



COLUMNA DE OPINIÓN





El triunvirato de la motivación

Michael Hernández

Egresado del programa de Psicología

A menudo solemos pensar que para lograr un proceso exitoso o para alcanzar tal meta se necesita de lo que yo suelo llamar el triunvirato, es decir: disciplina, esfuerzo y convencimiento. Sin embargo, dentro de esa triada lógica existe un elemento muy importante y directamente proporcional con la victoria o derrota frente a ese objetivo, algo que muchos de nosotros conocemos, pero que por el afán quizás de la sed de victoria o por la sensación dopaminérgica que se genera en nuestro cerebro de lograr la meta solemos ignorar e incluso dejar a un lado y no prestar atención: la motivación.

Sobra decirlo, pero es importante entender que la motivación funciona como un combustible y que nosotros somos un tanque en donde este se almacena. Claramente, cuanto mayor sea la motivación, mayor será la disposición actitudinal, mejores pensamientos de logro habrá y habrá



presencia de emociones positivas para lograr la meta. Sin embargo, ¿cómo hacer que la motivación siempre esté a tope en nuestro almacén interno?

En primer lugar, comprender la naturaleza de la motivación en el establecimiento de hábitos requiere de uno de los elementos del triunvirato, que es la disciplina. Es decir, de nada sirve tener motivación en planear una meta si no se dispone de la suficiente disciplina y entrega para anidar nuestras acciones y pasar del pensar a la acción. No obstante, y a



pesar de que dispongamos de la disciplina, suele pasar que después de un tiempo nuestra motivación cae en picada, y con ella nuestra disciplina se ve comprometida. Por tal motivo, aquí entra en juego nuestro segundo elemento del triunvirato: el esfuerzo.

En segundo lugar, comúnmente escuchamos la típica frase “*No pain, no gain*” o “No hay victoria sin sacrificio”. Quizás, aunque sean frases muy trilladas e incluso hasta cliché, cabe resaltar que en el trasfondo de ellas y de muchas otras frases motivacionales se esconde el verdadero valor de lo que permite que la motivación siga adelante, y es el esfuerzo. Téngase claro, querido lector, que cuando me refiero a esfuerzo no solo apunto al plano físico, sino también al plano emocional, mental y social. Es decir, a pesar de que la meta a la que queramos llegar sea diferente, el esfuerzo siempre tendrá ese carácter de sacrificio, de sudor, de dolor, de romper nuestra zona de confort y encontrar una zona de aprendizaje en donde podamos seguir creciendo. Es allí en donde la motivación se sostiene para seguir perseverando con miras a lograr esa meta e ir estableciendo poco a poco el hábito de lo practicado.

Por lo anterior, y en tercer lugar y no menos importante, entra en juego el factor del convencimiento. Decido colocarlo de último no porque implique que en una escala jerárquica sea el tercero en discordia, sino por el contrario: los tres elementos poseen igual relevancia y sostenibilidad; el convencimiento es esa raíz que se expande lentamente a medida que vamos fortaleciendo nuestro combustible de la disciplina y vamos realizando un esfuerzo para que la motivación de lo que queremos alcanzar se convierta en un hábito.

Tips: antes de empezar ese camino de reinención personal es necesario tener o aprender a desarrollar una fortaleza mental en donde se prevean las recaídas, las desmotivaciones e incluso el desaliento de nuestros propios pensamientos y amigos/o familiares cercanos. Solo un buen convencimiento para no desistir de nuestro objetivo permitirá lograr nuestro resultado y así convertirnos es nuestra mejor versión de nosotros mismos.

Posdata: “El primer paso siempre resultará el más difícil”. 🧱



En busca de fe

Eileen Gahona Sánchez

Estudiante del programa de Biología

Últimamente, he tenido mucho una discusión con mi madre: mis creencias religiosas. Ella es una persona bastante aferrada a Dios, mientras que yo he perdido la fe a lo largo de los años.

—¡El diablo anda en esta casa porque usted no cree en Dios! —exclama mi madre al final de las discusiones.

Hace un tiempo me dispuse a embarcarme en la aventura de aferrarme a Dios en la necesidad de darle un sentido a mi pésima toma de decisiones, y en medio de mi catarsis espiritual recordé por qué había desechado esa idea hace un tiempo atrás. La gran razón de mi pérdida





de fe han sido las fallas de la Iglesia católica, que ataca a sus feligreses cuando le dan la espalda a Dios. Además, promueve un mundo irreal, y la excesiva creencia mueve masas en cantidades exorbitantes y les afecta la calidad de vida.

Si miro la vaina desde otro lado, en realidad lo que me fastidia de la religión son sus ideas extremistas y las personas que las promueven. Para la Iglesia católica solo hay una verdad y un solo camino nos lleva al cielo. Básicamente, se siente como tener una venda en los ojos. Para mí, disfrazan imponer sus ideas retrógradas con discursos emotivos y comprometedores para sus creyentes.

En un país tercermundista como Colombia, la religión se siente como una bofetada doble en la cara, como

si uno mismo se pegara la puñalada en la espalda. Aunque estamos en pleno siglo XXI, aún hay muchas familias que se rigen por las ideas extremistas de la Iglesia católica y demás religiones que existen en el país. Dentro de la religión, si no cumplo con los estándares que promueve la Biblia, me siento excluida, rechazada y juzgada por sus feligreses que predicán una espiritualidad falsa.

Aunque esto me sucedió hace unos meses, ya estamos en agosto y aún no he encontrado la plenitud que dice sentir mi madre. Pese a que lo he intentado, mi travesía no tiene frutos aún, lo cual me hace pensar: ¿en verdad siento la necesidad de aferrarme a un Dios, o solo estoy buscando la aprobación de mi madre que me hace sentir juzgada al no creer en él? 



