciones internacionales conciben líneas y directrices para la acción, las cuales devienen marcos a considerar para la elaboración de estrategias y protocolos a nivel de estados, autoridades nacionales turísticas, destinos y empresas turísticas. Entre ellas se destacan, por el alcance y nivel de los documentos que generan, la Organización Mundial del Turismo (OMT), otras del Sistema de Órganos de las Naciones Unidas, por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Consejo Mundial de Viajes y Turismo (CMVT – WTTC). Tal es el caso de la «Guía para la prevención y respuesta a la pandemia de COVID-19 en Albergues, Centros de Acogida y Hoteles», publicada el 30.03.2020 por la Agencia de las Naciones Unidas para los Refugiados (UNHCR).

La OMT ha declarado «ha llegado la hora de reiniciar el turismo» (OMT, 2020). Llega al 05.06.2020, tras meses de ardua labor desde que se desató la pandemia, liderando los esfuerzos de vigilancia, responsabilidad y colaboración internacional: primero, para evaluar el posible impacto de la pandemia, mitigar el daño a las economías y salvaguardar puestos de trabajo y empresas; luego para restablecer e impulsar la confianza y reiniciar la actividad turística, cuando se están empezando a disminuir las restricciones de viaje y se implementan planes de desescalada gradual en algunos países. Si se reducen las visitas limitadas de manera responsable y en el momento oportuno, se ayudará a que los beneficios sociales y económicos que genera el sector puedan recuperarse de manera sostenible. Todo ello contribuirá al apoyo de millones de personas en el mundo. El sector es un motor de desarrollo sostenible y un pilar de las economías (OMT, 2020).

Los esfuerzos de la OMT se han traducido en la celebración de reuniones y talleres virtuales, así como en el lanzamiento de campañas, a las que se han adherido numerosos destinos, empresas y organizaciones del sector, entre ellas: la campaña con la etiqueta #RESPONSIBLETRAVEL, la que se dirigía a las personas que aún en las actuales circunstancias viajan por ocio, negocios o razones humanitarias y la que difundió un suelto OMT/OMS «Estar preparado para la COVID-19»; y la campaña con la etiqueta #VIAJAMAÑANA, que hace hincapié en la responsabilidad compartida de anteponer a las personas, ser pacientes y prepararse para el momento en el que el turismo pueda liderar los esfuerzos de recuperación.

Asimismo, se realizó la activación del Comité Mundial de Crisis para el Turismo, que está integrado por representantes de la OMT y de sus Estados Miembros, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de Aviación Civil Internacional (OACI), la Organización Marítima Internacional (OMI), y el sector privado – los Miembros Afiliados de la OMT, el Consejo Internacional de Aeropuertos (AIC), la Asociación Internacional de Líneas de Crucero (CLIA), la Asociación de Aviación Civil Internacional (IATA) y el Consejo Mundial de Viajes y Turismo (CMVT).

Se ha realizado el despliegue de una colaboración sin precedentes con el sistema de órganos de las Naciones Unidas. Por su parte, otras organizaciones internacionales, expertos y empresarios turísticos han demostrado sus empeños desde la emisión periódica de una serie de comunicados e informes, a través de la implementación de programas de asesoría a estados y destinos, la formulación de recomendaciones para el manejo de la crisis y de directrices para la recuperación del turismo.

La OMT ha puesto en marcha un Programa de asistencia para la recuperación, que ofrece orientación a los estados miembros en base a 3 pilares: 1. Recuperación económica (políticas y medidas para estimular la recuperación económica; evaluaciones de necesidades y planes nacionales de recuperación

económica; evaluaciones de necesidades y planes nacionales de recuperación del turismo), 2. Marketing y promoción (identificar mercados que puedan ayudar a acelerar la recuperación, abordando la diversificación de productos y (re) formulando estrategias de marketing y actividades de promoción), 3. Fortalecimiento institucional y creación de resiliencia (mejorar las alianzas público privadas, promover esfuerzos colaborativos para la recuperación del turismo, mejorar las capacidades de gestión de crisis y recuperación)

A continuación, se muestran algunas actuaciones de la OMT en relación con la COVID-19, las cuales constituyen referencia de consulta recomendada para los decisores a nivel de estado, autoridades nacionales turísticas, destinos y empresas turísticas:

• Declaración de la OMT sobre el brote del nuevo coronavirus (OMT, 31.01.2020).

En esta declaración pionera de la OMT, en relación con la COVID-19, la Organización afirma que para el turismo «las personas y su bienestar han de ser su máxima prioridad». Aún con fronteras abiertas y con la esperanza de que los viajes turísticos continuaran, el ente mundial recomendaba «los turistas tienen responsabilidad de informarse antes de viajar para limitar el riesgo de transmisión y deben seguir las orientaciones de la OMS y de las autoridades sanitarias de sus respectivos países».

• Declaración conjunta OMT/OMS sobre el turismo y la COVID-19. Llamamiento a la responsabilidad y la coordinación (OMT, 26.02.2020).

• *Impact assessment of the COVID-19 outbreak on international tourism* (OMT 05.03.2020).

La revisión de las expectativas sobre los impactos de la COVID-19 ha permanecido como prioridad en la Agenda de la OMT y se han generado otros informes de este corte. El propio secretario general de la OMT, Zurab Pololikashvili, ha declarado que aún la incertidumbre caracteriza las estimaciones de los impactos de la COVID-19 sobre el sector.

• Solicitud de la OMT a los gobiernos, las organizaciones internacionales y los organismos donantes que incluyan el turismo como prioridad en sus planes y medidas de recuperación (OMT, 06.03.2020).

• Llamamiento a la acción para mitigar el impacto socioeconómico de la COVID-19 y acelerar la recuperación. (OMT, 01.04.2020).

La proyección de la OMT para el manejo de la actual crisis es continuidad de los esfuerzos que la organización viene realizando hace años para recomendar pautas de conducta y actuación en casos de crisis para el sector turístico. Entre 1997 y 2015, con este propósito, la organización condujo una serie de reuniones internacionales y generó un grupo de documentos importantes. En el 2015, la OMT publicó las «Herramientas para comunicación de crisis en el ámbito del turismo» (disponible en *http://www.c-unwto.org* IP Adress:200.91.9.241). Las herramientas, que incluso proveen plantillas y listas de verificación aplicables con inmediatez en caso de necesidad, conservan su vigencia y actualidad para la crisis generada por la actual pandemia, aunque esta no tenga precedentes en la historia del turismo, por su alcance e impactos.

El Llamamiento, elaborado por el Comité Mundial de Crisis para el Turismo, formula 23 recomendaciones y presenta acciones concretas a emprender para cada una de ellas. Las encomiendas se clasifican en los siguientes ámbitos:

• Gestionar la crisis y mitigar el impacto.
• Suministrar estímulos y acelerar la recuperación.
• Prepararse para el mañana.
• Prioridades para la recuperación del Turismo (OMT 28 05 2020).

Las Prioridades se derivan de las recomendaciones del Llamamiento antes mencionado. Fueron redactadas por el Comité Mundial de Crisis para el Turismo y se resumen en 7 líneas con sugerencias de actuación para cada una de ellas.

Las prioridades son:
• Proveer liquidez y proteger los puestos de trabajo.
• Recuperar la confianza a través de la higiene y la seguridad.
• Colaboración pública probada para una reapertura eficiente.
• Apertura responsable de las fronteras.
• Armonizar y coordinar los protocolos y procedimientos.
• Añadir valor al trabajo a través de las tecnologías.
• La innovación y la sostenibilidad en la nueva normalidad.
• Directrices globales para reabrir el turismo (OMT, 28 05 2020).
Las Directrices fueron redactadas por el Comité Mundial de Crisis para el Turismo y definen los pasos que pueden ir marcando los gobiernos y el sector privado, para acelerar la recuperación de una manera segura, fluida y responsable. Se incluyen propuestas para:
• Restablecer la confianza de los viajeros a través de protocolos de seguridad diseñados para reducir los riesgos en cada eslabón de la cadena de valor del turismo.
• Favorecer la aplicación de procedimientos de comprobación cuando resulte apropiado, entre ellos, escáneres de temperatura, pruebas de detección, distanciamiento físico, limpieza más frecuente y suministro de *kits* de higiene para garantizar la seguridad de los desplazamientos aéreos, los servicios de hostelería o los eventos.
• Fomentar una transformación digital de los destinos, las empresas y los empleados con iniciativas tales como la formación gratuita *online* (esta entidad cuenta con el servicio UNWTO *Online Academy)*, y la implementación de aplicaciones como *Hi Card* para mejorar la interoperabilidad internacional de aeropuertos y hoteles.
Observación: la OMT y Google refuerzan su alianza para promover las capacidades digitales y crear nuevas oportunidades en la fase de recuperación del turismo.
• Restricciones de viaje relacionadas con la COVID-19 (OMT, 31.05.2020).
La 4ta edición del Informe de la OMT «Restricciones de viaje relacionadas con la COVID-19» recomienda cautela y reapertura responsable, pues solo 7 destinos (3 % a nivel mundial) han reducido las restricciones de viajes al turismo internacional, mientras que el resto se halla inmerso en complejos debates de cuándo y cómo hacerlo.
• No hay tiempo para un liderazgo tímido: el reinicio seguro del turismo es posible (OMT, 18.08.2020).
El costo de las restricciones a los viajes introducidas en respuesta a la pandemia de COVID-19 está a la vista de todos y aunque la reapertura de las fronteras al turismo ha sido recibida con alivio por millones de personas que dependen de nuestro sector, ello no es suficiente.
• Restricciones de viaje relacionadas con la COVID-19 (OMT, 10.09.2020).
La 7ma edición del Informe de la OMT «Restricciones de viaje relacionadas con la COVID-19» clasifica a los diferentes destinos del mundo en disímiles clases, según el grado y la duración de las restricciones de viaje vigentes en el momento de su elaboración.
• El 29.05.2020 el Consejo Mundial de Viajes y Turismo (WTTC) publicó los primeros 6 protocolos globales para la reactivación del sector:
• Liderando los protocolos globales de la nueva normalidad.
• Hospitalidad – Protocolos globales de la nueva normalidad.
• Turismo de compras - Protocolos globales de la nueva normalidad.
• Aviación - Protocolos globales de la nueva normalidad.
• Aeropuertos - Protocolos globales de la nueva normalidad.
• Tour operadores - Protocolos globales de la nueva normalidad.
• Centros de convenciones, reuniones y eventos - Protocolos globales de la nueva normalidad.

Los protocolos no pretenden ser prescriptivos, sino garantizar la alineación y la coherencia en los esfuerzos de promoción y recuperación que hoy llevan múltiples actores público-privados del sector turístico, a través de un enfoque coordinado, colaborativo y transparente que reconstruirá la confianza en el viajero.

Más de 200 líderes de organizaciones internacionales, representantes de las autoridades turísticas nacionales, gestores de destinos turísticos, CEO de reconocidas compañías, etc. han dado la bienvenida y han apoyado esta iniciativa. Entre ellos, el Secretario General de la Organización Mundial de Turismo, el Presidente de la IATA, los CEOs de Meliá Hoteles, Iberostar Hoteles, Hilton hoteles, Radisson Hotel Group, Intercontinental Hotels, y otros.

El carácter global ha sido bien recibido en la industria, ya que los viajeros los reconocerían a donde quiera que vayan. El Consejo Mundial de Viajes y Turismo ha diseñado el sello «Viajes seguros» para reconocer a los destinos, hoteles, restaurantes, aerolíneas, líneas de cruceros, operadores turísticos, tiendas al aire libre, transporte y aeropuertos que hayan implementado los protocolos de salud e higiene, descritos por WTTC.

Se puede concluir que la OMT y el CMVT lideran los esfuerzos de la comunidad internacional para asegurar una reapertura turística responsable y segura del turismo internacional, cuya importancia socioeconómica es vital. Son organismos internacionales que han encarado la crisis por la COVID-19, con contribuciones y propuestas a los estados, a las autoridades nacionales turísticas y a los gestores de destinos y empresas turísticas.

El conocimiento de la actuación de los organismos internacionales del ámbito turístico constituye referencia de consulta recomendada para los decisores:

• Como insumo para proyectar la recuperación de la actividad turística, cada actor en el ámbito de su actuación y considerando las especificidades del escenario de su oferta turística y de la situación de los mercados a los que se dirige tradicionalmente o pudiera dirigirse en el futuro inmediato.

• Como posibilidad de acogerse a programas de asistencia, mecanismos de certificación y otras herramientas que estos organismos proveen como contribución a la recuperación de los destinos y empresas.

Por último, como la crisis generada por el COVID-19 no ha concluido y el contexto evoluciona dinámicamente, los organismos internacionales del ámbito turístico continúan contribuyendo a la recuperación del sector a través de diferentes iniciativas. La vigilancia tecnológica de las actuaciones de dichos organismos internacionales, es tarea priorizada para las autoridades turísticas a nivel de países, destinos y empresas.

Bibliografía

AGENCIA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LOS REFUGIADOS. *Guía para la prevención y respuesta a la pandemia de COVID-19 en Albergues, Centros de Acogida y Hoteles*. [en línea]. España [fecha de consulta: 18.08.2020]. Disponible en: http://www.unwto.org

CONSEJO MUNDIAL DE VIAJES Y TURISMO. *Protocolos para la reactivación del sector*. [en línea]. España [fecha de consulta: 18.08.2020]. Disponible en: https://wttc.org/COVID-19/Safe-Travels-Global-Protocols-Stamp

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE TURISMO. *Ha llegado la hora de reiniciar el turismo, dice la OMT,* 05.06.2020. [en línea]. España. fecha de consulta: 21.07.2020]. Disponible en: http://hosteltur.com

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL TURISMO y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Declaración conjunta OMT/OMS sobre el turismo y la COVID-19. Llamamiento a la responsabilidad y la coordinación*, 26.02.2020. [en línea]. España [fecha de consulta: 18.08.2020]. Disponible en: http://www.unwto.org

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL TURISMO. *Prioridades para la recuperación del Turismo,* 28.05.2020. [en línea]. España [fecha de consulta: 18.08.2020]. Disponible en: http://www.unwto.org

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL TURISMO. *Declaración de la OMT sobre el brote del nuevo coronavirus,* 31.01.2020. [en línea]. España [fecha de consulta: 18.08.2020]. Disponible en: http://www.unwto.org

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL TURISMO.
Directrices globales para reabrir el turismo, 28.05.2020. [en línea]. España [fecha de consulta: 18.08.2020]. Disponible en: http://www.unwto.org

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL TURISMO. *Impact assessment of the COVID-19 outbreak on international tourism,* 05.03.2020. [en línea]. España [fecha de consulta: 18.08.2020]. Disponible en: http://www.unwto.org

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL TURISMO. *La OMT presenta sus directrices globales para reabrir el turismo,* 28.05.2020. [en línea]. España [fecha de consulta: 18.08.2020]. Disponible en: http://www.unwto.org

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL TURISMO. *Llamamiento a la acción para mitigar el impacto socioeconómico de la COVID-19 y acelerar la recuperación,* 01.04.2020. [en línea]. España [fecha de consulta: 18.08.2020]. Disponible en: http://www.unwto.org

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL TURISMO. *No hay tiempo para un liderazgo tímido: el reinicio seguro del turismo es posible,* 18.08.2020. [en línea]. España [fecha de consulta: 18.08.2020]. Disponible en: http://www.unwto.org

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL TURISMO. *Restricciones de viaje relacionadas con la COVID-19*, 31.05.2020. [en línea]. España [fecha de consulta: 18.08.2020]. Disponible en: http://www.unwto.org

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL TURISMO. *Restricciones de viaje relacionadas con la COVID-19, 10.09.2020.* [en línea]. España [fecha de consulta: 18.08.2020]. Disponible en: http://www.unwto.org

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL TURISMO. *Solicitud de la OMT a los gobiernos, las organizaciones internacionales y los organismos donantes a que incluyan el turismo como prioridad en sus planes y medidas de recuperación,* 06.03.2020. [en línea]. España [fecha de consulta: 18.08.2020]. Disponible en: http://www.unwto.org

La restauración frente a la COVID-19, caso *Black Sheep restaurants*

Restoration against COVID-19, case of Black Sheep restaurants

M. Sc. Milton Francisco González Zayas1, Esp Bertha Tápanas Domínguez[2]

1. Delegación Mintur, Matanzas, idre@ehtv.mintur.tur.cu

2. Hotel Arenas Doradas, Varadero, Matanzas

RESUMEN

Black Sheep Restaurants es un grupo de restaurants de Hong Kong, pionero en la creación de un Manual COVID-19 acerca de cómo manejar la pandemia. De ahí que dicha entidad se ha convertido en referencia y guía básica para los restauranteros de todo el mundo, quienes diseñan e implementan estrategias de avance hacia la «nueva normalidad», conscientes de que cuanto más eficaces y ágiles sean, más temprano se reactivarán los servicios de restauración y mejor se posicionarán. Conocer sobre la administración durante la actual coyuntura pandémica por parte de Black Sheep Restaurants resulta interesante como información para los decisores y también para evaluar la incorporación de algunas de sus pautas en las estratégicas operaciones de la restauración en Cuba.

Palabras claves: *COVID-19 recuperación; restauración; turismo*

ABSTRACT

Black Sheep Restaurants is a group of Hong Kong restaurants, pioneer in the creation of a COVID-19 Manual on how to manage the pandemic. Hence, this entity has become a reference and basic guide for restaurant workers around the world, who design and implement strategies to advance towards the "new normal", aware that the more efficient and agile they are, the sooner the restaurant services will be reactivated and the better they will position themselves. Knowing about the administration during the current pandemic situation by Black Sheep Restaurants is interesting as information for decision-makers and also to evaluate the incorporation of some of its guidelines in the strategic restaurant operations in Cuba.

Key words: *COVID-19 recovery; restoration; tourism*

Los sectores económicos, limitados a las fases y pautas de cada estado, han delineado el cómo de la reactivación al interior de sus propios sectores y han elaborado protocolos de actuación pos-COVID-19 para las diferentes actividades que les ocupan. Ello se aplica al turismo, que constituye el sector económico clave para muchos países por su aportación al Producto Bruto Interno. Las empresas públicas y privadas del sector han procesado cómo gestionarán sus métodos de trabajo, para lo cual se tuvo en cuenta los protocolos de actuación que las autoridades nacionales turísticas han elaborado en cada país (Instituto de Calidad Turística Española, 2020) para los diferentes tipos de actividades. Se aplica a todas las empresas: grandes, medianas y pequeñas, de naturaleza pública y privada, y a las de todos los subsectores del sector.

El benchmarking de cómo los diferentes países están proyectándose para la reactivación económica a nivel de estado, de sectores y de empresas, es una contribución apreciable para la toma de decisiones eficaces. Resulta provechosa la observación de las mejores experiencias foráneas, aunque deben ser creativas y específicas para las singularidades de la situación y de la economía de cada país.

La restauración, en sus diversas modalidades y formas, está presente en casi todas las actividades del sector turístico. Su participación en términos de empleo e ingresos es significativa en sus variantes extrahotelera y hotelera. El servicio de alimentación y bebidas (F&B) suele ser la segunda fuente de ingresos más importante en un hotel (Universidad de Alicante, 2011).

La compañía *Black Sheep Restaurants* es un grupo del sector de la hospitalidad con sede en Hong Kong, fundado en el 2012 por Syem Assim Hussain y Christopher Mark. Sobrepasa los 1000 empleados y administra más de 23 restaurantes, en los que desarrolla conceptos de restauración novedosos, que provocan experiencias intensas y transportan a una época, un lugar, una cultura y/o una cocina específica, apelando a ingredientes *Premium* de procedencia local o internacional.

Black Sheep Restaurants creó un manual (traducido a más de cuatro idiomas) de cómo manejar la pandemia. La temprana elaboración y publicación del mismo ha convertido a la entidad en referencia y guía básica para los restauranteros de todo el mundo (Bussines insider, 2020). En el presente análisis se realiza una aproximación a algunos de sus contenidos, para contribuir a su comprensión y comentar aspectos de interés. Desde el punto de vista formal, se debe puntualizar que el examen y explicación de cada tema se realizará con el lenguaje impersonal de la ciencia; mientras que los fragmentos que se extraen del manual se presentan con la intención apelativa original de ese texto, como estímulo para las empresas y organismos que lo utilizarán como una guía en su labor. Teniendo en cuenta los límites de extensión de la presente publicación, se prescinde de aspectos introductorios, notas útiles, ejemplos y referencias que pueden consultarse en el manual.

El estudio del Manual COVID-19 de *Black Sheep Restaurants* resulta interesante como información para los decisores y es útil para evaluar la incorporación de algunas pautas en las estrategias operacionales para la restauración en el sector, en Cuba. El país se ha enfrentado exitosamente a la pandemia; ello ha sido posible por su pensamiento como país, así como por el compromiso y la incorporación de los aportes de casi todas las instituciones científicas. Se ha comportado como un estado ordenado, humanista y protagónico en la vigilancia y defensa de los intereses sociales y ha logrado la incorporación activa de todo el pueblo a la lucha contra el SARS-CoV-2. Son claves que constituyen el éxito de la necesaria reactivación económica en la etapa pos-COVID-19 (Consejo de Estado de la República de Cuba, 2020), lo que resulta vital para todos los sectores económicos y de enorme importancia para el sector turístico (Ministerio de

Turismo de la República de Cuba, 2020) por su rol y condición de sector estratégico en la economía cubana.

Un pilar del éxito de *Black Sheep Restaurants* es la incorporación de las nuevas tecnologías, las cuales están transformando los sectores más tradicionales y la restauración no es una excepción. El cambio de hábitos, motivado por los ritmos de vida actuales, la fuerte incursión de smartphones y apps, y el auge de la economía colaborativa están empujando al sector de la restauración hacia la digitalización. Ello provoca cambios en aspectos básicos del restaurante, desde la gestión hasta la experiencia gastronómica.

Las redes sociales y las plataformas de reservas online han ganado un enorme peso en el sector en los últimos cinco años, maximizando el poder de atracción y estableciendo nuevos criterios de decisión: hoy un 70 % de los clientes accede a los restaurantes a través del llamado «umbral digital» (Hosteltur, 2017).

En Black Sheep Restaurants se considera al cliente como tal desde mucho antes de entrar en el local y mucho después de abandonarlo. La digitalización ha «extendido» la experiencia gastronómica a través de tres momentos clave: captación, consumo y reputación, o lo que sería lo mismo: antes, durante y después de su paso por el establecimiento; todos son igual de importantes. En la empresa se van implantando diferentes soluciones novedosas, desde cartas digitales interactivas que permiten descubrir el origen de los alimentos o consultar las calorías de un plato, hasta sistemas de pago a través del móvil.

Entre los valores compartidos de *Black Sheep Restaurants*, se encuentran: el orgullo; la familia primero; determinación, tenacidad y terquedad en la consecución de los propósitos; orientación a las soluciones; liderazgo; responsabilidad personal; consistencia; siempre seremos necesitados; actuamos para ganar; asumimos riesgos; respeto y unidad; así como, evolución, adaptación e innovación.

En el apartado Higiene, se precisan las siguientes prácticas como obligatorias en todos los ámbitos:

• Lavado de manos cada 30 minutos

• Los desinfectantes y toallitas para manos estarán disponibles en todas partes.

• Las mascarillas estarán a disposición y serán obligatorias para todos.

• Las superficies compartidas se desinfectarán según cronograma, cada 30 minutos.

• Mayor limpieza en todos los ámbitos y esterilización profunda cada 10 días, encargada a una agencia externa.

• Prohibir el contacto físico (sin apretones de manos, sin chocar los cinco, sin golpes de puño, etc.).

También especifica el carácter obligatorio (según el gobierno) del uso de las mascarillas para los clientes que ingresan a los restaurantes:

• Mantenga un alijo de mascarillas en la entrada para cualquiera que olvide la suya

• Comparta con los miembros de su equipo, la forma correcta de usar la mascarilla:

• Lávese las manos antes y después de ponerse o quitarse la mascarilla.

• Asegúrese de que la mascarilla cubra cara, nariz y boca. Si está floja, asegure las cintas alrededor de las orejas.

• Nunca use la mascarilla debajo de la barbilla.

• No juegue con la mascarilla. Si necesita ajustarla, hágalo desde las cintas. El frente está más contaminado, así que no toque esa parte, ni la deje sobre superficies.

Sobre Salud se advierte:

Prepárese para lo peor e identifique dónde hay hospitales o clínicas que evalúen y traten el virus cerca de usted.

• Si tiene miembros del equipo que puedan tener dificultades para comunicarse con la clínica en el idioma local, decida quién será su «aliado» en caso de emergencia médica.

• La restauración no es una industria de trabajo desde casa, por lo que siempre habrá riesgos de exposición para

quienes laboran en ella. Asegúrese de que su equipo comprende esos riesgos. En *Black Sheep Restaurants* se le dio a todos la opción de tomar un permiso de ausencia indefinido con la promesa de que, si se logra esto, su trabajo los estaría esperando.

• Por el momento, desaliente fuertemente las intenciones de viajar en los miembros de su equipo. Se ha informado al grupo que, si eligen viajar, deberán aislarse durante 14 días.

• Invierta en termómetros sin contacto y aplique controles diarios de temperatura obligatorios para el equipo a su llegada al restaurante. Cualquier persona con fiebre u otros síntomas de COVID-19, debe enviarse a casa.

• Extienda esto a cualquiera que visite sus instalaciones y siempre que sea posible, mantenga fuera de ellas a proveedores (repartidores) y a quienes por cualquier razón laboral deban acudir a ellas. De lo contrario, haga que los proveedores (repartidores) y los otros referidos, también firmen una Declaración de salud.

Con clientes:

• Cree un formulario de «Declaración de salud» para que todos los clientes puedan rellenar antes de ingresar al restaurante. Asegúrese de que dejen los datos de contacto y manténgalos a salvo para que pueda contactar a todos los que cenaron con usted si es necesario (por ejemplo, si hay un caso confirmado a la COVID-19 entre trabajadores o clientes del restaurante).

• Estandarice para su equipo de atención al público *(front-of-house team)* un protocolo para explicar a los clientes lo que sea necesario, por ejemplo: «Con la repentina propagación global del virus, estamos haciendo todo lo posible para mantener a nuestra comunidad segura y estamos pidiendo a todos que completen esta declaración de salud».

• Si los clientes se niegan a completar el formulario de «Declaración de salud», no tenga miedo de rechazarlos. Pueden estar molestos en el momento, pero es absolutamente lo que hay que hacer para proteger a su equipo y sus invitados. Se sentirá incómodo porque nosotros estamos en el negocio de la hospitalidad, pero tenemos que entender la realidad del nuevo mundo en el que existimos.

• Para los clientes que completen el formulario de «Declaración de salud», el siguiente paso es verificar la temperatura. Cualquier persona con una temperatura de 37.5 grados centígrados o más no puede ser acomodada en el restaurante y debería considerar la búsqueda de ayuda médica.

• Intente y piense en varios escenarios, brinde orientación a sus equipos sobre cómo manejarlos: ¿qué sucede si alguien que firmó la «Declaración de salud» comienza a mostrar síntomas como tos? ¿Qué pasa si notas que alguien lleva un brazalete de cuarentena?

En este acápite se sugiere a quienes tengan otros establecimientos cercanos, que compartan con ellos información en tiempo real sobre clientes potencialmente problemáticos. Esta idea está motivada por experiencias que han tenido con clientes que tienen actitudes inadecuadas y, al ser rechazados, intentan acceder a lugares próximos, con historias diferentes. Una opción puede ser la creación de un grupo de *Whatsapp* con bares y restaurantes vecinos para compartir esta información.

Dentro del restaurante, se plantean medidas como:

• Considere dar a los invitados más espacio para distanciarse físicamente unos de otros. Actualmente solo estamos acomodando a los clientes con una mesa vacía intercalada, pero estamos evaluando cambios a más largo plazo en los planos de planta y se eliminarán algunas mesas. Creemos que el distanciamiento físico será parte de la «nueva normalidad» en el futuro previsible.

• Ofrezca una opción higiénica para que los clientes guarden sus mascarillas durante la comida. Usamos una pequeña bolsa de papel con una pegatina, pero incluso un sobre funciona.

• Nunca es suficiente la cantidad disponible de toallitas o desinfectantes

para manos en el restaurante, idealmente coloque un set en cada mesa.
Ante la indicación del gobierno de mantener el distanciamiento físico, en el manual se precisa que las mesas deben estar, al menos, a seis pies de distancia. Y agrega:
• Estamos buscando instalar pantallas de separación semipermanentes entre las mesas, lo que permitiría a los clientes sentarse a menos de seis pies de su vecino más cercano.
• Estamos monitoreando las noticias sobre cómo el virus podría propagarse a través del aire acondicionado. Si bien la información en este momento parece no concluyente, estamos analizando el flujo de aire dentro de los restaurantes y los posibles sistemas de filtros.
• Consideramos que el área exterior de nuestros restaurantes es también nuestra responsabilidad, por lo que estamos buscando agregar calcomanías al suelo a seis pies de distancia, para que los clientes que esperan para entrar al restaurante, observen el distanciamiento debido.
• Cuando el tamaño permitido máximo de reunión grupal en la ciudad era cuatro, comenzamos a tomar reservas en muchos de nuestros restaurantes sin cita previa, para los que anteriormente solo se tomaban reservas en casos de grupos grandes. Actualmente, el tamaño permitido máximo de reunión grupal en la ciudad es de ocho y hemos continuado con esta política.
Para la organización de equipo, se aclara:
• Si usted es un grupo de múltiples sedes, identifique a los miembros del equipo que viajan entre los restaurantes y encuentre una forma de eliminar estos viajes o al menos de limitarlos severamente. Como la proximidad de muchos de nuestros restaurantes es considerable, tradicionalmente hemos compartido muchos recursos, pero hemos tenido que cambiar esto. Considere el impacto de un gerente de área que se enferma y tiene que cerrar todos los restaurantes que ha visitado. La teledirección (dirección a distancia) es su nuevo mejor amigo.
• Si su equipo es tan o más grande que el nuestro, considere dividir todos sus equipos en dos y programarlos para que los miembros del equipo A y del equipo B no interactúen en persona, ni dentro ni fuera del trabajo. Esto limita el impacto, por lo que, si alguien en el equipo A se enferma y el resto del equipo A necesita «autoaislarse», es de esperar que el equipo B todavía pueda seguir funcionando.
• Siga la ruta de los miembros de los equipos A y B, identifique y tenga en cuenta las relaciones personales dentro de los mismos. Si sabe que están saliendo, compartiendo un apartamento, etc., simplemente colóquelos en el mismo equipo. De lo contrario, lo más probable es que se vean fuera del trabajo de todos modos, por lo que se invalidaría el propósito de la división de los equipos.
Se insiste en que la cultura de equipo de Black Sheep Restaurants suscribe que el servicio es lo primero y que nadie está por encima del servicio, por lo que incluso el equipo de oficina ha recibido capacitación básica en servicio y ha trabajado en los restaurantes. De ahí que han podido proporcionar un apoyo invaluable en el salón en un momento en que sus roles regulares pueden ser menos relevantes.
Precisiones acerca de la entrega / recogida para llevar:
• Si está utilizando un servicio de entrega, implemente la entrega / recogida sin contacto desde su restaurante. No permita que los que entregan / reciben accedan a los restaurantes.
• Si el servicio de entrega es nuevo para usted, considere también ejecutar una opción de recogida para llevar, pues de conjunto evitará pagar tarifas impositivas por separado.
• No ofrezca todo el menú del restaurante en el servicio de entrega / recogida para llevar. Pruebe cuáles de sus platos «viajan bien» y si no lo hacen, no los ofrezca en este tipo servicio.
• Piense en cambiar su oferta a algo más fácil de entregar / recoger.

• Sea creativo. Tenemos nuestro propio sistema de entrega patentado que funciona a plena capacidad, estamos creando nuevas ofertas que podemos entregar fuera de las horas pico y que también son divertidas e interactivas para los clientes.
• Si puede, no utilice efectivo para limitar el contacto innecesario.

En relación con los métodos de pago en los protocolos por actividades del sector turístico y en la manera en que las diferentes entidades del sector (hoteles, restaurantes, campings, agencias de viaje, etc.) los han asumido, se está favoreciendo la eliminación de los pagos en efectivo. Con este fin, se fomenta el pago a través de tarjetas de crédito *contactless* y de otros métodos electrónicos, se configuran métodos automáticos de cobro a través de pasarelas tokenizadas, lo que contribuye a la operación en la etapa pos-COVID-19, pues agiliza las operaciones de cobro y pago, optimiza el tiempo de gestión de los prestatarios y evita la manipulación del dinero.

En la gestión de menús y costos de F&B, el grupo admite que han tratado de seguir lo que «les parecen prácticas de sentido común», debido a que aún hay desconocimiento en la actual situación. De ahí que en el manual se propone:

• Eliminar los buffets en nuestros restaurantes.
• Ejecutar menús reducidos y simplificados que contribuyan al buen manejo de los costos y de los desperdicios en la elaboración.
• Eliminar las proteínas crudas, los ítems especiales y de poca venta en el menú. Los clientes han sido muy comprensivos con nuestros menús simplificados.
• Trabajar con proveedores para garantizar la calidad y la frescura del producto y de la producción.
• Mantener pequeños inventarios.

Asimismo, se advierte sobre la necesidad de anticiparse a interrupciones importantes en la cadena de suministro de alimentos, especialmente con ingredientes que generalmente se obtienen en el extranjero. El grupo está comenzando a ver el impacto de la COVID-19 en la disponibilidad de cultivos y productos de temporada, pero los controles de cuarentena en todo el mundo ya impiden que los trabajadores migratorios de temporada lleguen a los cultivos donde se necesitan. Se menciona el ejemplo de Francia, donde ya ha habido un llamado a sus ciudadanos para ayudar a compensar esta escasez de trabajadores. Sobre este importante asunto especifican:

• Comprométase con pedidos a granel. En *Black Sheep Restaurants*, pactamos un año de compras con nuestros proveedores para tratar de garantizar un suministro constante del producto. Si es un operador más pequeño, es importante tener un diálogo abierto con sus proveedores. Manténgase en contacto con ellos para mantenerse al tanto de la disponibilidad de ingredientes y para comunicar las cantidades que necesita o los sustitutos que se pueden ofrecer.
• Planifique con anticipación. Ya no es factible exigir ingredientes a corto plazo; muchos proveedores pueden necesitar tiempo para obtener o asignar los productos necesarios.
• Manténgase flexible con los ingredientes en sus platos, piense en sustitutos en caso de que se agote o no estén disponibles los ingredientes necesarios para un ciclo de pedido.

En medio de las circunstancias actuales, se impone un reajuste de la economía. Como parte de una planificación estratégica, se plantea que el efectivo es el sustento de cualquier negocio y su administración «no puede ser exagerada». A propósito, se plantea:

• Ejecute un análisis de flujo de caja semanal y mensualmente para saber cuál es su posición.
• Poner inmediatamente en espera todos los gastos no esenciales. Solo se deben procesar los gastos críticos, mientras que los gastos como la nómina a tiempo parcial deben estar en espera.
• Las cosas se vuelven cíclicas con buenas semanas versus malas semanas, así que acostúmbrate a la naturaleza de cómo suceden las cosas y la necesidad

de ser financieramente ágil.
• «Congelar» todos los esfuerzos de contratación y reclutamiento.
Sobre el manejo de costos:
• Viajar es un gran gasto en nuestro mundo, por lo que todos los viajes se han suspendido indefinidamente.
• Revise el proceso de aprobación de gastos de manera más estricta y tenga menos personas autorizadas para aprobar gastos para que todo se canalice con más rigor y por las mismas personas.
En la gestión de personas se detallan dos grupos:
• Internos: tenga conversaciones honestas con los que más ganan y discuta con ellos los sacrificios a ejecutar, como licencias sin sueldo y recortes salariales para ayudar a la supervivencia del negocio.
• Externos: mantenga conversaciones abiertas con proveedores, vendedores y propietarios sobre descuentos o retrasos en los pagos. No los ignore o pensarán que va a la quiebra.
En las relaciones con los clientes, se debe tener en cuenta que estos pueden sentirse frustrados, estresados y asustados, lo que a menudo se manifiesta como enojo; pero se recomienda que se actúe con empatía ante las respuestas emocionales. A partir de su experiencia, el grupo ejemplifica:
• Aquí en Hong Kong, si un cliente da positivo, prepárese para tener muy poca información dada a la naturaleza confidencial de este asunto. Es poco probable que obtenga la fecha y hora exactas de la visita de este cliente a su restaurante.
• Cuando se nos informó que el cliente de uno de nuestros restaurantes había dado positivo, además de las comunicaciones externas que enviamos (ver plantilla en anexo a continuación), nos comunicamos con cada cliente individualmente. No olvide informar las próximas reservas que no podrán ser acogidos y brinde alternativas si puede.
• Asegúrese de tener miembros del equipo o maneras para responder a todas las llamadas y correos electrónicos (habrá muchos) en tiempo real, incluso cuando está cerrado el restaurante. Redireccione teléfonos si es necesario.
• Recuerde que, como grupo de restaurantes, no estamos calificados para brindar asesoramiento médico o asesorar sobre los próximos pasos para los clientes. Siempre diríjalos a las entidades del gobierno para obtener más consejos y protocolos.
• Tratar con clientes recuperados: reconozca que su equipo está tan nervioso por el virus como los clientes y tiene sentimientos encontrados acerca de dar la bienvenida a los clientes recuperados. La incertidumbre en torno a la reinfección y la inmunidad hace que sea difícil «abrazarlos» por completo, por lo que ejercemos una precaución extrema y nos hemos comunicado con los clientes que sabemos que han estado enfermos para hablarles con franqueza sobre cómo se sienten y cómo nos sentimos al darles la bienvenida. Intentamos hacer esto con honestidad y humildad, haciéndoles saber que los extrañamos, pero que necesitamos más tiempo para que la ciencia nos brinde más claridad sobre la situación. Por supuesto, todavía podemos servirles. Obviamente, cuando se trata con este tipo de información extremadamente sensible sobre un cliente, no se debe compartir con equipos más amplios.
• Usar mascarillas, aunque es esencial, significa que es más difícil comprender a los clientes y que ellos nos comprendan a nosotros. Es esencial mantener un lenguaje corporal positivo (siempre parte de nuestro entrenamiento de anfitrión). En los restaurantes donde el puesto de anfitriones está a cierta distancia de la entrada, una sonrisa ya no es suficiente […]. Y, por supuesto, todos necesitamos hablar más despacio y más alto. Es sorprendente la cantidad de lectura de labios inconsciente que todos hacemos cuando la música es un poco alta o tenemos acentos que los invitados no están acostumbrados a escuchar (y viceversa).
• Hemos actualizado en nuestros correos electrónicos de confirmación de

reservas, la información que se brinda a todos los clientes sobre los protocolos que deberán cumplir, de manera que estos sean conocidos antes de ingresar a nuestros restaurantes. Esta información incluye el formulario de «Declaración de salud», por lo que los clientes no se sorprenden en la puerta. También ofrecemos esta información por teléfono cuando llaman para hacer una reserva o cuando tenemos que hacer un seguimiento para confirmar las reservas. Les decimos que tendrán que firmar un formulario, les informamos sobre los controles de temperatura y les recordamos que, si alguien en el grupo ha estado fuera de Hong Kong en los últimos 14 días, le pedimos amablemente que se abstengan de cenar con nosotros en este momento. Sabemos que esto es repetitivo, pero solo queremos adecuar las expectativas.

Otro aspecto sensible, de mucho interés, son las comunicaciones. Es necesario asegurarse de que los mensajes en todas las plataformas (redes sociales, correos electrónicos, comunicados de prensa, conversaciones con clientes y otros) estén alineados y sean oportunos. La entidad debe estar preparado por si un cliente o un miembro del equipo da positivo a la COVID-19, para reaccionar de forma rápida, sincera y transparente. Acerca de la comunicación externa, en el manual se da recomendaciones como:

• Prepare plantillas de comunicaciones para varios escenarios, que pueda adaptar rápidamente y usar en todas las plataformas.

• Si se encuentra en una situación en la que alguien en sus instalaciones tiene COVID-19, comuníquese en exceso con el público. Es mejor bombardearlos con actualizaciones y compartir la información que tiene en todas sus plataformas que parecer estar ocultando algo.

• Si tiene respuestas negativas a sus comunicaciones en plataformas públicas, no las elimine. En una crisis, las personas quieren toda la información y cualquier tipo de censura es muy molesto. Si es válido, mantenga la respuesta *off line*. Si es rutinaria y repetitiva, simplemente ignore la respuesta.

• Determine su estrategia de medios. Preferimos que las buenas noticias lleguen a nuestros clientes por la prensa, pero las malas noticias deben provenir de nosotros. Somos afortunados de tener una gran base de datos y una buena participación en nuestras redes sociales, por lo que no sentimos la necesidad de enviar un comunicado de prensa sobre el cierre temporal de nuestro restaurante (si todos ya lo saben, entonces no es noticia). Pero prepare declaraciones para entregar a los medios de comunicación, especialmente si sus representantes de prensa están centrados en las operaciones, lo más probable es que estén demasiado ocupados manejando la crisis para conversar con los periodistas. Pero aseveraciones como: «declinó hacer comentarios» o «no respondió» también pueden leerse como si estuviera ocultando algo, así que prepárese para responder las preguntas de la prensa con al menos una frase.

