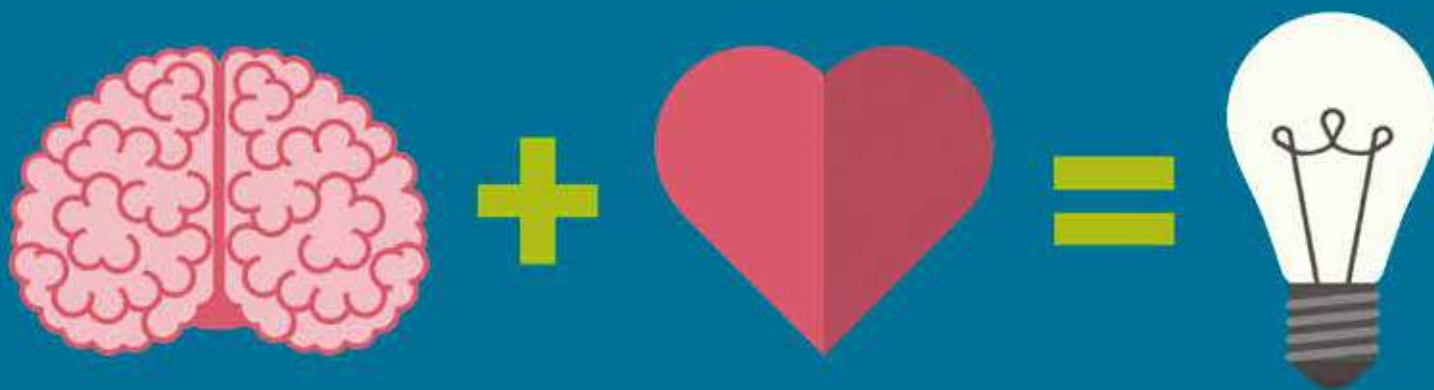


educar[®]

LA REVISTA DEL PROFESOR CHILENO



**SIN APOYO
SOCIOEMOCIONAL
NO HAY APRENDIZAJE REAL**

GRUPO EDUCAR

CAPACITACIÓN

2020

Y EN TIEMPOS DE PANDEMIA, ¿CÓMO COLABORAMOS CON EL PROCESO EDUCATIVO?

Grupo Educar, cuenta con una amplia oferta en los siguientes ítems:



CAPACITACIONES VIRTUALES

Nuestras relatorías y capacitaciones son ajustables a modelos virtuales.



SEMINARIOS Y TALLERES VIRTUALES

Contamos con una amplia experiencia en seminarios y talleres y un gran equipo de relatores expertos en temáticas de educación online u otras.



CURSOS ELEARNING

Más de 5 años hemos desarrollado cursos para el apoyo directivo, docente o comunidad completa.

Sí tienes ganas de explorar en este modelo de cursos, solo escríbenos a jcarvajal@grupoeducar.cl para solicitar más información.

SUMARIO

JUNIO 2020



6 ENTREVISTA
Tomás Recart, cofundador de Enseña Chile nos cuenta de qué se trata el "Aprendizaje significativo" tan necesario en estos tiempos.



10 REPORTAJE
Tiempos como los que estamos viviendo nos hacen pensar la importancia del apoyo y aprendizaje socioemocional de alumnos y docentes.

REVISTA EDUCAR | JUNIO 2020

EDICIÓN Nº 241 | (ISSN-07190263)

DIRECTORA - EDITORA Marcela Paz Muñoz.

COMITÉ EDITORIAL Pilar Alonso, Aníbal Vial, Paulina Dittborn, Luz María Budge.

ASISTENTE DE DIRECCIÓN María de la Luz Larraín.

PERIODISTAS Paula Elizalde, Angélica Cabezas, Marcela Paz Muñoz y María Ester Roblero.

DISEÑO Trinidad Zegers.

SECRETARIA Rosa Anita Villaseca.

COLABORADORES Artequín.

CORRECTOR David Fuentealba

SUSCRIPCIONES contacto@grupoeducar.cl

IMPRESIÓN A IMPRESORES

DISTRIBUCIÓN Grupo Educar.

DOMICILIO San Crescente 452, Las Condes, Santiago.

REPRESENTANTE LEGAL Cristóbal Silva

TELÉFONO 222463222 - 22246311

E-MAIL contacto@grupoeducar.cl

SITIO WEB www.grupoeducar.cl

FACEBOOK facebook.com/grupoeducar.cl

TWITTER @grupoeducar

INSTAGRAM @grupoeducar

8 TÉNGASE PRESENTE / A fines de mayo entró en vigencia el nuevo currículum. Conversamos con M. Jesús Honorato del Mineduc.

16 BUENAS PRÁCTICAS / Desde sus casas, un grupo de alumnos nos cuentan cómo han vivido la pandemia y la educación a distancia.

17 ASÍ LO HICE / Liliana Soto del Centro Educacional Jorge Huneeus revela estrategias para trabajar lo emocional.

18 ORIENTACIÓN / Un encargado de convivencia escolar junto a un destacado psicólogo revisan qué está pasando con la salud mental.

20 ACTUALIDAD / Amanda Céspedes nos hace reflexionar sobre la crisis emocional que están viviendo nuestros estudiantes.

26 TUS INQUIETUDES / ¿Se incrementan el consumo de drogas y alcohol en estos tiempos? Qué dice Fundación Esperanza Previene.

32 EDUCAR FAMILIA: VALORES / Pandemia de positividad: cómo ser positivos en estos tiempos.

34 EDUCAR FAMILIA: CASOS / El malestar emocional y la comida, cómo trabajar esos aspectos.

36 EDUCAR FAMILIA: PUNTA DE VISTA / Cómo es la Generación Covid-19.

38 EDUCAR FAMILIA: ANÁLISIS / La familia, un gran apoyo emocional siempre.

44 LADO B / Javiera Contador y sus anécdotas del colegio.

LA VOZ DE LOS LECTORES

DESAFÍOS DE LA PANDEMIA Y CRISIS

Sra. Directora

Dos meses atrás no nos hubiésemos imaginado la importancia que tendrían las TICS para mantener el proceso de enseñanza y aprendizaje de nuestros alumnos ante una inesperada crisis sanitaria. Si bien en los programas de educación aparecen sugerencias y orientaciones para el desarrollo de las TICS, la realidad demostraba que sólo se las veía como una alternativa que pocas veces tomábamos en cuenta, y ahora esta alternativa se ha transformado en la única vía de contacto entre profesores y estudiantes.

Esta actual metodología nos mostró el primer gran desafío que tenemos como país: ¿cómo se pretende enseñar y generar aprendizaje cuando no todos los estudiantes tienen acceso a esta modalidad online? Desafortunadamente, esta modalidad nos muestra una realidad que muchos sabíamos, pero evitábamos mirarla de frente. Lamentablemente, esta realidad seguirá ocurriendo, si las autoridades gubernamentales no generan estrategias sociales para combatirla. Un segundo desafío es la falta de competencias, habilidades y cultura digital que tenemos tanto profesores –incluyendo directivos– como estudiantes y apoderados. Si bien la mayoría de las personas tenemos acceso a un celular, es sabido que su uso es mayoritariamente en redes sociales que para trabajar a través de él. A lo anterior sumamos que muchos colegios tienen la cultura de prohibir el uso del celular en vez de utilizarlo como una herramienta a favor de la enseñanza para el alumnado. Está claro que como comunidad escolar estamos al debe frente a esta actual forma de educar. Por ello, es importante la reflexión frecuente de nuestro quehacer docente y la constante capacitación en el área digital. De esta manera, sabremos utilizar de la mejor forma las herramientas que nos ofrece la tecnología en pro de nuestros estudiantes.

Esta crisis sanitaria nos puso una prueba en educación en la cual todos reprobamos, como país, sociedad y comunidad educativa. Sin embargo, como educadores sabemos que una evaluación es justamente para mejorar aquellos aspectos más débiles y, por lo mismo, nos queda aprender de esta crisis que la educación debe salir de la sala de clases.

Gloria Rubio Palacios, profesora de Lenguaje, Liceo Politécnico El Señor de Renca

FELICITACIONES

Sra. Directora

Quisiera señalar que siempre leo Revista Educar. En la edición pasada destaco: las entrevistas a Nadia Valenzuela, súper. El tema de la autonomía de los tiempos que corren es un artículo muy asertivo. Asimismo, el tema de los niños que son cerca de 4 millones que no asisten a clases, Gabriela Vera, y que somos los llamados a transmitir cambios, y la señora Isidora Mena, de la UC, puede ser un gran aporte en este número.

Gracias. Soy un gran lector. Revista Educar te pone al día a nivel país, sin sesgos.