El favoritismo en los deportes

Isabella Núñez Guerrero

Estudiante del programa de Biología

El pasado lunes 2 de agosto del 2021 (en los Juegos Olímpicos Tokio 2021) se vieron en el *ring* de los cuartos de final del peso mosca el colombiano Yuberjen Martínez y el japonés Ryohei Tanaka. Como es de extrañar, el local se llevó la victoria, causando revuelo entre la afición y en la mayoría de los colombianos al ver caer al último boxeador de nuestro país que seguía en la carrera por una medalla en el certamen.

Tras una polémica pelea, el colombiano Yuberjen Martínez había sido declarado perdedor cuando claramente merecía ser el ganador del combate. Con solo verlo en vivo, sin ser profesional en el tema en cuestión, se





notaba quién era el vencedor y quién llevaba los hilos del enfrentamiento. Si bien en los primeros dos minutos de la pelea Tanaka sacó ventaja, con el pasar del tiempo las cosas cambiaron y Martínez se destacaba como el claro ganador, ya que el japonés ya se sentía perdedor por cada uno de los golpes que conectaba el colombiano, los cuales lo tenían al borde del colapso.

Al finalizar la pelea se notaba la diferencia en cuanto a estado físico de los contrincantes, con una clara ventaja para el boxeador colombiano, quien se mantuvo en una sola pieza después de tan reñida pelea. El japonés, en cambio, apenas pudo mantenerse en pie, tanto así que al escuchar la decisión de los jueces ni siquiera se lo creyó. Cayó al suelo del *ring* casi inconsciente y salió de allí en silla de ruedas, ayudado por los entrenadores.

Una vez más, así se demuestra la injusticia que aún existe en los deportes. Es claro que, cuando se trata del participante local, este siempre se tiene como favorito a ganar. En este caso, aun sin público presente por la pandemia y ninguna presión encima

de los jueces (que es una de las razones más comunes por las cuales se da este fenómeno), estos tomaron su decisión mostrando favoritismo.

De hecho, no fue la primera vez que ocurrió una problemática de este calibre en los Juegos Olímpicos Tokio 2021. Ingrit Valencia ya había pasado por lo mismo en una pelea contra la boxeadora local Namiki Tsukimi, pues al finalizar la pelea se quejó de la decisión de los jueces y sospechó de “favoritismo de la casa”.

No va a ser la primera ni la última vez que ocurran estas injusticias en el ámbito deportivo, en donde por puro favoritismo no se tome en cuenta a un equipo o deportista y desde el minuto cero se sepa cuál será el ganador. Es lo que se observó en aquel Mundial de fútbol del 2002 en Corea y Japón, donde la inclinación del arbitraje hacia los seleccionados de Corea del Sur y Japón fue honrosa. También, sin irnos muy lejos, se encuentra el juego entre Colombia y Brasil en la Copa América 2021, donde el árbitro Néstor Pitana al parecer tenía la osadía de crear reglas nuevas y sin sentido. 🙄



Frustrante es tener vagina



Wesly Bedoya Vera

Estudiante del programa de Biología

Desde tiempos remotos la sexualidad ha sido algo complejo para todas las mujeres. Temas como el placer, la masturbación, los orgasmos y cómo hacerlo han sido cuestionamientos que no han recibido respuestas debido a críticas como: "Si lo haces seguido, eres puta", "El sexo es meterlo y sacarlo. Pa' qué más", "Claro que no puedes tocarte. ¿No te da vergüenza? Seguro vas derecho al infierno".



En la realización de esta columna me tomé en serio el papel de ponerme en los pies del espectador. Seguramente, para una joven que cuida su mina de oro sea complejo hablar de algo en lo que no tengo ni la mínima práctica, pero de algo sí puedo estar segura, y es que a pesar de no tener ni un mínimo romance de roce de labios, en mi crecimiento, iniciando por mi niñez, pude ver el tabú que se le tenía a la sexualidad. Ya desde entonces verme la vagina era algo súper anormal; es más, hasta cambiaban su nombre por “popocha”, “concha”, “cuca”, entre otros para “no corromper la juventud” con semejante palabra.

