

# Tiempo y actividades durante la cuarentena

Solana Filloy, Mariana

2020-06-17

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4705>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Tiempo y actividades durante la cuarentena

Mariana Solana Filloy

Publicado en “Lado B”, el 17 de junio de 2020. Disponible en:

<https://www.ladobe.com.mx/2020/06/tiempo-y-actividades-durante-la-cuarentena/>

Durante estos meses de contingencia se ha mantenido la atención a alumnos de licenciatura a través de medios digitales, así como se ha hecho con las clases. Esta atención va desde la orientación vocacional, hasta temas de estrés y atención psicológica. Sin embargo, ha habido un tema clave que está presente en la mayoría de las conversaciones con los alumnos, la organización del tiempo.

En las clases ha sido una de las principales problemáticas que enfrentan los estudiantes y que ha repercutido en sus aprendizajes, pero también en su estado emocional y sus dinámicas familiares. Y también es importante decirlo, en las juntas de trabajo, este tema ha sido recurrente, pareciera que es algo que, para todos, jóvenes y adultos, ha representado un reto.

Cuando toda esta situación de contingencia estaba a punto de empezar y ya veíamos una probabilidad muy alta de irnos a nuestras casas, un alumno mencionó en clase que sería un tiempo de “paz mental” para todos. Habría más tiempo para hacer las cosas que nos gustan y menos “tiempo perdido” en

trayectos. Hace una semana platiqué con ese mismo alumno y al preguntarle cómo estaba viviendo esta situación su respuesta fue “no sabía lo que decía en marzo”.

Me parece que sus palabras ejemplifican muy bien lo que a muchos nos ha pasado, en distintos momentos, durante estos meses. Pareciera que las responsabilidades laborales o escolares se duplicaron o nuestra velocidad de trabajo disminuyó porque el tiempo no alcanza para todo.

Son varias las situaciones y sensaciones que los alumnos comparten en los tiempos de orientación. Lo primero es que ha sido difícil adaptarse a la carga de trabajo autónomo que implican las clases en línea. Los estilos que sus distintos profesores tienen y también el proceso de aprendizaje que todos vivimos en esas primeras semanas de reajuste acelerado. Los profesores, al igual que ellos, tuvimos que modificar dinámicas y repensar nuestros cursos de una manera totalmente distinta, lo que implicó saturación de tareas, cambios de planes, fechas y estrategias.

Para muchos alumnos la contingencia también implicó regresar a su casa después de estar estudiando en otro estado. Esto conlleva cambios en las dinámicas familiares y reajustes en el rol de cada uno. Una alumna lo explicaba muy bien al decir “me fui de mi casa terminando prepa, mis papás nunca me han visto como alumna de universidad y de repente creen que sigo teniendo la misma cantidad de tarea que tenía antes”.

El espacio familiar se vuelve oficina, salón, biblioteca, etc., todo al mismo tiempo, sin quitar responsabilidades de casa y todas las emociones que esta pandemia ha traído consigo. Varios psicólogos, instituciones y organizaciones han hablado sobre la alteración en las emociones que es muy probable que todos estemos viviendo en estos momentos.

La Dra. Marija Ravela, de la UNICEF, indica que estas alteraciones pueden derivar en baja tolerancia a las relaciones interpersonales, poca motivación para tareas cotidianas, disminución de los niveles de atención, sensación constante de incertidumbre o intranquilidad entre otros. Estos cambios en las emociones, junto con la modificación de nuestras rutinas laborales y de estudio, complican el cumplimiento de objetivos y la realización de tareas.

Otro elemento presente en la realidad de los jóvenes son las redes sociales y lo que estas implican en su vida. Varios estudiantes han comentado sentirse presionados por cumplir ciertos objetivos durante esta cuarentena que pareciera que todo mundo está logrando. Dentro de estas encontramos hacer más ejercicio, cocinar sano, aprender un idioma, realizar actividades manuales, etc. Comparten la sensación de no estar aprovechando este tiempo de cuarentena o no estar logrando lo que deberían.

Sobre esta situación ha hablado el psicólogo organizacional Adam Grant. Desde hace varios años, y después de trabajar temas de administración y organización del tiempo por más de 20 años, este especialista ha propuesto que

se requiere cambiar la mirada de un afán por hacer más cosas en menos tiempo a aprender a priorizar tareas y dedicarles a estas el tiempo necesario.

En este tiempo de COVID-19 Grant ha sido todavía más enfático al decir que no podemos esperar nuestra mayor productividad y motivación dentro de tantas alteraciones emocionales y de rutina. Por lo anterior, propone que analicemos qué actividades son esenciales en estos momentos, no sólo en el ámbito laboral o escolar, sino también en nuestro cuidado emocional y de salud. Una vez teniendo claras estas actividades esenciales, debemos identificar el tiempo aproximado que requiere cada una, contemplando su realización con un ritmo moderado e inclusive más lento que de costumbre.

Después de tener claras estas actividades, podemos darnos la oportunidad de elegir otras metas y objetivos de acuerdo con la motivación que sintamos, nuestros gustos y posibilidades. Es momento de ser pacientes con nosotros mismos y de poner especial atención en nuestro cuidado emocional.