Raúl Ramírez Corbalán, coordinador académico técnico profesional Mecánica Industrial, Colegio Marista Hermano Fernando, Alto Hospicio

EL TRABAJO DE LOS DOCENTES

Sra. Directora

Cuando uno riega una planta, sea cual sea su naturaleza, flor, fruto, verduras, árbol o un simple pasto, cada día ve su crecimiento. Es muy importante la relación del día a día hasta que termina su crecimiento: una linda flor, un exquisito fruto, una hermosa verdura o una linda sombra de un árbol, todo por tus cuidados día a día. Si yo entrego todos los conocimientos a través de la tecnología y pierdo la relación del día a día, tendré un resultado como esa flor, fruto, verdura, árbol, pasto, que cuidé día a día y terminó cumpliendo su fin, tendremos un resultado igual sin tener presentes a nuestros alumnos día a día.

Donde ellos puedan tener sus éxitos y errores, pero con alguien detrás de ellos siempre, diciéndoles "vamos, tú puedes, tú eres capaz, tú eres hermoso".

José Carmona Hernández, encargado de Convivencia Escolar, Escuela Araucarias de Chile

UNA COMUNIDAD DE PROFESORES

Sra. Directora

Interesante el testimonio de María Cecilia Lobos en lo referente al colegio donde se desempeña. En tiempos de incertidumbre como éste, compartir experiencias, con mayor razón se hace fundamental.

Lo que hace bien a unos, hace bien a muchos.

María del Carmen Infante

Envíanos tus comentarios a mmunoz@grupoeducar.cl o a través de nuestras redes sociales.

¡Te invitamos a ser parte de
Grupo Educar!
TU OPINIÓN NOS INTERESA



Fundación Grupo Educar

<https://www.linkedin.com/company/grupo-educar/?viewAsMember=true>

Youtube: Grupo Educar

<https://www.youtube.com/user/GrupoEducarVideos>



@GRUPOEDUCAR



/GRUPOEDUCAR.CL



@GRUPOEDUCAR



LOS TIEMPOS DE LA NUEVA NORMALIDAD

Parece que estuviésemos viviendo una pesadilla, muchas veces incierta. Para todos, unos más y otros menos, la vida de un minuto a otro cambió. Las clases ya no son las mismas, los alumnos y los docentes desde sus casas, intentando pasar la materia; en particular, los aprendizajes más relevantes.

Ahora que ya han pasado algunos meses desde que se iniciara la crisis sanitaria, hemos visto a muchos de nuestros alumnos estresados, con ansiedad y dificultades para conciliar el sueño. También los docentes, quienes, como señalan en nuestra revista, "se han visto afectados, desconcertados y con susto".

Por ello es que hoy más que nunca se hace necesario cuidar la salud emocional. En revista Educar no es la primera vez que abordamos esta materia porque estamos convencidos de la importancia de trabajar lo emocional, tanto para nuestros alumnos, como para los profesores.

Como señala Ignacio Zenteno, de Impulso Docente, es urgente que lo emocional sea parte primordial de la formación de los docentes. Si abandonamos esta materia, nuestros docentes carecerán de herramientas clave para su desempeño profesional y para la formación de sus propios alumnos. 🧡

Marcela Paz Muñoz Illanes
Directora Revista Educar

Cuando recién empezaba la cuarentena, Tomás Recart fue invitado a TVN y mencionó ahí la importancia de “trabajar durante este tiempo las habilidades y aprendizajes significativos”. Ahora que ya han pasado tres meses desde esa entrevista queremos ahondar con él acerca de ese tema y de la importancia de desarrollar en los alumnos ciertas experiencias que perdurarán.

POR MARCELA PAZ MUÑOZ I.

Tomás Recart

La sana adicción por el aprendizaje

Actualmente, **Tomás Recart es el director ejecutivo de Enseña Chile**, entidad que por años ha buscado trabajar por una mejor educación, capacitando profesionales de diversas áreas y llevándolos a lugares alejados y muchas veces con un alto índice de vulnerabilidad.

Y justamente en estos tiempos en que se ha hecho más difícil enseñar y motivar a los alumnos, cobran especial relevancia aspectos como el aprendizaje significativo para los alumnos, además de la preocupación

que cada profesor debiese tener por sus estudiantes, antes de pasar cualquier materia.

—En los tiempos que estamos viviendo, ¿qué aprendizajes debiesen priorizar los docentes?, ¿qué es un aprendizaje significativo?

—Hay que aclarar dos elementos clave. Existen materias donde el aprendizaje es secuencial; por ejemplo, matemáticas, donde no puedo aprender logaritmos si antes no sé sumar, restar, dividir y multiplicar. Pero existen otras materias como historia, donde puedo aprender de la Revolución Francesa, antes de saber de los griegos o de

los romanos.

Sin embargo, lo importante es que el estudiante pueda experimentar logros. ¿Qué significa aquello? Que el alumno sepa que puede aprender, y no solo eso, sino también para qué sirve aquello que está aprendiendo. Esto será más lento porque debe aplicar todo lo que aprende y aquello, naturalmente, lo ayudará a tener herramientas para la vida, demostrándole al mismo tiempo que sí puede aprender. Por ende, eso que sea un aprendizaje significativo finalmente es algo bien práctico donde el alumno experimenta un logro.

Todo aquello genera lo que se denomina una sana adicción por el aprendizaje.

—**¿Cómo están priorizando los contenidos?**

—En primer lugar, priorizamos contenido a partir de dos elementos. De la relevancia cognitiva que tiene, de andamiaje que genera hacia contenidos futuros y del significado de la relevancia de ese contenido para la vida futura de los alumnos.

—**En esa misma línea, ¿cómo trabajar la salud emocional de los alumnos?**

—Se me vienen tres cosas a la cabeza, más allá de lo curricular. En primer lugar, tener la preocupación por los alumnos y que el profesor les pregunte cómo están y se interese por ellos, y verlos mucho más que como un receptor de conocimientos.

Luego, promover el deporte y el ejercicio siempre es sano. Y, en tercer lugar, propiciar el aprendizaje mediante proyectos, que no se trate de repetir conocimientos, sino más bien hacer cosas con las manos, ocupando la creatividad.

Dicho todo lo anterior, en el aprendizaje y cuidado socioemocional, el ejemplo es muy importante. Si el docente no transmite respeto y un buen ejemplo y que son un ejemplo en las habilidades socioemocionales, es muy difícil lograrlo.

—**Una de las mayores dificultades ha sido el lograr que los alumnos se motiven, ¿cuál es tu consejo en ese sentido?**

—Lo más importante es, antes de pasar la materia, poder conocer a los estudiantes y sus necesidades, y desde ahí es posible responder cuál es la motivación de cada uno. Eso obviamente varía, porque son cerca de 3 millones 600 mil alumnos en todo el país, pero lo transversal es, antes de hacer y planificar alguna actividad, conocerlos.

Por ello, la parte de hacer ramos y enseñar vía internet, si es que el profesor no tiene el contacto, el cariño y la preocupación por sus estudiantes, es difícil que los alumnos logren aprender.

—**¿De qué manera están en Enseña Chile trabajando durante la pandemia?**

—La manera remota como lo estamos haciendo es vía radio, y la forma como evaluamos los aprendizajes es pidiéndoles que respondan por medio de alguna red social o mail. Lo cual es muchas veces una contradicción, se puede tener radio, pero no acceso a internet y las redes sociales. Por eso, es muy limitado y es un desafío en el cual estamos trabajando.

LO QUE NOS ENSEÑA LA NEUROCIENCIA

A la distancia, conversamos con el **doctor Pedro Maldonado, doctor en Fisiología de la Universidad de Pennsylvania, investigador asociado del Instituto Milenio de Neurociencia Biomédica y director del Departamento de Neurociencia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.**

Maldonado lleva años investigando cómo aprende nuestro cerebro y en sus declaraciones siempre ha dicho: “La mejor manera de proteger nuestro cerebro es usándolo”. Quisimos conocer cómo se afecta en estos tiempos el aprendizaje y los cambios que ocurren en la salud emocional de nuestros alumnos.

—**¿Cómo ha afectado la pandemia la salud emocional de nuestros alumnos?**

—La pandemia ha afectado la salud emocional de todas las personas, incluidos nuestros alumnos. Nos encontramos en una situación de amenaza real, pero que a nuestro cerebro le cuesta identificar porque es algo que no se ve ni se toca. Esto crea incertidumbre sobre cómo debemos actuar y, por lo tanto, la situación nos genera estrés y ansiedad, sin un claro curso de acción.