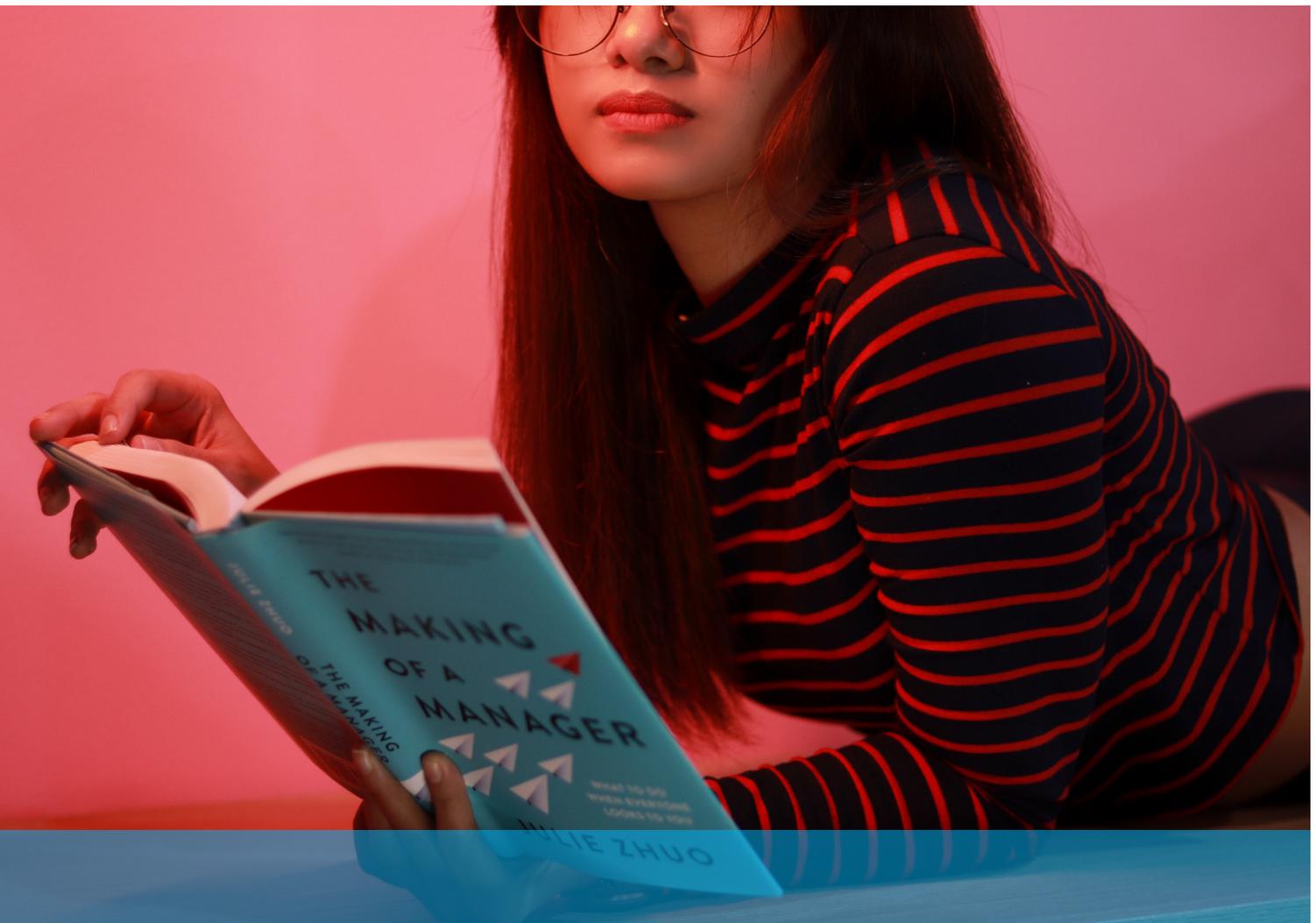
Ya en la adolescencia el cuento se volvió más confuso y estresante, pues al no haber tenido ni el menor contacto con mi reconocimiento de mujer, ni saber para qué funcionaba eso que tenía entre las piernas, se volvió algo prejuicioso para mí. Sentía que si yo no sabía qué era o no lo ponía en uso, las demás mujeres eran corrompidas si lo hacían o se conocían. Temas como la masturbación: ¡por Dios! Yo ni sabía qué era eso; solo que lo hacían los hombres y era exclusivo para ellos. Siento que el machismo ha influido mucho en temas como la masturbación, tener fantasías y poder hablar con libertad de cosas como esta en una columna o simplemente expresar lo que se desea a la hora de un acto sexual.

Por otro lado, ya dejando de lado mis penosas experiencias lejanas a lo sexual, nos guiaremos con lo que dicen los estudios, hablando del famosísimo orgasmo. Como bien se sabe,

un hombre, a la hora de llegar a la acción (bueno, no todos los hombres para que no se lo tomen personal) piensan que con solo meter y sacar ya están volviendo loca a la mujer. Si tú, hombre que tiene este pensamiento, estás leyendo esto, déjame decirte que estás fallando como un gurú del sexo y seguramente más de la mitad de las veces que has tenido relaciones sexuales con una mujer ella ha fingido un orgasmo.

Según un estudio de la Universidad de Kansas, Estados Unidos, y el National Health and Social Life Survey, aproximadamente el 27,7 % de las mujeres logran orgasmos mediante penetración.

Los datos son claros, y en estos tiempos tan modernos las mujeres somos firmes con lo que queremos. Siento que la principal idea de la columna no fue imponerles totalmente lo que yo opino del tema, sino que los lectores se replanteen: ¿cuántas veces he cohibido a mi hija del conocimiento de su cuerpo?, ¿cuántas veces me he complacido solo a mí mismo y no a mi pareja?, ¿cuántas veces juzgo a una mujer solo por disfrutar su sexualidad? También, tengamos en mente siempre esta frase de un gran filósofo: “Amar la sexualidad es amar la vida, la veneración de la creación de vida, afirmación del triunfo de la vida sobre la muerte” (Friedrich Nietzsche). 📖



Libros que salvan jornadas

Sharoll Ariza Lazaro

Estudiante del programa de Biología

Cuando tuve la libertad de elegir un tema para este texto solo pensé ¿qué tema escogeré? Existen demasiados, pero luego busqué algunos ejemplos en el gran motor de búsqueda Google y me inspiró aquello que adopté como *hobby* hace unos meses: leer un buen libro.

Me encanta usar Facebook, Instagram, WhatsApp y demás redes y medios digitales para entretenerme y buscar infinidad de información sobre farándula, moda y juegos divertidos. En ocasiones paso horas viendo videos de episodios graciosos que me ofrece internet, pero no creo que nada de eso supere el escape





de la realidad que un buen libro genera con sus infaltables detalles de lugares y situaciones que podemos imaginar, según mejor nos parezca, llevándonos a querer conocer más y más sobre el contenido que este pueda tener.