En el manual se lee la siguiente nota útil: «Sea sensible al estado de ánimo de la ciudad. Si sus restaurantes están abiertos, observe cuidadosamente todas las comunicaciones que está enviando la ciudad. Verifique tres veces todo lo que sucede en las redes sociales; Los subtítulos que eran inofensivos hace unos meses (por ejemplo, ¿qué tan bien se ve este plato? o ¿Qué estás esperando para…?) de repente ahora son un campo minado».

A propósito de las comunicaciones internas, el texto declara que nunca son más importantes que en el escenario de una crisis. Se recomienda que, al igual que con las comunicaciones externas, se mantenga las líneas de comunicación abiertas y transparentes, pues todos temen lo desconocido y compartir es crucial. Siempre que sea posible, se debe enviar un mensaje interno antes que uno externo; ya que los miembros del equipo deben tener más información que los clientes y estar preparados para ofrecerla oportunamente.

• Haga lo que sea necesario para que su equipo comprenda que no hay vergüenza en torno a COVID-19 y que nunca serán penalizados por comunicarse con usted.
• Aunque estamos haciendo todo lo posible para evitar despidos, hemos tenido que implementar algunas licencias no pagadas y recortes salariales. Como no sabemos si se reactivará o cuando se reactivará plenamente el negocio, creamos un documento que recuerda a nuestros equipos: a) la importancia de la salud, pero b) también la importancia de administrar sus finanzas. Si hay miembros del equipo que pueden tener dificultades en el idioma local, comuníquese con ellos y vea si necesitan ayuda para negociar reducciones de alquiler con sus propietarios o completar formularios de ayuda del gobierno, etc.
• Obtenga una aceptación total del equipo en torno a todos los protocolos de higiene y salud. Creamos letreros para las áreas internas de todos los restaurantes para recordarles diariamente a todos.
• Si tiene la capacidad, intente proporcionar algunos gestos para levantar la moral. Por ejemplo, nosotros pudimos trabajar con un proveedor para obtener un gran lote de naranjas, por lo que estamos haciendo batidos de jugo para fortalecer el sistema inmune de los miembros del equipo y actualmente estamos preparando las primeras «Olimpiadas con distanciamiento social» de *Black Sheep Restaurants*.
• No asuma que su equipo está mirando las mismas fuentes de noticias y tiene la misma información que usted. Intente eliminar cualquier rumor o información errónea sobre el virus, hay mucha por ahí.

La parte final del manual se denomina «El camino por delante» y transmite un mensaje que denota esperanza y estimula a la acción en aras de lograr los objetivos. Por su relevancia, se reproduce a continuación:

Es importante mantenerse optimista pero también realista sobre el futuro. Va a pasar mucho tiempo (si es que sucederá) para que el panorama del restaurante se vea como solía ser.

La adaptación siempre ha sido la clave para la supervivencia y si eres una organización pequeña, esto es más fácil para ti, así que maximiza tus fortalezas. Lo que te falta en recursos puede compensarlo con agilidad. Si eres más grande y tradicionalmente tienes muchas capas de aprobación para impulsar las decisiones, considera incluso una reestructuración temporal que te permita ser rápido y usar tus recursos para ser creativo.

En la adversidad siempre hay oportunidad de aprender, crecer y hacer las cosas de manera diferente. Aquí en Hong Kong, sabemos que el escenario de la restauración se verá muy diferente cuando la polvareda se asiente. Desde el verano pasado, miles de restaurantes ya han cerrado permanentemente. Si logramos superar esto (y lo haremos), aunque habrá menos competencia en el mercado, nuestros clientes también tendrán menos dinero en efectivo. Tenemos que considerar cómo se verá la «nueva normalidad» y cómo podemos atender mejor a esta nueva cara de los comensales.

Les deseamos a todos ustedes en la industria buena suerte y buena salud y si hay algo que quieran preguntarnos, comuníquense y haremos todo lo posible para ayudarlo.

Con ese llamado a la unidad y a la socialización de los resultados y experiencias, concluye el texto, elaborado cuando los servicios de restauración hotelera y extrahoteleras, en todo el mundo, han sufrido un rudo golpe con la pandemia COVID-19 (por instalaciones cerradas y pérdidas millonarias) y se están reinventado (Sánchez, 2020) para adaptarse a la «nueva normalidad».

Algunos de los supuestos básicos de la reinvención de la restauración en tiempos de coronavirus son: la adecuación de la oferta a los cambios en las percepciones y comportamientos del cliente poscoronavirus, la batalla competitiva por la conquista de la confianza del

cliente, el *boom* de las entregas a domicilio a través de diferentes plataformas, la prioridad en la salud de las personas y su bienestar, la protección a clientes y trabajadores […] y la adaptación a una industria más tecnológica (Becker et. al., 2020). Sobre esos aspectos, las compañías restauranteras en todo el mundo diseñan e implementan estrategias de avance hacia la «nueva normalidad», conscientes de que cuanto más eficaces y ágiles sean, más temprano se reactivarán los servicios de restauración y mejor se posicionarán.

Referencias bibliográficas

BECKER, S. et. al. Quick service restaurants in coronavirus times, 24 04 2020. New York: McKinsey & and Company [fecha de consulta: 14 julio 2020]. Disponible en: https://www.mckinsey.comcKinsey
BLACK SHEEP RESTAURANTS. Manual COVID-19 [en línea]. Hong Kong: 07 05 2020 [fecha de consulta: 21 mayo 2020]. Disponible en: https://www.blacksheeprestaurants.com
BUSINESS INSIDER. Los restaurantes y la COVID-19. México: 2020 [fecha de consulta: 14 septiembre 2020]. Disponible en: https://www.businessinsider.mx/restaurantes-medidas-covid-cuarentena-sana-distancia/
CONSEJO DE ESTADO (CUBA). Etapa de recuperación pos-COVID-19. Medidas a implementar en sus tres fases. La Habana, 2020.
HOSTELTUR. Así serán los restaurantes del futuro [en línea]. España: 13 02 2017. [fecha de consulta: 21 mayo 2020]. Disponible en: https://www.hosteltur.lat/136200_asi-seran-restaurantes-futuro.html
INSTITUTO DE CALIDAD TURÍSTICA ESPAÑOLA (ICTE). Protocolos de actuación en el turismo. 2020. España: ICTE [fecha de consulta: 14 septiembre 2020]. Disponible en: https://www.hosteltur.com/tag/protocolos-covid
MINISTERIO DE TURISMO (CUBA). Plan de reactivación de los servicios turísticos. La Habana, 2020.
SÁNCHEZ, S. Reinventarse para sobrevivir: la estrategia de los restaurants en tiempos de coronavirus, 08 05 2020. México: Forbes [fecha de consulta: 24 julio 2020]. Disponible en: https://www.forbes.com.mx
UNIVERSIDAD DE ALICANTE. Procesos productivos en restauración. España: 2011 [fecha de consulta: 19 abril 2020]. Disponible en: https://www.ua.es/

El sector turístico matancero como pesquisador activo ante la COVID-19

The tourism sector in Matanzas as an active inquirer in the face of COVID-19

Ms. C. Milton Francisco González Zayas[1], Ms. C. Maithé del Toro Soto[2], Esp. Eulalia Llópiz Ávila[3]

1, 2. Delegación del Mintur Matanzas, idre@ehtv.mintur.tur.cu

3. Hotel Sun Beach, Varadero, Matanzas

RESUMEN

En la batalla contra la COVID-19, y pese a la hostilidad creciente de un poderoso imperio, Cuba avanza hacia el control de la enfermedad, continúa desarrollándose y refuerza su imagen ante el mundo. El propósito del presente artículo es describir la experiencia del sector turístico matancero en cuanto a diseño, implementación y resultados del pesquisaje a sus trabajadores ante la pandemia, como expresión del sentido humanista, solidario y colaborativo que caracteriza a la sociedad cubana actual. Según los resultados de la tarea que se realizó en un período de 35 días, iniciada el 31 de marzo de 2020, se revelan los argumentos que sostienen su pertinencia.

Palabras claves: *COVID-19; pesquisador; sector turístico; vigilancia epidemiológica*

ABSTRACT

In the battle against COVID-19, and despite the growing hostility of a powerful empire, Cuba is advancing towards the control of the disease, continues to develop and reinforces its image before the world. The purpose of this article is to describe the experience of the Matanzas tourism sector in terms of design, implementation, and results of the screening of its workers in the face of the pandemic, as an expression of the humanistic, supportive and collaborative sense that characterizes the current Cuban society. According to the results of the task that was carried out in a 35-day period, which began on March 31, 2020, the arguments that support its relevance are revealed.

Key words: *COVID-19; inquirer; tourism sector; epidemiological surveillance*

La clave de muchos de los aciertos de Cuba en el enfrentamiento a la COVID-19 radica en el pensamiento como país, el compromiso y la incorporación de los aportes de la ciencia nacional, su condición como estado humanista y protagónico en la vigilancia y defensa de los intereses sociales, así como en la contribución activa de toda la sociedad a la lucha contra el SARS-CoV-2.

Es la confianza el pilar sobre el que se construyen las relaciones entre personas, y entre estas y marcas (Cantone, 2020). El éxito contribuirá a generar seguridad en los mercados emisores (Colombo, 2020) y, en consecuencia, a estimular su movilidad, como requisito indispensable para la reactivación del sector turístico. «En momentos de crisis, el turismo ha sabido asumir su responsabilidad como parte integral de la sociedad y es consciente de que las personas y su bienestar han de ser su máxima prioridad» (Organización Mundial del Turismo, 2020).

El presente artículo describe la experiencia que se desarrolló en la provincia de Matanzas, al incorporar el sector del turismo en el seguimiento activo de la situación de salud de sus trabajadores. Para ello, se propició una alianza con la autoridad sanitaria del territorio y se generó información de interés para el análisis y la toma de decisiones en el Consejo de Defensa provincial.

A partir de las indicaciones que emitió el Subgrupo de turismo del Consejo de Defensa provincial Matanzas, se procedió a la ejecución de la tarea «Recogida, procesamiento y envío de parte sobre la situación en relación con la COVID-19 de los trabajadores del sector en el destino», como un proyecto concebido a través de las siguientes etapas:

• Estudio de las indicaciones del Subgrupo de turismo del Consejo de Defensa provincial de Matanzas.

• Diseño de Libro en Excel, que recoge y procesa la información requerida, genera subtotales por OSDE y totales del sector en el destino.

• Prueba piloto del Libro en Excel y realización de las correcciones que correspondan (31 de marzo – 2 de abril).

• Capacitación a los designados por cada instalación para informar.

• Puesta en marcha de la tarea a partir del 31 de marzo y hasta la fecha.

• Diseño y ejecución de salidas para el análisis e interpretación de la información recopilada.

La tarea se desarrolló de manera coordinada entre la Delegación del Mintur y el Centro de capacitación. Le correspondió al Centro de capacitación el diseño de las herramientas para la recogida de información, la recopilación diaria del parte por parte de las entidades del sector en la provincia, la consolidación de dichos partes y su envío al puesto de mando de la Delegación del Mintur, que a su vez lo preparaba para la presentación diaria del sector en la provincia al Consejo de Defensa provincial. Para el desarrollo de la tarea, se designaron 5 profesores del Centro de capacitación quienes atendían los partes emitidos por las entidades sobre los trabajadores del sector desde las áreas de residencia, a saber: residentes en los municipios Matanzas, Jagüey Grande, Ciénaga de Zapata y Cárdenas (en la ciudad de Cárdenas, en los poblados Varadero, Santa Martha y Boca de Camarioca) y en el resto de los municipios de la provincia.

Sobre el alcance y la complejidad de la tarea, se debe tener en cuenta que el universo de trabajadores del sector en la provincia supera los 25 000 y que, dada su estructura en el territorio, la cifra de entidades a emitir reporte diario de la situación de su personal en relación con la COVID-19 fue de 70 instituciones pertenecientes a 8 organizaciones superiores de dirección empresarial (OSDEs).

En el período comprendido entre el 31 de marzo y el 4 de mayo de 2020, se presentan e interpretan los principales hallazgos de la tarea «Recogida, procesamiento y envío de parte sobre la situación en relación con la COVID-19 de los trabajadores del sector en el destino, para el caso de los cardenenses».

Los gráficos 1 y 2 ilustran el volumen de la información recibida a diario en el período mencionado. Para su interpretación, conviene considerar que ese volumen es variable y depende de la cantidad de instalaciones por OSDE que reportaron en el día y de la indicación de informar todos los días; cuando las instalaciones tenían a todos los trabajadores por 14 días o más en sus casas, se eximieron de la exigencia de informar diariamente.

Gráfico 1
Fuente: elaboración propia

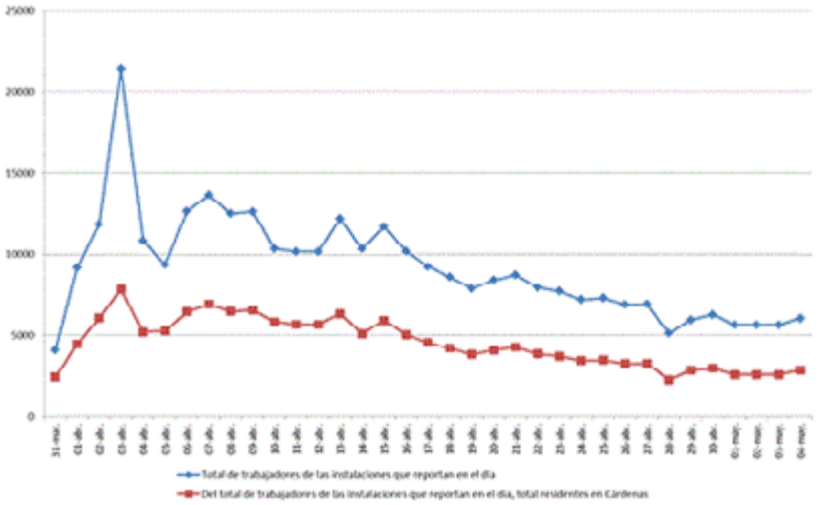
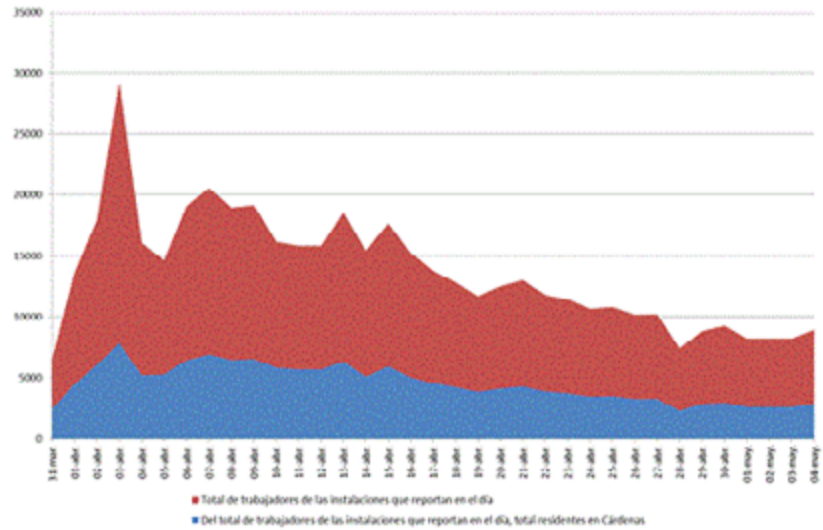


Gráfico 2
Fuente: elaboración propia



En la tabla 1 se caracterizan, a través de estadígrafos como mínimo, máximo, promedio, mediana y desviación estándar de la media, los ítems que se reportaron diariamente en el período de análisis, de cuya serie se excluyeron los correspondientes al 3 de abril de 2020 (circunstancias especiales en ese día generaban distorsión en la serie de datos).

Los resultados sostienen los siguientes comentarios y hallazgos:

• Sobre el ítem Total de trabajadores con vínculo laboral menor a los 14 días

› El mínimo es 99 trabajadores (28 de abril) y el máximo, 3485 (2 de abril). Las datas corresponden respectivamente a finales del período de análisis (cuando en la mayoría de las entidades emisoras del parte, los trabajadores ya se encontraban por 14 días, o más, sin vínculo laboral) e inicios del período de análisis (cuando en la mayoría de las entidades emisoras del parte, los trabajadores se encontraban sin vínculo laboral aún por menos de 14 días).

El promedio diario de trabajadores reportados en esta categoría es de 1152.

Ítems	Mín	Máx	Prom	Desv. Est.	Mediana
1.- Total de trabajadores de la instalación	4103	13634	8792.5	2538.7	8661.0
2.- Total de trabajadores con residencia en Cárdenas	2280	6927	4421.8	1419.7	4242.5
De ellos:					
A.- Trabajadores en sus casas sin vínculo laboral por menos de 14 días	99	3485	1151.5	1122.0	613.5
B.- Trabajadores que culminaron los 14 días de seguimiento	43	3359	1818.6	838.1	1991.5
3.- Trabajadores contactados por el sistema de pesquisa de la entidad	326	4388	1391.7	960.4	1163.0
De ellos:					
A.- Con síntomas	5	74	23.9	16.5	19.0
B.- Visitados por salud	277	2627	1209.1	684.1	1081.0

• Sobre el ítem Total de trabajadores que culminaron los 14 días de seguimiento

› El mínimo es de 43 trabajadores (31 de marzo) y el máximo de 3359 (15 de abril). Las datas corresponden respectivamente a inicios del período de análisis (cuando en la mayoría de las entidades emisoras del parte, los trabajadores se encontraban sin vínculo laboral aún por menos de 14 días) y a mediados del período de análisis (cuando en buena parte de las entidades emisoras del parte, los trabajadores ya se encontraban por 14 días o más sin vínculo laboral).

› El promedio de trabajadores reportados en esta categoría es de 1819.

• Sobre el ítem Trabajadores contactados

› Se trata de uno de los ítems de más

significado en la información que se recopila, pues expresa el resultado de los esfuerzos de la administración por contactar a los que, por cualquier razón, no se encontraron físicamente laborando en la entidad.
› El mínimo es de 325 trabajadores (28 de abril) y el máximo de 4388 (2 de abril). Las datas corresponden a finales e inicios del período de análisis, respectivamente.
› En el período de análisis el promedio diario es de 1392 trabajadores.
› La desviación estándar de la media es 950.4, señal de una alta dispersión de los datos.
› Apréciese en el gráfico 3 cómo mejora, en el tiempo, la eficacia de la pesquisa, pues a partir del 12 de abril los trabajadores contactados superaron a los que se encontraban en sus casas sin vínculo laboral por menos de 14 días, lo cual resulta del incremento de profundidad de las pesquisas del propio sector, al dirigirse, en general, al universo de trabajadores en sus casas y no solo a los que estaban en el domicilio por menos de 14 días.



Gráfico 3
Fuente: elaboración propia

• Sobre el ítem Trabajadores con síntomas
› Se trata del ítem de más significado en la información que se recopila, pues expresa «encontrar a trabajadores con síntomas», lo cual es el objetivo de los esfuerzos de la administración por pesquisar a los trabajadores que no se hallaban laborando.
› Bajo este ítem, se identificaron y detallaron con nombres y apellidos, direcciones y descripciones de sus situaciones:
› Trabajadores con afecciones de cualquier tipo y grado a su estado de salud.
› Trabajadores ingresados en hospitales por sospecha y/o confirmación de la COVID-19.
› Trabajadores recluidos en centros de aislamiento para vigilancia por sospecha de COVID-19.
› Trabajadores aislados en sus casas para vigilancia epidemiológica a la COVID-19.
› El mínimo es de 6 trabajadores (28 de abril) y el máximo o pico es de 74 trabajadores con síntomas (02 de abril). Las datas corresponden respectivamente a finales del período de análisis (cuando resultaba lejano el vínculo laboral de los trabajadores y por ende, decrecía la relevancia de un escenario laboral con presencia de extranjeros de diversa procedencia, como factor de riesgo) y a inicios (cuando resultaba reciente el vínculo laboral de los trabajadores y por ende, era alta la relevancia de un escenario laboral con presencia de extranjeros de diversa procedencia, como factor de riesgo) del período de análisis.
› En el período de análisis el promedio diario reportado en el ítem Trabajadores con síntomas fue de 24 trabajadores, lo que representa el 1.72 % del promedio diario reportado en el ítem Trabajadores contactados (1392 trabajadores).
› La desviación estándar de la media es 16.5, señal de una alta dispersión de los datos.
› De los 35 días comprendidos en el período de análisis, en 9 días para el 26 % del total, la cantidad de trabajadores con síntomas no excede a 10.
› De los 35 días comprendidos en el período de análisis, en 14 días, para el 40 % del total, la cantidad de trabajadores con síntomas está entre 11 y 29.
› De los 35 días comprendidos en el período de análisis, en 12 días, para el 34 % del total, la cantidad de trabajadores con síntomas excede a 29.

› Apréciese en el gráfico 4, cómo disminuye de manera constante y significativa el número de trabajadores que se identificaron «con síntomas», el que ya por 9 días consecutivos desde el 27 de abril no excedía los 10 casos.

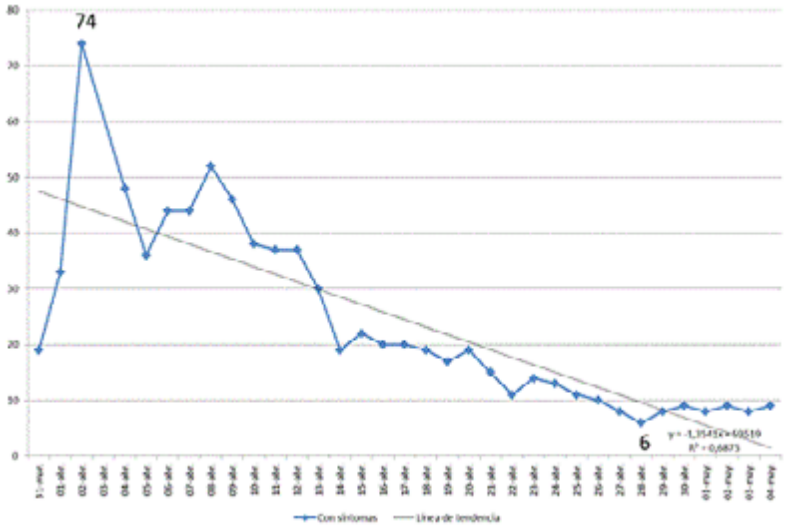


Gráfico 4
Fuente: elaboración propia

• Sobre el ítem Trabajadores pesquisados por salud

› Se trata de otro ítem de significación especial dentro de la información recopilada en los partes, pues al identificar la cantidad de trabajadores aún no pesquisados y detallarlos (nombres y apellidos, dirección), se contribuyó a que las autoridades sanitarias cumplieran con la indicación del estado sobre la pesquisa activa y priorizada a los trabajadores del sector en tanto constituyen un especial grupo de riesgo a la COVID-19.

› El mínimo es de 277 trabajadores pesquisados por salud (28 de abril) y representa el 85.0 % de los contactados en ese día (325), 48 de ellos declararon ese día no haber sido pesquisados por salud.

› El máximo o pico es de 2527 trabajadores pesquisados por salud (07.04) y representa el 92.0 % de los contactados en ese día (2754), 227 declararon ese día no haber sido pesquisados por salud.

› El promedio reportado en el ítem Trabajadores pesquisados por Salud es 1 209 trabajadores, lo cual representa el 87.0 % de la media obtenida en el ítem Trabajadores contactados (1392).

› La evidencia de mejoría del alcance del pesquisaje que las autoridades sanitarias realizaron a los trabajadores del sector en el destino se manifiesta a través de la tendencia que se aprecia en la diferencia entre trabajadores contactados y trabajadores pesquisados por salud (tabla 2 y gráfico 5).

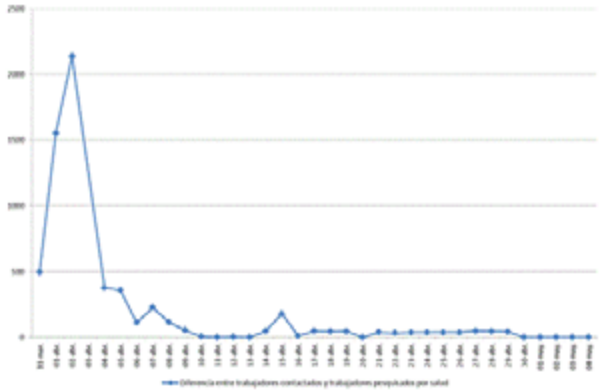


Gráfico 5
Fuente: elaboración propia

El pico de la insatisfacción en relación con las visitas de salud, es decir, la cumbre de la diferencia entre trabajadores contactados y pesquisados por salud, fue de 2139 y correspondió al 02 de abril (inicios del período de análisis). La tendencia en la diferencia es a la disminución hasta su anulación (gráfico 4).

Se aprecia que en 8 de los 35 días que integran el período de análisis, para el 23.0 % del total, la diferencia fue 0. Lo es de manera consecutiva desde el 30 de abril, lo cual denota que todos los trabajadores contactados en la pesquisa del sector declararon haber sido pesquisados por salud.

A lo interno de cada instalación, se observa como regularidad que al 1er o 2do día de reportarse casos de trabajadores del turismo aún no pesquisados por salud, dichas visitas se efectuaban, cumpliéndose así con la pesquisa activa de casos en el sector; en tanto constituyen un grupo especial de riesgo, lo que es un rasgo distintivo de la estrategia cubana de lucha contra la COVID-19.

Aún con estos resultados en el período

de referencia de este análisis, desde la aparición de los primeros casos de la COVID-19 en Cuba y hasta la fecha, el estado ha reiterado y la práctica corroborado, cuánta razón le asiste en ello, «la necesidad de no bajar la guardia y de mantener el aislamiento físico y las medidas sanitarias indicadas con el fin de iniciar este tránsito gradual hacia la normalidad» (Consejo de Estado de la República de Cuba, 2020).

La seguridad en un destino es uno de los aspectos más importantes a la hora de ofrecer a los turistas una experiencia de calidad (Otto y Ritchie, 1995); sin la cual, los destinos no pueden competir con éxito (Carballo Fuentes, 2015), aunque presenten en sus campañas de marketing las cualidades más atractivas que posean, ya sean naturales o creadas (Cavlek, 2002).

A la imagen proyectada y percibida de Cuba como destino seguro, contribuye la preocupación y ocupación por la salud de sus trabajadores, manifestadas por las autoridades de su sector turístico. La tarea «Recogida, procesamiento y envío de parte sobre la situación en relación con la COVID-19 de los trabajadores del sector en el destino», cuyos resultados para los que residen en Cárdenas se presentan en el presente análisis, se ha desarrollado de manera similar en el resto de los municipios de la provincia, en los que viven los trabajadores del sector.

La complejidad de la tarea se fundamenta en la extensión de su alcance a todas las entidades e instalaciones del sector en Varadero, las cuales suman 70 y tuvieron que implementar mecanismos internos de seguimiento a los obreros «en sus casas» para aportar la información requerida.

Queda demostrada la pertinencia de la tarea, pues propició:

• Desatar el pesquisaje activo de las administraciones de instalaciones del sector en el destino sobre la situación de sus trabajadores «en casa», como consecuencia de la contracción de la actividad económica derivada de la enfermedad.

• Aportar toma de decisiones oportunas de las autoridades de Consejos de Defensa municipal y provincial en relación con la mejoría del alcance del pesquisaje priorizado a ejecutar por el Minsap a los trabajadores del sector.

• Colaborar con la identificación de casos y de sus datos para facilitar su localización.

• Generar una base de datos útil para el análisis con diferentes fines de la evolución e impacto de la COVID-19 en los trabajadores del sector.

Referencias bibliográficas

CANTONE, D. Cómo generar confianza [en línea]. [fecha de consulta: 21 abril 2020]. Disponible en: http://www.davidcantone.com/generar-confianza/
CARBALLO, R. El riesgo percibido y su influencia en la toma de decisiones del turista. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España, 2015 [en línea]. [fecha de consulta: 20 junio 2020]. Disponible en: www.ulpgc.es/publicaciones
CAVLEK, N. Tour operators and destination safety. Annals of Tourism Research. Madrid: 29(2), 478-496, 2002.
COLOMBO, D. 7-atributos-para-generar-confianza [en línea]. [fecha de consulta: 21 abril 2020]. Disponible en: https://www.danielcolombo.com/7-atributos-para-generar-confianza-por-daniel-colombo/
CONSEJO DE ESTADO (CUBA). Etapa de recuperación pos-COVID-19. Medidas a implementar en sus tres fases. La Habana, Cuba. 17 06 2020.
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE TURISMO (ESPAÑA). Declaración de la OMT sobre el brote del nuevo coronavirus. Madrid, España. 31 01 2020.
OTTO Y RITCHIE. Exploring the Quality of the Service Experience: A Theoretical and Empirical Analysis. Madrid: 4: 37-61, 1995.

Los Webinars sobre turismo: una inversión en la autosuperación con retorno asegurado

Tourism Webinars: An investment on self-improvement with an assured return

M. Sc. Milton Francisco González Zayas[1], M. Sc. Maithé del Toro Soto[2]

1, 2. Delegación Mintur, Matanzas
idre@ehtv.mintur.tur.cu

RESUMEN

La superación constante del claustro de profesores del sistema Formatur (Escuela ramal + centros de capacitación) es una prioridad inaplazable. Constituye una inversión asegurada en términos de mejora de la competencia para gestionar los procesos de enseñanza y aprendizaje y de I + D + i, los cuales son clave en el mapa de la organización. En el presente análisis, con la intención de compartir una experiencia de asistencia continuada a los webinars de Hosteltur, se describe la metodología y se argumenta la importancia de los webinars como herramienta de autosuperación y como recurso didáctico. Esa importancia se contextualiza y resignifica en el escenario actual y previsible, la pandemia COVID-19 y la pospandemia.

Palabras claves: *autosuperación; COVID-19; superación; webinar*

ABSTRACT

The constant improvement of the teaching staff of the Formatur system (branch school + training centers) is an urgent priority. It constitutes an assured investment in terms of improving the competence to manage the teaching and learning and R+D+i processes, which are key to the organization map. In this analysis, with the intention of sharing an experience of continued assistance to Hosteltur webinars, methodology is described and the importance of webinars as a tool for self-improvement and as a didactic resource is argued. This importance is contextualized and redefined in the current and foreseeable scenario, the COVID-19 pandemic and the post-pandemic.

Key words: *self-improvement; COVID-19; improvement; webinar*

Marzo de 2020 pasará a la historia como el mes en el que el turismo se detuvo a nivel mundial, a causa del virus SARS-CoV-2; lo cual supuso un gran desafío para las marcas, las empresas y los destinos. Pero, después de esa paralización, con una resiliencia que ha vencido muchas pruebas a lo largo de la historia, el turismo volverá.

Los estados, los empresarios del sector público y privado, y la comunidad ocupada en la formación, la investigación, el desarrollo y la innovación aúnan esfuerzos para diseñar estrategias de arrancada y avance hacia la «la nueva normalidad». Cuba no es la excepción (Consejo de Estado, 2020) (Ministerio de Turismo, 2020).

El papel de la comunicación en las estrategias de los destinos y empresas para la reactivación del turismo en la etapa pos-COVID-19 es extraordinario e insustituible, como instrumento genera confianza en los clientes, en sus representantes (los TT.OO. y AA.VV.), en los trabajadores y en las comunidades que acogen el turismo. La reactivación del sector será más exitosa, mientras más rápido se genere confianza. Y esta no aparece cuando se pide, sino que se gana, se instala como percepción derivada de la coherencia, congruencia e integridad que proyecta en sus mensajes. Resulta de un esfuerzo consciente, proactivo y planificado, previa identificación de los factores que pueden potenciarla en cada destino que la procura y en cada público (segmento) en la que se busca. Estos factores son específicos, aun cuando hoy el denominador común es la satisfacción de las expectativas sobre seguridad, que se han posicionado con una relevancia extraordinaria.

Cualquier recurso y esfuerzo que se destine al diseño y lanzamiento de estrategias de comunicación eficaces para generar seguridad, será recuperado con creces en términos de los impactos positivos que generarán sobre el avance del sector turístico cubano hacia la «nueva normalidad» en la etapa pos-COVID-19.

La ciencia, una vez más, con miradas multi y trans disciplinarias, y con el pensamiento del país, resultan ingredientes indispensables en el diseño de métodos. En el caso del destino Cuba, son varios los factores que pueden potenciar esa confianza y han de ser considerados y capitalizados como claves del éxito en las políticas de comunicación a diseñar para la recuperación del sector turístico en el país.

Uno de esos factores es la preparación y competencia del capital humano del sector turístico cubano, cuyo crecimiento continuo es objeto social del sistema Formatur. Para ello, la superación constante de su claustro es una prioridad inaplazable y constituye una inversión con retorno asegurado en términos de mejora de la competencia. Por consiguiente, se gestionaría los procesos de enseñanza y aprendizaje y la capacidad para asesorar, pertinentemente, a las autoridades del sector en la solución de los problemas y el afrontamiento a los retos de su desarrollo.

El papel de la capacitación y preparación del capital humano es garantía de éxito y ha sido incorporado en las políticas y planes de diferentes destinos. Las personas son «el capital básico de la empresa» (Fernández, 2019) y son, además, «el único recurso que diferencia a la empresa que tiene éxito de la que no lo tiene. Todo lo demás se puede comprar, aprender o copiar» (Vermont-Gaud, 1986).

Se define la capacitación como: «acción o efecto de hacer a uno apto, habilitarlo para alguna cosa» (Alvero, 1976), «conjunto de actividades cuyo propósito es mejorar el rendimiento presente o futuro de los empleados, a través de la mejora de sus conocimientos» (Dolan et al., 2004), «proporcionar a los empleados nuevas o actualizar las habilidades necesarias para desempeñar su trabajo» (Dessler et al., 2011) o «proceso educacional aplicado de manera sistemática y organizada, mediante el cual las personas adquieren conocimientos específicos relativos al trabajo, actitudes frente a aspectos de la organización de la tarea y del ambiente, y desarrollan habilidades

que necesitan para realizar de manera efectiva su trabajo» (Chiavenato, 2003). De estas definiciones se infiere que la capacitación es un proceso destinado a generar cambios de comportamiento.

El sector turístico en Cuba cuenta con un sistema de centros de capacitación en todo el país, dirigido metodológicamente por la actual Escuela ramal del Mintur. La capacitación continua de su claustro es objetivo de trabajo anual y su importancia ha encontrado reflejo en diferentes documentos y normas, entre ellos en las «Estrategias emergentes para la superación del claustro» (Escuela ramal del Mintur, 2019), porque es necesario rentabilizar los cuantiosos recursos que a través de los sistemas generales de enseñanza (Mined y MES), y del propio sistema Formatur, se destinan a la elevación de la competencia de los recursos humanos del sector turístico en Cuba. Además, la competencia del colectivo de profesores del sistema Formatur es su activo intangible más preciado, por demás invaluable y distintivo.

Entre las formas generales de capacitación de los docentes en los centros, «se encuentran la vida diaria, el adiestramiento profesional, las prácticas, el entrenamiento, el curso, el diplomado y la autosuperación» (Salgado et al., 2014). Específicamente esta última se sustenta en el autoaprendizaje, proceso que se caracteriza por ser autoformativo y se basa en la convicción de las expectativas, intereses y compromiso de los participantes con la capacitación permanente. Se parte de sus conocimientos y experiencias; cada uno de los integrantes puede asumir responsablemente las actividades autoinstructivas, como la inscripción y asistencia a los webinars de Hosteltur. El propósito del presente análisis es describir la metódica de los webinars y fundamentar su importancia para los docentes del sistema Formatur, como herramienta de autosuperación y recurso didáctico.

Las tecnologías de la informática y las comunicaciones abren cada vez más oportunidades para este autoaprendizaje y cumplen un papel activo en la gestión de la mejora del desempeño del profesor. También está la disponibilidad de apoyo en términos de provisión de recursos para la información, como resultado de la vigilancia tecnológica a través de los centros de documentación existentes. En ambas vías son significativas las contribuciones que los webinars de Hosteltur pueden hacer.

En esencia, los webinars de Hosteltur son seminarios on line para profesionales del sector turístico. Se imparten por expertos en hotelería, intermediación turística, cruceros, destinos turísticos y tecnología y marketing. La duración habitual del webinar es de una hora, marcada para su inicio según horario de España. El webinar cuenta con un moderador y uno o varios ponentes (profesionales y ejecutivos, de reconocido prestigio en el marco de la academia, la empresa y/o la administración del sector turístico a nivel de destinos, etc.). Las mediaciones son interactivas y prevén la posibilidad de intervención de los asistentes mediante chats on line a través de preguntas, informaciones complementarias, etc.

La inscripción es gratuita y la participación en los webinars deja huellas que pueden acreditarse como evidencias de asistencia, pues, antes y después se genera un intercambio de emails con el sitio; antes, para confirmar la suscripción y para la alerta previa sobre el comienzo del webinar y, después, para agradecer la interacción y comunicar el sitio del que «cuelgan» los videos y otros materiales utilizados.

En el sitio https://www.hosteltur.com/webinars se:

• Anuncian los próximos webinars que agenda Hosteltur.

• Accede a los webinars, según clasificación temática. Los números indican la cantidad, cuyos materiales (presentaciones, videos, otros) están almacenados en el sitio, bajo esta categoría: Aerolíneas (11), Destinos (114), Turoperadores (10), Cruceros (25), Hoteles y resorts (38), Marketing y tecnologías (44),

AA.VV. y OTA's (11)

• Accede a los webinars, según título. Además, cuando se entra a los webinars por categoría se despliega el record completo de la misma a la fecha de consulta y un click lleva al link que muestra video del webinar de interés. Este se puede descargar y evaluar para su utilización como recurso didáctico de apoyo al docente para su actividad en el aula, lo que favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje y propicia la asimilación de los contenidos de forma más rápida y eficaz, a la vez que facilita la atención y disminuye la monotonía al alternar los recursos. Crear un banco de videos y materiales de los webinars, para su distribución y/o para su consulta, forma parte de la responsabilidad del sistema (Escuela ramal + centros de capacitación) en el apoyo para la superación.

La importancia que tienen los webinars, como herramienta de autosuperación de los docentes del sistema de centros de capacitación del Mintur, se manifiesta en basa a que los webinars:

• Acercan a las tendencias mundiales del sector.

• Presentan productos novedosos desarrollados por las empresas líderes del sector.

• Introducen en el mundo de la aplicación de las TICs al sector.

• Familiarizan con las políticas, planes y enfoques, que diferentes regiones, destinos y empresas, ponen en marcha para mejorar su posicionamiento competitivo.

• Proveen recursos didácticos (videos/ presentaciones) para la mejora del desempeño de sus actividades habituales de formación y capacitación y de I + D + i.

• Permiten mejorar su capital relacional al facilitarles el contacto directo on line con el moderador, los ponentes y los asistentes durante el webinar y eventualmente abrir puertas para futuras interacciones y colaboraciones.

Se argumenta la importancia de los webinars en base a dos razones:

1. El 02.06.2020 tuvo lugar durandurante horas el webinar «Presentación del Programa Stay Safe with Meliá», de gran interés para quienes están vinculados al sector turístico desde la academia, la empresa y/o como autoridad turística en cualquier nivel. Se aborda cómo proyecta encarar la operación en la etapa poscoronavirus Meliá hoteles, empresa con una larga, fructífera y promisoria participación en el desarrollo turístico cubano, que está presente, con más de 30 hoteles, en casi toda la geografía turística del país.

2. Una selección de los webinars accesibles en el récord de categorías temáticas existentes (4 de 7) demuestra que sus contenidos trascienden interés para los docentes del sistema de centros de capacitación, según su especialidad y campo de actividad:

• Categoría Hoteles y Resorts:

• Blue Diamod Resorts & Travel Plan – Caribe al completo.

• Iberostar Hotels & Resorts – Donde nace la magia.

• Descubre las ventajas de reservas con Meliá Pro.

• 5 tendencias de éxito para los ejecutivos de la industria hotelera.

• Meliá Cuba ahora más cerca de Holguín.

• Meliá Hotels International en los Cayos de Cuba.

• 25 años de Meliá en Cuba.

• Categoría Destinos:

• Grandes destinos: gestionando la crisis del coronavirus.

• Destino Cuba: novedades y particularidades.

• Categoría Marketing y Tecnologías

• Consultorio Monlex – resuelve tus dudas legales relacionadas con la COVID-19.

• Hoteles totalmente comunicados mejoran la experiencia al huésped.

• Cómo devenir un generador de experiencias en el contexto de la «Experience Economy».

• Economía circular para el sector hotelero.

• Haz que tus datos sean tu reveneu manager.