—**¿De qué manera se ha afectado la forma como los alumnos abordan su proceso de aprendizaje?**

—Claramente, la manera tradicional de cómo realizamos nuestro aprendizaje ha sufrido modificaciones mayores por el distanciamiento físico. Profesoras, profesores y estudiantes han tenido que enfrentar esta pandemia incorporando nuevas formas de enseñar y aprender, que no son familiares ni para alumnos ni para docentes. Estamos transitando por un proceso paradójico de aprendizaje donde los docentes tenemos que aprender junto a nuestros educandos. En este sentido, las expectativas que podríamos tener para el rendimiento de estas nuevas formas, no pueden ser idénticas a las tradicionales, y por lo tanto, tenemos que considerar tanto las oportunidades como los desafíos para adquirir nuevas modalidades de aprendizaje.



Pedro Maldonado

—**¿Cómo podríamos caracterizar a esta generación desde el punto de vista de la neurociencia?**

—Esta generación no tiene nada de especial. Esto lo afirmo por el hecho de que los cerebros de los seres humanos no han cambiado prácticamente en miles de años. Una de las cosas maravillosas de nuestro cerebro, es que es capaz de modificar nuestra conducta para ajustarse a las necesidades del mundo en que nos toca vivir. Un niño de la época de los romanos aprendía con su cerebro aquellas cosas que eran necesarias para poder vivir de la agricultura, y un niño de hoy usa su cerebro para aprender aquellas cosas relevantes para moverse bien en el manejo de la nueva tecnología. Lo que cambia es para qué usamos nuestro cerebro.

—**Para los docentes, ¿qué desafíos les presenta esta etapa que como sociedad estamos viviendo?**

—Desde mi punto de vista, esta etapa en la cual estamos viviendo nos presenta a los docentes desafíos nuevos en metodología de educación. Pero, en cuanto al ambiente emocional, creo que los desafíos son relativamente parecidos a los que nos enfrentamos en la anterior situación en aula. Quizás, enfatizar el deterioro en salud mental y ansiedad que están sufriendo nuestros estudiantes hoy. Convendría aprender cómo contener y a disminuir estos aspectos, al mismo tiempo de fomentar nuestro autocuidado. 🧘



5 ideas clave del nuevo currículum transitorio

La creación de un currículum es una de las medidas que ha tomado el Mineduc para afrontar el hecho de que los alumnos no están asistiendo a sus clases presenciales. Sobre este tema conversamos con M. Jesús Honorato, jefa de la Unidad de Currículum del Ministerio de Educación.

POR MARCELA PAZ MUÑOZ I.



Explica M. Jesús Honorato que la “flexibilidad está dada en la implementación, y permite a los establecimientos avanzar en los aprendizajes desde aquellos que son imprescindibles hacia el currículum vigente de manera libre, considerando las capacidades y realidades de cada uno”.

Cuenta la jefa de la Unidad de Currículum que se debió priorizar el currículum debido al efecto “provocado por la suspensión de las clases presenciales que trajo como consecuencia la reducción de las semanas lectivas y, por ende, la imposibilidad de cumplir con la cobertura curricular”.

–¿Cuáles son las 5 ideas clave?

- El currículum transitorio se construye sobre el currículum vigente.
- Su propósito es servir de herramienta excepcional para el período de emergencia sanitaria.
- Selecciona objetivos de aprendizaje esenciales que operan como un mínimo para que los estudiantes puedan acreditar el año escolar, especialmente en respuesta a los límites temporales del aprendizaje presencial.
- Este instrumento fue construido asumiendo un principio de flexibilidad, una contextualización de aprendizajes y orientaciones didácticas que responde a la creciente diversidad y contextos que la emergencia sanitaria ha profundizado.
- Visibiliza la formación ética y responsable con foco en la formación ciudadana, en torno a actitudes y valores que son claves para enfrentar esta pandemia.

–¿Qué se priorizó y para qué?

–Los objetivos de habilidades, así como también las actitudes y los objetivos transversales, se mantienen como herramientas estratégicas transversales que les permitan a los profesores avanzar con todos sus estudiantes en la construcción de un aprendizaje de calidad.

Desde la Unidad de Currículum y Evaluación, la asignatura de Orientación han priorizado sus objetivos desde 1° básico para desarrollar la contención y resiliencia que requiere la comunidad educativa en este contexto. Para esto, el Ministerio de Educación ofrecerá orientaciones didácticas por objetivo de aprendizaje

“La priorización curricular permite definir objetivos de aprendizaje esenciales, secuenciados y adecuados a la edad de los estudiantes, los que se espera puedan ser cumplidos”.

temas desarrollados en la asignatura de Orientación en la página web aprendoenlinea.mineduc.cl.

–¿Qué objetivos se persiguen?

–La División de Educación General está trabajando en tres flancos. A corto plazo, se aborda la situación de pandemia apoyando a los establecimientos para que puedan orientar a las familias durante el período de cuarentena y en el proceso futuro de retorno a clases. También se acompaña a los docentes para su propia gestión emocional durante este tiempo de encierro, en el que tienen que combinar el trabajo a distancia y desarrollar vínculos con los alumnos, entre otros aspectos.

A mediano plazo se busca desarrollar competencias socioemocionales en los profesores, de tal forma que puedan hacer un trabajo personal en torno a sus propias emociones, al origen de su vocación, a la calidad de sus vínculos. Para esto, la DEG está desarrollando una bitácora de trabajo personal docente. También se abordará la cultura escolar, entendiendo que la educación socioemocional es una forma de acercarse al proceso de enseñanza-aprendizaje, de ser escuela.

En el largo plazo, explica M. Jesús Honorato, “se quiere relevar el currículum de Orientación, que fue construido con los focos puestos en lo socioemocional pero que, en lo concreto, prácticamente no se aplica ya que la hora de Orientación no tiene calificación y en los colegios se usa para cualquier otra cosa, menos para los contenidos de las Bases Curriculares. La idea es relevar el currículum de Orientación y el rol del profesor jefe”. 🧑🏫

SALA DE PROFESORES



COLEGIO DE LA PINTANA HACE CLASES POR RADIO

Se trata del Colegio Marcelino Champagnat de La Pintana, con dos mil 200 alumnos y miembro de la Congregación Marista, que además pertenece a la Red Educativa de Fundación Irarrázaval y que decidió innovar y optó por lanzar al aire una radio experimental, la Radio Marcelino Champagnat, con base en sus instalaciones y frecuencia 102.9 FM, que les permite a sus profesores dictar clases a distancia con un campo de extensión de siete kilómetros a la redonda del colegio.

La iniciativa fue lanzada el 4 de mayo y lleva las lecciones a niños y jóvenes desde Prekínder a Segundo Medio, quienes desde sus hogares siguen en contacto con sus maestros por medio de las ondas radiales y además por Internet, donde en el sitio web del establecimiento hay un link de la radio. Y también hay interacción por el Facebook y el Twitter oficiales de la escuela.

MÁS DE DOS MIL ESCUELAS TENDRÁN ACCESO A INTERNET POR PRIMERA VEZ: GOBIERNO PRESENTA PROYECTO QUE BUSCA MEJORAR LA CONECTIVIDAD DE 10 MIL COLEGIOS

Con respecto al retorno gradual a las clases presenciales, el ministro de Educación, Raúl Figueroa, sostuvo que éste sólo se concretará "una vez que las condiciones sanitarias lo permitan". Por su parte, el ministro de Salud, Jaime Mañalich, afirmó que ojalá el retorno a clases "sea lo más luego posible".

La Tercera

LA DIFÍCIL TAREA DE LOS LICEOS TÉCNICO-PROFESIONALES: ENSEÑAR LABORES PRÁCTICAS A DISTANCIA

Aunque están privilegiando el contenido teórico durante este período, algunos colegios buscan continuar con el aprendizaje de sus especialidades a través de programas de radio, alianzas con empresas y construcciones relacionadas con la pandemia.

El Mercurio

JAIME HINOSTROZA EXPLICÓ INICIATIVA DE RECONDICIONAR COMPUTADORES VIEJOS PARA ESTUDIANTES DE ESCASOS RECURSOS

Proyecto 1+1 es más que dos, en Puerto Varas, se puede apoyar en trabajosocialenred.cl. La iniciativa busca reducir la brecha digital en estudiantes que carecen de equipos para conectarse.

ADN Radio

COLEGIO CIUDAD DE FRANKFORT DE SAN JOAQUÍN NOS CUENTA CÓMO HA SIDO LA EXPERIENCIA DE TRABAJAR A DISTANCIA

Conoce cómo se organizan para trabajar en estos tiempos en este video .