Siempre que vamos por la calle, lo habitual es ver a gente con su celular chateando, haciendo una llamada o viendo videos en lugar de sostener un buen libro. Esto no está mal, si lo vemos desde el punto de vista social. Muchas veces me pasa que hablo de mis libros favoritos con mis amigos y la mayoría no tiene este particular pasatiempo. ¡Lo entiendo! Anteriormente yo tampoco tenía esta fascinación por el mundo de la lectura.

Leer es un hábito que uno no escoge por obligación ni por conveniencia, sino para enriquecer la mente de una manera que resulta entretenida para uno mismo, según lo dijo el ensayista, poeta y guionista inglés Joseph Addison: "Leer es para la mente lo que el ejercicio físico es para el cuerpo".

Cualquiera puede empezar a desarrollar el gusto por los libros. Es clave buscar aquellos que traten temas

que nos gusten, como por ejemplo: drama, comedia, romance, historia, entre otros. A partir de esto, empezará el gusto por transportarse a ese mágico entorno en el que nos sentimos cómodos y quisiéramos vivir ciertas experiencias, como las que nos describen entre las líneas. Esto provoca que queramos leer en todo momento para terminar las historias y, así mismo, seguir con otras que nos puedan llenar de más expectativas y gusto por este pasatiempo tan bonito.

Muchas veces está subestimado el potencial de los libros, ya sean digitales o físicos. Algunas personas los consideran aburridos y hasta antiguos, pero solo es una idea errónea y se están privando de entrar en un mundo completamente magnífico.

Los libros son una forma de conocer detalles y culturas de muchas partes del mundo. Ayudan a extender nuestro vocabulario y a mejorar nuestras capacidades de lectura, comprensión y velocidad para leer. Se debe impulsar el hábito de lectura en los niños, para así conseguir que crezcan y fortalezcan su mente para el futuro. 



Las calles del infierno



Emilith de León Guevara

Estudiante del programa de Contaduría

Despertarte, arreglarte para empezar el día, salir, subirte a un autobús y sentir cómo las miradas reposan sobre tu cuerpo es una de las sensaciones que las mujeres experimentamos diario. No importa qué tan cubierto esté nuestro cuerpo, no importa la edad, ni mucho menos tus atributos; aquí solo importan los oscuros y sucios deseos de aquellos hombres que salen en busca de una “presa”.



El peligro que agobia a las mujeres en las calles es cada vez más devastador. Desde mi experiencia, no ha existido un día en el que pueda ir libremente caminando por la acera, sintiéndome segura de que llegaré a mi casa. Es tanta la inseguridad que se ha convertido en una costumbre tratar de caminar por las calles más alumbradas, asegurarme de que nadie me está siguiendo e incluso mensajear a alguien antes de salir y al llegar. Y me pregunto: ¿hasta cuándo?, ¿hasta cuándo seguiremos siendo perseguidas?, ¿hasta cuándo vestirnos con minifaldas y blusas cortas será la “excusa perfecta” para acosarnos?

A veces me gustaría expresarme y gritarle a aquel chico que cree que es agradable decirme “Estás deliciosa”. Me gustaría dejarle claro que sus palabras causan asco y que después de un día tan largo no es lo que quiero oír. Y sí, es una fantasía, porque todos sabemos que si gritas sucederán peores cosas, cosas de las que muchos evitan hablar porque causan controversia. Sin embargo, me parece más controversial ver cómo las cifras de las violaciones y los feminicidios aumentan con mucha más rapidez; sentarme a revisar mis redes sociales y ver cómo las mismas autoridades policiacas le desgarran el alma a una niña de catorce años, llevándose de ella su inocencia y haciéndose ver como los héroes cuando todos los

observamos. Por eso les digo a todos aquellos hombres que en su casa tienen a su madre, su hermana o su novia aún vivas: cuiden de ellas.

Siempre he pensado que los daños en la sociedad se arreglan luchando contra ellos desde su misma parte, es decir, hombres cuidando en vez de acosar. He conocido chicos e incluso adultos que temen tanto por nosotras como si de ellos se tratase, y podría decir que vivo por uno de ellos, por ese amigo que decidió acompañarme hasta mi hogar a altas horas de la noche y que no solo defendió su vida; también peleó por la mía. Esto hace que mis esperanzas en el cambio nunca acaben, y a la vez me ayuda a aferrarme un poco más a la creencia de que en el mal siempre existe el bien.

Sin embargo, podría asegurar que toda mujer tiene su propia historia de abuso, unas más fuertes que otras, y me doy cuenta de que ser mujer es complicado. Querer llevar tu vida y encontrarte diariamente con un señor en la esquina que te ofrezca dinero a cambio de un paseo, rechazarlo y más adelante encontrarte con tres más que no dejan de mirarte morbosamente es muy frustrante. Por esta razón muchas mujeres hoy levantan su voz y caminan en las calles del infierno sin temer de los demonios que se hacen llamar “hombres”. 🗣️



Ilustración de la autora

Crear lo que pensamos nos lleva a un desequilibrio emocional

Mayte A. Jiménez Mulford

Estudiante del programa de Tecnología en Gestión Hotelera y Turística

Muchas veces llegamos a un estado en el que nada nos sale bien. Enfrentamos problemas familiares, sociales e incluso amorosos, donde todo nos afecta, y a veces huir es la única alternativa que nos queda. Tantos problemas que afectan nuestras emociones y sufrimos de depresión, ansiedad, estrés... Todo esto impacta de forma directa a nuestra mente.

Pensar en cosas es bueno hasta cierto punto, pero al empezar a imaginar





más allá de cualquier situación es donde surge el problema. Y es que así comenzamos a crear diferentes escenas en las que nos vamos a sentir mucho peor. La mente es engañosa y a veces, por más que tú no quieras pensar en todas las cosas negativas que te pasan, es imposible hacerlo mientras no logres controlar tus pensamientos.