• Cómo convertir tu hotel en una instalación inteligente.
• Optimiza los canales de distribución de tu hotel.
• Oportunidades de reveneu más comunes y cómo aprovecharlas.
• Customer Centric Reveneu Management – una estrategia centrada en el cliente.
• Estrategia tecnológica hotelera- cómo sacar el mejor partido a los datos para la gestión.
• QuoHotel Dashboards – la visión más nítida de tu negocio hotelero.
• QuoHotel CRM, visión y gestión 360 del cliente.
• La evolución hacia el hotel digital – nueva versión de QuoHotel.
• Categoría AA.VV. y OTA´s
• Enjoy Cuba: la solución tecnológica B2B para vender el producto turístico cubano.
• Vende on line, fácil, sin costes y con tu propia marca.

Los webinars son también imperdibles para los directivos, especialistas y profesionales del sector en cualquier nivel y ámbito de actuación, pues les actualizan y contribuyen a la mejora del proceso decisorio en base al conocimiento de lo que se hace y ocurre en regiones, destinos y empresas líderes del sector.

Cuba, un pequeño y bloqueado país, ha tenido un resultado favorable en el enfrentamiento a la COVID-19 y continúa trabajando para lograr su control. Eso, gracias a su pensamiento y decisión como nación; al estado humanista y protagónico en la vigilancia y defensa de los intereses sociales; al compromiso y a la incorporación de los aportes de prácticamente todas las instituciones científicas; al ordenamiento social y a la incorporación activa de todo el pueblo a la lucha contra el SARS-CoV-2.

El papel de la preparación y capacitación del capital humano en la reactivación del sector turístico cubano será clave en la implementación de los protocolos de actuación diseñados para la «nueva normalidad» en los que, a la seguridad como dimensión de la calidad percibida, corresponderá un protagonismo nunca antes visto (Ministerio de Turismo, 2020).

Asimismo, tendrá gran importancia en la actuación en el front stage ante turistas, turoperadores (TT.OO., AA.VV.) y demás actores de la cadena de valor, de manera que se recupere la necesaria confianza.

La preparación y capacitación del capital humano es el objeto social del sistema Formatur y la superación constante de su claustro es una prioridad inaplazable. El uso de las TICs en la superación abre cada vez mayores posibilidades para la autogestión del conocimiento, su ampliación y operacionalización concreta son un reto inaplazable para el sector turístico cubano y resignificado en el actual escenario con su propuesta de distanciamiento físico. Una de esas posibilidades es la asistencia a webinars on line para los cuales hay una variada y creciente oferta en las redes.

Los webinars de Hosteltur son una vía para la realización de las posibilidades de las TICs, en cuyo aseguramiento logístico en términos de posibilidades y facilidades individuales e institucionales de conectividad, merece la pena invertir por el retorno asegurado que se registra y manifiesta en la mejora de la competencia de los profesores del sistema Formatur. Para así, gestionar eficazmente los procesos de formación y capacitación, así como los de investigación, desarrollo e innovación.

La inversión en la mejora de las posibilidades y facilidades de conectividad va en paralelo con la necesaria planificación, organización, puesta en marcha y mantenimiento de un sistema que permita conseguir que los conocimientos inarticulados y tácitos que deriven de la participación de los profesores de los centros de capacitación del Mintur en los webinars, se conviertan en explícitos, de forma que puedan ser compartidos y renovados, para facilitar la innovación y el progreso continuos.

Referencias bibliográficas

ALVERO, F. *Cervantes Diccionario Manual de la Lengua Española.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1976.
CHIAVENATO, I. *Administración de Recursos Humanos.* Santa Fe de Bogotá: Editorial McGraw Hill Interamericana, S.A., 2003.
CONSEJO DE ESTADO (CUBA). *Etapa de recuperación pos-COVID-19. Medidas a implementar en sus tres fases.* La Habana, 17.06.2020.
DESSLER, G. y VARELA, R. *Administración de recursos humanos. Enfoque latinoamericano.* México: Editorial Prentice Hall, 2011.
DOLAN, S; VALLE, R; JACKSON, S. y SCHULLER, R. *La gestión de los recursos humanos: preparando profesionales para el siglo XXI.* Madrid: Editorial McGraw Hill Interamericana, S.A., 2004.
ESCUELA RAMAL DEL (CUBA). *Estrategias emergentes para la superación del claustro.* La Habana, Cuba. 2019.
FERNÁNDEZ, G. *Estructura de la organización y empresa como sistema abierto,* 2019 [en línea]. España: [fecha de consulta: 15 agosto 2020]. Disponible en: http://www.es.slideshare.net
SALGADO, M., CARVAJAL, D. y MEDERO, J. *Perfeccionamiento del sistema de superación de los docentes de una escuela de capacitación, 2014* [en línea]. La Habana: *Instituto Superior Politécnico «José Antonio Echeverría»* [fecha de consulta: 12 mayo 2020]. Disponible en: http://www.rrp.cujae.edu.cu
VERMONT-GAUD, C. *La Politique Sociale de l´enterprise.* Paris: Editions Hommes et Techniques, 1986.

Protagonismo universitario, expresión de valores compartidos en el enfrentamiento a la COVID-19

University protagonism, expression of shared values in confronting COVID-19

M.Sc. Miladys Moreno Sesé [1], M.Sc. María de los Ángeles Sesé Montalvo [2], M.Sc. Rosa Margarita Suárez Díaz[3]

1, 2. Universidad de Matanzas

miladys.moreno@umcc.cu

3. Hospital militar «Dr. Mario Muñoz Monroy», Matanzas

RESUMEN

La Federación Estudiantil Universitaria (FEU) desde su fundación ha estado presente en cada momento significativo de la historia de la nación. Los jóvenes cubanos han participado en el cumplimiento de diversas tareas, ratificando sus convicciones y la capacidad para colaborar con entusiasmo y creatividad en el objetivo de las metas trazadas. Hoy, la lucha por la vida ha requerido de jóvenes alegres y profundos en el enfrentamiento a la COVID-19. En la presente investigación se llevó a cabo un análisis bibliográfico y documental, con el objetivo de valorar la participación de los estudiantes universitarios en apoyo al enfrentamiento de la pandemia que azota a la humanidad. Los universitarios matanceros son muestra fehaciente de lo antes expuesto.

Palabras COVID-19; FEU; jóvenes cubanos; protagonismo

ABSTRACT

Since its foundation, the University Student Federation (FEU, for its Spanish acronym) has been present at every significant moment in the history of the nation. Young Cubans have participated in the fulfillment of various tasks, ratifying their convictions and the ability to collaborate with enthusiasm and creativity in the objective of the goals set. Today, the fight for life has required young people who are happy and profound in the confrontation with COVID-19. In this research, a bibliographic and documentary analysis was carried out, with the aim of assessing the participation of university students in support of the confrontation of the pandemic that plagues humanity. Matanzas university students are a reliable example of the above.

Key words: COVID-19; FEU; young Cubans; protagonism

Con la fundación de la Universidad de La Habana el 5 de enero de 1728, se inicia en Cuba la historia de la Educación superior; lacrada en un principio por los vicios coloniales del poder, el racismo y la esclavitud imperantes en la naciente sociedad. Carlos Manuel de Céspedes, Ignacio Agramonte y José Martí simbolizaron el exponente supremo de los universitarios en aquella época, identificados por su preparación, inteligencia y sentimientos independentistas.

Julio Antonio Mella consolidó esta tradición al fundar la FEU el 20 de diciembre de 1922, organización que ha requerido la entrega de diferentes generaciones de cubanos. Sus miembros han sido fieles exponentes del pensamiento patriótico y antimperialista que le dio origen, de tal modo que en las etapas posteriores han jugado un relevante papel en variadas tareas, siempre en defensa de la patria.

Con el triunfo revolucionario, los estudiantes universitarios agrupados en la FEU, han abrazado las ideas socialistas de la Revolución, manteniendo su lucha y apoyo al proceso revolucionario en diferentes tareas de impacto económico y social, como respuesta a necesidades institucionales, territoriales y de la nación. Por tal motivo, esta organización ha sido acreedora de la confianza de las máximas autoridades del país para el cumplimiento de cualquier misión.

En este sentido, el presidente de la República de Cuba Miguel Díaz-Canel Bermúdez sobre esta generación apuntó: «Ustedes cada día tienen un mayor espacio en la vida económica y social de la Revolución y deben estar preparados para ello». En tal sentido se señala que «en el intercambio con los jóvenes, y especialmente en las universidades, siempre surgen nuevas ideas» (citado por Barrios, 2020).

La principal motivación del presente estudio radica en reconocer las acciones en las que se ha destacado la juventud matancera desde su organización estudiantil en el enfrentamiento a la COVID-19; así como exponer los valores demostrados por la FEU en las tareas desarrolladas durante el enfrentamiento a la pandemia, específicamente en el municipio Matanzas.

La FEU en el contexto de la COVID-19: valores compartidos

La Federación Estudiantil Universitaria (FEU) es la organización que agrupa a los estudiantes universitarios cubanos, representa sus intereses y hace valer sus derechos. Reconoce como Presidente de Honor a José Antonio Echeverría, símbolo de las luchas estudiantiles en Cuba. Es miembro de la Organización Continental Latinoamericana y Caribeña de Estudiantes (OCLAE) y de la Unión Internacional de Estudiantes (UIE) (Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas, 2016).

Comprometida con el proceso revolucionario desde su fundación, sus objetivos generales plantean:

• Representar al estudiantado universitario; canalizando sus inquietudes, defendiendo sus intereses y viabilizando sus iniciativas. Garantizar el ejercicio efectivo de los derechos de sus miembros y velar por el cumplimiento de sus deberes.

• Forjar para la sociedad, el «hombre nuevo» al que aspiró el Che, en el amor a la Patria, a la Revolución y a valores autóctonos.

• Reafirmar la vocación social de los universitarios a través de la actividad comunitaria, el cumplimiento de tareas de impacto social y la participación desde el estudio u otras labores en la solución de problemas de la sociedad.

• Fomentar la preparación académica a través del estudio consciente, la investigación científica y la necesidad de la superación constante.

Teniendo en consideración tales propósitos, la formación profesional de los universitarios cubanos se ajusta en un proceso docente educativo que garantiza la preparación integral del estudiante; un profesional competente, con pleno dominio de su perfil de graduado y modo de actuación, capaz de plantear soluciones creativas y eficientes a

problemas del territorio, de transformar su entorno con estrategias efectivas, sobre la base de los valores que sustentan el desarrollo de una sociedad como la cubana.

Si de valores se trata, varios especialistas coinciden que estos constituyen aquella escala ética y moral que el individuo posee a la hora de actuar y guardan estrecha relación con la educación que cada uno ha recibido desde pequeño, la cual ayuda a discernir lo bueno de lo malo y la que, consecuentemente, fijará los valores de cada uno de nosotros.

Educar en valores desde el punto de vista filosófico, no es más que liberar las fuerzas existentes en la persona, despertar o avivar su capacidad de elegir opciones libremente, teniendo en cuenta la responsabilidad inherente a cada elección, en definitiva, ayudarle a descubrir los valores que viven, a analizarlos, criticarlos, hasta que lleguen a ser verdaderamente suyos.

La educación de valores no es estática, sino un proceso sistémico, dependiente de las circunstancias sociales, económicas, políticas y del entorno físico; consecuentemente debe concebirse en acciones sistemáticas, oportunas y viables para mejorar continuamente la situación biopsicosocial de la población en cada contexto.

En este sentido, Cuba prioriza desde el proceso docente educativo la formación de valores en todos sus niveles de enseñanza. En el caso particular de la Educación superior, se estimula el trabajo hacia la promoción de las buenas prácticas y el fortalecimiento de valores, ya que estos garantizan una formación profesional más completa e integral; atemperada al contexto social en que se forma el alumno. Un estudiante universitario en este país de revolucionarios, debe ser capaz de actuar con cierta competencia, preparación y altruismo ante una demanda del territorio o nación, es por ello que se conciben planes de estudio que se corresponden con las necesidades reales de la sociedad.

Las universidades deben caracterizarse por la formación de educandos con un alto sentido de competitividad en el desempeño laboral científico técnico, con sólidos principios éticos, políticos e ideológicos acorde a las exigencias de la profesión. En este sentido, el proceso docente educativo está concebido para educar en valores. Para lograrlo, se necesita encaminar el mismo hacia el modelo ideal de formación, desarrollar el vínculo con la realidad a través de la formación socio humanista y determinar estrategias didácticas que los involucren en una actividad consciente, protagónica y comprometida.

En estudios superiores, la educación en valores está dirigida hacia el desarrollo de la profesión y constituye un pilar fundamental dentro de la enseñanza profesional. Las universidades tienen el reto de tener en cuenta las condiciones positivas que favorezcan dicha enseñanza. Es por ello que en los centros universitarios desde las propias carreras se realiza un exhaustivo análisis del plan de estudio para establecer ajustes, adecuaciones y cambios en función de lograr una trayectoria competente del estudiante en formación; con un elevado sentido de educación en valores y principios éticos.

Además, se fomenta la interiorización de conocimientos y orientaciones valorativas que se reflejan gradualmente en sus sentimientos, formas de pensar y comportamiento, acorde con el sistema de valores de nuestra Revolución socialista. Al decir de Díaz Canel (2010), «enseñar al hombre a pensar y a sentir; a cultivar su inteligencia, pero también y muy especialmente su corazón. Solo si el hombre se redescubre a sí mismo y sabe que (piensa y siente) como ser humano, defenderá su derecho a mantener su plena dignidad»

Las universidades cubanas cuentan con vasta experiencia sobre el tema en cuestión y se demuestra con los valiosos resultados obtenidos en proyectos de impacto social mediante la integración de la docencia, la investigación y la extensión. Durante el proceso formativo

los estudiantes deben tomar conciencia de sí mismos y de su responsabilidad como seres sociales, críticos y transformadores, para actuar oportuna y consecuentemente, orientándose en los sucesivos y frecuentes cambios que ocurren en el mundo que les ha tocado vivir y para los que requieren tener visión global de la realidad en toda su complejidad.

Uno de esos cambios que requirió la atención de la población mundial fue la detección de la COVID-19 al cierre del año 2019; una nueva enfermedad generada por el virus SARS-CoV-2 que afectó en un inicio la situación epidemiológica en China. A partir del mes de marzo, con la expansión de la enfermedad a otros países y continentes, se procede a la capacitación del personal de la salud para su enfrentamiento (médicos, paramédicos, personal asistencial) y a estudiantes universitarios, comenzando por los de la carrera de Medicina.

El 11 de marzo las autoridades sanitarias cubanas dan a conocer la presencia en el país de los primeros casos importados positivos al virus. Para el día 14 de ese mismo mes, se reportaba en la provincia de Matanzas el primer caso positivo, atendido en el Hospital Militar «Mario Muñoz Monroy», centro asistencial designado para pacientes diagnosticados con esta enfermedad, ya fueran procedentes del territorio o de Cienfuegos.

La capacitación se extendió luego a diferentes sectores de la sociedad, a cada institución, barrio y casa, la educación para prevenir la expansión de la COVID-19 en la provincia era esencial y de igual importancia la participación de todos. Para el cumplimiento de este adiestramiento en el enfrentamiento a la letal pandemia, se requirió del apoyo del personal médico para generar una mayor percepción de riesgo en la sociedad.

A medida que la situación epidemiológica se fue complejizando en el país, el gobierno cubano se dio a la tarea de hacer un llamado a la juventud para apoyar la difícil hazaña liderada por nuestros Miguel Díaz-Canel Bermúdez en una de las reuniones del grupo de trabajo para el enfrentamiento a la pandemia expresó que «… siempre que haya una situación en el país que requiera de la participación y el entusiasmo de los jóvenes, los vamos a convocar» (citado por Barrios, 2020). Bajo esta premisa, profesores y estudiantes de los centros universitarios de la provincia yumurina, Universidad de Ciencias Médicas y de la Universidad de Matanzas se sumaron a la tarea en centros de aislamiento, pesquisas y en el propio hospital militar.

Estudiantes universitarios contra la COVID-19

El paso del año 2020 impuso a los jóvenes un nuevo reto que ha marcado un hito en la cronología histórica de dicha organización: el enfrentamiento a la pandemia COVID-19. La labor de los estudiantes universitarios merece ser abordada como parte de la historia de la FEU, por su relevancia y ejemplaridad ante Cuba y el mundo en este siglo XXI. Reconocer sus valores en el desafío a una enfermedad que se ha ensañado con la humanidad es muestra del respeto, orgullo y admiración que siente nuestro Partido, gobierno, organizaciones de masa y pueblo en general por nuestros jóvenes.

La Universidad de Matanzas trabaja con asiduidad desde la perspectiva extensionista en el fomento de valores que garantizan una respuesta altruista ante tales situaciones. Sus estudiantes son trasmisores de los valores compartidos por esta comunidad universitaria: dignidad, responsabilidad, solidaridad, honestidad, honradez, patriotismo, laboriosidad, antimperialismo, humanismo y justicia.

En estos tiempos cobra vigencia el concepto de Revolución, legado del invicto Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, que ha guiado al pueblo cubano en la continuidad del proceso revolucionario y por el cual se están formando las generaciones de hoy y del mañana. Para el líder «Revolución es sentido del momento histórico, es cambiar todo lo

que debe ser cambiado, es humanidad, altruismo, solidaridad y heroísmo» (Castro, 2000).

Los jóvenes cubanos, educados con una visión transformadora y revolucionaria, han sido protagonistas del proceso, actuando con valentía, con amor, con disposición y responsabilidad ante cada una de las tareas asignadas. Estos valientes enfrentan disímiles obstáculos para vencer el reto, y demuestran cuán importantes son para el beneficio del pueblo y cuánto pueden hacer por cambiar la realidad social.

La valía de los universitarios se refleja en su comportamiento cotidiano, en cada tarea de impacto, en los proyectos investigativos o comunitarios y esta vez, en la difícil contingencia de enfrentar a la COVID-19. Como expresara Diosvany Acosta Abrahante, Primer Secretario del Comité Nacional de la Unión de Jóvenes Comunistas, «la FEU continúa siendo la organización dinámica, que materializa sus metas en su accionar» (citado por Falcón, 2020).

Dada la nueva situación epidemiológica, desde las casas, los centros de trabajos, las universidades, los servicios de salud y en cada uno de los espacios en que se enfrenta a la COVID-19, los jóvenes jugaron un papel protagónico desde la ciencia, la producción, la salud y otros espacios. En este sentido, se destaca que la FEU estuvo presente en la aplicación de pesquisas diarias, en la organización de las colas, en la distribución en los centros de comercios, en la atención al adulto mayor y en la orientación constante a la población.

«Más de 41 mil estudiantes de Ciencias médicas se sumaron a la pesquisa activa con mucha seriedad y fueron acogidos por las familias. Hoy recibimos muestras de cariño y agradecimiento. Se han convertido en parte de la comunidad, la sociedad los respeta y eso forma parte de su formación», apuntó el Primer Secretario de la UJC (citado por Falcón, 2020). En este sentido, el presidente de la FEU José Ángel Fernández Castañeda, destacó la disponibilidad que desde el comienzo de la batalla contra la COVID-19 dio la juventud. Resaltó, en primer lugar, a los más de 56 mil estudiantes que han estado pesquisando durante varios meses. Aseveró que «el pensamiento colectivo, la valentía y la entrega que han asumido los estudiantes ha demostrado que las universidades no han cerrado, sino que hemos exportado nuestro talento a las zonas más vulnerables» (citado por Falcón, 2020). Añadió que se trata de un cambio de escenario que ratifica el pensamiento humanista del líder histórico de la Revolución Fidel Castro, de que la universidad «no es solo hacia dentro, sino también hacia afuera».

Se pueden precisar otras tareas en las que han estado presente los universitarios matanceros: la asistencia a pacientes en centros de aislamiento epidemiológico, midiendo temperatura, facilitándoles los alimentos, los medicamentos, el apoyo en las labores de higienización de estas áreas, la mensajería de medicamentos y canasta básica a la población de riesgo (mayores de 60 años y portadores de enfermedades crónicas no trasmisibles). Asimismo, en el hospital militar, garantizando el aseguramiento al trabajo abnegado del personal que labora en zona roja. Su actuar en la creación y actualización de bases de datos de pacientes atendidos, en la central de esterilización del hospital, lavandería, archivo, mensajería, limpieza y organización de locales fue agradecido y reconocido por los trabajadores del personal de salud. En el cumplimiento de cada tarea no faltó la exigencia, la supervisión oportuna y la responsabilidad de los profesores.

Los líderes de la Unión de Jóvenes Comunistas (UJC) y la Federación de Estudiantes Universitarios (FEU) detallaron la participación de la juventud desde los medios de difusión masiva. En consonancia, estudiantes de la carrera de Periodismo de la universidad yumurina, jugaron un papel excepcional en la promoción de historias de vida del personal médico que atendía en zona

roja, en la divulgación sistemática del comportamiento de la enfermedad en la provincia y las medidas para su contención, en su vínculo con los medios de comunicación territoriales y nacionales, así como en la visualización del protagonismo de dichas organizaciones en las redes sociales.

El presidente de la FEU resaltó las iniciativas de los estudiantes para ayudar a las familias en campañas para el ahorro de electricidad, o la difusión de glosarios de recetas y consejos para hacer reparaciones en casa. Del mismo modo, destacó las actividades que, desde el deporte y el arte, promueven los jóvenes de Cultura Física, del Instituto Superior de Arte (ISA) y los artistas aficionados de las distintas universidades.

Igualmente, se refirió a la labor de los estudiantes de Geografía y Matemática en el modelaje de los mapas, estadísticas, el control de los datos y el seguimiento de la curva de la COVID-19.

Realzó además que hay estudiantes que se encuentran en sus provincias de origen y se han sumado con otras universidades a través de la FEU, la UJC y los Consejos de Defensa municipales y provinciales. Por ejemplo, estudiantes de la CUJAE que se han vinculado a centros de aislamiento en Matanzas y jóvenes de la UCI que han brindado asistencia en cuanto al uso del pesquisador virtual.

Esta experiencia se suma a las tantas proezas libradas por el estudiantado cubano para defender a nuestra Revolución, a nuestro pueblo y nuestro socialismo. Existen numerosas vivencias tristes, difíciles e inolvidables que marcan este contexto, pero reconfortan también los gratos recuerdos de una mano amiga, de un compañero que se convirtió en hermano, del gesto agradecido de un necesitado, de la unidad, el compañerismo y el amor entre cubanos.

«¡Sí se puede!», una de las frases que ha acompañado al pueblo en momentos difíciles fue retomada durante toda la etapa que Cuba se encontraba en transmisión autóctona limitada por el Primer Ministro Manuel Marrero Cruz. «¡Sí se pudo!», llenó de optimismo a la juventud matancera que se creció en estos tiempos, cuando al llamado de pensar como país, respondieron valientemente como los héroes que son, los héroes del siglo xxi, patentizando que mientras exista una juventud comprometida «¡Siempre se podrá!».

La COVID-19 es una pandemia que ha generado estrago y dolor en el mundo. Cambió la vida de muchos, tronchó sueños, trajo muerte, tristeza e inseguridad a la sociedad. Aún las cifras de contagios y fallecidos aumentan a diario.

El gobierno cubano realizó un llamado a los jóvenes para participar en las acciones previstas en la estrategia para la contención de la enfermedad en el país. La FEU, una vez más, se convirtió en protagonista de esta batalla. Su integración a las tareas que demandaba el país fue fundamental en el control de la pandemia.

Los estudiantes de la Universidad de Matanzas demostraron en cada escenario que son jóvenes altruistas, responsables, patriotas, solidarios y humanos. Su protagonismo y entrega a la tarea permitió que la labor de los médicos fuera más tolerable. Una vez más, los jóvenes cubanos reafirmaron su compromiso con la Patria y con la Revolución.

Bibliografía

ALONSO, R. ¿Cómo enfrenta la juventud cubana a la COVID-19? [en línea] [fecha de consulta: 26 mayo 2020]. Disponible en: C:\Users\Desktop\protagonismo de la feu\¿Cómo enfrenta la juventud cubana a la COVID-19 (+ Video) Cubadebate.htm

BARRIOS, M. Los jóvenes están formando parte de la Cuba que queremos tener. [en línea] [fecha de consulta 27 enero 2020] Disponible en: C:\Users\Desktop\protagonismo de la feu\Los jóvenes están formando parte de la Cuba que queremos tener - Juventud Rebelde - Diario de la juventud cubana.htm

BUJARDÓN, A. Reflexiones epistemológicas acerca de la educación en valores humanos. Rev Hum Med. [en línea] 8 (2-3). [consulta: 17 marzo 2013] Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202008000200008&lng=es

CENTRO NACIONAL DE INFORMACIÓN DE CIENCIAS MÉDICAS, 2016. Disponible en: C:\Users\Desktop\protagonismo de la feu\Historia de la FEU.htm

DÍAZ, H. Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar, 2010. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202016000100011

https://www.significados.com/responsabilidad/

MUGARRA, CG; PÉREZ, H; BUJARDÓN, A. Consideraciones sobre la educación en valores a través de los medios de enseñanza-aprendizaje. Rev Hum Med [en línea] 11 (3) [consulta marzo 17 2013] Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202011000300009&lng=pt

PADILLA, A. Educación en valores y su sentido. Pensamiento Educativo, Educación de Valores, 1996.

Manejo del estrés en organizaciones cubanas de transportación turística

Stress management in Cuban tourist transportation organizations

ATD Edian Dueñas Reyes[1], Daniela Cabot Grillo[2], Dr. C. Yadamy Rodríguez Sánchez[3]

1, 2, 3 Universidad de Matanzas

eithan@nauta.cu

RESUMEN

El estrés es la respuesta del organismo a un cambio repentino en las condiciones de su entorno; pero en los seres humanos adquiere dimensiones profundas y complejas, como respuesta a eventos no literalmente amenazantes que generan una tensión emocional continua, intensa o dolorosa. Este tema ha sido poco trabajado en las empresas cubanas y, a diferencia de lo que ocurre en otros ámbitos, las estrategias de afrontamiento consideradas en la esfera laboral no resultan eficaces para reducir las relaciones entre estresores y sus consecuencias. El objetivo general de este estudio fue aplicar las experiencias teóricas del manejo del estrés aportadas por la literatura en un caso de estudio en la empresa cubana. Como resultado, se obtuvo un procedimiento para la detección de los principales factores estresantes, según el cargo u ocupación.

Palabras claves: ***Estrés; factores estresantes; manejo del estrés***

ABSTRACT

Stress is the body's response to a sudden change in the conditions of its environment; but in human beings it acquires deep and complex dimensions, in response to non-literally threatening events that generate continuous, intense or painful emotional tension. This issue has been little studied in Cuban companies and, unlike what happens in other areas, the coping strategies considered in the workplace are not effective in reducing the relationships between stressors and their consequences. The general objective of this study was to apply the theoretical experiences of stress management provided by the literature in a case study in the Cuban company. As a result, a procedure was obtained for the detection of the main stressors, according to the position or occupation.

Key words: ***Stress; stressors; stress management***

El mundo actual se rige por vertiginosos cambios en la esfera económica, política y social, y con un mundo cambiante, se modifican también los ritmos de trabajo. Estas variaciones, unidas a conductas reacias o poco resilientes, producen situaciones desfavorables para obreros y directivos de las organizaciones. El estrés laboral constituye hoy una de las fuentes de agotamiento físico y mental más estudiadas alrededor del mundo, empleándose para su manejo un conjunto de habilidades personales que, aparejadas del autoconocimiento, propician soluciones analíticas y creativas a problemas cotidianos.

Según Cabral et al. (2016) es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación, que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Fisiológica o biológica es la respuesta de un organismo a un factor de estrés, tales como una condición ambiental o un estímulo.

Una de las principales fuentes de estrés, al decir de Murta y Trócolli (2004), es el ambiente de trabajo. Este se considera una fuente de satisfacción de las necesidades humanas, como lo pueden ser la autorrealización, las relaciones interpersonales, a la vez que representa una fuente de enfermedad para los trabajadores, amenazando las necesidades de realización personal y profesional, así como la salud física y mental. Es por ello que el objetivo general del presente trabajo es aplicar las experiencias teóricas del manejo del estrés aportadas por la literatura, en un caso de estudio en la empresa cubana.

Generalidades sobre el estrés

Algunas veces el estrés dura apenas un momento, como cuando se consigue una audición para la obra de teatro en la escuela o cuando se lanza el tiro que puede hacer ganar el juego. Sin embargo, en otras ocasiones, la situación que mantiene en condición de estrés puede perdurar días, semanas o meses. Incluso, aunque no siempre se piense acerca de esa tensión, puede ser como la banda sonora de fondo que juega con la vida misma.

El estrés puede motivar a las personas a prepararse o a tomar acción, como cuando deben dar un examen o entrevistarse para un trabajo nuevo. Puede incluso salvar vidas en algunas situaciones. En respuesta al peligro, el cuerpo se prepara para enfrentar una amenaza o para huir en busca de seguridad. En estas situaciones, el pulso y la respiración se aceleran, los músculos se ponen tensos, el cerebro consume más oxígeno y aumenta la actividad. Todas estas funciones tienen como objetivo la supervivencia.

Estos estresores a veces aparecen en diferentes contextos, ya sea en el laboral, el familiar o el social y pueden ser de tipo biogénico o psicosociales. Ambos tipos provienen tanto de estímulos externos a la propia persona como de aspectos internos.

- Los estresores internos pueden ser estímulos de características físicas, como la sensación de malestar por mala digestión, el dolor producido por una herida, una enfermedad; o de características cognitivas como el recuerdo de una situación desagradable, pensamientos sobre la propia inutilidad o lo difícil que puede ser el futuro inmediato, sentimientos de culpa o ambiciones no conseguidas.
- Los estresores externos también pueden provenir de aspectos físicos, como la temperatura ambiental extrema y el ruido o la luz intensa; o implicar aspectos cognitivos, por ejemplo: ver que dos personas hablan en voz baja y de vez en cuando lo miran y se ríen. Tanto los aspectos físicos como los cognitivos funcionan como estresores, pero los segundos son más frecuentes e importantes.

Aunque casi siempre la palabra estrés suele poseer una connotación negativa (lo opuesto quizás sería el nirvana

budista o el principio de nirvana de S. Freud), la ciencia distingue dos tipos de estrés, tanto en animales como en humanos, según el Ministerio de Sanidad de España , estos son:

• Eustrés o estrés positivo: es un proceso natural y habitual de adaptación, que consiste en una activación durante un período corto de tiempo con el objetivo de resolver una situación concreta que requiere más esfuerzo. En los animales no humanos el eustrés se evidencia en los estímulos que por reacción favorecen a la vida.

• Distrés o estrés negativo: es aquel que en un animal (incluido el ser humano) supera el potencial de homeostasis o equilibrio del organismo, causándole fatiga, mayores niveles de ansiedad, de irritabilidad y de ira. El estrés mantenido puede provocar la aparición de consecuencias físicas, debidas al aumento del gasto de energía, una mayor rapidez de actuación, menor descanso del necesario y el agotamiento de las fuerzas.

Para poder actuar preventivamente e incluso responder efectivamente al factor estrés, se sugiere que las empresas contraten especialistas o acudan a instancias externas que puedan diagnosticar en tiempo y forma las corrientes que podrían tomar las exigencias del mercado (incrementos-decrementos de la demanda del producto o servicio, alza de precio de insumos, oferta del producto-servicio de regiones no usuales, etc.), así como ofrecer talleres, conferencias, cursos o seminarios de actualización a todo nivel y para todo el personal, comenzando por quienes tienen la responsabilidad directiva.

Una de las principales fuentes de estrés Murta (2004), es el ambiente de trabajo, el cual se ha destacado por ser una fuente de satisfacción de las necesidades humanas, como lo pueden ser la autorrealización, las relaciones interpersonales, así como también representar una fuente de enfermedad para los trabajadores, amenazando las necesidades de realización personal y profesional, así como la salud física y mental.

A decir de Siegrist (1996), el estrés laboral se asocia con el desequilibrio entre el esfuerzo y la recompensa en el trabajo, referencia de que el trabajo se da mediante un proceso social cuya recompensa sería el estima y las oportunidades de crecimiento, pero cuando se da un desequilibrio entre un alto control y una baja recompensa, se produce un estado de estrés.

El estrés laboral, según , es una percepción subjetiva producto de la interacción entre la persona y su ambiente de trabajo. Desde esta perspectiva, el estrés se genera cuando se produce una diferencia entre las demandas del ambiente y los recursos de la persona para hacerles frente. Es una respuesta adaptativa por parte del individuo, que en un primer momento le permite responder más rápida y eficazmente a situaciones que lo requieren.

Los altos niveles de estrés descritos por en un ambiente de trabajo ocasionan un menor desempeño, enfermedades y sufrimiento en el trabajador.

Situaciones y factores estresantes

El estrés como estímulo fue presentado primariamente en estudios relacionados con los llamados eventos vitales, o sea aquellos sucesos que implican determinados cambios en la vida de un sujeto que requieren, por parte del mismo, de cierto esfuerzo de ajuste o adaptación; mientras mayor sea este, más dañina será la repercusión para el sujeto, asegura . Se distinguen seis clases de factores estresantes: la tarea (dificultad, ambigüedad, cantidad), los roles (conflicto, ambigüedad y carga), el contexto comportamental (masificación o insuficiencia de personal), el entorno físico (frío y otras fuerzas hostiles), el entorno social y las relaciones interpersonales (desacuerdos, aislamientos) y el propio sujeto (ansiedad, estilos perceptuales).

Ejemplos de situaciones estresantes:

• Situaciones en la escuela: demasiadas tareas, mantener el balance entre los deportes y el trabajo escolar, audiciones, competencias, exámenes difíciles,

bajas calificaciones, la presión de los exámenes y optar por la universidad.

• Situaciones de tipo social: grupos, presión de los compañeros, acoso, citas y relaciones amorosas, acomodarse, entre otras.

• Situaciones personales: lidiar con un problema de salud, un conflicto familiar, un divorcio, mudarse, problemas monetarios o la muerte de un ser querido.

Autores como señalan que existen ciertas características que parecen determinar el que una situación devenga como estresante, entre ellas se destacan: el cambio o novedad, la falta de información, la no predictibilidad, incertidumbre, ambigüedad, inminencia, duración y significación para la persona, entre otras. Al igual destacan las condiciones biológicas del organismo y la carencia de habilidades para hacerle frente.

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Aunque algunas veces posiblemente no se perciban estos síntomas, son ocasionados por el estrés. Algunos de ellos son: diarrea o estreñimiento, mala memoria, dolores y achaques frecuentes, dolores de cabeza, falta de energía o concentración, problemas sexuales, cuello o mandíbula rígidos, cansancio, problemas para dormir o dormir demasiado, malestar de estómago, uso de alcohol o drogas para relajarse, así como pérdida o aumento de peso.

El cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hacen que el cerebro esté más alerta, causa que los músculos se tensionen y aumente el pulso. A corto plazo, estas reacciones son buenas porque pueden ayudar a manejar la situación que causa el estrés. Esta es la manera en que el cuerpo se protege a sí mismo.

El estrés y las habilidades directivas

Entre las variables generadoras de estrés se destacan: el contexto laboral, el familiar y el social; en este estudio se enfatiza principalmente en el término del estrés laboral. El modelo que concibe (Figura 1), en forma de ruleta, relaciona las habilidades directivas esenciales en los tres niveles fundamentales: personal, interpersonal y grupal.



Figura 1: Habilidades administrativas fundamentales y sus interrelaciones

A pesar de que muchas personas opinan que el trabajo no es una actividad gratificante en sí misma, lo cierto es que su ausencia total o el solo temor de quedar desempleado, con todas las posibles consecuencias que ello implica, suelen propiciar la aparición de problemas psicológicos en el adulto. Numerosos estudios ponen de manifiesto cómo los individuos sin empleo muestran una disminución de su implicación personal, progresivo desencanto y «desenganche social», fuertes sentimientos de humillación, resentimiento por la falta de ayuda, sentimiento de abandono por parte de los amigos y retraimiento social, al sentirse ciudadanos improductivos y dependientes . Sin embargo, también el trabajo puede provocar efectos

negativos en las personas cuando no se organiza y estructura atendiendo a las necesidades y capacidades reales de los encargados de llevarlo a cabo.

El estrés laboral es uno de los problemas de salud más graves en la actualidad, que no solo afecta a los trabajadores al provocar incapacidad física o mental, sino también a los empleadores y los gobiernos, que comienzan a evaluar el perjuicio financiero que causa el mismo. Aparece como consecuencia del contenido o la intensidad de las demandas laborales o por problemas de índole organizacional. El trabajador empieza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral, entre las que se destacan: apatía por el trabajo, astenia, dificultades en las relaciones interpersonales, disminución en el rendimiento laboral, tristeza, depresión, síntomas psicosomáticos que pueden llegar a generar la aparición de determinados trastornos psicofisiológicos, al igual que marcada insatisfacción laboral. Las consecuencias económicas y sociales del estrés de origen laboral son importantes y los problemas de salud asociados al estrés están entre las causas más frecuentes de ausentismo por licencias médicas.

Dicho estrés puede verse reflejado mediante diferentes factores como lo son: el estrés inducido por el ambiente, el cual constituye la tensión que promueve los conflictos y que es provocada por factores organizacionales como la limitación del presupuesto o la incertidumbre causada por cambios rápidos y repetidos; se encuentra también el factor de estrés anticipatorio, el mismo se debe a la espera con ansiedad de hechos desconocidos, inciertos o desagradables, el factor estresante de tiempo es el tipo de generador de estrés que se origina por tener mucho que hacer en poco tiempo; el factor estresante situacional es el que surge del ambiente o de las circunstancias del individuo, como las condiciones laborales desfavorables; los factores estresantes de encuentro son tipos de fuentes de estrés que son el resultado de conflictos interpersonales.

En general, los factores estresantes son estímulos que causan reacciones fisiológicas y psicológicas en los individuos y pueden aparecer prácticamente en cualquier ocupación, profesión o puesto de trabajo y en cualquier circunstancia en que se somete a ese individuo a una carga a la que no puede ajustarse rápidamente. En fin, el estrés en el trabajo es un fenómeno tan variado y complejo como la propia vida.

Consecuencias del estrés para la organización

Cada persona que sufre de estrés está pagando un alto precio por su salud personal, pero también paga un alto costo la empresa para la cual trabaja y la economía nacional, pues trae como consecuencia: ausentismo, rotación o fluctuación del personal, disminución del rendimiento físico y del rendimiento psicológico, afectaciones en la calidad del trabajo realizado, accidentes e indemnizaciones por conceptos de reclamación o certificados médicos.

En las dos últimas décadas se ha escrito bastante sobre el fenómeno conocido como burnout (BO), que significa «quemado». Algunos lo traducen como «síndrome de quemarse por el trabajo» o «desgaste psíquico en el trabajo».

Cuando los directivos experimentan estrés, tienden a: percibir la información en forma selectiva y ver únicamente lo que confirma sus prejuicios; volverse muy intolerantes a la ambigüedad y exigentes de respuestas correctas; tener una fijación por un solo método para atender un problema; sobrestimar qué tan rápido pasa el tiempo (por lo tanto, siempre se sienten apresurados). Por otro lado, tienden a adoptar una perspectiva o mentalidad de crisis a corto plazo y dejan de considerar las implicaciones a largo plazo; tienen menos capacidad de hacer distinciones detalladas en los problemas, pierden de vista la complejidad y los matices para manejar las situaciones actuales y tener una menor capacidad de generar

pensamientos creativos o soluciones únicas a los problemas.

Así, no solo los resultados del estrés afectan negativamente a los empleados en el lugar de trabajo, sino que también impiden comportamientos eficaces por parte de los directivos, como escuchar, tomar buenas decisiones, resolver problemas eficazmente, planear y generar nuevas ideas. En contraste, el desarrollo de habilidades para manejar el estrés podría generar ganancias significativas. La capacidad de manejar el estrés de manera adecuada no solo mejora el desarrollo personal individual, sino que también puede tener un efecto en las utilidades de organizaciones enteras.

Plantea Pérez (2017) que «se han realizado estudios acerca del estrés laboral y sus consecuencias en diferentes sectores laborales, sobre todo en la salud y la educación. Concretamente en Cuba, los estudios se han realizado sobre todo en el campo de la Salud. La autora no conoce de estudios sobre el tema en las empresas cubanas, lo cual no quiere decir que no sea una necesidad habida, cuenta que una de las habilidades directivas intrapersonales es el manejo y control del estrés».

Formas de detectar el estrés según la literatura

Los factores estresantes de tiempo, generalmente resultan de tener demasiado quehacer en muy poco tiempo. Estas son las fuentes más comunes y más recalcitrantes del estrés que enfrentan los directivos de las compañías. Una de las razones de este factor es que la cultura occidental está extremadamente consciente del tiempo y continúa estándolo cada vez más, año tras año. Hace 15 años, cuando se preguntaba la hora, una persona podía responder «van a dar las 2:30». Ahora, es más probable que la respuesta sea «son las 2:28», o incluso, «faltan 15 segundos para las 2:28».

El énfasis en el tiempo también se pone de manifiesto en las muchas formas que se tienen de hablar acerca de este: tener tiempo, mantener el tiempo, comprar tiempo, ahorrar tiempo, marcar el tiempo, emplear el tiempo, vender tiempo, perder el tiempo, matar el tiempo, pasar el tiempo, dar tiempo, tomar tiempo y hacer tiempo. Esta fascinación por el tiempo lo convierte en una importante fuente de estrés.