FUNDACIÓN IRARRÁZAVAL IMPULSA CREACIÓN DE ACADEMIAS LITERARIAS EN COLEGIOS DE SU RED EDUCATIVA

A través del programa "Formación de Mentores de Academias Literarias", que inició el 6 de mayo recién pasado, la Fundación Irarrázaval busca familiarizar a los profesores con un proyecto de esta naturaleza y, al mismo tiempo, entregarles las herramientas necesarias para implementarlas de manera exitosa.

Esta capacitación se suma a otras iniciativas de formación que la Fundación Irarrázaval pone a disposición de su Red Educativa para incentivar el gusto por la lectura entre los estudiantes. "A nuestro juicio, el gusto por leer, si lo miramos en función de los aprendizajes, es esencial, es la competencia de las competencias. Desarrolla el gusto por aprender. Estamos convencidos que a un buen lector se le hacen más fáciles las matemáticas, que le va a ir mejor en cualquier prueba", revela Aníbal Vial, Gerente General de la Fundación Irarrázaval.

A cargo de este proyecto, que también busca estimular el desarrollo de habilidades blandas y el pensamiento crítico en los estudiantes, está el poeta, narrador, antologador y traductor, Armando Roa, quien ha sido reconocido con el Premio Pablo Neruda y el Premio de la Crítica.

www.fira.cl



LA NUEVA NORMALIDAD

La pandemia llegó para quedarse, al menos por un tiempo largo. Y a la educación a distancia se suma ahora la importancia de trabajar la salud emocional de los alumnos. ¿Cómo? Reduciendo contenidos, evaluando de forma diferente y orientando a los estudiantes para que duerman bien y realicen ejercicios, explican los expertos.

POR MARCELA PAZ MUÑOZ I.

“La situación que nos ha dejado la pandemia ha sido extremadamente difícil, especialmente porque las condiciones no son para todos iguales. Nuestra realidad era que la tecnología se utilizaba solo para entablar relaciones sociales y a la fuerza se ha tenido que redireccionar para darle un uso académico”, cuenta **Karen Rojas, profesora de la Escuela Araucarias de Conchalí.**

A la situación que Karen describe se añade el hecho de que actualmente en el mundo cerca de 20 millones de personas han quedado cesantes y mil 250 millones de escolares están en sus casas. Según los expertos, es una situación que nos afecta a todos y en nada contribuye a una sana salud mental.

Se trata de un nuevo escenario, mucho más complejo, revela Karen. “Ahora los niños ya no están en la sala de clases, y muchos ni siquiera cuentan con las herramientas para hacer sus tareas. Por ejemplo, en nuestra escolita el 60 por ciento de los estudiantes no tiene cómo imprimir las guías que se han enviado; otro porcentaje menor, ni siquiera tiene acceso a internet”.

A todo ello hay que sumar, dice Karen, el hecho de que “los profesores no estábamos preparados para la realización de clases a distancia ni para la utilización de diversas herramientas tecnológicas. Para todo lo cual siempre se requiere capacitación”.

Se podría decir que unos más que otros estamos enfrentando lo que se ha denominado una nueva normalidad. Un escenario distinto y complejo, cuenta **Antonietta Ramaciotti, docente de la Facultad de Educación de la Universidad de los Andes, magíster en Educación Especial y Diferencial (PUC) y profesora de educación general básica (U. de Chile)**, situación que “de partida requiere un cambio de mirada hacia lo que están viviendo los alumnos; es decir, de poder transmitirles el mensaje de que, sin duda, estamos en momentos difíciles, pero que también son oportunidades para que aprendamos nuevas cosas, a trabajar a distancia, a hacer otros tipos de trabajo que en el colegio antes no hacíamos, a trabajar mi rutina escolar con mis hermanos, tener

que compartir el computador y el tiempo con ellos”.

De hecho, “un 80% de los alumnos no cuenta con un lugar propicio para concentrarse y a nivel de emociones lo que más se repite es la ansiedad, aburrimiento, estrés, molestia, frustración, preocupación y miedo”, según se reveló en el Seminario de Salud Mental realizado en forma virtual en abril pasado, donde se hizo un testeo del estado anímico de la comunidad educativa.

En esa oportunidad se destacó un estudio realizado por la Universidad Alberto Hurtado a tres mil personas, de las cuales 395 eran estudiantes de entre 18 y 25 años, quienes habían vivido una cuarentena de a lo menos 14 días. “Las cifras se repiten. Un 80% habló de haber experimentado ansiedad, un 70% tener problemas de concentración y un 61% presentar problemas para dormir. El principal temor es a enfermarse y a contagiarse a un ser querido, o que uno de ellos muera por la pandemia, y en gran parte la preocupación se acrecienta a mayor exposición a las redes sociales y los medios de comunicación”, se señaló en esa oportunidad.

Por ello, para superar esta nueva normalidad, advierte **Roberto Ferreira, profesor asistente del Departamento de Aprendizaje y Desarrollo, Facultad de Educación (PUC)**, es clave recordar el rol que juegan las emociones dentro de cualquier proceso de aprendizaje, y aún más en tiempos como los que estamos atravesando. “Las emociones son importantes para la enseñanza; esto es algo que sabemos desde hace mucho tiempo, ya que, por ejemplo, tendemos a recordar mejor la información que se presenta asociada a una emoción positiva o negativa. Todos retenemos de mejor forma los eventos importantes de nuestra vida (porque generaron una emoción positiva fuerte) y, lamentablemente, también aquellos eventos negativos o traumáticos (acompañados de fuertes emociones negativas)”.

Evidentemente, dice Ferreira, en el contexto normal de una sala de clases, lo ideal es asociar los contenidos a emociones positivas. “Sin embargo, en la situación actual de pandemia y muchas veces aislamiento, las actividades que podemos hacer con los alumnos son más limitadas. Además, otras acciones que los alumnos solían hacer, sobre todo las actividades externas, ya no son posibles”.



Karen Rojas
profesora de la Escuela
Araucarias de Conchalí

“La situación que nos ha dejado la pandemia ha sido extremadamente difícil especialmente, porque las condiciones no son para todos iguales”.

Por ello es que todo lo anterior pudiese tener un impacto emocional significativo en los estudiantes, “y una forma de combatirlo es planificando con anterioridad cada día, con el fin de que no haya espacios vacíos de tiempo que nos lleven a sentir que estamos encerrados y no podemos salir”.

Por ejemplo, se recomienda que al comienzo de cada clase se converse con los alumnos unos minutos sobre la contingencia para inferir cómo se sienten o cómo están viviendo la situación. “Debemos pensar que cuando hacemos clases durante este periodo, los alumnos y los profesores no estamos en el mismo espacio físico, por lo cual la sala de clases ahora significa diferentes realidades y eso requiere una constante interacción sobre el contexto,



Antonietta Ramaciotti

docente de la Facultad de Educación de la Universidad de los Andes, magíster en Educación Especial y Diferencial (PUC) y profesora de educación general básica (U. de Chile)

“Un error que cometemos muchas veces los profesores es creer simplemente que los alumnos tienen que realizar diferentes ejercicios para aprender ciertos conocimientos, pero si esos ejercicios no tienen sentido para ellos, no evocarán las emociones que permitan almacenar el conocimiento de manera permanente y estable”.

con el fin de actualizar nuestra información sobre el entorno de aprendizaje”, señala el académico de la PUC.

En esa misma línea, para la profesora de la Uandes, uno de los aspectos que los estudiantes extrañan más es la interacción con sus pares. “Ellos disfrutaban al aprender con otros; por lo tanto, las instancias de aprendizaje no pueden reducirse a solo ver un ppt y responder una guía de trabajo. Los recursos tecnológicos nos ofrecen varias posibilidades de trabajo colaborativo, igualmente se puede trabajar en grupos, se puede exponer en grupos, participar en foros”.

Aprovechar la tecnología permite, dice Ramaciotti, “reducir la sensación de aislamiento, los hace trabajar con un objetivo en común, tomar acuerdos, organizarse y seguir compartiendo con sus pares, y lidiar mejor con lo que están viviendo”.

El complejo periodo presente, a juicio de la académica de la Uandes, debiese ser visto por los docentes como “la oportunidad para trabajar la mentalidad de crecimiento. Es momento de que dejemos nuestra mentalidad fija que nos dice que hay una única forma de vivir y enfrentar el sistema escolar, porque por años lo hemos hecho así; pensar que, si las cosas cambian, vamos a ir directo al fracaso”.

Para ello, recomienda “poner a prueba otras formas de enseñar y de aprender que hace tiempo veníamos diciendo que teníamos que implementar. Llegó el momento de utilizar diferentes modalidades para la enseñanza, probarlas, poder decidir en qué asignatura nos favorecen más unas que otras. Transmitir a los niños la mentalidad de que en la adversidad surgen desafíos y oportunidades que somos capaces de enfrentar”.