Existen diversos factores que afectan nuestra salud mental, y los jóvenes en su mayoría son los que suelen experimentar más estos problemas. Lo digo yo, que he pasado por muchos de estos sucesos y que, por miedo a no sentir el apoyo que de verdad necesito, me quedo callada, aunque esta situación es peor. Puede que algunos pensamientos sean ajustados a la realidad, que sean ciertos y nos ayuden a lograr nuestro propósito de vida, pero la mayoría de ellos nos generan tristeza, rabia, frustración... todas esas emociones por *creer* lo que pensamos.

Hay días en los que me digo "No debes creer todo aquello que piensas", pero de cierta manera es difícil cuando no tienes a alguien con quien hablar o desahogarte de todas las cosas que te suceden, y el hecho está en que si no sacas todas las cargas negativas que llevas adentro, la mente empieza a crear y crear pensamientos aún más destructivos. La salud mental no depende únicamente de aquello que pensamos, sino también de personas que viven bajo una corriente de críticas, juzgando cualquier acción que hagamos, sea buena o no tan buena. Todo esto nos lleva a punto de debilidad, alejándonos de todas esas cosas

maravillosas e increíbles que hay en la vida. Nos hacen dudar en muchos casos de nuestras capacidades, y es que si no les diéramos tanta importancia, todo sería diferente. También están aquellas personas que saben las cosas que nos hacen mal, y lo hacen peor, como si tu salud mental fuera un juego. No obstante, nuestra salud mental depende de nosotros mismos: saber controlar los pensamientos y manejar las emociones hará que ninguna acción o palabra nos afecte.

De todo esto me queda una enseñanza en particular: no hay peor enemigo que tu propia mente y está en ti dejarla llevar a perspectivas inciertas que ponen en riesgo tu equilibrio. Sí, el equilibrio de tus emociones, de tu espíritu, de tu esencia como persona. Quien está en riesgo eres tú, soy yo, no esa gente que busca perjudicar tu ser. Hay que ponernos límites de pensamientos, pensar lo positivo. Si algo en tu día salió mal, mírale el lado bueno: por qué tuvo que pasar eso. A veces las cosas pasan, y no para que decaigas, sino para que tomes un impulso mucho más grande y puedas salir adelante, creciendo más como persona.

Debemos liberar todas esas emociones que hacen mal a nuestra mente, debemos pensar menos y controlar nuestros pensamientos. La salud mental es una de las cosas más importantes en el ser de una persona, y el sentir que estás bien, en paz contigo mismo, es el estar bien con los demás. Por eso, es importante que construyas pensamientos buenos para darle sentido a tu vida y navegar en paz por el mundo que deseas. 



Emprendiendo vuelo



Natalia Turner Puerta

Estudiante del programa de Psicología

Para emprender no importa tu edad, ni tu sexo, ni condición social. Todos contamos con una gran capacidad para avanzar. Cada ser humano tiene alguna habilidad o talento especial que, si es bien aplicado, podría llegar a ser explotado para conseguir eso que tanto anhelamos. Sin embargo, como es casi seguro, en este punto ya exclamaste en tu mente: ¡yo no tengo ninguna habilidad o talento



que me haga especial! Y es por esta mentalidad pesimista que nosotros terminamos siendo nuestros propios verdugos.

Emprender es un acto para valientes ya que dependerá exclusivamente de tus ganas y de qué tan dispuesto estés para cargar el peso del trabajo sobre tu espalda. Por esto, hace un año, al empezar con este tema de la pandemia, me decidí a arriesgarme y emprender en un mi propio proyecto. Al principio fue muy difícil despegar. Empecé creando diferentes joyas artesanales como aretes sencillos y manillas, pero no era nada fácil conseguir compradores y no tenía idea de cómo hacer llegar a más personas mis productos, por lo cual todo se fue a la quiebra dos meses después de empezar. Fue algo decepcionante, tengo que admitir.

Pero la revancha vendría unos meses después, ya que se dio la casualidad de que encontré a alguien con una gran visión que estaba dispuesto a guiarme y ayudarme con este emprendimiento. Lo primero fue darle una cara a la marca, un logo y un eslogan para después crear cuentas en páginas como Instagram y Facebook

para darnos conocer. Los primeros meses fueron duros: las ventas eran pocas, pero cada vez la moral y el espíritu de salir adelante se incrementaba en nosotros. Hemos requerido de muchas horas de estudio en técnicas de publicidad y ventas. Hemos dedicado días completos a diseñar productos que causen impacto y agraden a la gente. Por ello hoy me siento orgullosa de mi trabajo, que ya comienza a dar frutos.

Crear un proyecto es difícil, y llegar al éxito lo es aún más, por lo cual es necesario pulir nuestra actitud y aptitud para poder perseverar. Un buen consejo que me ha funcionado es rodearte siempre de personas que te impulsen a crecer. Aunque esta frase suena como un cliché, puedo dar testimonio de que es real. También, para empezar un emprendiendo es importante que nunca tomes una idea por tonta, ni permitas que nadie te minimice. Las más grandes empresas empezaron en su mayoría en un lugar pequeño y de una persona que decidió no rendirse cuando todo iba mal. Si otros lo han logrado, sé que un día yo lo haré, y todo el que se lo disponga solo necesita un empujón para emprender su propio vuelo. 



Reeducando: los retos de la nueva era para la educación

Vidiana Henríquez Bouhot

Estudiante del programa de Contaduría

El COVID-19 dejó muchas secuelas, y no solo en quienes padecieron este virus; el mundo entero se vio afectado en todos los ámbitos, y la educación no fue la excepción. Replantear la manera de educar fue un cambio bastante drástico. La virtualidad fue muy imprevista y, aunque ya sea muy trillado hablar del tema, es necesario e importante conocer la posición y punto de vista de cada persona frente a esta realidad.