Los factores estresantes de encuentro, son aquellos que resultan de las relaciones interpersonales. La mayoría de los individuos han experimentado los efectos debilitantes de una pelea con un amigo, un compañero de habitación o el cónyuge; o se han visto obligados a trabajar con un empleado o un supervisor con el que tuvieron un conflicto interpersonal; o tal vez hayan tratado de realizar una tarea en un grupo dividido por la falta de confianza y cohesión. Cada uno de estos factores estresantes es el resultado de algún tipo de encuentro interpersonal conflictivo.

Estos factores son especialmente comunes entre los directivos, y por lo general surgen de tres tipos de conflictos: conflictos de roles, en los que las funciones que desempeñan los miembros del grupo son incompatibles; conflictos sobre asuntos, en los que existe un desacuerdo sobre cómo definir o resolver un problema; y conflictos de interacción, en los que los individuos no logran llevarse bien como resultado de un antagonismo.

La tercera categoría, los factores estresantes situacionales, surgen del ambiente en el que vive el individuo o de sus circunstancias. Una de las formas más comunes de estrés situacional es una condición laboral desfavorable; tal es el caso de los paramédicos de la ambulancia, esta incluiría: crisis continuas, largos horarios de trabajo y aislamiento de los colegas. Además, los grandes cambios que ocurren cada vez con ma- yor rapidez, también aumentan el estrés. Uno de los vínculos mejor investigados entre los factores estresantes situacionales y

las consecuencias negativas incluyen un cambio rápido, en particular los efectos de los cambios en los sucesos de la vida. Las personas temen perder el empleo o que sus amigos sean despedidos de la empresa, se sienten ansiosos por las nuevas relaciones jerárquicas e interpersonales que se derivan de una reestructuración, y les preocupa que el futuro sea impredecible y temible. Brockner y Weisenfeld, en 1993 y , documentaron los efectos negativos de los despidos y los cierres de plantas en los sobrevivientes (aquellos que conservaron sus empleos), y uno de los grandes problemas que identificaron fue la presencia de factores estresantes anticipatorios (Tabla 1).

Sin embargo, los factores estresantes anticipatorios no necesitan ser muy desagradables o muy graves para producir estrés. Los investigadores han inducido altos niveles de estrés en individuos, al decirles que experimentarán un fuerte ruido o un pequeño choque eléctrico, o que alguien más se sentirá incómodo a causa de sus acciones. El temor al fracaso o el temor a sentirse avergonzado frente a los compañeros es un factor común de estrés anticipatorio.

Tabla 1:
Identificación de los factores estresantes

FACTORES ESTRESANTES DE TIEMPO	SOBRECARGA DE TRABAJO
	FALTA DE CONTROL
FACTORES ESTRESANTES DE ENCUENTRO	CONFLICTOS DE ROLES
	CONFLICTOS SOBRE ASUNTOS
	CONFLICTOS DE INTERACCIÓN
FACTORES ESTRESANTES SITUACIONALES	CONDICIONES DE TRABAJO DESFAVORABLES
	CAMBIO RÁPIDO
FACTORES ESTRESANTES ANTICIPATORIOS	EXPECTATIVAS DESAGRADABLES
	TEMOR

Estrategias de enfrentamiento

El manejo del estrés y la administración del tiempo son dos de las habilidades administrativas más cruciales y menos atendidas dentro del repertorio de un directivo competente (Tabla 2).

Tabla 2: Estrategias de eliminación del estrés según los factores estresantes

FACTOR ESTRESANTE	ESTRATEGIA DE ELIMINACIÓN
TIEMPO	ADMINISTRACIÓN EFICAZ DEL TIEMPO
	DELEGACIÓN
ENCUENTRO	COLABORACIÓN Y FORMACIÓN DE EQUIPOS
	INTELIGENCIA EMOCIONAL
SITUACIONAL	REDISEÑO DEL TRABAJO
ANTICIPATORIO	ESTABLECIMIENTO DE METAS
	PEQUEÑOS TRIUNFOS

Estrategias directivas para eliminar factores estresantes

El manejo del tiempo como un método de eficacia implica que los individuos se dediquen a los asuntos importantes y no solo a los asuntos urgentes; las personas sean capaces de distinguir claramente entre lo que consideran importante y lo que consideran urgente; las estrategias de administración del tiempo se enfoquen en los resultados más que en los métodos, y la gente tenga una razón para no sentirse culpable cuando debe decir «no».

Se asume que el individuo utiliza diversas estrategias para tratar con el estrés, las cuales pueden ser o no adaptativas (el afrontamiento se emplea indistintamente de que el proceso del estrés sea adaptativo o desadaptativo).

La mejor forma de enfrentarse a los problemas es conociéndolos mejor, así que la mejor forma de combatir el estrés comienza con el autoconocimiento .

Los efectos del estrés tienden a ser acumulativos. Tomar medidas prácticas para controlarlo puede reducir o prevenir estos efectos. Los siguientes son algunos consejos que pueden ayudar a lidiar con el estrés:

• Reconocer las señales de cómo responde su cuerpo al estrés, como dificultad para dormir, aumento del consumo de

alcohol y otras sustancias, enfadarse fácilmente, sensación de depresión y poca energía.
• Hablar con el médico o con el proveedor de atención médica. Obtener atención adecuada para los problemas de salud existentes o nuevos.
• Hacer ejercicio de manera regular. Solo caminar 30 minutos por día puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.
• Probar una actividad relajante.
• Establecer objetivos y prioridades.
• Tener en cuenta lo que ha logrado al final del día, no lo que no ha podido hacer.
• Mantener contacto con personas que pueden ofrecer apoyo emocional y de otro tipo.

Aplicación de una propuesta para la detección de los factores estresantes en la entidad

Una de las entidades proveedoras de servicios que resultan de vital importancia son las agencias transportistas para el turismo. Los cambios tecnológicos en el sector del transporte han permitido que la realización de los viajes pase a ser un fenómeno exclusivamente elitista para ser uno de masas. Los vehículos destinados para transportar por tierra son los denominados transportes terrestres y es a los que va dirigida la presente investigación.
Las organizaciones son grupos de personas y tareas que interrelacionan entre sí en busca del cumplimiento de determinados objetivos. Las organizaciones cubanas tienen un alto grado de compromiso con el cumplimiento de sus objetivos y más con las personas que en ella desempeñan diversas labores. El procedimiento para la detección de factores estresantes puede dividirse en tres etapas.

• Primera etapa: se da a conocer a los empleados los objetivos del trabajo, además de una charla sobre los distintos factores estresantes, tipos, características y posibles síntomas. Se explican los cuestionarios de estrés a aplicar y el principio de llenado de los mismos.
• Segunda etapa: se realiza una entrevista con los trabajadores segmentados en dos tipos (los de oficinas o personal de servicio y los técnicos u operarios del taller). Con cada uno de ellos se realiza una lluvia de ideas donde aporten criterios sobre los distintos síntomas que evidencien cuándo se sentían presionados por motivos del trabajo y su criterio sobre cuál de los factores estresantes ya mencionados es el que mejor se ajusta a sus condiciones.
• Tercera etapa: aplicación de los cuestionarios que son repartidos de forma individual a cada grupo. El primero de ellos para la detección del nivel de estrés percibido por los mismos (Figura 2).

Instrucciones:
De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durantelos últimos tres meses de acuerdo al semáforo presentado



Resultados:
Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica la cifra de acuerdo a la siguiente tabla:

(12) SIN ESTRÉS	No existe síntoma alguno de estrés. ¡Tienes buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
(24) SIN ESTRÉS	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
(36) ESTRÉS LEVE	
(48) ESTRÉS MEDIO	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. ¡No agotes tus resistencias!
(60) ESTRÉS ALTO	Te encuentras en fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
(72) ESTRÉS ALTO	¡BUSCA AYUDA!

Figura 2: Cuestionario que se aplica a fin de conocer con qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés. Fuente: Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos

Test de vulnerabilidad al estrés

En este modelo encontrará 20 temas en relación con hábitos y dificultades por los que suelen pasar la mayoría de las personas en uno u otro momento. Si usted responde con franqueza y sinceridad nos ayudará a comprenderlo mejor. Califique cada inciso con puntuaciones entre 1 y 5, según la frecuencia con que realice cada una de las siguientes afirmaciones o el grado que se corresponda con su situación de acuerdo con la escala siguiente:

1. Siempre
2. Casi siempre
3. Frecuentemente
4. Casi nunca
5. Nunca

1. ____ Hago por lo menos una comida caliente y balanceada
2. ____ Por lo menos cuatro noches a la semana duermo de 7-8 h.
3. ____ Doy y recibo afecto regularmente.
4. ____ En 50 millas a la redonda poseo por lo menos un familiar en el que puedo confiar.
5. ____ Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicios hasta sudar.
6. ____ Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día.
7. ____ Tomo menos de cinco tragos de bebidas alcohólicas al día.
8. ____ Tengo el peso apropiado para mi estatura.
9. ____ Mis ingresos satisfacen mis gastos fundamentales.
10. ____ Mis creencias religiosas me hacen fuerte.
11. ____ Asisto regularmente a actividades sociales.
12. ____ Tengo una red de amigos y conocidos.
13. ____ Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales.
14. ____ Tengo buena salud, es decir, mi vista, oído, dentadura, están en buenas condiciones.
15. ____ Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado.
16. ____ Converso regularmente sobre problemas domésticos, es decir, sobre tareas del hogar, dinero y problemas de la vida cotidiana con las personas que viven conmigo.
17. ____ Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme.
18. ____ Soy capaz de organizar racionalmente mi trabajo.
19. ____ Tomo menos de tres tazas de café, té o refresco de cola al día.
20. ____ Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad.

Propuesta de un conjunto de mejoras en función de las características delimitadas para cada grupo

1. Realizar conversatorios sobre el manejo del estrés en coordinación con las entidades competentes.
2. Atender las situaciones particulares

de cada grupo de individuos en función de los factores estresantes encontrados.
3. Difundir en la entidad los resultados del estudio junto con información publicitaria sobre las posibles acciones a tomar, con el objetivo de concientizar en las particularidades de la vida de los trabajadores.
Las posibles acciones a emprender pueden clasificarse en cuadros y personal de servicio, pues se someten a las mismas cargas laborales debido a las actividades que atienden.
Confeccionar la matriz de actividades urgentes e importantes, a fin de identificar las actividades que conforman cada cuadrante (Figura 3).



Figura 3: Ejemplo de matriz de importancia-urgencia

Como iniciativa, se propone confeccionar la matriz con pegatinas de colores diferentes, aprovechando que las mismas son material de oficina recibidos por los trabajadores mensualmente.
Se debatieron otras técnicas, como la identificación de los objetivos a corto y mediano plazo y la delegación de aquellas actividades que no eran tan importantes o urgentes.
En cuanto al segundo grupo, y en general para todos los trabajadores, se proponen métodos generales de enfrentamiento al estrés, como la práctica de ejercicio diario y otras actividades relajantes que propicien calma o simplemente aparten la mente del individuo de los problemas, la comunicación con familiares cercanos y la posibilidad de recibir atención por parte de especialistas en caso de ser necesario.
Con seguridad, las situaciones estresantes pueden poner a prueba la fuerza de las personas. En las empresas cubanas de transportación turística existen distintos factores estresantes que padecen sus trabajadores por lo que se propone un procedimiento para la detección de los mismos y una serie de técnicas para manejar de forma efectiva el estrés, atendiendo a las diferencias particulares entre cada uno de los trabajadores.

Bibliografía

CABRAL, J. C. et al. *Stress and Cognitive Reserve as independent factors of neuropsychological performance in healthy elderly.* Ciência & Saúde Coletiva, 21(11), 2016.
CANO, A. *La Naturaleza del Estrés.* Madrid: SEAS., 2002.
DELBONI, T. H. *Vencendo o stress: como melhorar as relações de trabalho para viver melhor.* 1997.
GOBIERNO DE ESPAÑA. MIN. DE SANIDAD. *Bienestar emocional. ¿Qué es el estrés?* 2017.
LAZARUS y FOLKMAN. *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona: Editorial Martínez Roca, 1986.
MURTA, G. S., y TRÓCOLLI, T. B.. Avaliação de Intervenção em Estresse Ocupacional. Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa, 20, 2004.
PÉREZ, D. Propuesta de acciones para paliar el estrés en directivos de la Empresa Nacional de Investigaciones Aplicadas de la provincia de Matanzas en el 2017. Tesis de pregrado. Universidad de Matanzas, 2017.
SIEGRIST, J. Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. Occupational Health Psychology. 1996.
WHITTEN, D. Desarrollo de habilidades directivas. Pearson Ed., 2011.
ZALDÍVAR, D. El estrés en directivos. Técnicas para su afrontamiento y reducción (selección de lecturas). La Habana: Universidad de La Habana, Facultad de Psicología, 2002.

La comunicación en tiempos de distanciamiento social

Communication in times of social distancing

M. Sc. Mabelín Del Sol Moreno[1], Lic. Yosara Del Sol Moreno[2]

1. Universidad de Matanzas
2. Facultad de Ciencias Medicas
mabelin.delsol@gmail.com
ydelsol@infomed.sld.cu

RESUMEN

La compleja coyuntura que impone la COVID-19 precisa la inmensa responsabilidad de aunar esfuerzos en materia de educación. A tono con ello, el sistema educacional también tiene que reinventar varios de sus procesos. En ese sentido, la comunicación escrita constituye un pilar fundamental en la vida social y es un poderoso instrumento de cambio. Su importancia radica en conocer que esta no termina cuando le ponemos voz al mensaje, sino cuando el otro lo ha entendido. Poseer ese tipo de habilidades ayuda a dar y comprender instrucciones, al aprendizaje de nuevas cosas, a realizar solicitudes, hacer preguntas y transmitir información fácilmente. Por tanto, el acercamiento del aula a la realidad implica la renovación didáctica de la práctica docente, nuevas formas de enseñar y evaluar. El trabajo demuestra la necesidad de desarrollar habilidades comunicativas escritas en los universitarios para tener relaciones profesionales exitosas a lo largo de su carrera.

Palabras claves: *Comunicación escrita; COVID-19; distanciamiento social; habilidades comunicativas*

ABSTRACT

The complex situation imposed by COVID-19 requires the immense responsibility of joining efforts in education. In keeping with this, the educational system too has to reinvent several of its processes. In this way, written communication constitutes a fundamental pillar in social life and is a powerful instrument for change. Its importance lies in knowing that it does not end when we voice the message, but when the other has understood it. Possessing these kinds of skills helps to give and understand instructions, learn new things, make requests, ask questions, and easily pass on information. Therefore, the approach of the classroom to reality implies the didactic renewal of teaching practices, new ways of teaching and evaluating. The work demonstrates the need to develop written communication skills in college to have successful professional relationships throughout their career.

Key words: *Written communication; COVID-19; social distancing; communication skills*

Dadas las circunstancias de cuarentena y aislamiento generadas por la proliferación de la COVID-19 en todos los países del mundo, la vida como se conocía cambió de manera radical, en especial para algunos sectores de la sociedad, como el educativo.

¿Puede la cura ser peor que la propia enfermedad? ¿Puede que perezcan más personas por el impacto económico de COVID-19 que por el virus en sí? Definitivamente es una posibilidad, en especial para los países en vías de desarrollo, donde la mayoría de la actividad económica es informal y la gente vive del día a día. Todas las naciones se enfrentan a un contexto diferente: algunos tienen más recursos fiscales que otros, mejores sistemas de salud, mayor capacidad para realizar pruebas o implementaron acciones con anterioridad a la pandemia. Cada nación necesita una estrategia distinta, la cual va a variar en función de su contexto, pero a todas les urge enfrentar ambos problemas.

Algunos expertos afirman que aún la crisis está comenzando. Nadie sabe realmente cuándo terminará o cómo se verá el mundo después de la COVID-19. Hay muchos efectos de segundo y tercer orden que aún no están claros, en lo que respecta tanto al virus en sí, como al impacto económico y psicológico de las medidas de confinamiento social que se imponen. Sin embargo, ya en estos primeros meses, se pueden sacar algunas lecciones.

En Cuba, los maestros solían compartir gran parte de su día en un salón de clases con sus estudiantes. Ahora ese espacio de encuentro físico, manos alzadas, sillas en grupos e interacciones y debates ha sido reemplazado por un espacio virtual que, sin duda, se ha vuelto un reto adicional para quienes tienen en sus manos la gran responsabilidad de enseñar.

Son los futuros profesionales quienes podrán, o no, reinventarse para salir de la crisis. Para lograrlo, se necesita no solo iniciar con bases sólidas de educación, sino también fomentar el aprendizaje a lo largo de la vida, y construir habilidades comunicativas pertinentes a una realidad donde el cambio y la incertidumbre son la constante. (Costa, 2020)

Conocer las claves de las habilidades comunicativas y controlarlas no solo puede ayudar a abrir puertas personales y profesionales. Hay algo aún más significativo: contribuye a lograr una mejor percepción de las personas, más válida y positiva, y eso es algo en lo que vale la pena invertir tiempo y esfuerzo. Especialistas en el tema mantienen la opinión de que este tipo de competencias debería desarrollarse de forma temprana en el ámbito escolar. Saber argumentar, exponer sin miedo, hablar con asertividad y respeto, escuchar y hasta negociar son cuestiones imprescindibles en la vida de una persona. Sin embargo, es muy común experimentar esa carencia desde el primer momento en que se acude a una entrevista de trabajo o la redacción de un informe, para llevar un proyecto en grupo o incluso hacer una exposición, conferencia o defensa de un trabajo en la universidad.

Por eso es importante desarrollar las habilidades comunicativas para poder expresar de forma efectiva lo que se piensa y traducirlo en palabras que ayuden con cada propósito. La necesidad de interactuar con otros seres humanos es imperante en todos los ámbitos de la vida. Sin la comunicación, no sería este el nivel de desarrollo en el que se encontrara la humanidad.

Quinteros y Migone (2020) refieren que los alumnos esperan que en los centros educativos les enseñen cómo aprender, y no solo qué aprender. Sin embargo, en la actualidad los sistemas pedagógicos no están diseñados para desarrollar activamente la habilidad del pensamiento crítico ni las comunicativas escritas; pues, en buena medida, la instrucción se enfoca más en educar qué pensar, que en cómo pensar; y se preocupa más por dar respuestas que en enseñar el arte del cuestionamiento, la reflexión y el razonamiento, y cómo llevarlo a la escritura de forma adecuada.

Los tiempos han cambiado. Gracias a internet, ahora se tiene acceso directo a la información de un océano de fuentes. Por ejemplo, para aprender sobre COVID-19 y sus implicaciones, hay acceso a datos y análisis en sitios *web* como *OurWorld in Data* y publicaciones en *Twitter*; pero llevar esa información y cualquier otra a la escritura, significa tener creada las habilidades comunicativas necesarias para aportar sin errores el contenido. Escribir no es una actividad sencilla, se requiere de varias destrezas para expresar ideas de forma original, creativa y coherente, con un contenido atractivo para el lector.

Por ello, el acercamiento del aula a la realidad implica la renovación didáctica de la práctica docente, nuevas formas de instruir y evaluar, así como plataformas digitales para apoyar el proceso; tal y como se está viviendo en época de pandemia, con transformación de la educación en línea.

La COVID-19 provocó el cierre de escuelas y universidades en todo el mundo, las cuales se vieron prácticamente forzadas a adoptar un modelo de aprendizaje remoto. Los maestros tuvieron poco tiempo para adaptarse al adiestramiento en línea y continuar las clases desde casa. Aunque la tecnología ha evolucionado rápidamente facilitando hacer varias cosas del día a día, el cambio a una educación en línea no ha ocurrido de manera fluida como se quisiera.

Por ello, el estudio demuestra la importancia del desarrollo de habilidades comunicativas escritas en los futuros graduados para una adecuada comunicación en épocas de necesario distanciamiento social.

Elementos que contribuirán a enfrentar la crisis lo constituyen la formación de más profesionales y el vínculo con el sector empresarial para que este pueda ser el motor de su transformación y crecimiento. Para lograrlo, el sistema educacional también tiene que reinventarse y aprender a hacer las cosas de manera distinta, y apostar por descubrir nuevas oportunidades en medio de los inmensos retos que trajo esta pandemia.

La nueva educación debe ser fuente de adquisición de competencias que permitan no solo obtener conocimientos, sino también modificarlos, adaptarlos, actualizarlos y ponerlos al servicio de la sociedad (Quinteros y Migone, 2020).

En estos tiempos de cambio es clave reconocer los comportamientos que deberían tener los profesionales para impulsar la transformación de los negocios. No es un ejercicio sencillo, requiere de un consciente esfuerzo del liderazgo, y colaboradores para cambiar, constantemente, hábitos que ayuden a redefinir la cultura laboral de las empresas, en un mundo más digital (Marin, 2020).

Hoy se puede apreciar que nunca antes había sido tan evidente ver cómo la tecnología le permite a cualquier profesional usar su potencial para crecer y prosperar. Por lo cual constituye un reto ineludible egresar personal capacitado que pueda resolver, de forma científica y práctica, las interrogantes que su tiempo les imponga, teniendo en cuenta las condiciones histórico - concretas de este momento y los procesos complejos de cambios, transformaciones o reajustes sociales.

Prieto (2020) expresa que en las últimas décadas, muchas personas y organizaciones han intentado innovar en educación. La forma de aprender no ha sido la misma desde que aparecieron *Khan Academy* y *Coursera*, por ejemplo. Sin embargo, el experto considera que todavía queda mucho por hacer. Habría que pensar en cuánto han cambiado los teléfonos, las computadoras y los automóviles en los últimos cien años. No obstante, si se repara en cuánto se han transformado los salones de clase, se nota que no está ni siquiera cerca.

Dada esa realidad, según Costa (2020), si se quiere construir una América Latina más fuerte, la prioridad debe ser no solo sobrevivir, sino trabajar con una visión de largo plazo que aborde los problemas de fondo y logre que la crisis fortalezca más de lo que se era antes que llegara. ¿Y cómo conseguir gigantesca tarea?

La respuesta está en comprometerse, como prioridad y sin escatimar, a invertir en el talento que se tiene. La economía que merece Latinoamérica - sostenible, fuerte, y flexible - requiere que se equipe con más y mejores habilidades a las profesionales. Que se haga, además, desde un enfoque de diversidad e inclusión, en el que nadie se quede fuera. El tratamiento de currículos, en Cuba, basados en competencias, se orienta al aprendizaje progresivo y paulatino de los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que deberán desarrollar los estudiantes a lo largo de su formación académica. Muchas veces la secuencialidad, sumada a la energía y al entusiasmo de los jóvenes de primer ingreso, intensifica la necesidad de interactuar de forma temprana con la realidad. De ahí la importancia de conocer quiénes son los alumnos, cómo aprenden y qué esperan obtener al final de sus estudios. Este acercamiento se convierte en algo esencial, incluso para la retención del alumnado en la universidad. De acuerdo con Benedetti (2020), el cambio es constante y para generar una verdadera transformación educativa se tienen que crear experiencias que empoderen a los estudiantes para que así se sientan con la motivación de seguir aprendiendo.

En consonancia con lo anterior, se plantea que la comunicación escrita constituye un pilar fundamental en la vida social y es un poderoso instrumento de cambio. Por ello, se cree en la necesidad de desarrollar habilidades comunicativas escritas para tener relaciones profesionales exitosas a lo largo de la carrera de un futuro graduado. De ahí que la importancia de una buena comunicación es conocer que esta no termina cuando se pone en voz al mensaje, sino cuando el receptor lo ha entendido. Es esencial tener los conceptos claros para entender el significado de cada palabra en una lectura, hablar de manera coherente y mostrar de manera escrita lo que se desea comunicar (Perlaza, 2018). Poseer buenas habilidades de comunicación constituye la capacidad de transmitir información a las personas de manera clara y simple, de forma que las cosas se entiendan y se hagan. Además, gracias a las habilidades comunicativas, sería posible dar y comprender instrucciones, aprender cosas nuevas, realizar solicitudes, hacer preguntas y transmitir información con facilidad. Este tipo de capacidades también permitiría adaptarse a situaciones nuevas y diferentes, leer el comportamiento de otras personas, comprometerse para llegar a un acuerdo, tener conversaciones difíciles con facilidad y resolver conflictos.

Rojas y González (2018) determinan que el proceso de enseñanza aprendizaje, con la finalidad de desarrollar habilidades comunicativas, ha de desplegarse en los escenarios formativos sobre la base del intercambio, la interacción y la influencia mutua, ha de atender la influencia del grupo para trabajar las potencialidades y estimular el desarrollo mediante los procesos de socialización entre sus integrantes, el intercambio de opiniones, la discusión abierta y respetuosa, favorecedora de aprendizajes significativos y de desarrollo individual vinculados al proceso comunicativo.

Morales et al. (2019) expresan que resulta necesaria la inclusión, en los programas de la carrera, de contenidos que respondan al trabajo con las habilidades comunicativas, específicamente las que favorecen a las relaciones interpersonales, con una intención formativa y que prepare al estudiante para su intervención no solo en las clases y en la práctica profesional, sino en los diversos contextos sociales en que desarrolla su vida. Así como también la implementación de propuestas teórico- metodológicas que superen las limitaciones para el trabajo con esas habilidades.

En esa misma línea, Zuñiga (2019) expone que ser explícito en los mensajes que se emitan, mejorará las habilidades comunicativas, igualmente hacer que la comunicación sea llamativa, darle énfasis a las palabras y tener un enfoque positivo sobre la realidad que se escriba.

Sobre todo, saber defender posturas con respeto, saber exponer con claridad, imponerse sin agresividad y proteger las ideas sin que otros las vulneren. Esta es una estrategia que se va consiguiendo con el tiempo a medida que cada cual pueda sentirse más seguro y cómodo con sus propios pensamientos.

Sin embargo, la totalidad de los estudiantes no posee el mismo nivel de habilidades comunicativas, ni puede llegar a desarrollarlas todas al máximo. Esto dependerá, al margen de ciertos talentos innatos, de factores como la formación o el entrenamiento. Para lograr ese propósito se necesita facilitar herramientas en las que puedan trabajar en equipo y simultáneamente. De esta manera, todos puedan aportar y ver/escuchar lo que hace el resto de la clase (Benedetti, 2020).

Muchos autores consultados (Gironella y Portocarrero, 2015; Mancipe, 2016; Team, 2018 y Velásquez, 2019) coinciden en que si un tema es investigado a conciencia resulta una excelente tesis, porque no se puede escribir tal como se habla, pues el proceso incluye un argumento de base del cual se desglosan la idea principal y las secundarias respectivamente. Además, significa tener la capacidad de expresar por escrito un relato, una narración, o cualquier información pensada.

Teruel (2015) expresa que en el proceso de enseñanza aprendizaje constituye uno de los elementos fundamentales la posibilidad de organizar y regular de manera personalizada el acceso a los diferentes contenidos académicos. Por ello, cada estudiante debe poseer una sólida base para abordar conocimientos nuevos.

En el mundo empresarial se aprecia cada día cómo aparecen nuevas maneras de generar valor al consumidor, producto de la creatividad de los profesionales que logran identificarlas. En ese sentido, se puede recalcar el rol fundamental que juegan las habilidades comunicativas del profesional capaz de descubrir lo nuevo. Competencias como instruirse para aprender, la flexibilidad para acomodarse a las nuevas condiciones, o la apertura para cambiar de paradigmas son fundamentales para generar momentos de creatividad que detonan en nuevas oportunidades (Marin, 2020). El autor refiere que la creatividad en momentos de incertidumbre constituye el camino para sobrevivir, para reinventarse, y para generar valor. Para ello, se deben impulsar hábitos que construyan una cultura para aprender y mejorar continuamente.

Es fundamental trabajar en claves que ayuden al futuro profesional a adaptarse a los cambios, aprendiendo y mejorando continuamente para entregar valor a los clientes. Identificar los comportamientos que se quieren cambiar para impulsar una mentalidad que ayude a las personas a perfeccionar continuamente, requiere de un ejercicio de adopción de nuevos comportamientos que generen las costumbres deseadas y, como resultado, creen la cultura que se quiere.

Jax (2020) expresa que el nivel de conocimiento que se tiene influye en el estilo de la escritura, así como en la elección de las palabras y la cantidad de detalles necesarios para desarrollar cualquier tema. Además, considera que conocer quién es el lector principal o quién leerá el producto final es fundamental, aunque de principio sea solo el profesor.

La mejor forma de involucrar a los lectores es escribiendo contenido de calidad, ya sea a través de un artículo, un informe o una tarea escolar. No es una actividad sencilla en ningún idioma; se requiere de muchas habilidades para expresar las ideas con un contenido atractivo para el público a quien va dirigido. Para ello es importante que se tenga definido el tema principal, luego sintetizar y clasificar los puntos principales de la siguiente manera: esta línea es interesante; esta idea es original y puede servir para el tema; es posible investigar sobre estos puntos del argumento y cumple o no con los criterios que se solicitan. A continuación, se debe tomar en cuenta

la estructura del párrafo, al constituir un elemento básico de cualquier redacción, y cada párrafo debe centrarse en la idea central, para que ayude a mantener el propósito de esta; por lo que también hay que cuidar la sintaxis y los verbos que se utilizan.

Jax (2020) alude que el principal reto que enfrentan la mayoría de los estudiantes en la creación de un texto es cómo organizar la información correctamente; por lo que se puede intentar esbozar el contenido importante para organizar mejor toda la estructura y escribirlo de forma convincente. Por último, es necesario revisar el producto final antes de enviarlo. Verificar si hay errores o líneas ilógicas en la redacción, pues si no se está satisfecho con el resultado del trabajo, tampoco lo estará el lector, profesor u otro. Por eso, se precisa tener seguridad del contenido de cada párrafo, es decir, comprobar que cada oración apoye el tema del texto, que ninguna información innecesaria distraiga la atención del lector, que la gramática y el formato sean correctos y que no haya errores ortográficos.

Según Jax (2020) es necesario asegurarse de haber hecho el mejor esfuerzo para escribir un texto y mantenerse positivo antes de enviarlo; incluso los escritores más experimentados cometen errores, por ello, se recomienda apoyarse con herramientas abiertas disponibles para todos en Internet.

En resumen, para una correcta escritura es primordial que todo estudiante sepa realizar una lectura adecuada del texto, revisar la estructura, corregir la sintaxis, enfatizar los verbos. Se debe verificar la precisión del vocabulario y escribir con un estilo propio.

De esta manera pueden aprender a desarrollar un texto correctamente y acelerar su aprendizaje con un nivel de calidad aceptable. Sin importar la situación o el momento, un profesional debe dominar la buena escritura y prepararse desde que inicia su vida estudiantil con el fin de manifestar su habilidad comunicativa al graduarse.

Por otro lado, de acuerdo con Colman (2020), las evaluaciones son usadas para determinar el conocimiento de los escolares y su dominio en un tema, así como también para identificar áreas de mejora. Se considera que es una práctica necesaria en el proceso de instrucción ya que muestra si los aprendices han ganado o no dominio del contenido y si los objetivos educativos se han cumplido. Ello constituye otro motivo importante por el cual los estudiantes deben poseer un desarrollo de habilidades comunicativas escritas: para demostrar su dominio tras una evaluación mediante la escritura, vía de comunicación entre este y el profesor, sobre todo en momentos de distanciamiento (COVID-19).

Según Colman (2020), las evaluaciones en línea ofrecen métodos nuevos y atractivos que se pueden realizar en clase. Así, es posible cumplir el reto de implementar métodos de evaluación innovadoras que hacen posible el aprendizaje en línea. Sin embargo, aunque la tecnología ayude a la comunicación, no se debe abusar de ella, pues teniendo en cuenta a Sánchez y Brito (2015), con este auge algunos han interpretado que todo está en internet y los jóvenes van perdiendo el sentido de la originalidad en la producción de un texto, sin concebir nuevos significados. El plagio se ha popularizado y es un acto preocupante para la comunidad académica, ya que irrumpe con la ética individual y eclipsa la creatividad natural de quienes anhelan encontrar la fuente del saber.

Desde un pequeño informe, una hoja de vida o la presentación de un proyecto, la escritura es algo importante para la expresión de ideas u opiniones. De acuerdo con Perlaza (2018), escribir es un método de comunicación común y primitivo; pero el mantener una buena ortografía, una mejor gramática y una excelente estructura contextual son unas de las de normas exigidas en la Educación superior para ejercer una carrera profesional.

En resumen, el desarrollo de las habilidades comunicativas escritas debe ser

uno de los principales objetivos, tanto para los que elaboran los currículos, como para los profesores, como elemento fundamental en el desarrollo de la competencia expresiva de los estudiantes. Dichas habilidades constituyen un requerimiento esencial para garantizar eficiencia en el desempeño de todo profesional graduado, si se considera la situación actual que se vive con la pandemia.

Debe promoverse la formación de expertos provistos de valores, actitudes y habilidades interactivas y éticas, para su convivencia social en los diferentes contextos comunicativos en los que actúan. Es decir, una educación que garantice, desde su formación inicial, el adiestramiento de las competencias comunicativas necesarias para la participación plena en las diferentes esferas de la vida; y que influya en la satisfacción de los estudiantes en su proceso formativo que les servirá para desarrollar habilidades sociales y ciudadanas previas a su empleabilidad.

La aplicación de una concepción pedagógica del proceso de desarrollo de las habilidades comunicativas escritas favorece la consolidación de modos de actuación profesional competentes y el carácter sistémico e integrador de dicho proceso en la formación inicial de cualquier profesional.

Finalmente, como en muchas instituciones educativas, las circunstancias han forzado a descifrar cómo lograr el aprendizaje colaborativo que se transformó de espacios físicos a virtuales. Tras mucho empeño, hoy se tiene la confianza de estar lográndolo.

Referencias bibliográficas

COLMAN, H. 5 maneras de evaluar el aprendizaje en línea. *Observatorio de Innovación Educativa.* [en línea] [consulta: 23 de febrero 2021] Disponible en: https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/cinco-maneras-de-evaluar-el-aprendizaje-en-linea

COSTA, M. Aprendiendo a reinventarnos: el talento como motor de una nueva oportunidad para América Latina. *Laboratoria.* [en línea] [consulta: 4 de enero 2021] Disponible en: https://hub.laboratoria.la/aprendiendo-a-reinventarnos-el-talento-como-motor-de-una-nueva-oportunidad-para-am%C3%A9rica-latina

BENEDETTI, A. 5 recomendaciones para fomentar el aprendizaje a la distancia en tiempos de Covid19. Laboratoria. [en línea] [consulta: 10 de diciembre 2020] Disponible en: https://hub.laboratoria.la/5-recomendaciones-para-fomentar-el-aprendizaje-colaborativo-a-la-distancia-en-tiempos-de-covid19

GIRONELLA, N. y PORTOCARRERO, F. Claves para la redacción de textos. La escritura rentable. [en línea] [consulta: 8 de marzo 2021] Disponible en: http://menplanner.org/2015/02/25/claves-para-la-redaccion-de-textos/

JAX, A. Tres herramientas para mejorar la escritura en inglés de los estudiantes. Observatorio de innovación educativa. [en línea] [consulta: 22 de diciembre 2020] Disponible en: https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/herramientas-para-mejorar-la-escritura-en-ingles

MANCIPE, C. Redacción de textos y su importancia. SlideShare. [en línea] [consulta: 15 de enero 2021] Disponible en: https://es.slideshare.net/CARLOSRODRIGUEZ965/redaccin-de-textos-61731247

MARIN, H. (2020) A reinventarse. Laboratoria. [en línea] [consulta: 4 de marzo 2021] Disponible en: https://hub.laboratoria.la/a-reiventarse

_____Tres comportamientos que las y los colaboradores del futuro deberían tener. Laboratoria. [en línea] [consulta: 4 de marzo 2021] abril Disponible en: https://hub.laboratoria.la/tres-comportamientos-que-las-y-los-colaboradores-del-futuro-deber%C3%ADan-tener

MORALES, B., MARRERO, Y. y CABALLERO, E. Concepción del desarrollo de habilidades comunicativas en la formación inicial del maestro. Revista Scielo. [en línea] vol. 15, no. 2, mayo-agosto, 2019. [consulta: 4 de marzo 2021] Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-29552019000200156

PERLAZA, V. ¿Cuál es la importancia de las habilidades comunicativas: escuchar, leer,hablar y escribir? Revista More From Medium. [en línea] septiembre, 2018. [consulta: 12 de febrero 2021] Disponible en: https://medium.com/@vivianaperlazaabadia/cu%C3%A1l-es-la-importancia-de-las-habilidades-comunicativas-escuchar-leer-hablar-y-escribir-1c0c5432ac01

PRIETO, R. Pensamiento crítico en tiempos de pandemia. Laboratoria. [en línea] [consulta: 15 de marzo 2021] Disponible en: https://hub.laboratoria.la/pensamiento-critico-en-tiempos-de-pandemia

QUINTEROS, Ch. y MIGONE, D. ¿Cómo aprende la Gen Z y qué esperan de la educación? Observatorio de Innovación Educativa. [en línea] [consulta: 4 de marzo 2021] Disponible en: https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/generacion-z-expectativas-educacion

ROJAS, M. y GONZÁLEZ, M. Las habilidades comunicativas en el proceso formativo del profesional de la salud. Revista Scielo. [en línea] vol. 32, no. 3, julio-septiembre, 2018 [consulta: 15 de marzo 2021] Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-14120180003000020&lng=es&nrm=iso

SÁNCHEZ, J. y BRITO, N. Desarrollo de competencias comunicativas mediante la lectura crítica, escritura creativa y expresión oral. Revista Encuentros. [en línea] 13 (1), 2015. [consulta: 18 de enero 2021] Disponible en: http://www.scielo.org.co/pdf/encu/v13n2/v13n2a08.pdf

TEAM, V. Redacción de Textos: formas y estilos. Vivilia. [en línea] diciembre, 2018. [consulta: 4 de marzo 2021] Disponible en: http://vivilia.com/blog/redaccion-de-textos

TERUEL, M. Estrategia didáctica con el apoyo de las TIC para el desarrollo de habilidades profesionales en la Licenciatura en contabilidad y finanzas en el modelo semipresencial. Revista Pedagogía Universitaria [en línea] vol. 20. No 1, 2015. [consulta: 20 de febrero 2021] Disponible en: http://cvi.mes.edu.cu/peduniv/index.php/peduniv/article/view/675

VELÁSQUEZ, F. La redacción de textos es el inicio de la escritura. WeAreContent. [en línea] julio, 2019. [consulta: 17 de febrero 2021] Disponible en: https://www.wearecontent.com/blog-comunidad/educacion-para-freelancers/redaccion-de-textos

ZUÑIGA, O. (2019) Las 10 habilidades comunicativas básicas. [en línea] [consulta: 17 de febrero 2021] Disponible en: https://lamenteesmaravillosa.com/10-habilidades-comunicativas-basicas/

Actividades físicas aeróbicas durante el aislamiento social provocado por la pandemia

Physical aerobic activities during the social isolation caused by the pandemic

Daniela Cossio Reynaldo[1], Malena Ávila Rodríguez[2], Idelmis Sánchez Sánchez[3]

1, 2, 3. Universidad de Matanzas
daniela.cossio@umcc.cu

RESUMEN

Las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, al igual que los medios de difusión masivos ya sea la televisión, la radio, la prensa y hasta las redes sociales, han recalcado la importancia de la realización de actividades físicas durante el período de cuarentena en el que vive el mundo. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, por lo que en el presente estudio se demuestra la importancia de la práctica de algunos ejercicios que, aunque sencillos, mantienen y mejoran la salud durante el período de aislamiento social.

Palabras claves: *Actividades físicas; aeróbicas; aislamiento social; COVID-19*

ABSTRACT

The Sciences of Physical Culture and Sports, as well as the mass media, be it television, radio, the press, and even social media networks, have emphasized the importance of physical activity during the quarantine period in which the world lives. Physical inactivity is one of the main risk factors for mortality worldwide, so this study demonstrates the importance of practicing some exercises that, although simple, maintain and improve health during the period of social isolation.

Key words: *Physical activities; aerobic; Social isolation; COVID-19*

Una epidemia es una enfermedad contagiosa que se mantiene en el tiempo con aumento del número de contagiados en un área geográfica, en tanto, una pandemia es la epidemia que afecta a más de un continente con casos provocados por transmisión comunitaria, no importados (OMS, 2018).

Desde los inicios de la civilización, las epidemias han agredido al hombre y provocado la muerte de millones de personas en el mundo. En Cuba, desde la época aborigen, hubo epidemias que signaron la historia de la isla. Hace 500 años, los colonizadores trajeron la viruela, que ocasionó grandes estragos en la población autóctona cubana y, años más tardes, procedente de Yucatán, llegó la fiebre amarilla acarreando miles de víctimas. Recientemente, se han registrado enfermedades contagiosas como el cólera, dengue, zika y chikungunya, que han sido controladas exitosamante gracias al eficiente sistema de salud cubano.

Hoy Cuba, al igual que más de 186 países del mundo, se enfrentan a la letal pandemia de la COVID-19, enfermedad respiratoria de fácil transmisión y muy difícil de controlar. El virus se propaga cuando una persona infectada tose o estornuda cerca de otra no infectada y las microgotas de saliva penetran por la nariz o la boca de esta víctima; razón por la cual se requiere cierto ditanciamiento entre las personas, aislamiento social y restricción en el contacto físico, aspectos que resultan muy difíciles de lograr para los cubanos, que hacen honor de su carisma por medio de abrazos, besos y celebraciones grupales.