REDUCIR LOS CONTENIDOS

Señala la académica de la Uandes que, en un año normal, cada asignatura tiene proyectado el logro de varios objetivos de aprendizaje con sus respectivas

evaluaciones. “Actualmente, con la demanda de tiempo en el trabajo frente a la pantalla, además de tener que compartir el computador con los hermanos, esto pasa a ser nuevamente un factor de estrés, lo cual incide en el estado emocional de los niños y por ende en la motivación por aprender”. Por ello, dice Antonietta, es vital la priorización de los aprendizajes, tanto al momento de enseñar como de evaluar. “No se pueden lograr todos los objetivos de aprendizaje que teníamos propuestos para un año normal; por lo tanto, se debe tomar una decisión respecto de qué contenidos y conceptos asociados al aprendizaje serían los indispensables que al final del año hayan aprendido, eso reducirá el bombardeo de contenidos y de evaluaciones considerablemente”.

“Una recomendación que puedo dar y que ha funcionado en mis clases es dividir los contenidos de una clase de 1 hora y media en tres partes. En cada parte el profesor presenta los contenidos durante 15 minutos, seguidos de 10 o 15 minutos de preguntas o discusión. Una vez que se cierra el tema, se aborda el siguiente con la misma modalidad hasta completar la clase. Esta modalidad es recomendable porque permite a los alumnos retener más información, gracias a la clasificación de los contenidos; además, el hecho de que las presentaciones no duren más de 15 minutos permite mantener la atención de los alumnos”, explica el profesor Ferreira.

Es importante comunicar esta dinámica al inicio de la clase, con el fin de que los alumnos sepan que no tienen que escuchar al profesor durante 1 hora y media sin tener mucha participación. Una alternativa es que se suban videos a una plataforma (idealmente, de no más de 15 minutos) y luego la clase contemple solo una discusión sobre la información presentada. En esta modalidad, la sesión vía streaming puede ser más breve, dado que ya previamente se vio el material audiovisual. El

video que se comparta en la plataforma no es necesario que sea producido por el profesor, ya que hay muchísimo material disponible online en el cual apoyarse. Es importante sí que el profesor tome un rol de

40%
ha subido la
prevalencia de la
angustia en EE.UU.
y 35% en China.

Fuente: Emol

guía de ese conocimiento y, además, enseñe a acceder a información confiable en la web”, puntualiza el profesor Ferreira.

¿CÓMO EVALUAR?

Para la académica de la Uandes, “es importante reducir la cantidad de evaluaciones ya que el aprendizaje online toma un tiempo mayor que el aprendizaje presencial, lo que ya hace que el niño sienta los períodos de aprendizaje largos y demandantes”.

Según Ferreira, las evaluaciones deben ser acordes a los contenidos y el nivel de procesamiento de esos contenidos durante las clases. “Si en una clase el objetivo era que los alumnos comprendieran los contenidos, en la evaluación posterior de esos contenidos no se les puede pedir a los alumnos que apliquen esos contenidos a una situación nueva. La razón se debe a que comprensión y aplicación corresponden a diferentes niveles de procesamiento. De esta forma, como señalé anteriormente, deben establecerse contenidos prioritarios y las evaluaciones no deben ser las tradicionales, sino evaluaciones adaptadas a esos contenidos prioritarios y a los niveles de procesamiento que el profesor logra generar a través de sus clases online”.

En términos prácticos, orienta Ferreira, “recomiendo entregar claridad en relación con los contenidos que se van a evaluar y poner a disposición de los alumnos la pauta

o rúbrica que se utilizará para evaluarlos”. “Además de presentar estos criterios de forma clara, se debe ser flexible en los logros que se obtengan, pues sabemos que las condiciones de los alumnos pueden ser muy distintas unas de otras, por lo cual no todos serán evaluados bajo las mismas condiciones. Por otra parte, dado que es difícil evaluar por el hecho de que los alumnos no están en una sala de clases, es recomendable dar plena libertad de utilizar los materiales de clases para responder las preguntas de las pruebas, pero limitar el tiempo de la evaluación de manera razonable”.

LA IMPORTANCIA DEL BUEN DORMIR Y EL EJERCICIO

Explica el profesor de la PUC que, “además de utilizar esta modalidad de clase espaciada, es importante tener momentos de apoyo emocional para los estudiantes. Esto también es muy beneficioso para el bienestar del docente, pues recibirá retroalimentación positiva de los estudiantes por su preocupación hacia ellos”.

Cuenta Ferreira que, en la última parte de una de sus clases, a fines de abril, decidió presentar a los estudiantes información útil para abordar la pandemia. “Existe mucha información en el ámbito de la psicología y la neurociencia que la gente en general ignora y que puede ser muy útil para abordar una situación como la actual. Mi primera recomendación fue que



Roberto Ferreira

profesor asistente del Departamento de Aprendizaje y Desarrollo, Facultad de Educación (PUC),

“Llegó el momento de utilizar diferentes modalidades para la enseñanza, probarlas, poder decidir en qué asignatura nos favorecen más unas que otras. Transmitir a los niños la mentalidad de que en la adversidad surgen desafíos y oportunidades que somos capaces de enfrentar”.

¿CÓMO MOTIVAR A LOS ALUMNOS EN LA NUEVA NORMALIDAD?

Existen dos tipos de motivación:

Motivación intrínseca: Emerge de la persona (disfrutar el tocar un instrumento, estudiar sin que nadie nos obligue).

Motivación extrínseca: Viene desde fuera de la persona, cuando la gente hace algo para obtener reconocimiento o algún tipo de refuerzo (tocar un instrumento para ganar dinero o estudiar para obtener una mejor nota).

Ambos tipos de motivación, señala el profesor de la PUC Roberto Ferreira, son importantes para el trabajo escolar o el

trabajo académico. “La forma en que los profesores pueden hacer que la motivación intrínseca, por ejemplo, favorezca el aprendizaje es descubriendo cuáles son los intereses que tienen los alumnos (deportes, películas, series, hobbies en general, etc.). De esta forma, los contenidos pueden contextualizarse en relación con los intereses de los alumnos, de manera de acercarlos a las actividades asociadas a su motivación intrínseca y de esta forma generar un interés más espontáneo.

En relación con la motivación extrínseca, “podemos fomentarla estableciendo metas

más realistas y de corto plazo. Por ejemplo, enseñar a multiplicar puede dividirse en pequeños ejercicios que permitan generar un refuerzo positivo para los alumnos cuando logren completar una etapa. Leer un libro puede incorporar una serie de metas pequeñas (resumen sobre un capítulo, descripción de un personaje o evento). Estas etapas permiten generar oportunidades para que el profesor entregue retroalimentación positiva a sus alumnos, lo cual permitirá aumentar su motivación sin esperar a terminar de leer el libro y recibir una nota, que muchas veces puede ser negativa.

“La situación actual, con aislamiento, miedo, incertidumbre y crisis económica, puede causar trastornos psicológicos”, advirtió Dévora Kestel, directora del Departamento de Salud Mental y Abuso de sustancias de la OMS.

organizaran sus jornadas de trabajo el día anterior y discutieran con sus familias sus horarios, con el fin de evitar situaciones de estrés por no poder cumplir con una tarea o que otro miembro de la familia interfiriera con sus actividades”.

En segundo lugar, dice el profesor de la PUC, “les comenté algunas recomendaciones; por ejemplo, que es importante dormir al menos ocho horas y lograr esta meta requiere planificar la etapa del sueño. Esto significa dejar de utilizar dispositivos electrónicos al menos una hora antes de ir a dormir, lo cual es importante porque la luz de los dispositivos impide que nuestro cerebro libere melatonina (la hormona del sueño), lo que nos dificulta dormir. La luz activa una zona del cerebro

que se llama núcleo supraquiasmático, el encargado de regular la liberación de melatonina. Si no se logra dormir bien o lo suficiente, la falta de sueño tiene muchas consecuencias negativas para el organismo: irritabilidad, estrés, ansiedad, problemas de memoria, cansancio, etc. Además, la falta de sueño impide que el cerebro lleve a cabo una serie de procesos como la consolidación de los aprendizajes en la memoria a largo plazo, además de procesos de mantención general de las células.