Son muchas las charlas y opiniones de las personas que se han dado a conocer sobre cómo ha sido este proceso de adaptación a la nueva realidad, y en la gran mayoría se denota la insatisfacción de estos. No es fácil cambiar de un momento a otro un método de enseñanza interactivo y reunidos en un aula a pasar a solo conformarnos con ver a través de una pantalla a nuestros maestros dictar sus cátedras.



Este tiempo no ha sido nada fácil. Ya casi se cumplen dos años de estudiar de manera virtual y aún no logro adaptarme ni sentirme satisfecha al entrar a una clase. Desde el colegio tenía la ilusión de entrar a la universidad para aprender lo que me gusta, poder sentir y vivir felizmente lo que es el ambiente universitario, compartir con mis compañeros y sentirme a gusto solo con estar en la U, cosa que hasta el momento no he podido

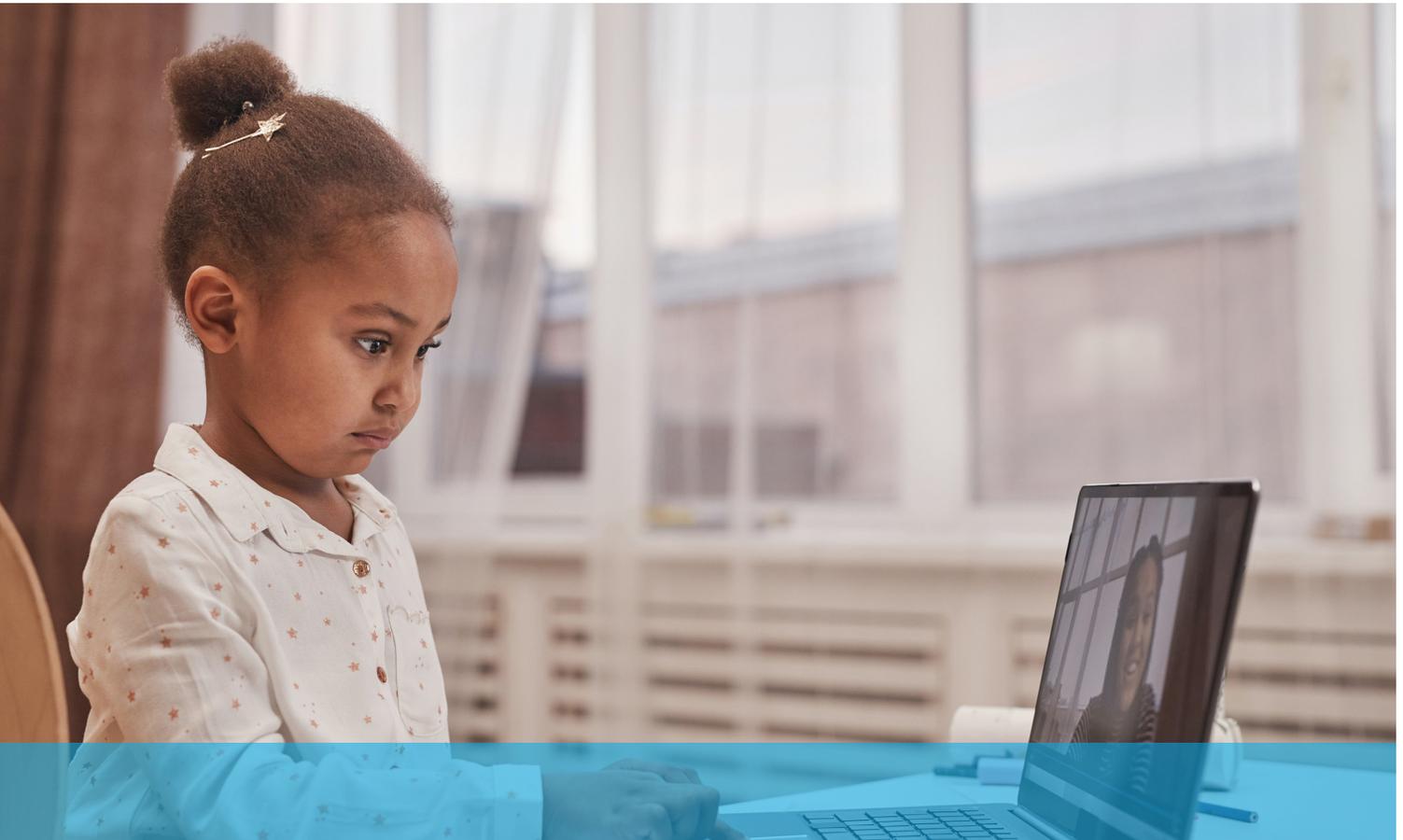


experimentar. Sí siento que he recibido nuevos conocimientos, pero también una carga grande a causa de trabajos, talleres y actividades evaluativas seguidas, problemas en la vista por permanecer frente a una pantalla por mucho tiempo, así como de postura y alimenticios. Todo esto resulta un gran generador de estrés, alterando así la ansiedad para quienes padecemos muy seguido de esta.

Claramente, no soy la única que así lo manifiesta. En cada chat de grupo de amigos sobre las clases se nota el fastidio de los estudiantes al manifestar el cansancio y recargo que sienten y los grandes anhelos de poder regresar a la universidad a dictar las clases como normalmente se hacía, pero sabemos que por situaciones como las que vivimos actualmente se

puede dificultar tal retorno. La duda es: ¿cuándo volveremos a clases presenciales? La mayor incógnita en estos tiempos.