La comunidad científica cubana, a tono con las investigaciones mundiales sobre COVID-19, se mantiene muy comprometida para lograr controlar esta enfermedad en la búsqueda de vacunas preventivas y de medicamentos paliativos. En este sentido, se destacan las Ciencias médicas y Farmacéuticas, así como la Biotecnología, mostrando resultados favorables. Sin embargo, no son estas las únicas áreas científicas involucradas en el combate contra la pandemia; sobresalen también las Ciencias exactas (Matemáticas), las Tecnologías, las Ciencias biológicas, las Ciencias sociales y las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, con el aporte de conocimientos en función de mantener la salud y actividad durante el período de cuarentena. En el presente estudio se demuestra la importancia del papel de las ciencias de la Cultura Física y el Deporte, a través de la propuesta de algunos ejercicios sencillos para el mantenimiento y mejoramiento de la salud durante el período de aislamiento social.

La actividad física en tiempos de confinamiento

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. La expresión actividad física no se debe confundir con ejercicio, que es una subcategoría que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física, tanto moderada como intensa, es beneficiosa para la salud. Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es provechosa.

En el período de cuarentena se pudiera incurrir en un estado de sedentarismo, indicador nefasto para el mantenimiento del buen estado de salud. Las actividades físicas proporcionan, a quienes las practican, una serie de beneficios, tanto físicos como mentales, pues:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general, y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

• Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
• Ayuda a la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulino dependiente.
• Coadyuva a la mejoría de la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
• Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que existe mayor evidencia.
• Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
• Mejora la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
• Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y, por el contrario, puede ser beneficiosa para la artrosis.
• La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.
• Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
• Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
• Libera tensiones y mejora el manejo del estrés.
• Combate los síntomas de la ansiedad y la depresión.
• Aumenta el entusiasmo y el optimismo.
• Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, entre otros), que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
• En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma, mejoran su calidad de vida y aumentan su capacidad para vivir de forma independiente.
• Controla y mejora la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, obesidad, diabetes, osteoporosis, entre otras).
• Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que solamente mantienen un nivel de actividad física moderado, que en los menos activos o sedentarios (Cintra, 2011).

Algunos datos actuales del mundo sobre la inactividad física se mencionan a continuación.

• La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial.
• Pueden padecerse enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
• Uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física.
• Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.
• El 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física (en un 10% para 2025).
• Se ha observado que constituye el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas). Además, se estima que constituye la causa principal de aproximadamente un 21-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.
• En el año 2010, a escala mundial, alrededor del 23% de los adultos de 18 años o más, no se mantenían suficientemente activos, (un 20% de los hombres y un 27% de las mujeres). En los países de ingresos altos, el 26% de los hombres y el 35% de las mujeres no hacían

suficiente ejercicio físico, frente a un 12% de los hombres y un 24% de las mujeres en los países de ingresos bajos. La mengua de la actividad física se debe parcialmente a la inacción durante el tiempo de ocio y al sedentarismo en el trabajo y el hogar. Del mismo modo, el uso de modos de transporte «pasivos» también contribuye a una insuficiente actividad física.

• En el 2010, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no se mantenían suficientemente activos. Las chicas eran menos activas que los chicos: un 84% de ellas incumplía las recomendaciones de la OMS, frente a un 78% en el caso de los varones.

En relación a los niveles de actividad física recomendados por la OMS para los distintos grupos etarios se documenta que:

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad:

• Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.

• Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.

• Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

Para adultos de 18 a 64 años de edad:

• Practicar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.

• Para obtener mayores beneficios para la salud, los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.

• Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Para adultos de 65 o más años de edad:

• Practicar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.

• Para obtener mayores beneficios, estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.

• Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.

• Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana de manera tal que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Entre los distintos tipos de actividades que se pueden realizar durante este período para mantener y mejorar nuestra calidad de vida se encuentran las actividades físicas para el mejoramiento de la resistencia aeróbica, los conocidos ejercicios aeróbicos.

La resistencia aeróbica es aquella capacidad que tiene el organismo para prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad leve. A continuación, se ofrecen indicaciones metodológicas para la práctica de este tipo de ejercicios:

Duración: El ejercicio aeróbico se trabaja a partir de los cinco minutos y se encuentran mejoras a partir de los 30-60 minutos; la duración mínima de una sesión debe ser en torno a los tiempos citados.

Frecuencia semanal: Con una sesión semanal no se obtienen apenas beneficios, con 3 o 5 sesiones aumentan los beneficios en condiciones normales.

La actividad física de tipo aeróbico es aquella en la que la energía se obtiene por oxidación o combustión, utilizando el oxígeno. Son ejercicios que mueven, rítmicamente y por tiempo mantenido, los grandes grupos musculares. Los más comunes son la marcha rápida, correr, andar en bicicleta, nadar, bailar, entre otros. Sus beneficios principales son el fortalecimiento físico, especialmente por las mejoras que produce en los sistemas cardiovascular, respiratorio, neuromuscular y metabólico; y el aumento de la capacidad aeróbica (cantidad máxima de oxígeno que un individuo puede in-

halar, transportar y utilizar). La duración normalmente se extiende desde unos pocos minutos hasta horas, la fatiga no es inmediata y la recuperación puede tardar horas o quizás días.

Según investigaciones recientes, la intensidad recomendada con la que se deben realizar las actividades físicas aeróbicas debe estar entre el 55 y el 85 % respecto al máximo nivel de consumo de oxígeno del organismo. Para poder calcular esta intensidad, se deben medir las pulsaciones por minuto, en los hombres se considera que el máximo de pulsaciones por minuto es de 220, para un corazón en un estado físico saludable; en el caso de las mujeres es de 210. A este número se le debe sustraer la edad del sujeto en cuestión y dará como resultado el número de pulsaciones por minuto.

Esta práctica es muy beneficiosa, en el caso de las personas con sobrepeso es una buena herramienta para adelgazar, ya que este tipo de actividades utiliza la grasa como fuente de energía, ayuda también a mejorar la circulación de la sangre, lo que permite que se puedan realizar mayores esfuerzos.

Ejemplos de actividades físicas y ejercicios físicos aeróbicos para realizar en casa durante el aislamiento social provocado por la pandemia (las que se refieren son sencillas y no requieren de muchos recursos). Su práctica ayudará a conservar y mejorar la salud física y mental de quienes las practican:

• Caminar dentro de la casa de 10 a 15 minutos varias veces al día.
• Subir y bajar escaleras, tramos de ellas o simplemente muros de manera continuada.
• Sumarse a clases de bailes, ya sea *online* o por videos.
• Realizar trotes en el lugar con el calzado adecuado.
• Saltar la suiza.
• Cuclillas con saltos.

Con el estudio presentado se demostró la importancia y los beneficios de la práctica de las actividades físicas en tiempos de aislamiento social, provocado por la pandemia en la que se encuentra el mundo; también se incentivó a la práctica de un conjunto de ejercicios de tipo aeróbicos, los cuales se consideran económicos y sencillos para su ejecución, pero a la vez, con una repercusión positiva en la salud tanto física como mental de los individuos.

Bibliografía

CABRERA, G. Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá. Colombia Médica, no. 2, vol. 35, 2004.
CASPERSEN, C. POWELL, K. y CHRISTENSEN, G. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research, Public Health Reports, 1985.
CINTRA, O. La actividad física: un aporte para la salud. Dialnet, no. 159, 2011.
OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2018.
PANCORBO, A. Prescripción de ejercicios físicos aeróbicos. En: Conferencia impartida en el CIREN. La Habana, 1995.
PATE, R. Physical activity and health: dose-response issues. Shape America, no. 4, vol 66, 1995.
SAAVEDRA, C. Ejercicio y Salud: a la opinión pública y autoridades gubernamentales. Chile, 2000. [fecha de consulta: 15 mayo 2020]. Disponible en: http://www.efdeportes.com/

Persona mayor: ejercicio físico y aislamiento social

Elderly person: Physical exercise and social isolation

M.Sc. Soraya Pacheco Machadao[1], M.Sc. Raúl Antonio Velasco Barani[2], Lic. Pilar Idalmis Machado Quiala[3]

1, 2, 3. Universidad de Matanzas

soraya.pacheco@umcc.cu

RESUMEN

La práctica del ejercicio físico en condiciones de aislamiento social reporta incontables beneficios para el adulto mayor, segmento de la población que en Cuba goza de prestigio y atención. El estudio tiene como objetivo resaltar la importancia del ejercicio físico durante el aislamiento social en la persona mayor, que ayudará a evitar algunas manifestaciones perjudiciales como la depresión, la inactividad, el sedentarismo y la soledad. Esta práctica constituye una manera efectiva y vía saludable para afrontar el confinamiento provocado por la pandemia de COVID-19, y proteger el bien más sagrado del hombre, la vida y con ello la salud.

Palabras claves: *Aislamiento social; COVID-19; ejercicio físico; persona mayor*

ABSTRACT

Practicing physical exercise in conditions of social isolation provides countless benefits for the elderly, a part of the population that enjoys prestige and attention in Cuba. The study aims to emphasise the importance of physical exercise during social isolation in the elderly person, which will help to avoid some harmful manifestations such as depression, inactivity, sedentarism, and loneliness. This practice constitutes an effective and healthy way to cope with the confinement caused by the COVID-19 pandemic, and to protect man's most sacred good, life and thus health.

Key words: *Social isolation; COVID-19; physical exercise; elderly person*

Muchas son las ocasiones en las que la vida nos sitúa en circunstancias inesperadas; una de ella es la situación de aislamiento social que se debe adoptar ante la aparición de algún evento que atente contra la vida, como lo es la pandemia de COVID-19.

La persona mayor en Cuba asume una serie de medidas de protección para poder tener una vejez feliz y sana, esto incluye un estilo de vida saludable, con una dieta balanceada que aporte los nutrientes necesarios para su salud, y la práctica de los ejercicios físicos, sobre todo después de los 50 años, con el objetivo de prevenir problemas óseos. Los beneficios que reporta están en el orden del aumento de la producción de sustancias químicas que alientan el desarrollo de las neuronas y de nuevas conexiones entre ellas; al mismo tiempo que promueven el crecimiento de vasos sanguíneos que nutren a las estructuras existentes. Se documenta que las estructuras óseas a partir de los 35 años de edad comienzan a envejecer, ocurriendo un proceso de reducción pausada, que en la mujer se acelera con la menopausia y en el hombre es más lento.

La integración de las personas de la tercera edad a la vida social y la preservación de sus relaciones, así como la conservación de su condición de miembro pleno de la sociedad y especialmente de la familia, hacen de la última etapa de la vida, una época de satisfacción y disfrute. Es en este momento donde cobra importancia con más fuerza el mejoramiento de la calidad de vida, y uno de los elementos que debe estar presente en ello es la práctica del ejercicio físico.

La tercera edad: realidades y retos

Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos. La magnitud alcanzada en este orden y la rapidez con que se ha transformado nuestra pirámide poblacional constituyen una preocupación para los años futuros. El grupo al cual pertenecen las personas mayores ha ido creciendo debido, principalmente, a la baja tasa de mortalidad alcanzada y la mejora de la esperanza y calidad de vida.

A partir del año 1959, se comenzó un trabajo muy serio desde el punto de vista social, legislativo y de asistencia médica que garantizó la salud y la asistencia social para los adultos mayores y el disfrute de una vejez con óptima calidad de vida, proyecto que aún sigue vigente.

El incremento poblacional de personas de 60 años de edad y más, caracteriza a un número significativo de regiones del planeta; incluye a países desarrollados como aquellos en vías de desarrollo. Según la Organización Mundial de Salud (OMS), en el año 2000 vivían 600 millones de personas mayores de 60 años de edad, lo que representaba en aquel entonces el 10% aproximado de la población total del planeta. Para los especialistas, si el ritmo de crecimiento de este segmento poblacional continúa aumentando, en el año 2050 una de cada cuatro personas tendrá 60 años de edad o más.

El envejecimiento es inevitable y se debe contar con los conocimientos para enfrentar y mejorar esa etapa de la vida, donde el cuerpo se va deteriorando. En los tiempos actuales, hay más personas que llegan a la tercera edad y cada generación vive más que la anterior; esto conlleva a que las expectativas de vida se ubiquen alrededor de los 74 años, para los hombres 73 años y para las mujeres 76.

El 1 de octubre de 1990, la Organización de Naciones Unidas (ONU) instituyó «el Día Internacional de la Persona Mayor», con el objetivo de promover políticas y programas públicos centrados en las personas de la tercera edad, para que estas permanezcan mucho más tiempo activas dentro de la sociedad, así como para reivindicar los derechos de los adultos mayores más vulnerables.

La persona mayor y el aislamiento social

Hay factores que aparecen e influyen en la calidad de vida de la persona mayor que se encuentra en aislamiento social; el miedo y la angustia provocan vulnerabilidad en tiempos de pandemia.

Hay quienes han asumido las medidas de aislamiento social con total conciencia de que ayuda a salvaguardar la salud; a otros los propios familiares se lo han impuesto por miedo al contagio.

Estudios realizados en Cuba y otros países demuestran que muchos adultos mayores ya tienen un distanciamiento físico, pues viven solos, son viudos, les falta un amigo, un vecino, un compañero; lo que trae como consecuencia que su necesidad de hablar, de contar sus vivencias y de canalizar sus emociones se vea limitada. Todo lo anterior ocasiona que aparezcan antecedentes patológicos de tipo psiquiátricos como las fobias, la obsesión, crisis de pánico, depresión del sistema inmune y enfermedades.

Una vía paliativa para contrarrestar todos estos efectos es la práctica de ejercicio físico. La calidad de vida de los adultos mayores se determina en gran medida por su capacidad para mantener su propia autonomía y su funcionalidad. El término autonomía física incluye la libertad, la independencia y el pleno dominio de sus facultades, elementos que garantizan un envejecimiento activo que les permitirá gozar de una mejor salud y dinamismo.

Beneficios del ejercicio físico

Se conoce como ejercicio físico a la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un instructor, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana. Es una actividad que se practica en los momentos de tiempo libre e incluye el baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros. El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico, mental y social de una persona.

Los términos de actividad física y ejercicio no deben confundirse. Según la Organización Mundial de Salud (OMS), la actividad física es considerada como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, por ejemplo: las tareas domésticas, actividades recreativas, movimientos en el trabajo, entre otros. Por su parte, el ejercicio físico es una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud.

Los beneficios que reporta la práctica del ejercicio físico en la persona mayor son:

- Reduce el riesgo de hipertensión, accidentes cerebro vasculares, diabetes, cardiopatía coronaria y algunos tipos de cáncer, como el de mama y colon.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Ayuda a controlar el peso y mantener un equilibrio de calorías.
- Al mismo tiempo, aumenta la fuerza y masa muscular, mejora el rendimiento físico y brinda beneficios sobre el metabolismo.
- Retrasa el deterioro cognitivo.
- Previene y retarda la aparición de lesiones y enfermedades ocasionadas con el proceso de envejecimiento.
- Mejora la capacidad para el auto cuidado.
- Favorece la integración del esquema corporal.
- Propicia bienestar general.
- Conserva más ágiles y atentos los sentidos.
- Facilita las relaciones inter generacionales.
- Aumenta los contactos sociales y la participación social.
- Induce cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores.
- Incrementa la calidad del sueño.
- Disminuye la ansiedad, el insomnio y la depresión.
- Refuerza la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral.
- Contribuye al equilibrio psicoafectivo.
- Previene caídas.
- Incrementa la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Hace más efectiva la contracción cardíaca.
- Frena la atrofia muscular.
- Favorece la movilidad articular y evita la descalcificación ósea.
- Evita la obesidad.
- Reduce el riesgo de formación de

coágulos en los vasos y, por tanto, de trombosis y embolias.
• Aumenta la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre.
• Incrementa la longevidad.
Una de las ventajas del ejercicio físico es que el organismo alcanza un estado completo de bienestar óptimo que incluye lo físico, lo mental y lo social, así como un sentimiento de satisfacción y seguridad. Favorece la liberación de endorfinas, sustancias químicas que producen sensación de felicidad y euforia. En ese sentido, su práctica frecuente puede impactar positivamente en el estado de ánimo, más allá del efecto físico que tendrá.
Una persona mayor con todos estos parámetros satisfactorios tendrá más resistencia a la fatiga, usará menos energía para realizar cualquier trabajo y será más positiva (desde el punto de vista mental) que una persona que no practique ejercicio físico. En momentos de aislamiento social, la sensación de satisfacción es un factor que está vinculado con la salud psicológica, por lo cual su fortalecimiento ayudará a enfrentar con más ánimo los momentos de confinamiento producidos por la COVID-19.
La práctica del ejercicio físico es una actividad que alienta y motiva al practicante, ya que pone en movimiento todo el cuerpo; ello implica que la persona mayor después de haber hecho ejercicios físicos enfrentará con más energía y positividad el día, lo cual permitirá afrontar el envejecimiento no como una desgracia o un estigma, sino como otra etapa bella de la vida, donde ocurren una serie de cambios tan normales como los de las otras edades.
Para la persona mayor quince minutos de ejercicio estimulan la memoria motora, tan necesaria para la coordinación y el aprendizaje de cosas nuevas y, por otro lado, la práctica garantiza realizar de una forma independiente actividades básicas como vestirse, bañarse, alimentarse y algunas labores domésticas acorde a sus posibilidades.

Ejercicios recomendables para realizar en casa:

• El 1er grupo de ejercicios va a estar dirigido al desarrollo de la resistencia general, a través del baile y las caminatas.
• El 2do grupo estará encaminado al desarrollo de la fuerza de brazos y piernas.
• El 3ero, a la movilidad articular y la flexibilidad.
• El 4to grupo se dirige a ejercicios de coordinación y orientación espacial, estos son importantes en la prevención de las caídas.
Se conoce que no hay mayor fuente de conocimiento vivo que el adulto mayor. En etapa de aislamiento social, propiciar intercambios generacionales a través de charlas educativas, puede constituir un medio para que los más jóvenes se apoderen de un caudal práctico de vivencias y conocimientos, y para que los más longevos ejerciten su mente, además de sentirse útiles en la educación de las nuevas generaciones.

Bibliografía

ALFONSO, JC. *Envejecimiento Poblacional y esperanza de vida Cuba: Importancia y significación. En: VIII Congreso Nacional de Geriatría y gerontología.* La Habana, 2012.
DÍAZ, S. *Algunas consideraciones anatómicas fisiológicas del envejecimiento y su repercusión en la cultura física.* Monografía ISCF Manuel Fajardo. Cuba, 2005.
GONZÁLEZ, F. *Estrategia para contribuir en el mejoramiento del trabajo de la flexibilidad en las personas de la tercera edad del municipio de Unión de Reyes.* Tesis para optar por el título de Máster en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación. Universidad de Matanzas, 2011.
HERNÁNDEZ, R. *Morfología funcional deportiva.* La Habana: Editorial Científico Técnico, 1987.
TORRES DE DIEGO, M. *Fidel y el deporte. Selección de pensamientos.* Habana: Editorial Deportes, 2006.

Actividad física en personas mayores para afrontar el distanciamiento físico por la COVID-19

Physical Activities for elder people to cope with lockdown and isolation during coronavirus (COVID-19) pandemic

M. Sc. Niurka Siomara Castañer Jorrín

Universidad de Matanzas
niurka.castaner@umcc.cu

RESUMEN

El uso de la actividad física es un medio eficaz para favorecer la salud física y mental de los adultos mayores. En el presente estudio se analizó su efecto en las condiciones impuestas por el período de confinamiento, en el contexto de la pandemia COVID-19. Se emplearon como base metodológica de la investigación, métodos del nivel teórico y del empírico, que permitieron el cumplimiento de los objetivos propuestos. En consecuencia, se ofrecen los resultados del diagnóstico que fundamenta la situación problemática, así como la actividad física utilizada en las personas mayores. Su aplicación dio a conocer las transformaciones e impacto positivo y notable de la propuesta de actividades, concebida como resultado científico, en el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar general de este grupo etario.

Palabras claves: ***Actividad física; COVID-19; distanciamiento físico; personas mayores.***

ABSTRACT

The therapeutic value of physical activities for elder people favours their health. Its effect is being analyzed in the following study, given the conditions of lockdown and isolation caused by coronavirus (COVID–19) pandemic. Theoretical and empirical me-thods are the base of this research, which allows fulfilling our objectives. Results of the diagnosis prove the problematic situation as well as the effectiveness of the physical activities for elder people. Putting these activities into practice, reveal the transformations, the positive and remarkable impact of this proposal, conceived as a scientific result; contributing to give elder people a sense of satisfaction and a better quality of life.

Key words: ***Home; Physical activities; COVID-19; isolation; elder people***

La pandemia COVID-19 ha impuesto el confinamiento de la población en sus domicilios, lo que afecta, de forma repentina, sus hábitos y rutinas. Esa nueva situación a la que se enfrentan las personas puede dar lugar a problemas de salud mental (estrés, depresión, ansiedad) y a otros, como consecuencia de la falta de ejercicio físico. Uno de los grupos de mayor riesgo es la población de la tercera edad, sobre todo aquellos que tienen patologías crónicas asociadas, para los que la actividad física no solo es recomendable, sino necesaria.

Según Homero (2020), es importante comprender que en este grupo poblacional la edad ha pasado a ser uno de los factores de riesgo ante la COVID-19. Pese a esto, las medidas de protección que se conocen son efectivas para mantenerse sin la enfermedad en cualquier grupo etario y se sabe que la principal, quedarse en casa, puede resultar un poco engorrosa si no se cuenta con el suficiente apoyo, lo que supone que al permanecer en el hogar se debe cuidar también la salud mental.

Esta situación de crisis puede generar un estado de incertidumbre, donde probablemente la sintomatología ansiosa logre intensificarse más o aparezca. A otras complicaciones de base que puedan tener, como trastornos depresivos o síntomas depresivos, hay que estar muy atento porque la situación de aislamiento los enfrenta a una mayor vulnerabilidad, por lo que es necesario mantener vías de contacto más constantes (Fergusson, 2020).

A lo anterior se debe añadir que, al permanecer en casa, para cuidar la salud mental y estimularla, es también necesario mantener un físico ejercitado y en buenas condiciones. Al identificar como situación problémica la insuficiente ejercitación física del adulto mayor para afrontar el distanciamiento en tiempos de COVID-19, y para conocer las disímiles causas que generan dicha situación, se realizó un diagnóstico exploratorio inicial en la etapa de enfrentamiento a la pandemia, en apoyo al Sistema de Atención a la Familia (SAF) y a las casas de abuelos en entrega de alimentación, medicamentos y otros productos a sus hogares.

En los resultados obtenidos se presentan las contradicciones siguientes:

- Tendencia al incremento de síntomas de ansiedad y cuadros depresivos, al verse privados de su rutina diaria o sentirse vulnerables ante la pandemia, fundamentalmente aquellos que viven solos.
- Disminución de los roles sociales y la práctica de actividades físicas en personas que la realizaban de manera sistemática.
- Desconocimiento de familiares, o de las propias personas mayores, de las actividades a realizar en la etapa de confinamiento y después de esta.

La actividad física planificada y adaptada a las condiciones del anciano es un factor que contribuye a la mejora de la salud y la calidad de vida para esas edades. Pero su práctica no se puede ejecutar de manera eventual e incontrolada, sin la supervisión de un especialista, por lo que el primer paso es la realización de un chequeo médico previo. Antes de comenzar una rutina, es necesario que se esté seguro de las capacidades de las personas para que puedan realizarlo. De ahí que se deben buscar los consejos o valoraciones de profesionales calificados para hacerlo.

Algunos autores coinciden en que la incorporación de la actividad física en la rutina de las personas mayores permite mantener las condiciones de movilidad y flexibilidad, lo que evita el deterioro de los rangos articulares y la musculatura (Moreno, 2005) y (Soto, 2020).

Con el propósito de incentivar la actividad física en personas mayores para afrontar el distanciamiento físico en tiempo de COVID-19 y en etapa de recuperación, el alcance del presente estudio se sustenta en tres directrices:

1- Es pertinente que la tercera edad realice ejercicio físico de manera regular para evitar, reducir o revertir problemas tanto físicos, como psicológicos y sociales que acompañan el proceso de envejecimiento. «La práctica de la misma es un medio necesario dentro de las actividades cotidianas del diario vivir, no solo para mantener la salud», también conlleva a «mejoras en algunos de los componentes de la aptitud física y disminuye el porciento de masa corporal», «aumenta la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la flexibilidad» (Hernández y Ramírez, 2014), (Chodzko, 2014) y (Charansonney, 2011).

2- Como resultado del estudio realizado sobre la teoría, las concepciones y posicionamientos teórico-metodológicos acerca de la actividad física en personas mayores para afrontar el distanciamiento físico en tiempo de COVID-19 y en la etapa de recuperación pos-COVID-19, se enriquecerá la asignatura Cultura Física Terapéutica y las orientaciones metodológicas dirigidas al adulto mayor.

3- La ejercitación de las actividades físicas se estimula para lograr que las personas mayores mejoren su salud y su calidad de vida. Asimismo, reducirían los efectos negativos que pudiesen producir el proceso de confinamiento por la pandemia COVID-19.

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación, se seleccionó una muestra de 84 participantes, distribuidos de la siguiente manera: 56 personas mayores que reciben el servicio en el SAF y casas de abuelos, 13 profesionales del Inder, colaboradores en la prestación de estos servicios (1 metodólogo y 12 profesores de Cultura Física), 5 representantes comunitarios y 10 familiares de los beneficiados; todos se utilizaron en el diagnóstico y en la aplicación de la metodología. Fueron empleados los métodos de investigación teóricos: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, hipotético-deductivo y sistémico-estructural-funcional. En relación con los métodos empíricos, se aplicó el análisis de documentos, la encuesta y la entrevista.

El análisis de documentos se aprovechó con el objetivo de precisar el contenido de los siguientes textos:

- Orientaciones metodológicas del Adulto Mayor
- Programa de la asignatura Cultura Física Terapéutica de la carrera
- Publicaciones y artículos de estudios similares con la actividad física en personas mayores
- Revisión y procesamiento de diversos artículos relacionados con la actividad física en personas mayores en período de confinamiento en tiempo de la pandemia y etapa de recuperación pos-COVID-19, para conformar las diferentes actividades.

La revisión de los dos primeros se realizó para constatar la existencia de indicaciones en relación con el trabajo y la actividad física en esa edad. Permitió, además, hacer una búsqueda minuciosa sobre la temática de referencia en las diferentes fuentes disponibles, las cuales se encuentran delimitadas en la bibliografía, con el fin de probar las virtudes que produce la actividad física.

La participación como apoyo a las tareas de choque en el municipio Unión de Reyes (entrega a domicilio de alimentación y otros menesteres a los comensales del SAF y casas de abuelos) permitió recopilar información para fundamentar la problemática existente, identificar el problema y proponer las actividades físicas. Se obtuvo a través de los propios beneficiarios: familiares, representantes comunitarios, profesores y metodólogos del Inder municipal.

La encuesta, como herramienta, se aplicó a metodólogos y profesores de Cultura Física con el objetivo de seleccionar las actividades a desarrollar en el período. Se utilizó, además, para medir los conocimientos que se poseen sobre este tipo de actividades y sus criterios relacionados con la realización de las mismas en esas edades.

El método de la entrevista se destinó a personas mayores, familiares y representantes comunitarios para determinar

el saber que poseen acerca del tema. En los resultados obtenidos se demuestra el desconocimiento de los mismos acerca de las actividades a realizar en el confinamiento por la pandemia COVID-19 y en la etapa de recuperación.

Resultados del diagnóstico exploratorio inicial

En los resultados del diagnóstico se constató que el 100 % de los encuestados consideran que el adulto mayor necesita realizar este tipo de práctica durante el momento de ocio que se está viviendo.

«El componente de la resistencia cardiorrespiratoria tiene repercusión en problemas de tipo cardiovascular, la fuerza muscular es trascendental en estas edades, y el mantenimiento de la flexibilidad tiene gran utilidad». Asimismo, «la capacidad de desplazamiento (caminar) también es un factor primordial en la composición corporal, especialmente en el aumento o disminución de la grasa del cuerpo» (Méndez, 2004).

Los profesionales puntualizan no excluir este grupo poblacional, sino incentivar también a niños, jóvenes y adultos. Es importante, aun con las medidas higiénico-sanitarias, que los ejercicios programados y supervisados por un profesional de la Cultura Física se tengan en cuenta en esta situación para estar activo. Ello, bajo la premisa de que ninguna de las actividades que se realicen deben producir dolor, ni constituir riesgo de lesiones.

Se recomienda una rutina de actividades en la mañana y en la tarde (15 a 20 minutos). Para la mañana se sugiere ejercicios de movilidad general en todas las articulaciones del cuerpo (cuello, brazos, muñecas y columna) en la medida en que el cuerpo brinde esa posibilidad. Se debe privilegiar la movilidad de extremidades inferiores (caderas, rodillas y tobillos), sentado en una silla. Se sugiere la idea de utilizar un espejo para observar cómo se realizan los ejercicios, y acompañar la rutina con música, lo cual convertiría el entrenamiento en algo ameno y dinámico.

Se propone, durante la tarde, realizar fuerza de algún grupo muscular, principalmente las piernas (en una silla, para sentarse y pararse). Además, se debe trabajar la musculatura del cuádriceps flexionando y estirando las piernas. Además, se pude añadir un peso extra con la ayuda de una banda elástica.

A continuación, se proponen actividades físicas que contemplan ejercicios de movilidad articular, flexibilidad, equilibrio y fuerza muscular.

I. Ejercicios de movilidad articular

Realizar gimnasia es saludable a cualquier edad, pero en las personas mayores es fundamental para evitar la pérdida de masa muscular y ósea. La movilidad articular es la capacidad de movimiento de una articulación, en un sentido más amplio (máximo rango de movimiento) y energético. Entre sus efectos se encuentra: mejora en la capacidad mecánica del músculo, mayor resistencia a las lesiones, menor consumo energético, así como disminución del estrés y de la tensión emocional.

Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, es necesario preparar el cuerpo, mediante ejercicios de movilidad articular de cuello, hombros, muñecas, rodillas, cadera y tobillos, para evitar posibles lesiones. Se debe realizar de 5 a 15 repeticiones por cada ejercicio.

a) Ejercicios de movilidad articular para el cuello:

1. Incline su cuello hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo.
2. Rote su cabeza a la derecha y luego a la izquierda.
3. Flexione y extienda su cuello.
4. Realice círculos con su cabeza, hacia ambos lados.

b) Ejercicios de movilidad articular para los hombros:

1. Realice flexión y extensión del hombro, llevando los brazos hacia arriba y hacia atrás.
2. Abra y cierre los brazos.
3.Haga círculos con ambos brazos

extendidos, hacia adelante y hacia atrás.

c) Ejercicios de movilidad articular para los codos:

1. Flexione y extienda los codos.
2. Realice círculos de los codos hacia adentro y hacia afuera.

d) Ejercicios de movilidad articular para el tronco:

1. Flexione el tronco hacia adelante y hacia atrás.
2. Incline el tronco a la derecha y luego a la izquierda.

e) Ejercicios de movilidad articular para las muñecas:

1. Extienda las muñecas hacia arriba y hacia abajo.
2. Realice círculos con las muñecas hacia ambos lados, derecha e izquierda.

f) Ejercicios de movilidad articular de cadera:

1. Apoyado en la pared o en una silla extienda la pierna hacia al frente y arriba, luego hacia atrás. Realícelo primero con una pierna y después con la otra.
2. Abra y cierre las piernas.
3.Con las manos en la cintura, haga círculos hacia un lado y hacia el otro.

g) Ejercicios de movilidad articular para las rodillas:

1. Con los pies y las rodillas unidas, realice flexión y extiéndalas. Las manos se deben colocar en los muslos.

h) Ejercicios de movilidad articular para los tobillos:

1. Parado, con apoyo de ambas manos en la pared o en una silla y piernas unidas, realice extensión de estas hasta quedar en punta del pie, e ir a la posición inicial.
2. Haga rotación de los tobillos hacia adentro y luego hacia afuera.

II. Ejercicios de flexibilidad

Los ejercicios de estiramiento o flexibilidad constituyen parte importante de una rutina de actividad física. Le dan más libertad de movimiento a la misma y a sus actividades diarias (vestirse y alcanzar objetos en un estante). Se define como la capacidad del organismo para mover las articulaciones, atendiendo al rango de su movilidad con la ayuda de determinados músculos.

Cantidad y frecuencia: estírese lentamente hasta alcanzar la posición deseada, extendiéndose lo más que pueda, sin que le cause dolor, y mantenga la posición de 10 a 30 segundos. Relájese, respire y luego repita el ejercicio tratando de estirarse cada vez más. Haga cada ejercicio de estiramiento de 3 a 5 veces, durante cada sesión.

Entre los beneficios de los estiramientos, se encuentran la disminución de las tensiones musculares y la relajación del cuerpo; además, mejoran la coordinación y aumentan tanto la movilidad articular como la elasticidad muscular. Es un error pensar que solamente se necesitan los estiramientos si se lleva una vida sedentaria, pues ayudan a prevenir lesiones, a mejorar el rendimiento deportivo (otras cualidades físicas y técnicas) y a adquirir una buena postura y «conciencia corporal».

Los ejercicios de estiramiento mantienen la amplitud articular, ayudan a lubricar las articulaciones, retrasando la aparición de artrosis, y contribuyen a mejorar la postura corporal y la movilidad articular en las actividades de la vida diaria.

• Ejercicio para el cuello

PI. Extienda los brazos y entrelace las manos detrás de los glúteos, separe las piernas a la anchura de los hombros. Realice un giro de la cabeza (hacia la derecha) hasta sentir un leve estiramiento durante 10-30 segundos, después hágalo hacia la izquierda.

Repetir por lo menos de 3-5 veces.

Consejos: puede hacerse este estiramiento de pie o sentado en una silla firme. El giro de la cabeza debe realizarse lentamente; hay que tener cuidado de no inclinar la cabeza hacia adelante o hacia atrás, manteniendo una posición cómoda. Evite los círculos de la cabeza.

• Ejercicio para el hombro

PI. Párese de espalda contra una pared, separe las piernas a la anchura de los hombros, mantenga los brazos a la altura de los hombros, doblado por los codos con los dedos de las manos mirando hacia arriba y tocando la pared. Mantenga la posición durante 10-30 segundos.

Seguidamente, permita que los brazos lentamente resbalen hacia delante, manteniendo los codos doblados, hasta que los dedos de las manos apunten hacia abajo y toquen la pared de nuevo. Haga el ejercicio de 10 a 30 segundos.
Repetir por lo menos de 3-5 veces.
Consejos: en ambos movimientos, debe parar cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve, e inmediatamente si siente un dolor agudo.

• Ejercicio para la parte superior del cuerpo

PI. Párese frente a una pared (un poco alejado) con los brazos extendidos y las palmas de las manos tocando la pared, piernas separadas a la anchura de los hombros. Incline el cuerpo hacia adelante, manteniendo la espalda recta, lentamente camine con las manos por la pared hasta que los brazos lleguen arriba de la cabeza. Sostenga los brazos encima de la cabeza por aproximadamente 10-30 segundos.
Lentamente, camine con las manos hacia abajo.
Repetir por lo menos 3-5 veces.
Consejo: la meta es alcanzar una altura mayor, a medida que vaya progresando.

• Ejercicio para la parte superior de la espalda

PI. Sentado en la parte delantera de una silla firme y sin brazos, con los pies apoyados en el suelo, piernas separadas a la anchura de los hombros, levante los brazos extendidos hacia el frente a la altura de los hombros y con la palma de las manos apuntando hacia afuera.
Relaje los hombros, manteniendo la parte superior del cuerpo inmóvil y alcanzando hacia el frente con sus manos. Deténgase cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve. Mantenga la posición por 10-30 segundos y devuélvase a la posición inicial.
Repetir por lo menos 3-5 veces.
Consejo: a medida que va progresando, cruce los brazos y enlace los dedos de la mano.

• Ejercicio para el pecho

PI. Ídem al anterior; pero con los brazos extendidos a los laterales, elevados a la altura de los hombros y con las palmas de las manos hacia adelante. Lentamente, mueva los brazos hacia atrás, mientras que trata de juntar los omóplatos. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
Repetir por lo menos 3-5 veces.
Consejo: parar cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.

• Ejercicio para la espalda

PI. Siéntese en la parte delantera de una silla firme y con brazos, apoye los pies en el suelo, separe las piernas a la anchura de los hombros y manténgase lo más recto posible.
Voltee, lentamente desde la cintura sin mover las caderas, el cuerpo y la cabeza hacia la izquierda, levantando la mano izquierda y apoyándolo en el brazo de la silla. Ponga la mano derecha en la parte de afuera del muslo izquierdo. Voltéese un poco más, si es posible. Mantenga la posición por 10-30 segundos. Regrese a la posición inicial y repita el mismo movimiento hacia el lado derecho.
Repetir por lo menos 3-5 veces.
Consejo: a medida que va progresando, trate de levantar el brazo izquierdo y colocarlo cómodamente en la parte de atrás de la silla. Agarre el brazo izquierdo de la silla con el brazo derecho. Repita con el lado derecho.

• Ejercicio para los muslos desde la posición de parado

PI. Parado detrás de una silla firme, con las piernas separadas a la anchura de los hombros, y las rodillas rectas (no rígidas), apóyese de la silla con la mano derecha para mantener el equilibrio.
Flexione la pierna izquierda y agarre el pie con la mano izquierda, manteniendo la rodilla apuntando hacia el suelo. Si no logra agarrarse el tobillo, enlace el pie con una banda de resistencia (una faja o una toalla) y luego agarre ambas puntas del objeto que usó para enlazar el pie. Con suavidad, hale la pierna hasta que sienta un estiramiento en el muslo. Mantenga esta posición de 10 a

30 segundos. Realice el mismo ejercicio después con la pierna derecha.
Repetir por lo menos 3-5 veces.
• Ejercicio para los tobillos
PI. Sentado en la parte delantera de una silla firme y sin brazos, extienda las piernas hacia el frente con los talones tocando el piso. Doble los tobillos y los dedos del pie apuntando hacia arriba. Mantenga la posición durante 10-30 segundos. Después, realícelo hacia el frente y mantenga la posición por 10-30 segundos, nuevamente.
Repetir por lo menos 3-5 veces.