Otro aspecto que menciona regularmente el profesor de la PUC a sus alumnos, es el efecto del ejercicio físico y de sus beneficios para la salud y la cognición. “Hoy en día sabemos que el ejercicio físico no solo tiene un impacto en el estado físico y la

“En mi colegio, así lo hacemos”

Preocupada por la salud emocional de sus alumnos, **Magaly Villaseca Díaz, rectora de la Escuela Industrial Ernesto Bertelsen Temple, de la Fundación Diego Echeverría Castro, que pertenece a la Red Educativa de Fundación Irrarrázaval**, nos contó de su experiencia y del trabajo que vienen realizando para trabajar ese ámbito.

–¿Qué práctica innovadora realizan ustedes en el colegio para favorecer el trabajo socioemocional de los alumnos?

–Desarrollamos jornadas de formación en habilidades emocionales, las que tienen como destinatarios a los alumnos de quinto básico a cuarto de enseñanza media. Las jornadas de formación se llevan a cabo desde una metodología participativa y vivencial que integra la experiencia de los estudiantes junto a espacios de reflexión, y permiten fomentar la armonía desde una mirada holística del ser humano: intelecto, emociones y corporalidad.

–¿Qué estrategias utilizan?

–En las temáticas trabajadas con cada uno de los niveles favorecemos el desarrollo del autoconocimiento, manejo de las emociones, actitudes empáticas y manejo del estrés.

Usamos estrategias como expresión verbal: palabra, reflexión, escucha y silencio, además de juegos cooperativos en dinámicas grupales, y técnicas expresivas

con pintura, escritura y manualidades. También, otras dinámicas de grupo para el conocimiento mutuo, la comunicación no violenta, la definición de normas, escucha y diálogo activo y técnicas de relajación, que son respiración, atención e introspecciones guiadas.

–¿Quiénes participan en esta iniciativa?

–Incluimos también el acompañamiento de delegados de Pastoral y Convivencia escolar. Gracias a una alianza estratégica con el equipo de Orientación y Evangelización sectorial, generamos una plataforma de formación y acompañamiento a los estudiantes de quinto básico a cuarto medio, que les brinda herramientas necesarias para liderar procesos de formación protagónica.

–¿De qué manera han trabajado este tema durante esta etapa que estamos viviendo?

–Durante este tiempo de aislamiento social, la alianza de los equipos de Orientación y Pastoral ha gestionado su tarea desde la presencia virtual a través de las redes sociales de nuestro colegio.

En un diálogo permanente con nuestros equipos, conocer la realidad de nuestras familias nos ha llevado a dar respuesta desde las siguientes temáticas: contención emocional, y espacios de reflexión, de participación y de recreación. La experiencia de los equipos nos lleva a



Magaly Villaseca

fundamentar que el bienestar de las personas es una necesidad vital para gestionar las emociones en esta difícil etapa por la cual estamos transitando.

–¿De qué manera han apoyado a los docentes en su salud emocional también?

–Acogiendo la humanidad de nuestros docentes y las vivencias que cada uno de ellos comparte en estos tiempos de aislamiento social, se han generado espacios de contención que permiten la escucha atenta y la elaboración emocional.

Lo anterior nos permitirá identificar nuestras fragilidades para así poder actuar, asumiendo nuestros desafíos, personales, familiares y laborales.

salud en general, sino que también afecta aspectos de la cognición. Por ejemplo, mayor neurogénesis (nacimiento de nuevas neuronas en el hipocampo), lo que nos permite generar mejores aprendizajes. El ejercicio físico también permite una mejor irrigación sanguínea del cerebro, lo que se traduce en un procesamiento más eficiente de la información. Lo más gratificante de haber compartido este conocimiento con los alumnos fue su retroalimentación, ya que agradecieron la preocupación por ayudarlos a sobrellevar el proceso que están viviendo, orientándolos con información relevante”.

El Gobierno puso a disposición de los docentes y de la comunidad en general la Guía Práctica de Bienestar Emocional que lanzó el Minsal, orientada a los distintos públicos que han visto afectada su emocionalidad (niños, estudiantes, adultos mayores, mujeres, personas en condición de riesgo por uso de sustancias y alcohol, migrantes, gente en condición social vulnerable económica y socialmente, etc.)

EL TESTIMONIO DE UNA DIRECTORA, DESDE EL NORTE

Esta pandemia ha afectado en distintos niveles, unos más y otros menos. Cuenta **Goighet Andrade Yana, directora del Liceo Bicentenario Minero S.S. Juan Pablo II** que “los adultos a veces creemos que soportamos mejor las situaciones de emergencia y ahora vemos que, si bien es cierto existen herramientas como experiencia y preparación, lo emocional cala hondo a cualquier edad. Somos un equipo que permanentemente busca instancias para el refuerzo positivo; por tanto, es una realidad que estamos más sensibles y afectados, pero con una fortaleza y compromiso a toda prueba”.

Esta directora explica que en el estamento estudiantil se ven con mayor claridad los estragos. “Sin embargo, el teletrabajo ha ayudado bastante, pero es insuficiente para los requerimientos emocionales de los estudiantes, que han evidenciado más cambios de humor, desidia, abulia, frustración. Aun así, hay un grupo mayoritario que se mantiene firme contra viento y marea”.

Parte del trabajo realizado se basa en diagnósticos a partir de los profesores acompañantes, encuestas en línea y videos motivacionales. De hecho, nos relata que el equipo de convivencia Escolar y el equipo Psicosocial crearon correos especiales de atención personalizada para estudiantes y funcionarios.

-¿Y los docentes, cómo se han organizado?

-Los profesores han sido cracks en la materia; primero empezamos solo con links y guías de nivelación, ahora estamos con la plataforma Classroom de manera muy activa, videos, foros

y correos, y los jóvenes de la especialidad de minería están recibiendo clases online a través de la plataforma Zoom.

Afortunadamente, hemos contado con el apoyo de SNA Educa, la Municipalidad de Alto Hospicio, las familias, los funcionarios y la Fundación Educacional Collahuasi.



Goighet Andrade Yana

EL TRABAJO DE COLLAHUASI EN TERRENO

“Estas iniciativas permiten beneficiar a miles de familias en las comunas de Iquique, Alto Hospicio, Pozo Almonte y Pica”

Desde la distancia, al igual que la mayoría de los chilenos, **César Gavilán Navarro, director ejecutivo de Fundación Educacional Collahuasi**, nos relata cómo se han organizado para trabajar con medios remotos en cada uno de sus establecimientos.

“Actualmente, estamos trabajando de la mano con los municipios y SNA Educa para las familias y jóvenes de Tarapacá, a través de un proceso de conexión virtual. Sabemos que no todas las familias cuentan con acceso a internet, debido a la crisis social los recursos apuntan a otras cosas. Por eso, estamos apoyando a los distintos establecimientos municipales



César Gavilán

con chips de conexión a internet y minutos telefónicos, de los cuales ya se han entregado más de 15 mil unidades a los estudiantes, algo cercano y amigable para usar en un celular, además de ser unipersonal. A eso se añaden 240 tabletas para quienes no poseen un computador”.

-Nos podrías detallar más acciones que han implementado...

-Otra de las acciones en apoyo educativo es la entrega de material didáctico que beneficia a 1.570 estudiantes, pudiendo acceder a libros y cuentos didácticos. Además, nuestra página web contará con material educativo que, inicialmente, tendrá contenidos para los colegios técnicos municipales, ampliando progresivamente su contenido para todos los jóvenes, trabajando incluso la realidad aumentada. Por otra parte, estamos desarrollando programas especiales en radio y televisión local en comunas algo alejadas, como es el caso de Pica, abarcando todos los medios para permitir que los jóvenes cuenten con material para educarse. 🐼

¿QUÉ DICEN NUESTROS ALUMNOS?

Desde sus casas, un grupo de estudiantes se animó y nos reveló cuáles son sus miedos y temores en este tiempo que estamos viviendo. A cada uno de ellos se le hicieron las mismas preguntas.

POR MARCELA PAZ MUÑOZ I.



1. ¿Cómo ha sido la experiencia de pasar a aprender solo de manera individual, sin su grupo curso, sin compartir con los amigos?

Fernanda González, 7° básico

–Más o menos, porque me cuesta aprender sin un profesor para que aclare mis dudas. También extraño a mi curso porque aprendemos juntos y nos ayudábamos.

Valeria Caro, 7° básico

–La experiencia ha sido buena, porque estoy más con mi familia, pero a veces es mejor resolver las dudas en la sala.

Constanza Ávalos, 6° básico

–Mal, porque mis compañeros son mis amigos y los extraño mucho, pero igual entiendo que esta cuarentena es por nuestro bien.

Joaquín Gutiérrez, 6° básico

–Me he sentido más o menos, porque no hablo con nadie, no juego con mis amigos y no es lo mismo aprender solo en casa sin la ayuda constante de la profesora.