Guardo la fe de que en un tiempo no muy lejano se pueda retornar verdaderamente a la presencialidad, que ya no me tenga que estresar solo con recibir una notificación de correo al creer que me asignan una tarea más. Es necesario que se pueda dar esa interacción maestro-estudiante en las aulas y una convivencia real con los compañeros de clase en cada actividad por realizar. Nos hemos visto tan afectados tanto física como mentalmente por todo este proceso que en el momento de volver el próximo virus será el de las afecciones de la mente, por tantos trastornos creados durante este tiempo. 



La (falsa) educación virtual por pandemia en Colombia

**Óliver Isaac Poveda
Pozo**

Estudiante del programa de Antropología

La virtualidad sin duda alguna ha sido un gran avance en la sociedad actual, pues está presente en la gran mayoría de aspectos de nuestra vida. La educación también se ha visto incluida en esta tendencia, hasta tal punto que se ha transformado por completo la forma en que se implementa. La educación virtual ha sido la alternativa más popular en este tiempo de pandemia por la COVID-19 y, aunque ha sido la única opción viable, ha traído ciertos problemas (para algunos) a la hora de tener una buena educación. Entonces, ¿cómo ha afectado o mejorado la virtualidad a la educación en esta pandemia COVID-19?





Aplicar la virtualidad a la educación, sin tener en cuenta los diversos requerimientos que esta necesita para funcionar de manera eficaz, ha afectado directamente a la calidad de esta, ya que dicha modalidad trae consigo una serie de condiciones y aspectos (sociales, entre otros) para su perfecta funcionalidad, los cuales no se han tomado en cuenta para aplicarla.

Para nadie es un secreto que en su afán de avanzar y tratar de seguir adelante en esta pandemia el Gobierno ha lanzado diversas propuestas, entre ellas aplicar la virtualidad en las aulas de miles de estudiantes. No obstante, esta virtualidad, por lo menos, necesitaba un minucioso estudio para ver cuáles eran sus requerimientos para poder funcionar. Aun así, en su afán de seguir a como diera lugar, se implementó esta alternativa de manera irresponsable e improvisada, dejando a la suerte la educación de los niños.

Lo que el Gobierno no sabe es que esto ha traído consigo aún más trabajo tanto para docentes como para estudiantes ya que, por ejemplo, para poder dar una clase virtual necesito por lo menos internet y un dispositivo que funcione de manera eficiente, pero no todos contamos con estos dos requisitos. Definitivamente, se necesita replantear lo que es una clase virtual y analizar los requerimientos de esta para aplicar.

Hoy en día vivimos en un país donde por lo menos el 50 % de la población es de escasos recursos (estratos 0, 1 y 2) y sobreviven con un salario que

no les alcanza ni siquiera para comer tres veces al día. Imagínense esto: "Si no tengo para comer tres veces al día, ¿cómo hago para pagar internet y comprar un dispositivo para que mi hija entre a las clases virtuales?"

Lo anterior no es broma. De hecho, es lo que pasa hoy en día en este país: miles de estudiantes de escasos recursos no pueden tener una educación de calidad por no contar con los medios para recibirlo. Incluso, los mismos colegios y profesores no tienen estos recursos. Podemos evidenciar así cómo hace falta ponerse del lado del otro, ver, saber y entender la situación de cada persona para así poder hacer un cambio en esta nueva realidad. Imagina que eres un niño de 13 años que quiere estudiar, pero no puedes por no tener los recursos. ¿Cómo te sentirías? ¿Frustrado? Obviamente. ¡Hay que recapacitar!

Actualmente, la tecnología moderna lo es todo. Ya vemos desde teléfonos inteligentes hasta una estufa inteligente. ¡Qué increíble! Con estos avances tan rápidos es tan normal que muchos no entendamos cómo funciona o cómo se hace esto. Debemos comprender que la tecnología es sumamente complicada y no todos tenemos la misma facilidad de entenderla tan rápido. Recordemos que acostumbrarnos a algo nuevo siempre es difícil.

Además, hay que sumar la problemática más grande la educación virtual: el ocio. Hay un ejemplo muy claro de esto: un estudiante que no sepa como entrar a la plataforma Zoom. Él puede aprender, pero si tampoco



busca cómo aprender ahí es donde se ve afectada la triple la educación virtual. Es más que claro que la educación virtual debe ser de lado y lado; hay que enseñarnos mutuamente para poder avanzar.

Aun así, no todo es negativo. Cabe mencionar que muchas instituciones tanto públicas como privadas mucho antes de la pandemia ya manejaban un modelo de educación virtual (claro que para acceder a esta se necesitan los recursos ya mencionados), y este daba sus resultados muy positivamente. Es preciso decir que la educación virtual ha sido un gran apoyo para muchas personas por diversos aspectos, entre los cuales existen dos que son los más relevantes:

- El tiempo, que sin duda alguna es uno de los aspectos más importantes, pues ha permitido que millones de personas puedan trabajar y estudiar por la “elasticidad” que la educación virtual ofrece.
- Dinero, otro aspecto relevante pues gracias a este muchas personas se ahorran un dinero extra que se gastaban en pasajes, comida, entre otros.

Este modelo por supuesto requiere de un grado alto de interés por parte del estudiante, pues la educación virtual ofrece muchas alternativas. Sin embargo, al final de todo esto la conclusión es que la base para que esta alternativa funcione depende más que todo del aprendiz y sus ganas de aprender.