III. Ejercicios para el fortalecimiento y el equilibrio

Un aumento en el tamaño del músculo que ni siquiera se note, puede hacer que sea más fácil hacer cosas diarias como levantarse de una silla, subir escaleras, cargar las compras del supermercado, abrir frascos y hasta jugar con los nietos. Además, los ejercicios de fortalecimiento para la parte inferior del cuerpo, también mejorarán el equilibrio.
Cantidad y frecuencia: trate de hacer ejercicios de fortalecimiento dos o más días a la semana, en sesiones de 30 minutos cada una, para todos los grupos principales de músculos; pero no ejercite el mismo grupo durante dos días seguidos.
• Ejercicio para el fortalecimiento de los dedos de las manos (la empuñadura)
Sostenga en una mano una pelota de tenis u otra pequeña de hule, de espuma u otro material suave. Apriete la pelota lentamente y tan fuerte como pueda por 3-5 segundos. Relaje la mano y afloje lentamente.
Repita 8 veces con una mano primero y después con la otra.
• Ejercicios de flexión de las muñecas
PI. Sentado en la parte delantera de una silla, coloque el antebrazo en el brazo de la silla, con la mano situada fuera del borde del brazo de esta. Sostenga un pomo con arena (1 libra) con la palma de la mano hacia arriba. Doblar la muñeca lentamente hacia arriba y hacia abajo.
Repetir 8 veces con una mano primero y la otra después.
• Ejercicio de levantamiento de los brazos arriba de la cabeza
PI. Puede ser de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos, manteniendo los pies apoyados en el suelo y con piernas separadas a la anchura de los hombros. Sostenga las pesas o pomos con arena (1 libra) en ambas manos y a la altura de los hombros con las palmas de las manos hacia el frente. Inhale lentamente. Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos arriba de la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados. Mantenga la posición por 1 segundo y tome otros 3 para regresar a la posición inicial. Inhale al bajar lentamente los brazos.
Repetir 8 veces. Descanse; luego repita 8 veces más.
Consejo: a medida que va progresando, use pesas o pomos de arena más pesadas (hasta 3 kg) y alterne los brazos hasta que pueda levantarlas cómodamente con ambos brazos.
• Ejercicio de levantamiento frontal de los brazos
PI. Parado y con piernas separadas a la anchura de los hombros, sostenga las pesas o pomos de arena hacia abajo, al lado del cuerpo, con las palmas de las manos hacia atrás, con los brazos rectos y exhalando mientras levanta ambos brazos hacia el frente, hasta alcanzar la altura de los hombros. Mantenga la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
Repetir 8 veces. Descanse y luego repita 8 veces más.
Consejo: a medida que va progresando, use pesas o pomos de arena más pesadas (hasta 3 kg) y alterne los brazos hasta que pueda levantarlas cómodamente con ambos brazos.
• Ejercicio de levantamiento lateral de los brazos
PI. Puede ser de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos, manteniendo los pies apoyados en el suelo con piernas separados a la anchura de los hombros. Sostenga las pesas o pomos

de arena hacia abajo, al lado del cuerpo, con las palmas de la mano hacia adentro. Inhale lentamente. Exhale con suavidad mientras levanta ambos brazos hacia los laterales, hasta alcanzar la altura de los hombros. Mantener la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundo para regresar a la posición inicial. Inhale mientras baja despacio los brazos.
Repetir 8 veces. Descanse y luego repita 8 veces más.
Consejo: a medida que va progresando, use pesas o pomos de arena más pesadas (hasta 3kg) y alterne los brazos hasta que pueda levantarlas cómodamente con ambos brazos.
• Ejercicio de flexiones contra la pared
PI. Párese frente a una pared, colocándose un poquito más lejos que el largo de sus brazos con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Incline su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos sobre la pared a la altura de los hombros. Inhale lentamente mientras dobla los codos e inclina y acerca su cuerpo hacia la pared con un movimiento suave y controlado. Permanezca los pies apoyados en el suelo. Mantenga la posición por 1 segundo y tome otros 3 para regresar a la posición inicial. Exhale y vaya alejándose lentamente de la pared hasta que sus brazos estén rectos.
Repetir 8 veces. Descanse y luego repita 8 veces más.
• Ejercicio de extensión de los codos
PI. Puede ser de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos, manteniendo los pies apoyado sobre el suelo, piernas separadas a la anchura de los hombros, sostenga la pesa o el pomo de arena en una mano con la palma hacia adentro. Levante ese brazo hacia arriba. Apoye ese brazo con la otra mano. Inhale lentamente. Despacio flexione el brazo levantado a la altura del codo y baje la pesa o pomo de arena hacia el hombro. Mantenga la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Exhale y estire lentamente su brazo arriba de la cabeza. Tenga cuidado de no agarrotar su codo.
Repetir 8 veces con cada brazo. Descanse y luego repita 8 veces más.
• Ejercicio de levantarse de una silla
PI. Sentado en una silla firme, que tenga brazos, con los pies apoyados en el suelo, piernas separadas a la anchura de los hombros, inclinarse un poco hacia adelante; manteniendo la espalda y los hombros rectos. Agarrar los brazos de la silla con las manos a la par suya. Inhale lentamente. Exhale y use los brazos para empujar y levantar el cuerpo de la silla lentamente. Mantener la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Inhale mientras lentamente vuelve a sentarse.
Repetir 8 veces. Descanse y luego repita 8 veces más.
• Ejercicio de levantamiento de las piernas hacia atrás
PI. Parado detrás de una silla firme y sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio, inhale lentamente. Exhale mientras, suavemente, levanta una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Trate de no inclinarse hacia adelante. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco flexionada. Mantenga la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Inhale mientras baja lentamente la pierna.
Repetir 8 veces con cada pierna, dos veces.
• Ejercicio de levantamiento de las piernas hacia los laterales
PI. Parado detrás de una silla firme con las piernas un poco separadas y sostener la silla para mantener el equilibrio, inhale lentamente. Exhale y levante lentamente una pierna hacia el lateral. Mantenga la espalda recta y los dedos del pie hacia adelante. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco flexionada. Mantenga la posición por 1 segundo y

tome otros 3 para regresar a la posición inicial. Inhale mientras baja lentamente el pie al suelo.
Repita 8 veces con una pierna primero y después con la otra.
• Ejercicio de extensión de las piernas
PI. Siéntese en una silla firme con la espalda apoyada en el espaldar. Solamente la parte delantera de los pies y los dedos del pie deben tocar el suelo. Ponga una toalla enrollada al borde de la silla y debajo de los muslos para obtener soporte. Inhale lentamente. Exhale y suavemente extienda una pierna hacia adelante tan recta como le sea posible, pero no engarrote la rodilla. Flexione el pie para apuntar los dedos del pie hacia arriba. Mantenga la posición por 1 segundo y tome otros 3 para regresar a la posición inicial. Inhale mientras baja lentamente la pierna.
Repetir 8 veces con la otra pierna.
• Ejercicio de pararse de una silla
PI. Sentado en la parte delantera de una silla firme y sin brazos con las rodillas flexionadas, los pies apoyados sobre el suelo y las piernas separadas a la anchura de los hombros, inclínese hacia atrás con las manos cruzadas sobre el pecho. Inhale lentamente, manteniendo la espalda y los hombros rectos durante todo el ejercicio. Exhale y mueva el cuerpo hacia adelante hasta que consiga sentarse recto. Extienda los brazos de modo que estén paralelos al suelo y párese lentamente. Inhale mientras se vuelve a sentar lentamente.
Repetir 8 veces. Descanse y luego repetir 8 veces más.
• Ejercicio de pararse en punta de pies
PI. Parado detrás de una silla firme con las piernas separadas a la anchura de los hombros, y sosteniendo la silla para mantener el equilibrio inhale lentamente. Exhale y párese en punta de los pies, tan alto como sea posible. Mantenga la posición por 1 segundo y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. Inhale mientras baja lentamente los talones al suelo.
Repetir 8 veces. Descanse y luego repetir 8 veces más.
Consejo: a medida que va progresando, tratar de hacer el ejercicio parándose solamente en una pierna cada vez, hasta completar un total de 8 veces con cada pierna.
En sentido general, los métodos de investigación empleados permitieron demostrar el desconocimiento que poseen los adultos mayores y sus familiares acerca de las actividades que pueden realizar. Se aportó la identificación de dichas actividades y el asesoramiento a las personas mayores y la familia.
Asimismo, se logró la incorporación de exigencias, forma de comprobación y contenidos teórico-prácticos para capacitar a profesores, metodólogos y directivos de Cultura Física, quienes formaron parte de la muestra y admitieron la necesidad de esas actividades en el período de confinamiento, como una posibilidad para promover la salud en el anciano. Ello brinda diversidad en el tipo de experiencias que se pueden tener; además de la implicación en el gasto de energía. El conocimiento y la práctica de aspectos básicos relacionados con la actividad física vinculada con ejercicios de movilidad articular, flexibilidad, equilibrio, control y estabilidad postural y fuerza muscular son la opción apropiada para mantener la salud física y mental de los mayores, con la reducción del estrés, la depresión, la ansiedad, el sedentarismo, la diabetes, la hipertensión arterial y sus implicaciones, entre otras patologías.

Bibliografía

CHARANSONNEY, O. L. *Physical Activity and Aging: A Life-Long Story.* Département de Cardiologie, Centre Médical de Bligny [fecha de consulta 16 julio 2020].Disponible en: http://www.discovery-medicine.com

CHODZKO-ZAJKO, W. *ACSM's Exercise for Older Adults.* American College sports medicine: Lippincott Williams and Wilkins, 2014.

FERGUSSON, Íngrid. *Personas mayores ¿cómo evitar que el distanciamiento físico se transforme en distanciamiento emocional?* [en línea]. Maule: Universidad Católica del Maule [fecha de consulta 16 julio 2020]. Disponible en: https://presslatam.cl/2020/05/personas-mayores-como-evitar-que-el-distanciamiento-fisico-se-transforme-en-distanciamiento-emocional/

HERNÁNDEZ, O. J. y RAMÍREZ, A. *Programa de Ejercicio estructurado es viable y mejora la capacidad funcional en Adultos Mayores en Puerto Rico. Pensar en Movimiento.* Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, (24): 53-57, 2014.

HOMERO, GAC. *Distanciamiento y la actividad física: claves para sobrellevar la cuarentena en personas mayores* [en línea]. Red de salud UC: Christus Blog salud UC [fecha de consulta 16 julio 2020]. Disponible en: https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/articulos/2020/el-distanciamiento-y-la-actividad-fisicas-claves-para-sobrellevar-la-cuarentena-en-personas-mayores

MÉNDEZ, M. *Ejercicio desde la perspectiva del adulto mayor.* Tesis de Maestría. Universidad Autónoma de Nuevo León. México, 2004.

MORENO, A. *Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor.* Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte[en línea]. 2005, Vol. 5, (19)[fecha de consulta 24 septiembre 2020]. Disponible en: http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm

SOTO, P. *Personas mayores y coronavirus: ¿Cómo afrontar el distanciamiento social?* [en línea]. Chile: Universidad de Valparaíso-Geropolis [fecha de consulta 25 mayo 2020]. Disponible en: https://geropolis.uv.cl/noticias/226-personas-mayores-y-coronavirus-como-afrontar-el-distanciamiento-social.pdf

Juegos infantiles en el medio familiar durante el confinamiento

Games for children during lockdown and isolation at home.

Malena Ávila Rodríguez[1], Jorge Alberto Pacheco Santa Cruz[2], Daniela Cossio Reynaldo[3]

1, 2, 3. Universidad de Matanzas
malena.avila@umcc.cu

RESUMEN

La actividad física es una terapia perfecta para liberar tensiones en niños, mantenerlos activos y en plena forma física. Durante la situación que atraviesa el mundo debido a la pandemia COVID-19, los más pequeños junto a sus familiares, deben mantenerse en casa y pueden sentirse aburridos o estresados; la práctica de ejercicios hará que se sientan más felices al poder canalizar toda su energía. El juego es un recurso muy útil para ejercitarlos, y constituye una actividad muy importante en la vida de los seres humanos, no solo por su carácter lúdico, sino por su influencia en el desarrollo cognitivo, afectivo, social y en el desarrollo de la personalidad. Mediante el juego las personas se pueden expresar libremente, desarrollar su imaginación, autonomía, crear o fortalecer su identidad, liberar el estrés, mejorar o establecer relaciones personales, entre otros beneficios.

Palabras claves: ***COVID-19; familia; juegos; niños***

ABSTRACT

Physical activities are a perfect therapy to liberate tensions in children, to keep them active, in shape. The coronavirus (COVID - 19) pandemic is forcing families to stay at home; therefore, the little ones may feel bored, stressed. Exercising may help the fa- mily to be happier as their tensions canalize. Games are useful resources, not only because of their ludic nature but also for their influence in the cognitive, affective and social development of children. Games allow people to express freely, to expand their imagination, to create or extend their identity, to liberate stress, to improve or esta- blish relationships, among other benefits.

Key words: ***COVID-19; family; games; children***

Es indiscutible que los niños están acostumbrados a gastar mucha energía y a estar en constante interacción social en la escuela, por lo que suelen aburrirse en casa. Debido a la situación mundial que acontece por motivo de la pandemia COVID-19, la vida de los infantes se ha visto limitada al no poder asistir a los centros educativos o las actividades extraescolares que suelen realizar. Para mantenerlos activos no necesariamente deben salir a la calle, desde el hogar pueden practicar actividades físicas en un entorno familiar que los ayude a liberar ese exceso de energía contenida, los mantenga activos y en forma.

El ejercicio físico tiene múltiples beneficios para la salud de los más pequeños de casa. El deporte favorece la coordinación, fortalece los músculos y mejora la flexibilidad. A su vez, incrementa la capacidad respiratoria y estimula la actividad cardiaca y circulatoria, por lo que ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes y la obesidad infantil. Desde el ámbito de la psicología, mejora el estado de ánimo al estimular la segregación de endorfinas, a la vez que ayuda a combatir la depresión y la ansiedad infantil al aumentar los niveles de dopamina y serotonina a nivel cerebral. Esta actividad promueve la interacción social y es un excelente recurso para lograr que los niños se desinhiban y mejoren sus habilidades comunicativas y relacionales.

Se puede definir el juego como la actividad que se realiza con el fin de recrearse, entretenerse y divertirse con el cumplimiento de determinadas reglas. Resulta placentero, favorece el desarrollo de conocimientos, habilidades, capacidades, implica acción y participación. Constituye una actividad muy importante en la vida de los niños, contribuye a que se relacionen mejor, ejerciten la función simbólica de su conciencia y la comunicación, eleven la autoestima, propicia que se apropien de experiencias valiosas, aprendan a respetar y a hacerse respetar, mientras se divierten. El juego se considera un elemento esencial en el desarrollo de la inteligencia, pues cada actividad mental debe ser alimentada funcionalmente; igualmente tiene gran valor en la formación de los infantes, ya que puede medirse en los términos cognitivo, afectivo y psicomotor. El desarrollo motor es relativamente fácil de observar cuando los niños corren, saltan y realizan diferentes actividades físicas, aunque los elementos cognitivos y afectivos no son tan factibles de medir. Por otro lado, promueve elpromueve el crecimiento interior y la autorregulación, porque los pequeños aprenden a entenderse y aceptarse emocionalmente, lo que en el futuro favorecerá su capacidad de lidiar con los cambios y el estrés, asimilar comportamientos prosociales como esperar su turno, cooperar, compartir y ayudar a otros. En este sentido, los juegos sociodramáticos son de gran ayuda, porque promueven la interacción social, la cooperación, la conservación de los recursos y el respeto por los demás.

Para mantener a los niños activos y en forma durante el confinamiento, los juegos son un recurso útil: estimulan la mente al potenciar la imaginación, favorecen la resolución de problemas y entrenan la percepción corporal y espacial. Cuando se habla de la palabra juego se piensa inmediata e involunta- riamente en los infantes y se olvida que no solo los pequeños pueden practicar esta actividad, los adultos también pueden divertirse y distraerse mucho al realizarlas. A continuación se muestran algunos de los juegos que se pueden realizar con los pequeños desde el hogar en tiempos de confinamiento:

Juegos de carrera:

Pueden realizarse empleando el espacio del que dispongan en distancias largas o cortas y realizar la arrancada desde diferentes posiciones (sentados, acostados o con las rodillas apoyadas en

el suelo). También se pueden emplear medios para aumentar el grado de dificultad como la carrera en saco o el salto con suiza.
Juegos con obstáculos: la confección de los medios puede hacerse con ayuda de los pequeños. Se emplearán pomitos rellenos de arena, conos de diferentes colores o cualquier objeto de la casa como sillas, cubos o juguetes.
Con este tipo de juego los niños evitan los obstáculos en la carrera o los saltan, en dependencia del tamaño del objeto y del grupo etario al que pertenezca el niño.

Replicar lo que observan:
Consiste en dibujar en diferentes cartas secuencias de objetos o de colores y colocarlas a un extremo; el niño debe buscar una, observarla, regresar y entregarla al adulto para reproducir la secuencia de colores o de objetos observada en la carta. También se pueden confeccionar los medios con los niños, hacer cubos, pomitos o conos de colores y dibujar las cartas con diferentes secuencias.

Juegos de equilibrio:
Para realizarlo se traza una línea en el suelo o se emplea cinta adhesiva de algún color y los niños deben caminar por encima de la línea sin salirse; para mayor complejidad pueden hacerlo en un solo pie o llevando algún objeto.

Juego de mar – tierra:
Este entretenimiento es conocido por todos los niños y no se necesitan recursos para realizarlo. Se traza una línea en el suelo, de un lado de la línea se identifica como el mar y del otro la tierra, al escuchar la voz de mando «mar» deberán saltar hacia la parte indicada como mar, lo mismo sucederá al escuchar la palabra «tierra».

Juego de la silla:
La participación de todos los miembros de la familia puede realizarse en este popular, donde se colocan varias sillas en forma de círculo y los niños le darán la vuelta a las sillas al sonido de la música; cuando se detenga deberán sentarse. Siempre debe haber una silla menos de la cantidad de participantes y el que quede sin asiento pierde, por lo que se pasa a retirar otra silla y así sucesivamente hasta que solo quede una y dos participantes, quien se siente en ella al detener la música será el ganador.

Juego de la escoba:
Es similar al anterior, los participantes se colocan en forma de círculo y se van pasando la escoba al sonido de la música, cuando se detenga, el que la tenga en la mano pierde y sale del círculo. También pueden participar todos los miembros de la familia y utilizar otro medio, como una pelota.

Bailar:
Considerada también una actividad física, para los pequeños será muy divertido. La familia también podrá implicarse y los infantes escucharán su música favorita y bailar inventando coreografías y nuevos pasos.
Las actividades físicas antes mencionadas pueden ser el medio ideal para disfrutar un tiempo agradable y divertido en familia, a la vez que se ponen en forma y se mejora la condición física. Estas son apenas unas sugerencias, pueden surgir diversas variantes de estos juegos o crear otros a partir de su propia imaginación, lo importante es aprovechar lo mejor posible el período de aislamiento social.

Bibliografía

CASANOVA, O. *Folleto de apoyo a la docencia en la asignatura de Cultura Física Terapeútica.*
HERNÁNDEZ, R. *Morfología funcional deportiva. Sistema locomotor. Ciudad de la Habana: Editorial científico-técnica.*
INDER. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. *Sistema Cubano de Cultura Física y Deporte,* 1991.
VALDÉS, H. *Introducción a la investigación científi- fico aplicada a la educación física y el deporte.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1987.
WILMORE, J. y COSTILL, D. *Fisiología del esfuerzo y del deporte.* 4ta Edición.

Los adultos mayores y el impacto de la tecnología en tiempos de pandemia

Elderly people and the impact of technology in times of pandemic

M.Sc. Mariela González Robaina[1], M.Sc. Mabel Domínguez Villalonga[2], Lic. Yarisbel Navarro Abreu[3]

1, 2, 3 Universidad de Matanzas

mariela.gonzalez@umcc.cu

RESUMEN

El estudio constituye el resultado de acciones desarrolladas en tiempos difíciles a causa de la pandemia que ha estado afectando a la humanidad. El objetivo principal fue mostrar alternativas con soluciones de buenas prácticas que contribuyan a apoyar estilos de vida saludables en un sector tan vulnerable como el de la tercera edad. Entre los resultados se muestra el interés de ese sector poblacional en la superación y el sano empleo del tiempo libre, la aplicación adecuada de las nuevas tecnologías, el interés en socializar e intercambiar saberes y la creación de excelentes relaciones interpersonales. El trabajo es un referente a la hora de valorar las potencialidades e impacto social de la Educación superior y sus alternativas para dar continuidad al apoyo en el logro de una mejor calidad de vida de los adultos mayores.

Palabras claves: *Adulto ma-yor; COVID-19; Educación superior; tecnología*

ABSTRACT

The study constitutes the result of actions developed in difficult times due to the pandemic that has been affecting humanity. The main objective was to show alternatives with good practice solutions that contribute to support healthy lifestyles in such a vulnerable sector as the elderly. The results show the interest of this population sector in the improvement and healthy use of leisure time, the appropriate application of new technologies, the interest in socializing and exchanging knowledge and the creation of excellent interpersonal relationships.

Key words: *Elderly person; COVID-19; higher education; technology*

La historia revela acontecimientos importantes que son referentes a la hora de guiar la mirada al desarrollo de la propia humanidad. Múltiples son los ejemplos: descubrimientos y avances tecnológicos, guerras, pandemias, desastres naturales; sin embargo, muchos coinciden en que el año 2020 ha marcado una importante página de dolor y desesperación, pero también de unidad, lucha, amor y empoderamiento entre los seres humanos.

En los momentos iniciales de la pandemia se hizo un llamado para apoyar a personas de la tercera edad en diferentes tareas que facilitaran la vida de los mismos, con el fin de contribuir al aislamiento voluntario en sus hogares y sobre la base de las graves consecuencias que tenía la enfermedad en pacientes de edad avanzada. En el mundo, y específicamente en Cuba, los especialistas en psicología apoyaron con razonamientos y consejos profesionales sobre cómo asumir la enfermedad y el aislamiento necesario. Los medios de difusión y el empleo de las nuevas tecnologías pasaron a tener un espacio importante en la vida de cada persona.

Resulta evidente, a nivel global, que el envejecimiento poblacional ha ido en ascenso, con un elevado número de personas con 60 años o más. Cuba no está exenta del fenómeno, la esperanza de vida es de 78 años y los pronósticos apuntan hacia mayores porcientos en venideros lustros.

Según criterios de expertos, esta etapa representa un logro, pues evidencia un incremento de la posibilidad de vida y, en correspondencia, la inevitable preparación de la sociedad para asumir ese proceso demográfico. En el país, el desarrollo de ciencias como la Geriatría y la Gerontología muestra resultados positivos y alentadores hacia el tratamiento de las personas que transitan por este ciclo vital.

La práctica gubernamental cubana ha estado encaminada, desde sus inicios, al desarrollo de acciones en apoyo al adulto mayor, teniendo como premisa un envejecimiento con bienestar y calidad de vida. Una excelente idea, en consecuencia, fue la creación de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, el 14 de febrero del año 2000, bajo Resolución Rectoral 73/2000 en la Universidad de La Habana, con el auspicio de la Central de Trabajadores de Cuba y de la Asociación de Pedagogos de Cuba. A lo largo de los años el programa se ha extendido en todos los municipios y provincias del país, con la multiplicación de numerosas cátedras, filiales y aulas universitarias.

La Universidad de Matanzas, con un arduo trabajo de la Cátedra del Adulto Mayor, en el mes de marzo mostraba la etapa conclusiva de los cursos básicos y de continuidad, recibidos por los adultos mayores inscritos. El de «Manualidades» (curso de continuidad), solicitado por un grupo de longevos, tuvo resultados que llevaron a considerar futuras alternativas de trabajo para dar respuesta a demandas de varios consejos populares de la ciudad de Matanzas.

Los resultados que avalan la aceptación del mismo se fundamentan en entrevistas realizadas, así como la observación durante el proceso de impartición de los talleres en el grupo perteneciente al Consejo Popular de Pueblo Nuevo, cuyas clases eran recibidas en el Palmar de Junco. Otro grupo que recibía los talleres de manualidades, también del Consejo Popular de Pueblo Nuevo, era el convocado por «Cáritas Matanzas», proyecto con gran impacto en las tareas de ayuda social y con base en la religión católica.

Entre los logros y fortalezas del trabajo desarrollado con los ancianos, en ambos talleres, están:

• El aumento del interés en continuar desarrollando el conocimiento en técnicas para la elaboración de proyectos manufacturados.

• La capacitación en la aplicación de las nuevas tecnologías, en un curso

organizado e impartido bajo la coordinación de «Cáritas Matanzas».
• El desarrollo o práctica de habilidades manuales en el trabajo con materiales, y el empleo de las herramientas y técnicas de trabajo específicas.
• La mejora del gusto estético y el conocimiento de elementos específicos del diseño.
• La elevación de la autoestima y empoderamiento, con la obtención de una fuente de ingreso segura en apoyo al salario devengado por la jubilación.
• El establecimiento de un espacio de socialización con base en la cordialidad y el respeto.
• La amplitud en la capacidad de búsqueda de soluciones y creatividad en el empleo de materiales diversos para sustituir otros.

El trabajo con el grupo permitió considerar el estado emergente de la necesidad de realización de estas actividades, debido a los cambios de la nueva etapa de vida por la COVID-19. Algunas de las consecuencias que generan el confinamiento continuado son: la ansiedad, el insomnio, la depresión, el incremento de la irritabilidad y abatimiento, se generan sentimientos de aislamiento y también puede aumentar el riesgo de sufrir presión arterial alta, entre otros padecimientos.

Del análisis realizado se pudieron constatar manifestaciones de añoranza, estrés, ansiedad y tristeza ante la dificultad de moverse libremente en espacios públicos, y la imposibilidad de no asistir a los talleres de manualidades. Algunas ideas aconsejables para ofrecer apoyo a los adultos mayores están relacionadas con que ellos se mantengan informados, pues la incertidumbre incrementa la ansiedad, que establezcan el contacto regular con amigos y familiares a través del teléfono o Internet, así como el intercambio en redes sociales y la participación en grupos *online*. Las nuevas tecnologías constituyen una alternativa eficaz para hacer frente a los sentimientos negativos durante situaciones de estrés. Por los beneficios que genera, el día 9 de junio de 2020, se decidió crear un grupo online, cuyo objetivo fue establecer un espacio de aprendizaje, intercambio y esparcimiento sobre la base de las manualidades. Es importante destacar que para la creación del grupo se tuvo como referente la existencia del grupo *online* «Plantas ornamentales», creado por la profesora Annia Rodríguez, de la Universidad de Matanzas, cuya motivación y efectividad en los resultados permitió la organización y creación del grupo «Arte con el corazón». A continuación, se detalla la ficha de creación del grupo online:

Nombre del grupo de WhatsApp: «Arte con el corazón»
País: Cuba.
Estado del grupo: Abierto
Descripción del grupo: Grupo para aprender e intercambiar saberes en torno a las manualidades y lograr esparcimiento en tiempos de aislamiento por la pandemia.
Participantes: Adultos mayores del Consejo Popular de Pueblo Nuevo, Matanzas

El grupo, desde su creación, ha tenido una sesión de trabajo diaria con intercambio y socialización de conocimientos acerca de las manualidades. Está compuesto por 20 miembros (10 mujeres y 10 hombres, con edades que oscilan entre los 60 y 80 años). La participación y presencia, si se tiene en cuenta las posibilidades económicas de sus miembros, ha sido disímil.

En la actualidad, el grupo es variado; como dato interesante, cuenta con dos miembros de Estados Unidos y dos de Santa Clara; los cuales pertenecen al taller de «Cáritas Santa Clara», lo cual ha propiciado la reciprocidad del conocimiento y, como resultado, la realización de pequeñas exposiciones con los trabajos y experiencias en esa provincia.

«Cáritas Matanzas», a partir de la labor realizada en el grupo online «Arte con el

corazón», ha valorado el empleo de las nuevas tecnologías de positivo y necesario, si se tiene en cuenta que la elaboración de trabajos manuales trae consigo varios beneficios para las personas mayores, aportándoles destreza manual y evitando que pierdan fuerza, elasticidad y movilidad en las manos. Además, mantiene intacta la concentración y la psicomotricidad. Por otra parte, ayuda con la autoestima, pues las personas de la tercera edad son capaces de realizar tareas de manera individual y satisfactoria.

El trabajo con el grupo estuvo enfocado en actividades importantes como la explicación de la construcción de un proyecto paso a paso, el intercambio de saberes a partir de técnicas dominadas por sus integrantes con anterioridad o aprendidas en los talleres, la realización de exposiciones virtuales, la creación de espacios de saludos e intercambio de frases motivadoras y de espacios de recordatorios de fechas señaladas.

De esta manera, a través del establecimiento de espacios de intercambio y esparcimiento entre las personas, se describe una vía, no solo para la adquisición de conocimientos, sino para el mejoramiento de la calidad de vida en los adultos mayores. El empleo de las nuevas tecnologías es fundamental en condiciones diferentes, en tiempos de pandemia COVID-19 se exige, como una de las medidas necesarias para su control y eliminación, el aislamiento físico. En ese sentido, el arte y la creación representan un elemento importante para lograr un adecuado bienestar psicológico, facilitador de intercambios y socialización entre las personas de la tercera edad.

Bibliografía

CALVIÑO, M. *Descubriendo la Psicología*. La Habana: Editorial Academia, 2017.
COLECTIVO DE AUTORES. *Programa del Curso Básico para las Cátedras del Adulto Mayor*. La Habana, S/F.
MARTÍNEZ, F. E. *Más a tus años*. La Habana: Editorial de la Mujer, 2017.

Importancia del acondicionamiento físico en tiempos de pandemia

Importance of physical conditioning in times of pandemic

Dr.C. Kenia González Acosta[1], M.Sc. Nidia Luis González[2], M.Sc. Mayda Valenzuela Ramírez[3]

1, 2, 3. Universidad de Matanzas, CUM Cárdenas kenia.gonzalez@umcc.cu

RESUMEN

El proceso de desarrollo de la condición física es imprescindible para la prevención de las enfermedades crónicas y respiratorias, sin embargo, con la presencia de la pandemia del coronavirus se implementaron medidas que precisaron del distanciamiento social y físico, por lo que la actividad física social fue afectada de forma masiva. Es por ello que se precisa llevar a cabo un programa de acondicionamiento físico que se sustente en tres etapas: familiarización, desarrollo y mantenimiento, en el que se conciben circuitos aeróbicos-anaeróbicos con ejercicios físicos según el peso del propio cuerpo y caminatas/carreras de manera simple para, una vez asimilados, complejizar las diferentes estaciones diseñadas con el tiempo del trabajo aeróbico; teniendo en cuenta los principios del entrenamiento deportivo y los medios y métodos para obtener los resultados deseados en cuanto a calidad de vida.

Palabras claves: ***Acondicionamiento físico; calidad de vida; COVID-19***

ABSTRACT

The process of developing physical condition is essential for the prevention of chronic and respiratory diseases; however, with the presence of the coronavirus pandemic, measures were implemented that required social and physical distancingl, so that social physical activity was massively affected. That's why it is necessary to carry out a physical conditioning program that is sustained in three stages: familiarization, development and maintenance, in which aerobic-anaerobic circuits are conceived with physical exercises according to the weight of the body and walks / races in a simple way to, once assimilated, make the different stations designed with the time of aerobic work more complex; taking into account the principles of sports training and the means and methods to obtain the desired results in terms of quality of life.

Key words: ***Home; Physical conditioning; quality of life; COVID-19***

El confinamiento por COVID-19 induce a una extrema inactividad física que repercute negativamente en la salud de la población, desde el punto de vista físico y mental. La práctica del acondicionamiento físico es ideal para prevenir el estrés oxidativo, pues libera enzimas antioxidantes producidas endógenamente por los músculos, protege a los tejidos y ayuda a prevenir enfermedades.

Sin embargo, a partir de las medidas adoptadas por los gobiernos y entidades sanitarias que enuncian la necesidad del distanciamiento físico y social, se hace necesario implementar la realización de la actividad física de manera individual y sistemática, por lo que Cuba y el resto del mundo convoca, respetando las medidas implantadas, a que se realice el acondicionamiento físico desde la disciplina y la conciencia para combatir con mayor fortaleza al terrible virus que ha cobrado tantas vidas a nivel mundial.

Mantenerse en forma es un gran reto en tiempos de pandemia. Para lograrlo, se propone la realización de un programa de ejercicios físicos que tenga en cuenta el desarrollo de la capacidad cardiorrespiratoria, la habilitación de espacios en los hogares con el uso de diferentes medios de entrenamiento (bicicletas estáticas, esteras, elípticas), la realización de carreras cortas y, para tonificar la musculatura, el empleo de ejercicios físicos con el propio peso corporal (mancuernas, pesas libres y aparatos de musculación), estableciéndose rutinas diarias con una actitud positiva y entusiasta.

Han sido numerosos los autores que han expresado su opinión acerca del acondicionamiento físico o condición física. González (2020) cita a Vélez (2014) cuando plantea que el acondicionamiento físico es el proceso o entrenamiento mediante el cual se desarrollan en el individuo las capacidades y habilidades físicas necesarias para la salud y la actividad deportiva. Por su parte, Pancorbo (2011) refiere que es un estado fisiológico de bienestar, el cual facilita la realización de tareas cotidianas. Alcanza un alto nivel de protección contra las enfermedades crónicas y constituye el fundamento para el desarrollo de las prácticas deportivas y recreativas.

Con los programas de actividad física dirigidos a la población se busca obtener buena salud y mejorar la edad biológica funcional, con criterios siempre de progresión, pero de una forma conservadora, tanto en el volumen como en la intensidad y la frecuencia (sesiones a la semana), estructurados en tres etapas diferentes a la forma deportiva, compuesta por: adaptación, desarrollo y mantenimiento (González, 2014)

Para mantener la condición física durante el período de confinamiento por el coronavirus, se propone realizar series de circuitos aeróbicos-anaeróbicos que emplean medios, métodos y principios del entrenamiento deportivo, con el fin de aportar la familiarización, el mantenimiento y el desarrollo de las diferentes capacidades físicas y habilidades motrices adquiridas con anterioridad por practicantes de la actividad física y deportiva afectados por la pandemia.

Se creó un programa de acondicionamiento físico que tiene en cuenta la distribución de ejercicios aeróbicos a través de carreras-caminatas y de ejercicios físicos anaeróbicos, que inicialmente se realizaron con el peso del propio cuerpo para ir incorporando, en la medida que se asimila la carga, el trabajo con pesos medios y altos. Ese tipo de ejercicio atraviesa etapas de familiarización, desarrollo y mantenimiento; y pueden ser aplicados en la población que se ejercita con fines de ocio y en atletas de alto rendimiento que pretendan no perder la condición física alcanzada. También, se proyectó utilizar circuitos aeróbicos-anaeróbicos con una distribución de ejercicios para cada plano muscular del cuerpo, dosificado y controlado por espacio de 16 semanas.

Para ello se priorizaron los principios del entrenamiento deportivo que inciden de forma positiva en el rendimiento y la salud de la población identificada. El programa pudiera concluir aplicándose un pretest para medir las capacidades

de resistencia y fuerza muscular en la totalidad de la muestra seleccionada, que se compara con el postest donde se evidencian los resultados alcanzados, y se evalúa la positividad de la ejercitación efectuada en este período de pandemia.

Para la realización de las rutinas se utilizaron diferentes herramientas, entre las que se pueden señalar: mancuernas, pesas, step, suizas, ligas, hércules y pelotas. Se tuvo en cuenta, fundamentalmente, el método de circuito, pues el objetivo esencial para los practicantes avanzados y deportistas de alto rendimiento, a los que se dirigió el programa, era mantener las condiciones físicas obtenidas durante el período de preparación que tenían antes del confinamiento. Se aplicó a 5 practicantes avanzados, que mantienen buena condición física y que fueron atletas de alto rendimiento de los deportes de karate-do (3, dos masculinos y un femenino), gimnasia artística (1, femenino) y fútbol (1, masculino).

Además, se tuvo en cuenta la necesidad de establecer un calentamiento inicial que aportara la suficiente lubricación de las articulaciones, precedido por un estiramiento profundo que admitiera asimilar la carga planificada, lo que permitió iniciar un circuito aeróbico-anaeróbico que contribuyó a elevar la capacidad respiratoria y la tonificación muscular. Finalmente, se concluyó con un estiramiento final para recuperar el cansancio muscular y preparar al cuerpo para la próxima rutina.

La actividad aeróbica en la etapa de familiarización se inició con una carrera o caminata, variando las intensidades, y en combinación con diversas estaciones de musculación para ejercitar un plano muscular diferente. Para ello se utilizaron diversos medios de entrenamientos y fue elemental la utilización de adecuada ropa deportiva, incluyendo zapatillas, pues las superficies no siempre serían las óptimas.

La carrera se dosificó por tiempo, comenzando con 5' y alternando con una caminata, seguido de una tanda de 20 abdómenes de piernas, para continuar con la marcha por un período de tiempo similar al del inicio. Luego, se procedió con la tanda de 20 cuclillas, para seguir con la carrera y efectuar la tercera estación anaeróbica. Se utilizaron ejercicios para fortalecer la espalda baja con 20 repeticiones, volver a la carrera por espacio del mismo tiempo y continuar con una tanda de planchas de 10 repeticiones. Posteriormente, se continuó con la carrera por el mismo tiempo indicado y se realizó la tanda de 20 sesiones de abdomen de tronco, finalizando con el último ciclo aeróbico. Se recomendó hacer la rutina en la primera semana por un tiempo de 40', para la segunda, se aumentó a 50'. En esas semanas de ejercicios aeróbicos-anaeróbicos con el peso de su propio cuerpo, no se manipularon pesos adicionales.

A partir de la tercera semana de entrenamiento, la cual corresponde a la etapa de desarrollo, se incorporaron ejercicios pliométricos en algunas estaciones, y el tiempo del circuito aumentó a 1 hora. Se adicionaron pesos mínimos en brazos y piernas para realizar la carrera y los ejercicios anaeróbicos seleccionados para el circuito de esa semana, teniendo en cuenta la distribución del trabajo en diferentes planos musculares.

Se le agregó al circuito, en la semana cuarta, ejercicios con máquinas, respetando el trabajo de los diferentes planos musculares para no recargar los músculos. Se mantuvo el tiempo de 5' de la carrera entre estaciones anaeróbicas, pues fue el descanso activo que se consideró dentro del circuito.

En la semana cinco, se le introdujo al circuito ejercicios con pesas libres, pues se incrementó el peso en las diferentes estaciones y hubo una variación en el ejercicio inicial (espalda baja varía con peso muerto) de cuclillas con barra y, de esa forma, en las demás estaciones planificadas con repeticiones de 10 ejercicios.

Para la semana sexta se planificó un aumento de 2' a la carrera o caminata, teniendo en cuenta siempre los prin-

cipios del entrenamiento deportivo. Se aseguró el circuito anaeróbico indicado en la semana anterior, por lo que la duración pudo planificarse por 80', planificación que se mantuvo por espacio de tres semanas.
Para la proyección de la semana 10 fue fundamental bajar la duración de la actividad aeróbica y aumentar el trabajo de las estaciones anaeróbicas con un mayor sobrepeso y bajar las repeticiones. Rutina que se mantuvo por dos semanas más.
Al concebir la semana 13, se tuvo en cuenta el aumento de las repeticiones y la disminución del sobrepeso. Por dos semanas se adicionaron 10' de carrera o caminata para comenzar con la etapa de mantenimiento de la preparación.
Resultados de la medición a los practicantes del gimnasio R&K «Armonía en movimiento»
Los cinco atletas que realizaron el programa manifestaron la aceptación del proyecto orientado, su asimilación y satisfacción en relación a los resultados alcanzados. Una vez concluidas las 12 semanas del programa de acondicionamiento físico (de las 16 planificadas) se comprobaron los siguientes resultados.
Para aplicar la medición a los practicantes con el objetivo de determinar su condición física, se tiene en cuenta la valoración de edad, talla, peso, circunferencia de brazo, muñeca, cintura, cadera y muslo; para conocer el Índice de masa corporal (IMC) y para las capacidades físicas, fueron seleccionadas pruebas de fuerza y resistencia.
En la tabla 1 se ilustran los resultados del IMC en el pretest y postest realizados a los practicantes.

Practicantes	IMC	
	Pretest	Postest
1	23.29	23.09
2	24.24	24
3	23.03	23
4	24.60	24.20
5	22.82	22

Tabla 1. Resultados del IMC en los test aplicados. Fuente: elaboración propia.

Se puede observar que todos los practicantes tenían un IMC normal. Sin embargo, al realizar el programa se mejoraron los rangos, lo que corrobora que el trabajo aeróbico les aportó mejor desarrollo de las capacidades cardiorrespiratorias. Además, la musculación se les tonificó sin atrofiar el desarrollo muscular, por lo que se puede afirmar que el programa contribuyó a mantener las capacidades adquiridas en el período de tiempo anterior a la pandemia.
Para la prueba de fuerza se determinó realizar el press de banca. Para la prueba de resistencia se determinó utilizar el test de step, modificado, de 5' a 3' y la altura de 45 cm a 25 cm por razones de tiempo y condiciones para la medición.
Se ilustran (figura 1) los resultados de los promedios del postest en las pruebas realizadas de fuerza y resistencia de los practicantes.

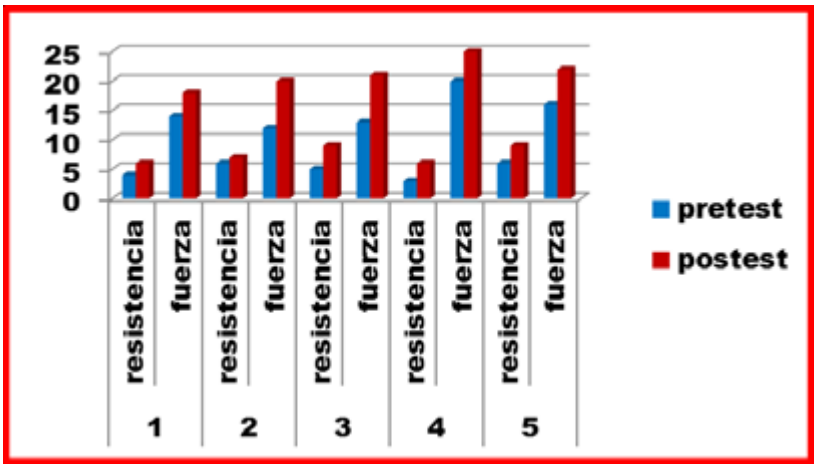


Figura 1. Resultados de las mediciones de las pruebas de fuerza y resistencia realizados a los practicantes. Fuente: elaboración propia.

En las mediciones realizadas a los cinco practicantes se pudo observar que la aplicación de un programa con características adaptadas al momento de aislamiento físico y distanciamiento

social, llevado a cabo para controlar y vencer la pandemia, incide favorablemente en el desarrollo de las capacidades físicas de todos los practicantes. El objetivo de continuar el desarrollo del acondicionamiento físico, favorece los resultados de las capacidades de fuerza y resistencia a través del trabajo en circuito, combinando la actividad física aeróbica y anaeróbica y teniendo en cuenta los principios del entrenamiento deportivo.

En los resultados de las pruebas seleccionadas se corrobora resistencia y fuerza, se demuestra de manera práctica que cuando se combinan las diferentes formas de trabajo, medios y métodos, se obtienen resultados favorecedores, aún en momentos de confinamiento.

Bibliografía

FENTE, C. M. Medios alternativos y ejercicios dirigidos al entrenamiento cardiorrespiratorio para personas entre 30 y 50 años de edad en los gimnasios comunitarios. Tesis en opción al título de Máster en actividad física en la comunidad. Universidad de La Habana, 2011.