2. ¿Se han sentido solos y echan de menos la seguridad que da la pertenencia a un grupo en la adolescencia, y sin el conjunto de normas con las cuales se convive en una sociedad escolar?

Fernanda González

–A veces, porque extraño hablar con mis amigas y compañeras, jugar y aclarar dudas de alguna materia.

Valeria Caro

–No me he sentido sola porque me he comunicado con mis compañeras, aunque algunas veces extraño que podamos estar juntas.

Constanza Ávalos

–No, porque de igual forma tengo contacto con ellos, ya sea por videollamadas o WhatsApp. Solo el no vernos presencialmente, extraño también a los profesores, pero tengo a mi familia conmigo; entonces, sola no me siento.

Joaquín Gutiérrez

–No, pero sí echo de menos hablar y jugar con mis amigos y compañeros.

3. ¿Cómo se han sentido emocionalmente, más solos y angustiados?

Fernanda González

–Solos no, porque tengo a mis primos para jugar y entretenernos. He sentido miedo cuando mis familiares salen a comprar y pueden contagiarse de este virus, me da miedo perderlos. También, he sentido tristeza por toda la gente que perdió a sus seres queridos.

Valeria Caro

–Me he sentido bien porque he estado en compañía de mi familia.

Constanza Ávalos

–Me pasó que un día me dio mucha pena, yo creo que por estrés, porque estaba acostumbrada a salir con mi mamá a cualquier lado y ya no podemos. Mi mami conversó conmigo de la situación y entendí.

Joaquín Gutiérrez

–Me angustia saber lo que está pasando y me preocupa y me da miedo lo que pueda venir. 🧑

Contagio Positivo

Desde su casa, quizás extrañando un poco su rutina de los primeros días de marzo, Liliana Soto Sáez, jefa del Departamento de Orientación del Centro Educacional Jorge Huneuus Zegers, en La Pintana, que pertenece a la Red de Escuelas Líderes, confiesa que han sido días difíciles, pero afirma que es posible enfrentar este desafío en forma positiva. Su mayor preocupación ahora es “sacar adelante a sus alumnos”.

POR MARCELA PAZ MUÑOZ I.

Nunca nadie dijo que era fácil. Por el contrario, tal como cuenta **Liliana Soto Sáez, jefa del Departamento de Orientación del Centro Educacional Jorge Huneuus Zegers**, se trata de un escenario bastante complejo. “Nuestros estudiantes provienen de comunas con alto índice de vulnerabilidad y estamos conscientes de que su salud emocional debe estar pasando por una crisis importante”.

Concedores de esa dificultad y de que muchas veces no se cuenta con los medios, en su colegio están haciendo hasta lo imposible por sus alumnos. “Estamos usando todos los medios que tenemos a mano; redes sociales como Instagram, plataformas online como Papinotas, canal YouTube, mail, WhastApp, videollamadas. Sabemos que muchas de nuestras familias no tienen un buen acceso a internet, pero es necesario buscar la forma de brindarles todos los apoyos, especialmente el de tipo emocional”.

—¿Y el aspecto socioemocional de los alumnos?

—El Departamento de Orientación habilitó un correo [ayudaemocional@jhz.cl] donde se reciben solicitudes de apoyo emocional, y según el tipo de necesidad se deriva a uno de nuestros profesionales: orientadora familiar o vocacional, psicólogos, trabajadores sociales y nutricionistas, quienes entregan sus orientaciones y apoyos. A ello hemos agregado también

el trabajo que realiza el departamento de Convivencia Escolar que apoya a la familia para favorecer y promover un clima positivo y cariñoso entre padres e hijos. Las respuestas se envían por mail o directamente por teléfono o videollamada.

Además, hemos instaurado un sistema por el cual se envía material de apoyo con sugerencias parentales, de autocuidado, de nutrición, a los padres y a estudiantes por

“Estamos conscientes de que, una vez que se produzca el regreso a clases, será fundamental un diagnóstico del aspecto emocional y del aspecto pedagógico para abordar de mejor manera un currículum que se ajuste a nuestras necesidades del colegio”.

Papinotas. También se mandan cápsulas del Teatro Educativo a los estudiantes de prebásica y primer ciclo con temáticas de educación emocional. Asimismo, el departamento de Orientación y el departamento de Convivencia se están contactando con los estudiantes derivados a estas instancias por diversas problemáticas para realizar seguimientos con el fin de saber cómo se encuentran y brindar apoyos si los requieren.

—¿Han debido replantear el currículum?

—Los directores de ciclo junto a los jefes



Liliana Soto Sáez, jefa del Departamento de Orientación del Centro Educacional Jorge Huneuus Zegers, Fundación Educacional Isidora Zegers de Huneuus.

de UTP son responsables de los aspectos pedagógicos. Los aprendizajes son los mínimos obligatorios que establece el Mineduc, basándose principalmente en las habilidades. Por ello es que se envía el material por la plataforma del colegio, y por el material impreso que los apoderados retiran en el establecimiento.

Algunos profesores también se comunican por videollamadas y cápsulas que suben a esa plataforma o al canal de YouTube. A su vez, los directivos de cada ciclo tienen reuniones todas las semanas con profesores de asignaturas y profesores jefe con el fin de ir organizando el trabajo pedagógico y evaluando el trabajo que se envía. Es clave este trabajo, particularmente porque los profesores crean instancias de retroalimentación con los estudiantes basadas en los materiales enviados, usando todos los recursos que las redes permiten.

—¿Qué tienen pensado hacer respecto de los aspectos evaluativos?

—Se estableció como colegio que la evaluación tendrá un carácter estrictamente formativo, ya que no todos nuestros estudiantes cuentan, por un lado, con los apoyos tecnológicos y, por otro lado, con el apoyo de la familia por las carencias socioculturales que pueden tener. Hemos asumido como prioridad el aspecto emocional y el brindar la contención necesaria a nuestros estudiantes. En las reuniones con el profesorado se ha puesto mucho énfasis en este aspecto, ya habrá tiempo para focalizarnos en lo pedagógico. 🧡

El cuidado de la salud mental de profesores y alumnos

La experiencia de un encargado de convivencia escolar en un colegio en Pitrufquén se une a la experiencia de un destacado psicólogo y así, juntos, dan luces de lo que está pasando hoy con la salud mental de alumnos y profesores y lo que pasará mañana, en una incierta pero esperada vuelta a clases presenciales.

PAULA ELIZALDE

La primera tarea del equipo de convivencia escolar del Complejo Educacional Monseñor Guillermo Hartl, de Pitrufquén, a cargo del psicólogo José Sebastián Friz Muñoz, fue estar al tanto de las principales problemáticas que la cuarentena y el confinamiento están causando en la salud mental de las personas a través de la bibliografía emergente. Luego, a través de reuniones de teletrabajo, realizaron ciertos modos de intervención: "Se utilizaron las redes sociales para diseminar información preventiva, relacionada al estado de ánimo, ansiedad, la familia y el estudio".

"También se abrió un espacio llamado 'fonos de escucha' hacia toda la comunidad educativa, donde se atienden algunas necesidades de las familias, orientado desde la contención emocional y algunos mecanismos de los primeros auxilios psicológicos. Al mismo tiempo, realizamos una pequeña encuesta online para recabar información sobre algunas dificultades que los estudiantes y sus familias pudieran estar pasando en casa y de esta manera poder crear cápsulas informativas, entregando algunas estrategias para el hogar", afirma José Sebastián y agrega que "se está creando una guía de apoyo emocional orientada hacia toda la comunidad educativa que entregue lineamientos o estrategias para poder sobrellevar esta situación de la mejor manera posible".



SALUD DE LOS ALUMNOS: EL CUIDADO DE LOS VÍNCULOS

A partir de las respuestas entregadas en las encuestas, el equipo de convivencia escolar pudo deducir algunas categorías sobre cómo puede estar la situación de los jóvenes en el hogar: "Había referencias hacia las situaciones económicas particulares (dinero y movilización), lo que traía consigo discusiones y estrés familiar. También se destacó el impacto personal que ha tenido el encierro en los jóvenes durante este periodo, visibilizándose algunos síntomas como la angustia y el miedo, además de declarar que el permanecer en cuarentena preventiva se vuelve una situación agotadora. Por último, también se evidenció una preocupación relacionada con los estudios, principalmente en la manera correcta y eficaz de llevar a cabo los aprendizajes, debido a que

muchos jóvenes no cuentan con los medios tecnológicos necesarios y han tenido problemas para lograr adecuar tiempos dedicados a aquellos versus la recreación".