Existen muchos relatos de cómo la educación virtual ha ayudado a muchas personas. Como ya había mencionado, esta permite por lo menos trabajar y estudiar, lo cual a su vez (también) da la posibilidad de aprender un conocimiento nuevo para aplicarlo al trabajo e ir por ejemplo ascendiendo en este. Con todo, aún debo decir que este modelo solo aplica para quienes cuentan con los recursos básicos para su funcionamiento. Anteriormente había mencionado que el Gobierno debía hacer un minucioso estudio de lo que el término “educación virtual” significa y lo que este necesita para hacerse realidad. Ya con este análisis realizado y con sus respectivos resultados y conclusiones, ahí sí se debió implementar. Obviamente, esto suponía contar en ese mismo momento con las estrategias para resolver las problemáticas que esta modalidad presenta (no como ahora, que después de un año es que se están implementando). La conclusión de esto es la enorme *inoperancia* que tiene el Gobierno nacional ante la educación.

Para todos ha sido un enorme reto esta “nueva realidad”. Vemos profesores y estudiantes desesperados adaptándose, entendiendo, comprendiendo, frustrándose y aun así siguiendo adelante. No obstante, aquí voy a partir en dos bases que, aunque muchos dirán no se diferencian o resultan muy discriminatorias, tienen mucha realidad: estoy hablando de la llegada de la educación virtual a instituciones públicas y privadas. Para abordar esto me basaré en experiencias tanto propias como las observadas por mí y por otros.



Por un lado, en las instituciones privadas se da algo peculiar: exigen un pago de la matrícula para estudiar, con la cual se generan la gran mayoría de recursos que son usados para infraestructura administrativa, docente, material, entre otras. Al tener un ingreso casi todo el tiempo y debido a que cada año (suponiendo que aumenta) estos establecimientos tienen la posibilidad de invertir en su planta, se generan unos mejores recursos para ofrecer a estudiantes, lo que a su vez provoca un efecto en los docentes, pues estos, al tener todos los materiales necesarios para dar una clase por decirle “completa, con todos los juguetes”, mejoran la enseñanza y brindan una “buena calidad de educación”.

Otro factor bastante influyente en el caso de las instituciones privadas es que la gran mayoría de estudiantes matriculados a ellas provienen de familias de altos recursos, lo que al mismo tiempo genera una mayor presión sobre estos establecimientos porque “están pagando por una buena educación a sus hijos”. Estos factores y otros más generan en cierta forma un avance en la educación de instituciones privadas y explican por qué estas también manejan un modelo de educación más centrada y eficiente.

Por otro lado, las instituciones públicas dependen exclusivamente del Gobierno. Empecemos por el hecho de que los recursos que a ingresan a estos establecimientos son los que el Estado envía anualmente y no se necesita pagar matrícula pues son totalmente gratis. Ahora, como estas

instituciones reciben recursos por año, deben ser un poco ahorrativas para que estos alcancen durante todo el año, invirtiendo en lo primordial y después en lo que haga falta. En este sentido, hay varios factores que afectan mucho a estas instituciones, tales como la corrupción de muchos rectores que se roban o “administran mal” el dinero que reciben sus establecimientos; la falta de interés por parte de muchos estudiantes, quienes lastimosamente no aprovechan la gran oportunidad de estudio que se les ofrece y deciden estudiar solo por cumplir y no aprenden lo necesario, lo que a su turno desmotiva a muchos profesores y dejan de enseñar apasionadamente. Por último, el modelo de educación en estos casos es un tanto flojo, nada centrado, y no se avanza como se debería avanzar.

Para concluir en este punto, existe una gran diferencia en la educación que brindan estas instituciones. Esto se refleja, por ejemplo, en el ya mencionado modelo de educación: mientras que en una institución “hay todos los juguetes”, en la otra es un gran honor tener un tablero nuevo, o por lo menos tener un laboratorio o biblioteca; en una hay temas centrados y se avanza más, en tanto que en la otra los temas se alargan y no se avanza lo necesario (por ejemplo, mientras en una privada dan 20 temas en un año, en la pública solo se dan 15).

Ahora, lo que más importa es que en una escuela privada encuentras estudiantes de estratos 3, 4, 5 y 6 que cuentan con todos los recursos para una educación virtual; por el contrario, en una pública tenemos



estudiantes de estratos 0, 1 y 2 que a duras penas pueden conseguirlos o no los pueden obtener. En esto hago énfasis por el simple hecho de que para las instituciones privadas es más fácil que sus estudiantes accedan a los recursos que una educación virtual necesita que para las públicas.

En definitiva, y después de toda esta “intervención”, la conclusión definitiva es, simplemente, que la virtualidad ha empeorado la educación, pero esto solo aplica para estudiantes de escasos recursos, que se ven frustrados por no poder estudiar. También se encuentran otros que, si tienen los medios, no los aprovechan, y también los que sí aprovechan cada cosa. Al respecto surge otra pregunta, y es ¿por qué a unos sí y a otros no? Y la respuesta es simple: los de estratos altos simplemente se adaptan con los recursos que ya tenían, mientras que los de estratos bajo tienen que

buscar los medios sacrificando otras cosas primordiales. Para agregar algo concreto, también vemos cómo el Gobierno ha obligado a los colegios a ser muy flexibles y dejan a los estudiantes fomentar al máximo su ocio para después, al final de cada ciclo, “ponerse las pilas” y pasar el año de forma mediocre.

Lastimosamente, esta es la realidad que vivimos, una realidad desigual, en la que no se brinda el apoyo necesario al grupo más importante de la sociedad. Es triste ver cómo juegan con la educación, cómo ahora quieren romantizar los esfuerzos que hace un estudiante para dar una clase viéndolo como un “acto de superación”. De verdad debemos reflexionar sobre lo que está pasando a nuestro alrededor.

¡Más empatía! 🙏