GONZÁLEZ, K. Programa de acondicionamiento físico dirigido a la población adulta joven que asiste a los gimnasios de Cultura Física. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte «Manuel Fajardo», 2014.

GONZÁLEZ, R. Manual de acondicionamiento físico para practicantes de 14 a 18 años que se ejercitan en los gimnasios de musculación. Tesis en opción al título de Licenciado en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Matanzas, 2020.

PANCORBO, A.E.; PANCORBO, E.L. Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable. España, 2011.

VÉLEZ, G.I. El acondicionamiento físico para la iniciación de un entrenamiento de musculación en los adolescentes de 14 a 20 años que asisten al centro deportivo Iñaquito de la ciudad de Quito. Requisito previo en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Universidad Técnica de Ambato, 2014.

La motivación en la enseñanza de la matemática: su aplicación en el enfrentamiento a la COVID-19

Motivation in the teaching of mathematics: its application in dealing with COVID-19

Lic. Nelson Posada Martínez Sánchez

Centro Universitario Municipal Jagüey Grande
nelson.posada@umcc.cu

RESUMEN

La investigación refiere las principales dificultades de los profesores para lograr una motivación efectiva en las clases de Matemática, a partir del conocimiento, tanto de la historia de la asignatura como de las aplicaciones de esta ciencia y el vínculo de sus contenidos con la vida. Se analiza cómo en el enfrentamiento a la COVID-19 se usan contenidos que permiten realizar las predicciones y elaborar modelos para hacer frente a la pandemia. En la actualidad, y debido a la importancia que reviste el tema en Cuba y el mundo, pueden utilizarse esos elementos para reforzar la motivación de los estudiantes hacia el conocimiento de esta ciencia.

Palabras claves: *COVID-19; matemática; motivación*

ABSTRACT

The research refers to the main difficulties of teachers to achieve effective motivation in Mathematics classes, based on the knowledge, both of the history of the subject as well as of the applications of this science and the link of its contents with life. It analyzes how content is used in the confrontation with COVID-19 that allows for making predictions and developing models to cope with the pandemic. Nowadays, and due to the importance of the topic in Cuba and the world, these elements can be used to reinforce the students' motivation for the knowledge of this science.

Key words: ***Home;*** *COVID-19; mathematics; motivation*

En el presente estudio se propuso abordar algunas ideas útiles para que las clases de matemática se conviertan en centro de discusiones y de análisis, no solo para propiciar la elaboración de pensamientos y opiniones sobre temas propios de la ciencia, sino para que los estudiantes sientan la necesidad de estudiar la asignatura como una herramienta capaz de sortear cualquier obstáculo. La posibilidad del manejo de los datos ofrecidos por las conferencias de prensa del Ministerio de Salud, a tenor con los resultados de la pandemia de la COVID-19, dan al traste con este empeño y motiva a presentar algunas reflexiones necesarias.

Enseñar Matemática y lograr que se aprenda es, sin lugar a dudas, una tarea de envergadura. Por años hablar de esta ciencia ha sido sinónimo de complicación, angustia, noches sin dormir, desvaríos y hasta de locura. Todo ello le da la fortaleza de exigir precisión, atención, constancia e ingenio para su aprendizaje.

Es bien sabido que las matemáticas son una habilidad sumamente necesaria para todos, pues constituyen la principal herramienta con la que los seres humanos han podido comprender el mundo a su alrededor. Cuando se es estudiante suele ser común que surja la pregunta ¿por qué se debe estudiar matemáticas?, ¿cómo se emplea uno u otro contenido para la vida? Estas interrogantes no son solo frecuentes en estudiantes de primaria o secundaria básica; se escuchan cada vez más en alumnos de preuniversitario e incluso universitarios.

La tarea de los profesores ante tan adversa situación se complejiza más si no se tienen las respuestas que pudiera darse para cada pregunta enjuiciadora. No puede ser, de ninguna forma, la socorrida contestación de «es muy importante para la vida». Si no se argumenta esa afirmación se ha hecho muy poco al respecto. Son tan frecuentes como diversas las intervenciones de muchos alumnos que ante un contenido determinado levantan su mano y, sin previo permiso, incluso para responder, exteriorizan su opinión de desdén hacia la asignatura.

Resulta difícil en ese momento responder de manera acertada cualquier interrogante, dadas las múltiples conjeturas que pueden aparecer. Y es ahí donde el ingenio y el conocimiento del profesor se pondrá a prueba; no es precisamente ser erudito en contestar cuanta pregunta hace el estudiante de los contenidos, como poder responder de forma clara y no apabullante esa cuestión que refiere sobre ¿para qué hace falta?, ¿por qué hay que estudiar esto? y ¿en qué puede aplicarse?

El educador tiene que estar preparado para manejar la situación de cada cuestionamiento y tener claridad de la aplicabilidad del tema de su clase. Para el docente que imparte la materia, debe ser una motivación constante encontrar el para qué se utiliza el contenido o en qué rama de la ciencia es aplicable, y demostrarlo con ejemplos precisos, tratando de no emplear palabras propias del lenguaje científico.

La Matemática es, sin lugar a dudas, una herramienta eficaz para el desarrollo: habilita el razonamiento lógico imprescindible para desentrañar los fenómenos de la naturaleza, posibilita el análisis de las relaciones y de las propiedades entre números y figuras geométricas, acerca a la visualización tridimensional de los cuerpos a partir de su representación en un plano, convoca al estudio de las relaciones entre variables mediante el uso de funciones que profundizan en los procesos de la ciencia y motiva a la creación.

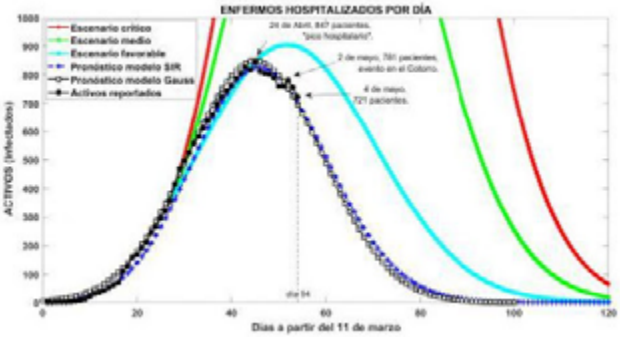
Aprender la ciencia enseña a pensar de manera lógica y a desarrollar habilidades para la resolución de problemas y toma de decisiones. Además, se adquieren prácticas para la vida que ayudan a comprender que es difícil pensar en algún área del saber que no tenga que ver con las matemáticas.

En relación a las experiencias numéricas en general, estas son valoradas en

la mayoría de los sectores y en algunos se consideran esenciales. El uso de la estadística y la probabilidad efectiva es fundamental para una gran variedad de tareas, tales como el cálculo de costos, la evaluación de riesgos y control de calidad y la modelización y resolución de problemas. Se plantea que en el mundo actual tan cambiante en el que se vive, particularmente en términos de los avances tecnológicos, la demanda de conocimientos matemáticos está en aumento.

Por otra parte, las matemáticas son cruciales para el desarrollo económico y el progreso técnico de un país, lo cual coadyuva a la competitividad en la economía mundial. La innovación y el crecimiento se basan en la investigación de vanguardia y en la inversión; para satisfacer las ambiciones competitivas de una economía basada en el conocimiento, las matemáticas convencionales y la educación científica son decisivas.

Un país requiere de profesionales y científicos preparados para llevar a cabo los papeles más exigentes en las áreas que son básicas para su prosperidad económica. Coyunturas como la pandemia de la COVID-19 han puesto a prueba la comprensión y el uso de la ciencia para enfrentar una contienda de tal magnitud. La Matemática ha estado presente como nunca antes en tales circunstancias. Las máximas autoridades del país se reúnen cada semana con expertos y científicos para conocer cómo, desde la ciencia, se puede combatir el virus responsable de la pandemia mundial. Médicos, epidemiólogos, bioquímicos, microbiólogos, geógrafos, meteorólogos y matemáticos han sido responsables de hacer entender cuál es el camino por el cual se debe transitar para llegar a un final satisfactorio. La población ha sido testigo de las comparecencias y de cómo se han dado opiniones desde la perspectiva de variadas ciencias para contribuir con las acciones de las autoridades sanitarias del país. Son frecuentes las disertaciones del decano de la facultad de Matemática (Universidad de La Habana) en relación a los pronósticos de duración de la pandemia, para los cuales se ha auxiliado de los gráficos más variados. La explicación de los mismos comprende el uso de la estadística, la modelación de funciones que representan los sucesos (casos contagiados, altas médicas), o la comparación de procedimientos conocidos que han sido el fruto de trabajos de matemáticos en el decursar de los tiempos en cuanto a predicciones de procesos: Predicción de Gomperzt, Predicción de Richards, Predicción Logarítmica, Predicción de Gauss, Modelo de Holt-Winter, entre otros, como se muestra en la fig. 1



En las orientaciones que se ofrecen en las conferencias de prensa (tecnicismo propio de esta ciencia) se acerca aún más a la importancia del conocimiento matemático: cotas superiores, aplanamiento de las curvas, el cálculo porcentual y por cien mil, el uso de gráficos de barras, poligonales y circulares, las medias aritméticas, las probabilidades, las modas y la modelación de funciones describen los resultados posibles en situaciones mejores o peores del comportamiento de la enfermedad.

Según Del Prado (2020), la modelación matemática no es una herramienta para adivinar, sino para realizar pronósticos de aproximaciones sucesivas, que sirve de ayuda a la toma de decisiones por las autoridades sanitarias y de gobierno, en este caso específico frente a un evento nuevo y complejo como la COVID-19. La intención de ir más allá de gráficos y tablas, reclamando explicación de la génesis de los datos, de estimaciones de los algoritmos aplicados, constituye una

los algoritmos aplicados, constituye una muestra de la instrucción de gran parte del pueblo cubano. Eso forma parte del método científico, y nutre aquella visión de Fidel al convocar tempranamente a que se fuese hombres de ciencia, de pensamiento (Castro, 1960).

Para los profesionales de la educación dedicados a la enseñanza de la Matemática, los análisis constituyen una nueva herramienta de trabajo llamada a motivar cada vez más las clases y hacer valer la importancia de la asignatura para la vida, aplicando la lógica, la coherencia y la búsqueda de exactitud en los resultados. En un artículo publicado el 22 de mayo de 2020, Del Prado apunta sus consideraciones acerca de la valía de esos saberes: «…Y es que la Matemática habita tanto en la computación como en las telecomunicaciones, en el mundo del arte (escultura, música y pintura). La naturaleza propiamente tiene una lógica matemática en gran escala. De acuerdo a Pitágoras, todo está regido por números y formas matemáticas.

Esta ciencia, además de ser lógica y exacta, también está fuertemente relacionada con la belleza, a través de las proporciones estéticamente agradables, como en el caso de la teoría de la proporción áurea, propuesta por Leonardo Da Vinci en el Hombre de Vitruvio, o la secuencia Fibonacci, que tiene aplicaciones en muchos aspectos de la naturaleza…» (Del Prado, 2020). Conviene enseñar la Matemática desde su historia y sus aportes; para así motivar, en cada clase, su estudio a partir de la importancia de su aplicación diaria, sobre todo ante la compleja coyuntura, tanto económica como epidemiológica, por la que atraviesa el país. Por otro lado, se debe fomentar el trabajo colaborativo en el aula e instruir que el error es fuente de aprendizaje. A los docentes les compete tanto evaluar y señalar las faltas como activar el conocimiento para que estos sean enmendados por los alumnos.

Otro reto para el profesor de la materia es plantear situaciones problémicas relacionadas con el contexto en que se desarrolla el escolar, y utilizar materiales de apoyo para que el contenido sea más asequible. Por su parte, a los alumnos corresponde explorar diferentes vías de solución, expresar sus criterios para llegar a conclusiones, lograr compartir las respuestas en el colectivo y discernir entre la más económica y acabada. Hoy se sabe que el aprendizaje no es asunto exclusivo de quien aprende, sino también de quien enseña. Los colegiales pueden cultivarse de manera independiente solamente si entran en contacto directo y activo con el objeto que desean asimilar, en este caso, con el objeto intra y extra matemático; de manera que pudieran asumir cierta responsabilidad por su adiestramiento. Cada posibilidad de influir en los estudiantes mediante la visualización de gráficos y láminas es una oportunidad más de motivar su intelecto, sobre todo en el estudio de las Matemáticas. La pandemia que hoy azota al mundo, y la gran cantidad de información que genera, ofrece otra oportunidad para estimular el estudio de la estadística y su representación en modelos matemáticos para prever el comportamiento de la COVID-19.

A manera de resumen, la motivación de las clases de la disciplina se convierte en una necesidad si se quiere que los estudiantes aprendan la asignatura. Para ello, se debe recurrir a todos los resortes que permitan el logro de los objetivos propuestos de forma amena y sencilla, y que les brinde a los alumnos la respuesta a varias de sus interrogantes. Estudiar la historia de matemáticos famosos, tener a mano siempre datos de interés en el contexto actual, el planteamiento de problemas extra matemáticos y el uso de la estadística, ayudarán a que los aprendices vean en la clase de Matemática el oasis del aprendizaje donde se bebe del conocimiento de manera científica y amena. Esa estimulación será más efectiva si se insiste sistemáticamente en conceptos y teoremas que se van relacionando con los nuevos contenidos y con hechos de la vida, como por ejemplo la pandemia actual.

Bibliografía

DEL PRADO, N. *Sobre modelos matemáticos y la COVID-19, con el acompañamiento de dos destacados científicos cubanos* [en línea] [fecha de consulta: 15 junio 2020]. Disponible en:http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/05/22/sobre-modelos-matematicos-y-la-COVID-19-con-el-acompanamiento-de-dos-destacados-cientificos-cubanos/

CASTRO, F. *Discurso pronunciado en el acto ce- lebrado por la Sociedad Espeleológica de Cuba, en la Academia de Ciencias.* [en línea]. Granma. 15 de enero, 1960. Disponible en: http://www.granma.cu › secciones › fidel_en_1960 › art-001/ [consulta: 21 mayo 2020]

Ergonomía, seguridad y salud del trabajo en la capacitación profesional del médico general integral

Ergonomics, Occupational Health and Safety in the Professional Training of General Practitioners

Dra. Evelyn González Betancourt[1], Dr. C. Yasser García Baró[2], Dr. C. Marisel Fuentes Hernández[3]

1, 2, 3 Universidad de Matanzas

evelyn.betancourt@umcc.cu

RESUMEN

Estudios orientados hacia la determinación de necesidades de capacitación profesional en especialistas de la Medicina General Integral coinciden en la pertinencia de tratar contenidos vinculados a la ergonomía, la seguridad y la salud del trabajo, a partir de los resultados obtenidos en la sistemática validación de la práctica educativa. El presente análisis tiene el objetivo de revelar aspectos valorativos de la contribución de la Maestría en Ergonomía, Seguridad y Salud del Trabajo a la capacitación profesional del Médico General Integral; aspecto este en el que se aprecian potencialidades suficientes para su generalización, en correspondencia con la revisión bibliográfica y el estudio empírico realizado. Durante la investigación, se aplicaron métodos teóricos, empíricos y matemático-estadísticos, cu-yos resultados evidencian nodos integradores que contribuyen al mejoramiento del desempeño profesional del Médico General Integral. Las acciones conclusivas corroboran las potencialidades de la forma organizativa de posgrado empleada, en correspondencia con el objetivo propuesto.

Palabras claves: *Capacitación profesional; ergonomía; salud de trabajo*

ABSTRACT

Studies aimed at determining the professional training needs of General Practitioners agree on the relevance of dealing with contents related to ergonomics, safety and health at work, based on the results obtained in the systematic validation of the educational practice. This analysis aims to reveal evaluating aspects of the contribution of the Master in Ergonomics, Safety and Health at Work to the professional training of the General Practitioner; an aspect in which sufficient potentialities for its generalization are appreciated, in correspondence with the bibliographic review and the empirical study carried out. During the research, theoretical, empirical and mathematical-statistical methods were applied, whose results show integrating nodes that contribute to the improvement of the General Practitioner's professional performance. The conclusive actions corroborate the potentialities of the postgraduate organizational form used, in accordance with the proposed objective.

Key words: *Professional training; ergonomics; health at work*

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) convocaron en el 2019 a la XI Jornada Internacional Seguridad y Salud del Trabajo. El cónclave, que tuvo su sede regional en Managua, analizó diversas problemáticas de salud vinculadas a la actividad laboral. Entre los principales acuerdos, figura la proyección de un sistema de capacitación encaminado a la sostenibilidad y mejoramiento del desempeño de los profesionales vinculados a salud del trabajo (Zafat, 2020).
En Cuba, el tema adquiere especial importancia no solo por la voluntad política, constitucionalmente refrendada, de reconocer a la salud como un derecho humano inalienable, sino por el interés de empleadores, especialistas de la medicina, académicos, entre otros profesionales, comprometidos con el mejoramiento de las condiciones y calidad de vida del trabajador. El proceso de actualización del modelo económico social, introduce un conjunto de cambios y transformaciones, entre ellas el fomento de un sector privado en la producción y los servicios que demanda del desempeño profesional del Médico General Integral (MGI) que brinda asistencia en la Atención Primaria de Salud (APS). Esta realidad supera el tradicional diálogo entre productores, empleadores, empleados y gestores de salud en el trabajo.
Un análisis del contenido curricular para la formación del MGI, evidencia la necesidad de propiciar el desarrollo de conocimientos, habilidades y valores encaminados al mejoramiento del desempeño profesional para la asistencia médica a trabajadores en la APS (Ministerio de Salud Pública, 2004), (López et al., 2017). Estudios dirigidos a la determinación de necesidades de capacitación profesional, son indicativos de la concepción pertinente de un sistema de acciones encaminadas a satisfacer demandas de saberes que integran elementos del conocimiento, relacionados con las condiciones organizativas y medioambientales, así como las enfermedades profesionales, los medios de protección, normas y recomendaciones para la prevención de factores, que representan efectos negativos reales o potenciales para la salud del trabajador (Almirall, 2017).
De ahí la pertinencia de considerar en la capacitación profesional del MGI, el tratamiento a contenidos vinculados a la ergonomía, la seguridad y la salud del trabajo; a partir de seguir los principios del carácter contextual, la vinculación con el escenario laboral y la correspondencia con las necesidades del profesional, declarados por García (2019). En el presente estudio, estos contenidos se modelan a partir del empleo de una forma organizativa de la formación académica en la Educación de Posgrado, que se concreta curricularmente en la Maestría Ergonomía, Seguridad y Salud del Trabajo (MESST), que se imparte desde el curso 2018-2019 en la Universidad de Matanzas.
Teniendo en cuenta la carencia de una forma organizativa de la formación académica de posgrado, concebida desde la Ciencias Médicas para atender particularmente a las necesidades de capacitación profesional del MGI en la provincia de Matanzas y la necesidad de constatar un criterio de generalización a contextos similares de la experiencia que se desarrolla en la Universidad, se persigue el objetivo de valorar la contribución de la MESST a la capacitación profesional del MGI.
Existe un amplio consenso en admitir la importancia y trascendencia de la capacitación. Su admisión responde a la necesidad continua de perfeccionamiento y actualización, que emana de los cambios, transformaciones y aspiraciones de la sociedad en constante desarrollo. El Consejo de Estado de la República de Cuba presenta la siguiente definición normativa sobre capacitación:
«Conjunto de acciones de preparación, continuas y planificadas, en correspondencia con las necesidades de la producción, los servicios y los resultados de la

evaluación del trabajo, concebida como una inversión, dirigida a mejorar las calificaciones y recalificaciones de los trabajadores, para cumplir con calidad las funciones de los cargos y asegurar su desempeño exitoso con máximos resultados» (Ministerio de Justicia, 2018).

Aunando ideas y valoraciones respecto a este término, se presenta la definición aportada por Añorga et al. (2010) que la define como: «proceso de actividades de estudio y trabajo permanente, sistemático y planificado, que se basa en necesidades reales y prospectivas de una entidad, grupo o individuo y orientado hacia un cambio en los conocimientos, habilidades y actitudes del capacitado, posibilitando su desarrollo integral. Permite elevar la efectividad del trabajo profesional y de dirección. Tiene como componente fundamental la preparación y superación del graduado no solo en la rama en que se tituló sino en su habilitación como directivo, gerente, empresario, etc.».

Se entiende la capacitación, a partir de la contribución conceptual de Añorga et al. (2010), que es una determinación consistente, al considerar aspectos esenciales previstos en formulaciones posteriores y no advertirse contradicción con la norma legal sobre la materia, salvo que la rebasa al ir más allá del desempeño profesional. Esta definición normativa queda por debajo de las aspiraciones de la educación cubana que se orienta al desarrollo integral de la personalidad. De ahí que resulte esencial en la resolución adoptada su amplitud, evidente en el carácter integral con que es definida la capacitación; que va más allá de la admisión de logros profesionales y en su extensión incluye, con carácter integral, el desarrollo humano del capacitado.

Respecto a la determinación anterior se precisa que, al concebirse la capacitación como proceso, se entiende que es de tipo pedagógico, entendido este como aquel proceso educativo donde se pone de manifiesto la relación entre la educación, la instrucción, la enseñanza y el aprendizaje, encaminada al desarrollo de la personalidad del educando en su preparación para toda la vida.

Según Valdivia, «en el proceso pedagógico se tienen en cuenta los objetivos sociales, las condiciones en que tiene lugar el proceso y las relaciones que se establecen […], así como la máxima generalidad del concepto educación, por estar presente tanto en el proceso de enseñanza que tienen lugar en la escuela como fuera de estas condiciones específicas» (Citado por González y Reinoso, 2002).

Nótese que la capacitación, como proceso pedagógico, no incluye solamente al proceso de enseñanza aprendizaje, sino a otros procesos que se desarrollan bajo condiciones diferentes como los vinculados a la actividad laboral del profesional; reconocidos por estudiosos e investigadores del posgrado como procesos de alto grado de autonomía y creatividad (Bernaza et al., 2018). De ahí la necesidad de exponer algunos elementos, asociados a la actividad y desempeño profesional del MGI.

En Cuba, el Sistema Nacional de Salud (SNS) considera la atención médica al trabajador en dos aspectos: control higiénico del ambiente y atención médica al trabajador. Los servicios de atención médica preventivo-curativos se brindan en los tres niveles: nivel primario dado por los servicios médicos de la APS, nivel secundario a través de las consultas de enfermedades profesionales y comisiones de peritaje médico-laboral, así como en el nivel terciario por el Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores (INSAT).

La modalidad de servicios médicos en la APS, según el Programa Nacional de Salud de los Trabajadores, estará determinada por la clasificación de los centros de trabajo en tres categorías; de acuerdo con el número de trabajadores, magnitud de los riesgos laborales y ambientales e importancia económica. En correspondencia con lo anterior, se ubican médicos o enfermeras de la familia.

La actividad laboral ocupa un tercio de la vida de las personas en plenas facultades, de ahí la trascendencia de identificar los riesgos laborales de naturaleza física, química, dilógica, ergonómica y sicosocial que, a corto, mediano o largo plazo impactan en la morbi-mortalidad y calidad de vida del trabajador, con consecuencias para la familia, la economía y toda la sociedad (Zafat, 2020). El médico de familia debe ser capaz de prestar una atención médica integral a los individuos, las familias, las instituciones escolares y entidades de la producción y los servicios, mediante las acciones de promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. El modelo del profesional previsto para el especialista en MGI comprende tres perfiles: político-ideológico, profesional y ocupacional. Este último, define los puestos de trabajo donde el principal es el Consultorio del médico y la enfermera de la familia en la comunidad, seguida de la ubicación en instituciones educacionales y centros laborales. El Ministerio de Salud Pública prevé, en el consultorio médico de la comunidad, la realización de chequeos médicos a los trabajadores que en su centro laboral no cuentan con Equipo Básico de Salud (EBS). El SNS cubano es único y se estructura sobre la base del Programa del médico y la enfermera de la familia; tiene el encargo, la voluntad política y los instrumentos legales para incrementar la exigencia en los niveles de formación y capacitación de sus recursos, como una vía importante para elevar la calidad de los servicios que se brindan a la población. En la literatura nacional consultada, se promueven actividades de capacitación profesional dirigidas a los médicos de familia, en función de los principales problemas de salud y enfermedades presentes en el cuadro de morbilidad y mortalidad del territorio o país; sin embargo, carecen las relacionadas con temas propios de salud laboral (López et al., 2017). Un estudio diagnóstico desarrollado en el curso 2019-2020, dirigido a egresados de la especialidad de MGI en los municipios Matanzas, Cárdenas y Jovellanos, permitió constatar un conjunto de insuficiencias relacionadas con la identificación de los factores de riesgo laborales, lo cual repercute en el proceso de dispensarización, en la confección del Análisis de la Situación Integral de Salud, en la calidad de los exámenes médicos preventivos y en la proyección de acciones de promoción de salud. Este resultado es corroborado con el obtenido en investigaciones desarrolladas en otros municipios de la provincia Matanzas (Torres, 2020).

La identificación de un estado en la capacitación profesional del MGI, para la atención médica integral al trabajador, favorece la determinación de necesidades asociadas a los contenidos de ergonomía, seguridad y salud del trabajo. Esta realidad permite considerar las potencialidades de la formación académica de posgrado, que tiene por objetivo la educación posgraduada con una alta competencia profesional y avanzadas capacidades para el desempeño profesional, la investigación y la innovación. Entre las formas de organización de esta vertiente del posgrado se halla la maestría, la cual tiene como finalidad lograr una amplia y avanzada cultura científica en determinada área del saber, así como una mayor capacidad y desarrollo en diversas actividades vinculadas al desempeño profesional (MES, 2019).

Asimismo, la ergonomía permite el estudio sistemático de las personas en su entorno de trabajo con el fin de mejorar su situación laboral, sus condiciones de trabajo y las tareas que realizan. La *International Ergonomics Association* (IEA), que agrupa a todas las sociedades científicas a nivel mundial, define a la ergonomía como una disciplina científica relacionada con la comprensión de las interacciones entre los seres humanos y los elementos de un sistema, y la profesión que aplica teoría, principios, datos y métodos de diseño para optimizar el bienestar humano y todo

el desempeño del sistema (Citado por Zafat, 2020). Nótese una interdisciplinariedad con la seguridad y salud del trabajo, como actividad orientada hacia la creación de condiciones, capacidades y generación de una cultura para que el trabajador y su organización desarrollen la actividad laboral eficientemente, sin sucesos que puedan originar daños derivados del trabajo.

En la Universidad de Matanzas se desarrolla, desde el curso escolar 2018-2019, la MESST dirigida a profesionales egresados de la Educación superior vinculados a la gestión de salud del trabajo. Entre los contenidos fundamentales que estructuran curricularmente la MESST, se encuentran: Salud ocupacional y prevención de enfermedades, Riesgos ocupacionales I y II, Higiene ocupacional I y II, Métodos de diagnóstico, análisis, control y prevención de riesgos, Estadística y diseño de experimentos, Ergonomía física, Ergonomía cognitiva, Ergonomía organizacional, Análisis de factibilidad de soluciones que aporta la seguridad y la ergonomía, Metodología de la investigación, entre otros (Universidad de Matanzas, 2018). A partir de la participación de varios especialistas de las Ciencias Médicas como cursistas y maestrantes en esta forma organizativa, se realiza un estudio valorativo respecto a la contribución de la MESST a la capacitación profesional del MGI. Entre los métodos empleados para obtener la información que sustenta el análisis valorativo, se encuentran la revisión de documentos, la consulta a expertos, la entrevista a maestrantes y profesores de la MESST y el estudio de casos.

La experiencia, como maestrante, de una de las autoras del presente estudio constituye una fuente de información relevante. Los criterios valorativos se presentan en los términos siguientes:

• El elevado nivel científico pedagógico del claustro y la concepción de las actividades de estudio, vinculadas a la actividad laboral de los maestrantes significándose el desarrollo de procesos de alto grado de autonomía y creatividad, asociados a los escenarios laborales reales donde se condicionan y suscitan problemas profesionales reales y se generan las vías y métodos para su solución; contribuye a la introducción de mejoras en el desempeño profesional del MGI. Se favorece la apropiación de la cultura profesional que permite la atención médica integral al trabajador en la APS.

• Se identifican y se tratan metodológicamente desde la didáctica del posgrado nodos integradores (cognitivos, procedimentales y axiológicos) entre las disciplinas científicas que sustentan la salud del trabajo; lo que enriquece la concepción científico-metodológica del MGI sobre el proceso salud-enfermedad en el medio laboral.

• Favorece el desempeño del MGI quien tiene a su cargo un consultorio médico que atiende un área de salud, donde se localizan diversos sujetos económicos que generan actividad de trabajo, entre ellos: trabajadores por cuenta propia (TCP) -en algunos casos con personal empleado- y cooperativas no agropecuarias (CNA); a partir de la concepción e implementación de acciones con un sustento interdisciplinario, que considera la factibilidad de las soluciones que aporta la seguridad y la ergonomía.

• Mejora el desempeño del MGI en la adopción de medidas de carácter preventivo, diagnóstico, terapéutico y rehabilitador, a partir de las diferentes patologías derivadas del trabajo, en sus tres grandes vertientes: accidentes de trabajo, enfermedades profesionales y enfermedades relacionadas con el trabajo.

• Elabora una estrategia metodológica para la investigación científica, que considera la formación estadística y el diseño experimental, lo que permite identificar problemas de investigación asociados a la actividad profesional del MGI y proponer niveles de solución, en correspondencia con el desarrollo científico-tecnológico alcanzado.

• Genera las vías y procedimientos, para la gestión de la información, con el em-

empleo de la tecnología de la información y las comunicaciones. Entrena en la crítica bibliográfica y en la toma de posicionamientos teórico-conceptuales.
• Aporta al MGI los recursos y procedimientos que coadyuvan a la introducción de mejoras en la comunicación, presentación y divulgación de la información científica.
• Potencia el diagnóstico y tratamiento integral a los problemas de salud vinculados al trabajo, las enfermedades profesionales y la prevención de riesgos laborales, desde un enfoque higiénico-epidemiológico de mayor pertinencia en el abordaje a problemas de salud de la población trabajadora.
• La heterogeneidad del grupo de maestrantes y docentes, constituye una fortaleza que fomenta un aprendizaje colaborativo, donde se generan intercambios y vivencias en un clima donde todos enseñan y todos aprenden. Desde una concepción vygotskiana, en estas condiciones el MGI se apropia de elementos de la cultura profesional, suficientes para la introducción ostensible de mejoras en su desempeño.
• Contribuye a la formación axiológica y humanista del MGI. Fomenta una comunicación respetuosa, como sustento del diálogo, la crítica y el debate científico. Entre los valores de mayor significación profesional, se encuentran: colaboración, laboriosidad, profesionalidad, cientificidad y honestidad.

El MGI que se desempeña en un Consultorio del médico y la enfermera de la familia, para brindar una atención médica integral a los trabajadores dispensarizados en su área de atención, demanda el desarrollo de acciones de capacitación profesional sobre salud del trabajo.

El estudio diagnóstico permite identificar un estado en la capacitación profesional del MGI, donde los contenidos asociados a la ergonomía, la seguridad y la salud del trabajo, constituyen necesidades de capacitación para la atención médica integral al trabajador.

La MESST contribuye a la capacitación profesional del MGI, favorece de modo efectivo y creador el desarrollo de una cultura científica y la mejora del desempeño profesional. De ahí su pertinencia como forma organizativa de la formación académica de posgrado.

Referencias bibliográficas

ALMIRALL, P. J. *Ergonomía. Su aplicación en salud ocupacional*. La Habana: Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores, 2017.
AÑORGA, J. et al. *Glosario de Términos de la Educación Avanzada*. La Habana: Centro de Estudios de Educación Avanzada (CENESEDA), 2010.
BERNAZA, G. J.; TROITIÑO, D. M.; y LÓPEZ, Z. S. *La superación profesional: mover ideas y avanzar más*. La Habana: Editorial Universitaria, 2018.
GARCÍA, Y. *Concepción teórico-metodológica de la capacitación jurídica de los representantes legales de unidades básicas de producción cooperativas*. Matanzas. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad de Matanzas, 2019.
GONZALEZ, A. M. y REINOSO, C. *Nociones de sociología, psicología y pedagogía*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002.
MINISTERIO DE EDUCACIÓN SUPERIOR. Cuba. *Resolución No. 104 de fecha 18 de julio de 2019, Reglamento de la Educación de Posgrado de la República de Cuba*. Ministerio de Educación Superior. Gaceta Oficial de la República de Cuba, GOC–2019-776-O65. [Citado 5 septiembre 2019]. Disponible en: http://www.gacetaoficial.cu , 2019.
MINISTERIO DE JUSTICIA. Cuba. *Decreto -Ley No. 350 de fecha 25 de octubre de 2017, De la capacitación de los trabajadores*. Consejo de Estado. Gaceta Oficial de la República de Cuba. La Habana. GOC- 2018- 55- EX13. [Citado 21 julio 2019]. Disponible en: http://www.gacetaoficial.cu, 2018.
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. Cuba. *Programa de Residencia en Medicina General Integral*. La Habana: Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana. Vicerrectoría de Desarrollo, 2004.
LÓPEZ, G. J.; CAÑIZARES, O. y LEMUS, E. R. *La superación profesional en salud ocupacional como una necesidad para la atención médica integral*. Educación Médica Superior, vol. 31, no. 2, Ciudad de la Habana, 2017.
TORRES, M. D. *Paradigmas ergonómicos y salud del trabajo en la atención primaria*. Matanzas: Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas «Juan Guiteras Gener», 2020.
UNIVERSIDAD DE MATANZAS. *Programa Maestría en Ergonomía Seguridad y Salud del Trabajo*. Matanzas: Universidad de Matanzas, 2018.
ZAFAT, T. *Retos y perspectivas de la Medicina del Trabajo*. México: Editora PORTALES URR, 2020.

El uso de dispositivos móviles. Una experiencia innovadora en la formación del profesional

The use of mobile devices. An innovative experience in professional training

Ms.C. Tamara Hernández Manso[1], Ing. Luis Andrés Valido Fajardo[2], Ms.C. Manuel Soto Ramos[3]

1, 2, 3. Universidad de Matanzas
tamara.hernandez@umcc.cu

RESUMEN

La investigación presenta los primeros resultados del proyecto que desarrolla aplicaciones móviles para la formación del profesional en la Universidad de Matanzas (GdA-UM), el cual se sustenta en la tendencia del BYOD *(BringYourOwnDevice)*. Consiste en llevar al lugar de trabajo o al aula los dispositivos propios, lo que fomenta la innovación digital con las tendencias actuales de la tecnología educativa en la docencia universitaria. De esta manera, el estudiante puede movilizarse en cualquier momento y a la vez puede acceder a una explicación, un ejemplo, un contenido, a la retroalimentación instantánea de su profesor o incluso de sus pares. Esta tendencia digital ha derivado en un nuevo campo de investigación y desarrollo de aplicaciones educativas basado en el aprendizaje móvil.

Palabras claves: ***Aprendizaje móvil; COVID-19; docencia universitaria; innovación digital;***

ABSTRACT

The research presents the first results of the project that develops mobile applications for professional training at the University of Matanzas (GdA-UM), which is based on the trend of BYOD (Bring Your Own Device). It consists of bringing their own devices to the workplace or classroom, which encourages digital innovation with current trends in educational technology in university teaching. In this way, the student can be mobilized at any time and at the same time can access an explanation, an example, a content, instant feedback from their teacher or even their peers. This digital trend has led to a new field of research and development of educational applications based on mobile learning.

Key words: ***Mobile learning; COVID-19; university teaching; digital innovation; educational technology***

El aprendizaje móvil es una estrategia de enseñanza muy utilizada en la actualidad por las nuevas generaciones, pues facilita el proceso de formación y educación, siempre que se planifique y estructure adecuadamente. Como menciona Salz (2005), este se da a través de estudios que no están limitados por el ambiente de enseñanza, sino que lo complementa, enriquece y estimula para provocar un estudio flexible y móvil, lo que ayuda al estudiante a aprender desde diferentes escenarios y contextos.

A partir de la incursión de las tecnologías digitales, en los ambientes mencionados, han evolucionado las formas, la metodología, las estrategias y con ello los recursos, herramientas y ambientes (espacios) donde se construye y se transforma el conocimiento. La nueva forma de aprender ha constituido, para instituciones y educadores, retos y oportunidades en la investigación desde el campo de la instrucción.

El aprendizaje a través de dispositivos móviles revela gran potencial, pero requiere concebir nuevos métodos, prácticas y estrategias que contemplen las características tecnológicas particulares que tienen los aparatos. Se dan por la esencia de la portabilidad del mismo y la movilidad de su propietario. Además, pueden asumirse como potencialidades, desde sus posibilidades conectivas para comunicaciones espontáneas y colaborativas, su capacidad de proveer información de un dispositivo a otro, la localización de información inmediata, la capacidad de recursos con sonido, grabación, cámaras, videoclips, entre otras.

La Educación superior, a raíz de la situación provocada por la pandemia epidemiológica COVID-19, se ha enfrentado a un reto sin precedentes que ha acelerado de manera positiva la integración tecnológica digital en la enseñanza, al colocar las tecnologías digitales como protagonistas y mediadoras en el proceso de formación. En ese contexto, el departamento de Desarrollo de Recursos para el Aprendizaje (DRPA) de la Universidad de Matanzas ha incorporado desde el curso escolar 19-20, una nueva línea de producción de recursos educativos digitales (RED) en formato *App*, con el objetivo de promover la innovación digital con las tendencias actuales de la tecnología educativa en la docencia universitaria y así fomentar el aprendizaje móvil.

Desde los inicios del siglo XXI, muchos países han adoptado políticas para orientar la incorporación de las Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el ámbito educacional. Sin embargo, el interés en el aprendizaje móvil, el cual tiene como finalidad el desarrollo de ambientes instructivos afín con las tendencias de los estudiantes, solo ha adquirido fuerza recientemente, considerándosele común en los discípulos universitarios. Aunque ya se socializan un número significativo de investigaciones y recursos de adiestramiento soportados en este tipo de tecnología, se evidencian debilidades en las políticas educativas nacionales e institucionales que le otorgan reconocimiento al aprendizaje móvil y, más aún, a su implementación, aun cuando se reconoce su potencial en la formación de estudiantes y docentes.

Se trata del empleo de dispositivos móviles como medios de enseñanza que permitan aprender en cualquier momento y en cualquier lugar; no es únicamente el uso de un dispositivo móvil conectado a Internet para acceder o visualizar materiales de alguna clase o con fines educativos, planificados por algún docentes, sino que constituye una posibilidad de extender la educación sin un límite predeterminado y a conjugarse con el aprendizaje ubicuo, cuando las personas pueden acceder a contenidos prácticamente desde cualquier lugar en cualquier momento (Kaliisa et al., 2017).

En el estudio «Activando el Aprendizaje Móvil en América Latina. Iniciativas ilustrativas e implicaciones políticas» (Lugo et al., 2012), la UNESCO revisó el contexto del aprendizaje móvil en América Latina y distinguió cuestiones

educativas, desafíos en las telecomunicaciones y usos específicos de las TIC en la educación. En la investigación, se destacan y describen varias ideas de aprendizaje móvil en la región, entre ellas la empleada por la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID) y la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (Universidad Técnica del Norte de Colombia).

La UNID ha sido pionera en México e Iberoamérica con su Iniciativa de Aprendizaje Móvil, que inició en 2010, con el fin de promover que los alumnos aprovecharan la movilidad y el acceso a la información en cualquier instante y espacio, a través del uso de Internet y dispositivos móviles, con la perspectiva de ampliar la cobertura de su oferta educativa, en un ambiente en el que la educación tiende a ser continua y personalizada, que puede estar disponible siempre y que se presenta en una amplia variedad de formatos.

Se basó en el desarrollo de ambientes educacionles con el empleo de dispositivos móviles, estrategias didácticas y recursos educativos en diversos formatos, para la promoción del aprovechamiento de las opciones que ofrece el aprendizaje móvil: acceder fácilmente a la información, realizar actividades de aprendizaje e interactuar prácticamente desde cualquier sitio y momento.

En la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del norte de Colombia se realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar la utilización de los dispositivos móviles en el proceso de aprendizaje de la Carrera de Contabilidad y Computación, bajo la modalidad *blearning* (aprendizaje mixto o más conocido como aprendizaje semipresencial). Para lograr el objetivo se planteó conocer la tenencia de, al menos, un dispositivo móvil, los tipos y el uso que le dan a esta tecnología dentro del proceso educativo.

Los resultados muestran que los estudiantes utilizan los dispositivos móviles para revisar tareas y los docentes los emplean para realizar evaluaciones, retroalimentaciones, animaciones y videos, dentro o fuera del aula. Alumnos y profesores coinciden en que les gustaría utilizar el artefacto para el proceso de enseñanza-aprendizaje. La presente investigación demostró la importancia del uso de los dispositivos móviles en el aula a través de un Objeto de Aprendizaje Móvil, que puede ser reutilizado y útil para favorecer y motivar el aprendizaje de los estudiantes (Basantes et al., 2017).

Para la conformación del proyecto GdA-UM en la Universidad de Matanzas se tuvieron en consideración los estudios referativos realizados en la región y las directrices para las políticas y estándares propuestos por la UNESCO para el uso de dispositivos móviles en la educación formal; así como experiencias educativas relacionadas con el aprendizaje móvil en la rama educacional en Cuba y la estrategia infotecnológica para la implementación del modelo de EaD en la Educación superior cubana (Hernández, 2018).

El proyecto tiene dentro de sus objetivos la modificación, adaptación e incorporación de un *plugin* para la plataforma Moodle y su accesibilidad desde diversos dispositivos móviles, con el fin de gestionar el aprendizaje desde la *apkMoodleMobile*, y el desarrollo de *app* como recursos educativos digitales que posibiliten el proceso de formación continua y permanente de los profesionales en la Educación superior.

En relación al trabajo con el *pluginMoodleMovil*, se habilitó el servicio desde la plataforma interactiva de aprendizaje Moodle para facilitar la implementación de soluciones portátiles con capacidad de llevar la enseñanza más lejos, lo que permite a los alumnos acceder a cursos, contenidos y organizaciones para un modelo educativo más flexible e intuitivo. Además, se brinda acceso a los cursos en línea desde diferentes dispositivos, lo que responde a la necesidad de la incorporación a la enseñanza del aprendizaje ubicuo, en consonancia con las tendencias mundiales sobre el uso de

las tecnologías emergentes aplicadas a la educación, para apoyar el proceso de enseñanza-aprendizaje en los escenarios educativos actuales.

En lo que concierne al proceso de producción de App, hasta el momento se han obtenido resultados en dos direcciones, en primer lugar en el orden de la documentación necesaria para el proyecto de producción que va desde el sustento tecnológico, el diseño instruccional, hasta la concepción didáctica modular de cada recurso; y, por otro lado, en el proceso de producción y desarrollo, donde se han obtenido once *apk* como RED para diferentes asignaturas y modalidades de estudio, con la colaboración de los profesores principales de sus carreras.

En cuanto a la documentación necesaria para el proyecto de producción, las apk desarrolladas como RED en el proyecto GdA-UM se presentan clasificadas desde su dimensión tecnológica en una aplicación *webapps* para dispositivos móviles con sistema operativo *Android*. Las *webapps* son sitios web diseñados para su visualización en dispositivos móviles que permiten gestionar otras actividades de los usuarios, independientes a las que realizan los sistemas operativos. El proceso de producción transita por cuatro (4) etapas fundamentales:

1. La elaboración del guion multimedia
2. El diseño gráfico del producto.
3. La programación, que implica la selección previa de un lenguaje de programación adecuado a las características del guion y del diseño.
4. Validación pedagógica y funcional.

Para la concepción del guion multimedia se elaboró el primer material de documentación «Pautas y requerimientos para apk educativas GdA-UM», que responde a las necesidades de montaje de las guías de aprendizaje, conjuntamente con materiales y recursos para el auto-aprendizaje de los estudiantes en el cierre del curso escolar, de lo que deviene el nombre del proyecto GdA-UM. En este se recogen las pautas y requerimientos para la concepción y diseño de los siguientes aspectos:

Guion
Documentos
Imágenes
Videos
Sonidos
Juegos: Adivina el concepto, selecciona los correctos, completa los espacios, sopa de palabras, verdadero o falso.
Bibliotecas de recursos
Biblioteca de sonidos
Biblioteca de videos
Biblioteca de bibliografía
Biblioteca de imágenes
Pautas para el diseño gráfico: Los colores (se le asigna un color a cada modalidad de estudio).
Estilos de pantallas: Se le asigna una estructura modular a cada modalidad de estudio, 1er estilo de pantallas, Cajón de navegación *(NavigationDrawer)*, 2do estilo de pantallas, *TabNavs*.
Imágenes de fondo
Íconos personalizados
Validación pedagógica y funcional: indicadores sobre los contenidos o información que se presenta en la RED, indicadores sobre funcionalidad y aspectos tecnológicos.

La documentación elaborada para el proyecto GdA-UM incluye los siguientes materiales:

-Manual_usuario_moodle_mobile
-Ficha de validación funcional y pedagógica de RED-APK
-Estructura de directorios para organización digital de contenidos para cursos *Moodle* y desarrollo de su apk educativa

En el orden del proceso de producción y desarrollo, hasta el momento se han desarrollado doce (12) *apk*, ocho (8) para la formación inicial, tres (3) para la formación continua y permanente, y una (1) de carácter informacional para docentes.

1 *Apk* EaD en la ES. Orientaciones y resoluciones
2 *Apk* Gestión de la información y el conocimiento. CAD (GSPD)
3 *Apk* Gestión de la información y el conocimiento. CPE (GSPD)

3 *Apk* Gestión de la información y el conocimiento. CPE (GSPD)
4 *Apk* Gestión Turística. CD (GSPD)
5 *Apk* Patrimonio Cultural de Cuba. CAD (Turismo)
6 *Apk* Patrimonio Cultural de Cuba. CPE (Turismo)
7 *Apk* Gestión sociocultural del patrimonio. CAD (GSPD)
8 *Apk* Gestión sociocultural del patrimonio. CPE (GSPD)
9 *Apk* Auditoría I. CAD (Contabilidad y Finanzas)
10 *Apk* Implementación del nuevo Modelo de Educación a Distancia de la Educación superior cubana en el contexto de la Universidad de Matanzas. Postgrado
11 *Apk* EduInnova. Postgrado
12 *Apk* Desarrollo de la Motricidad Fina. Postgrado

Implementación e impacto de RED del proyecto GdA-UM

La experiencia inicial, en el empleo de los recursos en un proceso de formación, se presenta a partir del programa de formación continua y permanente para los adiestrados de la Universidad de Matanzas que se incorporan a su primer año. Se desarrolló, prioritariamente, la primera edición del postgrado «La innovación digital en la docencia universitaria. Tendencias actuales de la Tecnología Educativa», con el objetivo de preparar a los profesores noveles en la adaptación de contenidos digitales para el proceso de formación del profesional.

De igual manera, se implementa lo establecido en el artículo 1 del Manual de normas y procedimientos para la Educación de Postgrado en la modalidad a distancia: propiciar el aprendizaje autónomo, la participación y la reflexión crítica sobre la propia práctica mediante la incorporación de un modelo de educación para esta modalidad, apoyado en medios tecnológicos, que integre estrategias innovadoras de aprendizaje y la dimensión ética en todo quehacer científico, tecnológico o artístico y en el ejercicio profesional (MES, 2018).

En el curso se implementaron como RED la *Apk* EduInnova y el portable en *Moodle* del curso, lo que facilitó el auto-aprendizaje de los cursistas y la consulta de los materiales y las guías del mismo. La aplicación cuenta con un canal para audiovisuales y bibliografía concebido para que el docente pueda gestionar información referida a las posibles situaciones de enseñanza que pudieran presentarse en los escenarios educativos actuales, relacionadas con el empleo de las tecnologías digitales.

El curso se desarrolló de manera semi-presencial con 29 docentes, el 44% de ellos utilizó para la autogestión del aprendizaje el portable del curso en Moodle para dispositivos de escritorio y el 79% la *apk* en sus dispositivos móviles en dos variantes, la *apkwebapp* para *Android* y la *web* de la *apk* para otros sistemas desde su acceso mediante navegadores de Internet. El estado de opinión de sus usos es favorable a partir de criterios relacionados con las facilidades de acceso inmediato a la información, y las orientaciones para el estudio desde sus potencialidades didácticas enfocadas en la portabilidad, movilidad y ubicuidad.

Esta primera experiencia permitió la actualización y completamiento de materiales y guías de aprendizaje, la inclusión de nuevas situaciones a partir de su uso, la integración de literatura referida a conocimientos precedentes necesarios para la asimilación de los nuevos contenidos, así como el tratamiento y actualización de los RED que la integran. Para una nueva versión se proyecta incluir componentes en la *Apk* como la gamificación, desde la concepción de actividades de aprendizaje lúdicas con técnica de juegos, hasta la evaluación de la misma mediante el diseño de un instrumento de manera *on-line*, que se implementará en la 2da edición del postgrado desde la modalidad de educación a distancia.

El proyecto GdA-UM se genera a partir de los escenarios educativos actuales, y ofrece respuesta a la necesidad de la adaptación de contenidos digitales para

la formación continua y permanente de los profesionales en la Educación superior. Los resultados del proyecto tienen un basamento teórico metodológico que se fundamenta en las tendencias actuales de la tecnología educativa en los que se destaca el aprendizaje móvil, el micro-aprendizaje y la gamificación. Para su generalización se planifica la socialización de estos resultados con el fin de extender la producción de recursos digitales a las diversas carreras que oferta la universidad. El uso de las aplicaciones móviles, como complemento a la formación, facilita el aprendizaje virtual y contribuye con la responsabilidad de docentes e investigadores de generar y/o proponer continuamente espacios innovadores de formación, que favorezcan un aprendizaje con calidad y pertinencia.

Referencias bibliográficas

BASANTES, A. V., NARANJO, M. E., GALLEGOS, M. C., BENÍTEZ, N. M. *Los Dispositivos Móviles en el Proceso de Aprendizaje de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de Ecuador.* Formación universitaria, no 10(2), 2017, pp. 79-88.
HERNÁNDEZ, T y ÁLVAREZ, Y. *Estrategia infotecnológica para la implementación del modelo de EaD en la Educación superior cubana. Ciencia e innovación tecnológica, Volumen II,* 2018.
KALIISA, R., y PICARD, M. A *Systematic Review on Mobile Learning in Higher Education: The African Perspective.* TOJET, no 16(1), 2017.
LUGO y SCHURMANN. *Activando el Aprendizaje Móvil en América Latina. Iniciativas ilustrativas e implicaciones políticas,* UNESCO, 2012.
MINISTERIO DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE CUBA. *Reglamento de la Educación de Postgrado de la República de Cuba.* Ciudad de la Habana, 2018.
SALZ, P. A. *When will we ever learn?* Mobile Communications International, no 1, 2005.

La biodiversidad en la agricultura

Biodiversity in agriculture

Ing. Yariel González Pérez[1], Dr. C. Sergio Luis Rodríguez Jiménez [2], M. Sc. Jorge Luis Álvarez Marquéz[3]

1, 2, 3 Universidad de Matanzas

yariel.perez@umcc.cu

RESUMEN

En este análisis se aborda la importancia de la biodiversidad para la agricultura y en especial para los sistemas campesinos, que son los que llegan a integrar ganadería- agricultura en conjunto con el medioambiente. La pérdida de la biodiversidad influye de forma directa en cada individuo que compone el medioambiente, y puede afectar los rendimientos agrícolas y causar desequilibrio en los agroecosistemas. Para enfrentar esta problemática, surge el término de agrobiodiversidad o biodiversidad agrícola que manifiesta la sostenibilidad general de los agroecosistemas reflejando los cambios que ocurren a favor o en contra de la misma, su riqueza natural presente y futura. Actualmente, los problemas globales, el crecimiento poblacional, la pandemia de la COVID-19 y la necesidad de producir alimentos ponen en riesgo la biodiversidad en el planeta, por ello es necesario un cambio hacia un paradigma sostenible con el medioambiente.

Palabras claves: *Agricultura; agrobiodiversidad; biodiversidad; COVID-19; sostenibilidad*

ABSTRACT

This analysis addresses the importance of biodiversity for agriculture and especially for peasant systems, which are those that come to integrate livestock-agriculture together with the environment. The loss of biodiversity has a direct influence on each individual that makes up the environment, and can affect agricultural yields and cause an imbalance in agroecosystems. To face this problem, the term agrobiodiversity or agricultural biodiversity arises, which shows the general sustainability of agroecosystems, reflecting the changes that occur for or against it, its present and future natural wealth. Currently, global problems, population growth, the COVID-19 pandemic, and the need to produce food put biodiversity on the planet at risk, which is why a shift towards an environmentally sustainable paradigm is necessary.

Key words: *Agriculture; agrobiodiversity; biodiversity; COVID-19; sustainability*

La biodiversidad es vida

La biodiversidad o diversidad biológica es el conjunto de todos los seres vivos del planeta, el ambiente en el que viven y la relación que guardan con otras especies. Está compuesta por los organismos vivos, así como todos los ecosistemas, y todas las relaciones que establecen entre sí, reflejando el número, la variedad y la variabilidad de los organismos vivos, y también cómo estos cambian de un lugar a otro con el paso del tiempo (Oberthuber et al., 2010).

La conservación de la biodiversidad es una tarea de interés común de toda la humanidad y tiene una importancia crítica para satisfacer sus necesidades básicas. El preámbulo del Convenio Internacional de Diversidad Biológica deja claro que las partes firmantes son «conscientes del valor intrínseco de la diversidad biológica y de los valores ecológicos, genéticos, sociales, económicos, científicos, educativos, culturales, recreativos y estéticos de la diversidad biológica y sus componentes» (ONU, 1992 citado por Moncada, 2019).

En la actualidad, hay un escaso conocimiento de la biodiversidad existente en el planeta Tierra. Se han descrito científicamente desde el siglo XVIII aproximadamente 1 700 000 especies de seres vivos, incluyendo microorganismos, hongos, vegetales y animales. De ellos, solo se conocen bien las plantas superiores (270 000 especies) y a los animales vertebrados, con aproximadamente 55 000 especies. Mientras que el resto de los seres vivos se consideran mal o muy mal conocidos. Sin embargo, se calcula que la biodiversidad mundial podría estar compuesta desde 3 millones a 110 millones de especies, y son los insectos, con más de un millón de especies descritas, el grupo más numeroso. Se estima que se necesitarían, al menos, 200 años al ritmo de descripción anual de especies (varios miles) para llegar a conocer la biodiversidad real, con el agravante de que muchas especies se están extinguiendo antes de haber sido descritas (Oberthuber et al., 2010).

De acuerdo con Moreno y Brito (2010), los componentes de la biodiversidad en las fincas son:

- Biodiversidad productiva: biota introducida o autóctona que se cultiva o cría con fines económicos (plantas y animales). Agrobiodiversidad.
- Biodiversidad nociva: organismos que afectan las plantas y animales de interés económico. Plagas agrarias.
- Biodiversidad introducida funcional: organismos que se reproducen masivamente y se introducen en el sistema mediante liberaciones o aplicaciones inoculativas o aumentativas. Los controles biológicos, que pueden ser artrópodos entomófagos, nematodos entomopatógenos, microorganismos entomopatógenos, microorganismos antagonistas, etc. También se incluyen aquí los abonos orgánicos y biofertilizantes que se aplican, así como las micorrizas que se inoculan.
- Biodiversidad funcional: organismos que regulan naturalmente las poblaciones de fitófagos, fitoparásitos y fitopatógenos, que se consideran enemigos naturales. Los biorreguladores de plagas.
- Biodiversidad auxiliar: biota que habita naturalmente en los sistemas agrícolas y que contribuye indirectamente al resto de la biodiversidad. Incluye las plantas que crecen silvestres o se manejan, pero no fundamentalmente con fines productivos, entre otras. También los animales que se utilizan en las labores agrícolas.

Consecuencias de la pérdida de biodiversidad

Uno de los servicios ecosistémicos que la Evaluación de Ecosistemas del Milenio ha comprobado que está en franco deterioro es la polinización, que es vital para la producción de alimentos y los medios de vida de los seres humanos, y relaciona directamente los ecosistemas silvestres con los sistemas de producción agrícola. La mayoría de las especies de plantas fanerógamas solo producen semillas si los animales polinizadores han transportado previamente polen

de las anteras a los estigmas de sus flores. Si este servicio no se realizara, muchas especies y procesos del ecosistema conectados entre sí, dejarían de existir. En los agroecosistemas, los polinizadores son vitales para la producción, especialmente en huertos y pastos, así como en la producción de semillas de cultivos de raíces y fibras. Alrededor de dos terceras partes de las plantas cultivadas de las que se alimenta el hombre, así como muchos medicamentos de origen vegetal, dependen de la polinización que realizan los insectos u otros animales para producir frutos sanos y semillas. Entre los beneficios de la polinización para la nutrición humana, sobresale la abundancia de frutos y semillas, así como su calidad y variedad. Además, la contribución de los alimentos procedentes de plantas polinizadas por animales a la diversidad nutricional humana es de vital importancia para un adecuado contenido vitamínico y para la calidad de los alimentos en cuestión (Oberthuber et al., 2010).

La pérdida de agrobiodiversidad involucra también la sustitución de los policultivos o cultivos multiespecíficos por monocultivos, así como la eliminación de cobertura vegetal, que, para quienes manejan los sistemas intensivos, significa restar área a los cultivos y entorpecer el uso de maquinaria (Green et al., 2005 y Phalan et al., 2011 citados por Casas y Vallejo, 2019). Los paisajes heterogéneos de la agricultura tradicional se sustituyen por grandes extensiones de terrenos altamente homogéneos, con riego, monocultivos mejorados (diseñados para elevar rendimientos, pero pobres en otros atributos de valor cultural y resiliencia ecológica), el uso de maquinaria e insumos químicos. Estos modelos no solamente eliminan los servicios que hemos referido en relación con los parches de vegetación, sino que favorecen procesos erosivos de los suelos, y en muchas áreas su salinización.

La biodiversidad agrícola es el indicador de mayor importancia para la sostenibilidad general de los agroecosistemas; ella refleja en su relación directa o indirecta, los cambios que ocurren a favor o en contra de la sostenibilidad, su riqueza natural actual y futura, es seguridad económica, alimentaria, de producción, de negociación y seguridad alimentaria para las generaciones presentes y futuras (Brack, 2005 citado por Galán y Pérez, 2012).

Según García (2012), en términos generales, para comprender qué engloba el término agrobiodiversidad se debe conocer de manera segmentada lo que involucran sus diferentes componentes. Al vincular el sector agrícola productivo con el tema de biodiversidad, se relaciona la interacción agrícola humana con toda la diversidad genética y ecológica en todos sus niveles, desde las especies hasta los ecosistemas. De esta forma, se puede acuñar en un solo sentido un término que involucra la producción agrícola y el componente eco sistémico: agrobiodiversidad.

Agrobiodiversidad y cambio climático

En la actualidad, aún existe la tendencia a confundir al cambio climático con el calentamiento global, cuando ciertamente se está hablando de conceptos relacionados; pero con diverso sentido. El cambio climático se refiere a la variación del clima en todos o alguno de sus componentes, con respecto al historial en el tiempo que se registra en una zona específica, ya sea local o global. Mientras que el calentamiento global indica un incremento en la temperatura con respecto al historial de registros (García, 2012).

Para Marqués et al. (2019), la agrobiodiversidad, vista como el conjunto de recursos fitogenéticos locales, es una parte de la biodiversidad valorada muy positivamente, por constituir entidades únicas en términos evolutivos o porque contribuyen a la diversidad funcional de los agrosistemas. Están representadas por poblaciones vegetales, con características propias. Son recursos agrícolas que se han ido adaptando en el transcurso de la historia a través de

múltiples prácticas económicas y ecológicas, a las condiciones ambientales de una zona concreta. Generalmente, formando parte de sistemas o agrosistemas de producción eficiente en términos de servicios ecológicos, tales como la disponibilidad y el acceso a alimentos culturalmente aceptados, por la conservación de especies y variedades adaptadas a las condiciones locales, conservación del suelo, paisajes, prácticas especiales en el uso del agua, generación de oxígeno, preservación de controladores biológicos relacionados con las plagas de los cultivos y sus depredadores, existencia de polinizadores.

En general, la agrobiodiversidad a diferentes escalas favorece la capacidad de resiliencia de los sistemas, tanto ecológicos como sociales; es decir, su capacidad para recuperarse después de perturbaciones y catástrofes que pueden ocurrir a nivel de parcela o de paisaje, a nivel de la unidad familiar o de las comunidades, municipios y regiones (Casas, 2019).

García (2012) plantea que los efectos causados por el cambio climático generan el desgaste del material biológico y la diversidad genética, además de afectar directamente a la agrobiodiversidad debido a la escasez de agua, la reducción de alimentos, las inundaciones y sequías, la erosión del suelo y las enfermedades animales y humanas; además, si se analiza detalladamente, se pueden citar muchos problemas socioeconómicos involucrados.

Hoy existe una preocupación mundial por el mantenimiento de la agrobiodiversidad y se han emprendido programas para mantener ex situ bancos de germoplasma y otras técnicas; pero estos esfuerzos han permitido mantener solo una fracción de la diversidad genética de las principales plantas domesticadas y algunos de sus parientes silvestres (Casas, 2019).

La agricultura y su necesaria transformación

La agricultura constituye el más importante acto de transformación ecosistémica de la especie humana realizada a través de su adaptación cultural, que abarca distintos ámbitos: domésticos, científicos, tecnológicos, comerciales, políticos, económicos y militares. La historia de la humanidad se ha escrito también como historia de la agricultura, de los alimentos, de los territorios, del suelo, de la irrigación y de los bosques. El mayor producto de esta actividad, el alimento, se inserta silenciosa pero efectivamente y de manera irreversible en la historia humana, provocando guerras de conquista, nuevas estrategias militares, desarrollos tecnológicos, artefactos gastronómicos, rutas comerciales, imposiciones tributarias, intercambios económicos, innovaciones científicas, modificaciones territoriales, industrias alimentarias, nuevas institucionalidades, relaciones comunitarias, modas, costumbres culinarias, rituales… en fin, toda una constelación de eventos ambientales complejos (Sicard et al., 2014).

Es innegable que la agricultura moderna incrementó los rendimientos absolutos por unidad de superficie, lo cual provocó que aumentaran las producciones globales de alimento. Sin embargo, también es cierto que tales incrementos han estado basados en el uso intensivo de energía proveniente de combustibles fósiles, lo que ha causado impactos ambientales negativos. Esto implica que los sistemas agrícolas altamente especializados se caractericen por una dependencia cada vez mayor de la energía externa y, por ende, una baja eficiencia energética (Pimentel, 2008 citado por Blanco et al., 2014).

Sobre el carácter multifuncional de la agricultura, de acuerdo con Gil y Kallas (2011):

- La sociedad demanda de la agricultura un conjunto amplio de bienes y servicios, entre los que se incluyen los procedentes de las funciones no comerciales.
- Son activos que la sociedad desea conservar, mejorar o eliminar, ya que proporcionan utilidad/desutilidad, tanto a los habitantes de la sociedad rural donde se generan como a los habitantes

del medio urbano.
• Tienen características propias de los bienes públicos (no-exclusión y no-rivalidad en el consumo), por lo que carecen de mercado y, en consecuencia, de precio.
• Su no valoración en el pasado ha llevado a una provisión inadecuada de los mismos, y a que la agricultura haya dejado de cumplir tales funciones o las haya cumplido de manera no óptima.

Para Blanco et al. (2014), en Cuba se realizan grandes esfuerzos para lograr un desarrollo sostenible que integre las expectativas de calidad de vida de la población, con un aprovechamiento eficiente de las fuentes renovables de energía. A este propósito contribuye el proyecto internacional BIOMAS-CUBA, liderado por la Estación Experimental de Pastos y Forrajes «Indio Hatuey» y financiado por la Agencia Suiza para la Cooperación y el Desarrollo (COSUDE). Uno de los objetivos principales de este proyecto es la promoción e implementación de fincas agroenergéticas sostenibles en Cuba, lo que se ha logrado en algunos escenarios, a pesar de carecer de una instrumentación metodológica para su desarrollo. Actualmente, dada la situación que existe con la COVID-19 y el bloqueo norteamericano, el país, en busca de soluciones viables para mitigar los efectos de la crisis, ha puesto en práctica nuevas medidas para lograr el desarrollo de la economía. Prueba de ello es el fomento de los proyectos de desarrollo local en cada territorio, aprovechando las potencialidades que presentan los mismos.

La producción ganadera pastoril, a campo, asociada a la producción agrícola, posibilita indirectamente la provisión de servicios ecológicos que desaparecerían si la producción de carne se hiciese totalmente a corral y los sistemas productivos mixtos se convirtieran en puramente agrícolas. Dado que los modelos de producción agrícola y ganadera muestran una clara tendencia a dividirse en el espacio, sin resentir la capacidad productiva, la pérdida de los servicios ecológicos que ello implica queda enmascarada. Este proceso, que se acentuará con los años, implicaría reducir las posibilidades de mantener los mecanismos que favorecen la regulación biótica y que actúan como buffer o amortiguamiento en el sistema (Iermanó et al., 2015).

Como se conoce, la biodiversidad agrícola es una fuente de elementos interrelacionados de diferentes especies, variedades de ellas y diversos usos de la tierra en un mosaico de paisajes (campos, parcelas forestales, vías fluviales, etc.). Estas interacciones, si se manejan a través de enfoques y principios agroecológicos (como los sistemas de cultivos intercalados y el control natural de plagas), pueden contribuir a un cultivo más intensivo y sostenible de productos alimenticios en la tierra disponible.

Las estrategias basadas en la biodiversidad agrícola son, por tanto, importantes para el control de la erosión del suelo, la resiliencia del clima, el control de plagas y enfermedades, la productividad, la polinización y la conservación de la vida silvestre (Attwood et al., 2016).

Según Altieri et al. (2012) citado por Vásquez et al. (2016), solamente aquellos estilos de agricultura que respeten los límites de la capacidad de uso de recursos naturales nacionales, regionales y locales permitirán a la población una adecuada soberanía alimentaria, energética y tecnológica, al producir la cantidad y calidad de alimento requerida dentro del escenario climático, energético, ecológico y económico de las próximas dos décadas.

Sobre este importante tema, Marqués et al. (2019) plantean que la agrobiodiversidad aporta alimentos vegetales (plantas y frutos comestibles) y animales (ganado) para el aprovisionamiento, la regulación, y otros servicios de apoyo:
• A la salud humana, al garantizar una buena dieta.
• Al consumo doméstico, procurando la seguridad alimentaria y nutricional.
• Como fuentes dietéticas durante las crisis.

• Como fuente de recursos genéticos necesarios para abordar los desafíos ambientales presentes y futuros; por ejemplo, resiliencia al cambio climático, genes de resistencia a patógenos y pestes de cultivos.
• A la salud humana mediante el abastecimiento de medicamentos.
• Suministro de múltiples servicios ecosistémicos.
• Controladores biológicos relacionados con el control de plagas por parasitismo y depredación; control de enfermedades por hongos y bacterias, indirectamente también por animales del suelo como lombrices de tierra; polinizadores (insectos polinizadores); regulación de nutrientes de suelos y cultivos, por ejemplo, por bacterias fijadoras de nitrógeno, los microorganismos descomponen la materia orgánica y contribuyen a la aireación y la formación de una estructura favorable del suelo.
• Alimentos de calidad reconocida que forman parte del patrimonio cultural culinario.
• Para proporcionar fuentes adicionales de ingresos, por terciarización de la actividad al ofrecer servicios de los ecosistemas culturales: ventas artesanales, mercados locales, gestión del paisaje.

Otra variante planteada por Pérez (2017) son los sistemas de agricultura ecológica, debido a su diversidad y producción en todo el mundo. Están vinculados por objetos comunes de sostenibilidad económica, ambiental y social. La agricultura ecológica emplea métodos que siguen las leyes de la naturaleza, utilizando productos y materiales naturales. Está basada en la interdependencia entre los seres vivos, observando los ciclos naturales y agrícolas que son armónicos con el medioambiente y empleando los escenarios modernos que proyecten la alternativa a la agricultura industrializada. Por ello, se basa en la biodiversidad, incrementando diversidad genética, de especies y de ecosistemas. Los métodos orgánicos en la agricultura se consideran respetuosos con el medioambiente, principalmente debido a un principio de cooperación armoniosa con la naturaleza.

Los procesos de transición hacia sistemas de producción agroecológicos representan un aporte más a la sustentabilidad, al rediseño de los agroecosistemas y a la convivencia de variadas formas de agriculturas y agricultores, se sitúan en el centro de la propuesta agroecológica para generar cambios socioecológicos hacia la sostenibilidad en un contexto dado (Salmón et al., 2017).

Según Pérez (2017), en un futuro de limitaciones de recursos y escasez, de cambio climático y desafíos relacionados con la salud pública y con la dieta, la agricultura ecológica será una de las opciones viables para la producción de alimentos.

En estos días, en que los gobiernos aplican restricciones a los viajes y el comercio, e imponen el bloqueo de ciudades enteras para evitar la propagación de COVID-19, la fragilidad del sistema alimentario globalizado se vuelve muy evidente. Más limitaciones comerciales y de viaje podrían obstaculizar la afluencia de alimentos importados, ya sea de otros países o de otras regiones dentro de un país en particular, con consecuencias devastadoras en el acceso a los alimentos, particularmente por sectores más pobres. Esto es preocupante para los países que importan más del 50 % de los alimentos que consumen sus poblaciones.

También el acceso a los alimentos es crítico para las ciudades con más de 5 millones de personas que, para sustentarse, requieren importar no menos de 2 mil toneladas por día, que viajan en promedio unos 1 000 kilómetros. Claramente, este es un sistema alimentario altamente insostenible, fácilmente alterado por choques externos como desastres naturales o una pandemia (Altieri y Nicholls, 2020).

Las prácticas agroecológicas tienen como objetivos producir cantidades significativas de alimentos, que valorizan los procesos ecológicos y los servicios ecosistémicos, integrándolos como

elementos fundamentales en el desarrollo de las prácticas, y no basándose simplemente en técnicas convencionales de uso de fertilizantes químicos y aplicación de plaguicidas sintéticos o soluciones biotecnológicas, tales como el empleo de semillas genéticamente modificadas (Pérez, 2017).

De acuerdo con Echeverri et al. (2017), la sostenibilidad de un agroecosistema es función de la interacción compleja de todos sus componentes ecológicos, tecnológicos, sociales y económicos que generan su operación de distinción. El cumplimiento de los siguientes criterios agroecológicos asegura un agroecosistema sostenible: diversificación óptima espacio temporal intra e interespecífica; optimización del reciclaje de nutrientes y de las condiciones del suelo mediante el reciclaje de materia y la preservación y aprovechamiento de su biodiversidad; preservación del suelo y el agua a través del mantenimiento de la cobertura del suelo, el control de la erosión y el manejo del microclima; minimización de pérdidas de cosecha mediante el manejo integrado de control de plagas y enfermedades; y el aprovechamiento de las dinámicas entre los seres vivos del agroecosistema.

La sustentabilidad en la agricultura se puede mejorar al combinar prácticas tradicionales con tecnologías modernas, como la siembra simultánea, agrosilvicultura, silvipastura; así como la rotación y la labranza de conservación. El beneficio de estas prácticas consiste en que los cultivos explotan diferentes recursos o interactúan entre sí, evitando la erosión y la pérdida de nutrientes (Galvis, 2011 citado por Solano, 2017).

Para Altieri y Nicholls (2020), no hay duda de que el mejor sistema agrícola que podrá hacer frente a los desafíos futuros es el que se basa en principios agroecológicos que exhiben altos niveles de diversidad y resiliencia, al tiempo que ofrece rendimientos razonables y servicios ecosistémicos. La agroecología propone restaurar los paisajes que rodean las fincas, lo que enriquece la matriz ecológica y sus servicios como el control natural de plagas, la conservación de agua y suelo, etc.; pero también crea «rompe-fuegos ecológicos» que pueden ayudar a evitar que se escapen patógenos de sus hábitats.

Según Espinoza (2020), en el contexto actual provocado por la pandemia del COVID-19, ya se están viendo iniciativas en el corto plazo para empezar a emprender este cambio. La Unión Europea, por ejemplo, presentó una estrategia de biodiversidad para el 2030 motivada por la crisis de la pandemia (Comisión Europea, 2020). La estrategia se apoya en la conciencia creada por esta crisis en cuanto al nexo entre salud humana y naturaleza; contempla, entre otras cosas, la recuperación de ecosistemas degradados, reducciones sustanciales en el uso de pesticidas, fomento más agresivo a las energías renovables, protección de especies polinizadoras, incentivos a la agricultura ecológica, y el resguardo de áreas marinas de alto valor ecológico.

En Holanda, un grupo de cientos de académicos aprovechó la coyuntura de la pandemia para sugerir acciones hacia una pronta transición en ese país. Entre las indicaciones está el fomento de la inversión en sectores de la economía críticos para el bienestar público (como la educación, las energías renovables y la salud pública), la reducción sustancial en el consumo de combustibles fósiles y de materiales derivados de la minería, un viraje hacia una economía circular.

De acuerdo con Ávila y Jaloma (2020), la crisis mundial provocada por el COVID-19 también ha dejado al descubierto el aumento de las enfermedades crónico-degenerativas en la población, esto tiene relación directa con la producción y consumo de alimentos ultra-procesados y con las contradicciones del modelo de producción de la Revolución Verde, cuyo objetivo primordial es la obtención de ganancias sin importar la salud de los habitantes de áreas rurales y urbanas.

El futuro de la agricultura y la conservación de los ecosistemas naturales depende de la conservación de la

agrobiodiversidad. La promoción de su uso sostenible requiere atención de todos los sectores, debido a que provee servicios ecosistémicos y bienestar económico, además del gran aporte que hace a la seguridad alimentaria y a la calidad de vida de las personas, por lo que a todos nos concierne el buen uso que se haga de ella, no basta con declararse «protector de la biodiversidad», hay que realizar acciones concretas y efectivas en pro de su conservación e incluir esfuerzos técnicos y económicos para la preservación de la agrobiodiversidad (Andina, 2019).

La biodiversidad comprende todas las especies y seres vivos del planeta, su ambiente y las relaciones inter-específicas que ocurren entre las mismas. Cada ser vivo se desarrolla dentro de un ecosistema que puede ser diferente en cada región de nuestro planeta, y el hombre ha sabido modificarlo para obtener beneficios como los que brinda la agricultura. Actualmente, la biodiversidad a nivel mundial se ve afectada por diferentes problemas causados por el hombre, a diario se pierden miles de hectáreas de bosques, se contaminan los suelos o ríos y con ello se extinguen especies de animales y plantas únicas que constituyen un eslabón dentro de las cadenas tróficas que dan paso a la vida, y por ende se afecta el ecosistema. La agricultura constituye el más importante acto de transformación ecosistémica de la especie humana y es el sustento de la misma en términos de alimentación; pero es la principal causa de la pérdida de biodiversidad a nivel mundial, por lo que se hace necesaria una transformación en la visión de la agricultura actual, de tal forma que sea menos perjudicial para el ecosistema y la biodiversidad en el planeta. Hoy el mundo sufre la embestida de la COVID-19, y se evidencia cuán frágiles pueden ser los seres humanos ante una poderosa enfermedad; la naturaleza recupera algo que inconscientemente el hombre llevaba años quitándole. Es hora de pensar en cómo cuidar el entorno, para así cuidar la humanidad.

Referencias bibliográficas

ALTIERI, A. y NICHOLLS, I. La Agroecología en tiempos del COVID-19. Centro Latinoamericano de Investigaciones Agroecológicas (C E L I A), University of California y Berkeley. 2020, 6p. Disponible en: https://nuppre.paginas.ufsc.br/files/2020/03/Agroecologia-y-COVID19.pdf.pdf [Consulta: octubre, 2020].
ANDINA, S. Conservación de la Agrobiodiversidad. Journal of the Selva Andina Bisophere. Vol. 7, no. 2, 2019, pp. 71-72.
ÁVILA, C. y JALOMA, J. Crisis del COVID-19: encrucijada entre el modelo neoliberal de producción-consumo y la soberanía alimentaria. Sociedades Rurales, Producción y Medio Ambiente. Vol. 20, no. 39, 2020, 17p. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Carlos_Avila-Bello/publication/343726363Crisis-del-COVID-19 encrucijada-entre-el-modelo-neoliberal-de-produccion-consumo-y-la-soberania-alimentaria.pdf [Consulta: octubre, 2020].
ATTWOOD; CARMONA, E.; GAUCHAN; DECLERCK; WOOD; KEYU, BAI; ZONNEVELD. El uso de la biodiversidad alimentaria para aportar múltiples beneficios a los sistemas agrícolas sostenibles. En: La incorporación de la biodiversidad agrícola en sistemas alimentarios sostenibles. Fundamentos científicos para un Índice de Agrobiodiversidad. Bioversity International, 2016, 32p.
BLANCO; SUÁREZ; MONZOTE, F.; BOILLAT; MARTÍN; FONTE. Procedimiento integral para contribuir a la transición de fincas agropecuarias a agroenergéticas sostenibles en Cuba. Pastos y Forrajes. No. 37 vol. 3, 2014, pp. 284-290. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/jsab/v7n2/v7n2_a01.pdf [Consulta: octubre, 2020].
CASAS, A. y VALLEJO, M. Agroecología y agrobiodiversidad En: Crisis ambiental en México, ruta para el cambio. Editorial de la Secretaría de Desarrollo Institucional de la Universidad Nacional Autónoma de México. 2019, pp. 103-122. Disponible en: https://observatorio.susmai.unam.mx/wp-content/uploads/2019_AgendaAmbiental_RED.pdf#page=105 [Consulta: octubre, 2020].
CASAS, A. Semillas de agrobiodiversidad. En: Agrobiodiversidad y semillas en la agricultura familiar campesina. LEISA. Revista de Agroecología. Vol. 35, no. 2, 2019, 44p.
Disponible en: http://leisaal.org/web/images/stories/revistapdf/vol35n2.pdf#page=5 [Consulta: octubre, 2020].
ECHEVERRI, G.; FERNANDO, L.; OSORIO, R.; LEONARDO; DURÁN E.; LUISA, M. Propuesta de unos principios generales para la ciencia de la agroecología: una reflexión. Revista Lasallista de Investigación, no. 14. Vol. 2, 2017, pp. 212-219. Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69553551020. [Consulta: octubre, 2020].
ESPINOZA, E. Relaciones sociedad-naturaleza y la pandemia del COVID-19: ¿vaso medio lleno o medio vacío? Reflexiones, Revista Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Costa Rica. Vol. 99, no. 2, 2020. 8p. Disponible en: https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/41923 [Consulta: octubre, 2020]. E-ISSN: 1659-2859.
GALÁN, L. y PÉREZ, L. Nuevos índices para evaluar la Agrobiodiversidad. Agroecología. no. 7, 2012, pp. 109-115.
GARCÍA, O. Agrobiodiversidad: conservación y uso como respuesta adaptativa al cambio climático. Éxito empresarial. CEGESTI. Vol. 176, 2012, 3p.
GIL, M.; KALLAS. Valoración económica de la (agro) biodiversidad. En: III Seminario Internacional sobre Agrobiodiversidad. La Agrobiodiversidad como fuente de beneficio. CREDA-UPC-IRTA. Barcelona. Spain. 2011, 70p.
IERMANÓ; JOSÉ, M.; SARANDÓN; TAMAGNO; MAGGIO, D. Evaluación de la agrobiodiversidad funcional como indicador del «potencial de regulación biótica» en agroecosistemas del sudeste bonaerense. Agricultura Familiar, Agroecología y Territorio. Rev. Fac. Agron. La Plata, no. 114, 2015, pp. 1-14.
MARQUÉS, I.; HUILLCA, J.; SEGURA, B. Consideraciones para la valoración de la agrobiodiversidad. RIDAA. no. 73-74-75, 2019, pp.197-212. Disponible en: http://ridaa.es/ridaa/index.php/ridaa/article/viewFile/206/202. [Consulta: octubre, 2020].
MONCADA, R. Líneas estratégicas para la conservación de la biodiversidad. Revista Cien. Tecn. Agrollanía. Vol. 18, 2019, pp. 49-55. Disponible en: http://www.postgradovipi.50webs.com/archivos/agrollania/VOL18/ARTICULO7. [Consulta: octubre, 2020]. ISSN: 2665-0053.
MORENO, V. y BRITO, M. Metodología para la caracterización rápida de la diversidad biológica en las fincas, como base para el manejo agroecológico de plagas. Instituto de Investigaciones de Sanidad Vegetal (INISAV). Ministerio de la Agricultura. La Habana, 2010.
OBERHUBER.; LOMAS, L.; DUCH.; REYES, G. El papel de la biodiversidad. En: La biodiversidad es vida. Centro de Investigación para la Paz (CIP-Ecosocial). Madrid, 2010.
PÉREZ, G. Evidencias agroecológicas para la agricultura del futuro. Universitas Miguel Hernández, 2017.
SALMÓN, Y.; MARTÍN, O. y COMAS, J. Valoración del desarrollo y perspectivas de la agroecología

en Cuba. La Habana: Editorial Universitaria. ISBN 978-959-16-3268-5. 2017, 44p. Disponible en: https://books.google.es/ [Consulta: octubre, 2020].
SICARD, L.; RODRÍGUEZ, M.; VARGAS, C. La estructura agroecológica principal de la finca (eap): un nuevo concepto útil en agroecología. Agroecología, no. 9 vol. 1- 2, 2014, pp. 55-66.
SOLANO, P. Evaluación de dos índices de diversidad para definir sustentabilidad biológica en una finca agrícola, del cantón Urdaneta. Trabajo de Diploma en opción al título de Ingeniero Agrónomo. Universidad Técnica de Babahoyo. 2017.
VÁSQUEZ, P.; LÓPEZ, G; JIMÉNEZ O.; RIVERA, D.; ORTIZ L.; HERNÁNDEZ, T. Energetic and economic efficiency, family welfare and productivity in tropical agroecosystems. Farming, community and evolution, no. 13, 2016, pp. 513-527.