Para **Christian Berger, psicólogo y académico de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica**, existen diversas dimensiones o aspectos que son relevantes para la salud mental y el bienestar socioemocional de niñas, niños y adolescentes. "En primer lugar, es importante comprender que diversas reacciones son normales en el contexto de aislamiento social y crisis sociosanitaria. Es esperable que exista un nivel mayor de ansiedad, irritabilidad, que puede manifestarse en ámbitos de la vida cotidiana a través de conflictos. En ese contexto es importante acoger estas emociones, dar un espacio para contenerlas, compartir el hecho de que todos estamos

experimentando emociones similares. Por otra parte, debemos evaluar las exigencias que hacemos a niños, niñas y adolescentes; por ejemplo, respecto al trabajo escolar. Si bien es importante mantener una rutina de trabajo y fortalecer la autonomía y la responsabilidad, también es importante transmitir que estamos viviendo una situación totalmente única y anormal, en la cual es esperable que no todos rindamos como se espera”.

Por último, el psicólogo señala que “cuidar los vínculos y relaciones interpersonales es esencial para el bienestar socioemocional. Si bien sabemos que el contacto cara a cara se ve limitado, favorecer que puedan comunicarse con sus pares a través de medios virtuales, llamadas telefónicas (acordando ciertas normas de uso, horarios, entre otros), parece fundamental. Lo central es cuidar que los espacios de afecto y cariño no se vean teñidos por la exigencia, el cansancio o el agobio”.

Para Berger, una manera de conocer cómo están los alumnos puede ser utilizando actividades y materiales asociados a las clases: “Preguntarles por los lugares de sus casas en los cuales se sienten bien, las actividades que más extrañan, los proyectos que podrían abordar como curso una vez superada la crisis, las emociones que han experimentado (de formas adecuadas a la edad), son estrategias que permitirían tener una aproximación general. Es importante también tener una comunicación con padres y apoderados; esta crisis ha tensionado fuertemente el espacio formativo, tanto escolar como familiar, y en este sentido una relación de apoyo, comprensión y colaboración es aún más necesaria”.



José Sebastián Friz, psicólogo del Complejo Educativo Monseñor Guillermo Hartl, de Pitruquén

SALUD DE PROFESORES: VALORAR APRENDIZAJES A FUTURO

José Sebastián Friz cuenta que, para ellos, el equipo docente es la “primera línea” de trabajo y contacto con los jóvenes y también sufre afecciones a nivel de salud mental importantes: “Por eso optamos en que las líneas telefónicas estuvieran abiertas para toda la comunidad educativa y de esa manera incentivar a la proactividad de los docentes a compartirnos sus necesidades. Así también, el manual que se está planificando desde Convivencia Escolar contará con estrategias a nivel emocional para los profesores”.

Christian Berger señala: “Los profesores se han visto sobredemandados, tanto por su propia experiencia en esta crisis, como por la necesidad de adaptar su forma de trabajar y no contar con el contexto en el cual por definición pueden desarrollar su labor: el aula. El teletrabajo tiene importantes consecuencias para el bienestar de las personas, tanto positivas como negativas. Más allá de cuidar las condiciones del contexto laboral que favorezcan dicho bienestar (un espacio adecuado, cuidar que los horarios de trabajo no afecten a otras actividades), es importante recalcar aquellos aspectos de la docencia cara a cara que más valoran los maestros, que es el contacto con sus estudiantes. En este sentido, parece importante buscar maneras de mantener ese contacto y cuidar que sea satisfactorio y beneficioso; las plataformas virtuales permiten diversas formas para ello. Mantener la presencia física a través de la voz y la imagen cuando esto es posible. También es importante tener presente que esta situación es pasajera, muy demandante, pero que nos permitirá lograr ciertos aprendizajes y desarrollar formas distintas y creativas de ejercer nuestro rol, las cuales con seguridad fortalecerán nuestra labor a futuro”.

Berger agrega que “el trabajo a distancia, por otra parte, puede hacerse muy solitario (aspecto contradictorio con la vida cotidiana en las escuelas), por lo cual es sugerible mantener espacios de comunicación con colegas y profesionales de la institución”.

VUELTA A CLASES: FLEXIBILIDAD

El retorno implica incertidumbre, pero, aún así, para José Friz existen dos opciones a considerar: “La aplicación de cuestionarios cuantitativos y/o cualitativos que muestren indicadores relacionados a estados de ánimo y ansiedad, y la otra

Para Christian Berger no hay duda: “La palabra clave para el retorno a clases será flexibilidad. Habrá muchas experiencias distintas, tanto de estudiantes como de profesores. También, por una parte, un deseo de volver a la normalidad lo antes posible y, por otra, un deseo de integrar lo que ha sido vivir esta pandemia”.



Christian Berger, psicólogo y académico de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica.

alternativa es el trabajo comunitario, donde la psicoeducación es fundamental para que la comunidad educativa funcione como un detector de posibles síntomas y derive oportunamente a Convivencia Escolar para realizar entrevistas. De igual manera, es importante que antes, durante o después de este periodo, se realicen actividades de concientización respecto a la salud mental y cómo esta se puede ver vulnerada durante la pandemia”. 🧡

Los docentes se han visto muy tensionados, con el aprendizaje a distancia

Como la mayoría de los chilenos en nuestro país, **Amanda Céspedes, neuropsiquiatra infantil,** conversó con revista Educar desde su casa. Asegura que la mayoría de los jóvenes extraña su vida con antelación a la pandemia, en que tenían la posibilidad y la libertad de salir de sus casas. Ahora, por el contrario, nos hemos visto forzados a quedarnos en nuestros hogares y ello, por cierto, les impacta en su salud emocional.

—¿Cómo ha afectado la pandemia la salud emocional de nuestros alumnos?

—No es posible definir un compromiso emocional predominante, por cuanto todo depende de factores tales como la edad, el género, las condiciones en las que están viviendo la pandemia y sus consecuencias. Diría que, en general, más que temor al contagio (presente en chicos ansiosos, obsesivos), lo que hay es mucho enojo por el encierro, mucha necesidad de salir, de ver a los amigos, de retomar la vida como era hasta fines del 2019.

Y en los alumnos que viven en condiciones de hacinamiento está la impotencia y la desesperación. El gatillo más común de miedo es la convivencia forzada con adultos muy alterados (cesantía, encierro, carencia de recursos para mantener a la familia).

—En los tiempos que enfrentamos, ¿cómo se ha afectado la manera en que los alumnos abordan su proceso de aprendizaje?

—Tampoco hay un denominador común. Pero sí lo que hemos podido observar en

los menores de 12 años, es la sensación de no lograr aprender a través de textos y guías, sin la presencia del profesor. Y en los mayores de 12 años, el agobio por el exceso de guías, trabajos, etc.

Por su parte, la conexión a plataformas educativas y a clases online también es un factor de descontento. Muchos se quejan de que están seis a ocho horas conectados a clases online y luego deben seguir realizando trabajos con plazo de entrega. Y un porcentaje significativo de alumnos de escuelas públicas no cuenta con conexión a internet. Ellos van quedando muy rezagados en relación a los que tienen clases online y acceso a plataformas educativas.

LA TENSIÓN DE LOS PROFESORES

Si los alumnos y jóvenes se han visto afectados y han cambiado la forma de aprender, lo mismo hemos observado en los docentes.

—Desde el punto de vista de los docentes, ¿qué desafíos les presenta esta etapa que como sociedad estamos viviendo; por ejemplo, considerando la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje de los alumnos?

—Los docentes se han visto muy tensionados. Se les ha exigido mucho en términos de apurar el aprendizaje de contenidos a distancia; se han sentido cuestionados por estar recibiendo un sueldo estando en casa; se sienten constantemente evaluados y muchos de ellos han exagerado la exigencia académica a distancia, como un modo de mostrar que sí están cumpliendo su teletrabajo. Hay mucha tensión, descontento y percepción de ser cuestionados.

En medio de la crisis sanitaria que nos afecta a todos, la encuesta **#EstamosConectados**, que se realizó a fines de marzo a 560 colegios, señala que la mayoría de los jóvenes sufren de ansiedad y les cuesta mucho poder irse a dormir. Sin embargo, la buena noticia es que sí es posible trabajar por la salud de nuestros alumnos. De ello conversamos con la neuropsiquiatra **Amanda Céspedes**.

POR MARCELA PAZ MUÑOZ I.

—Desde su disciplina, ¿qué recomendaciones sugiere para incentivar la motivación y entusiasmo de los alumnos?

—Es muy difícil dar sugerencias generales; hay alumnos de territorios alejados de las grandes ciudades que solo están recibiendo material impreso en sus casas, sin ninguna posibilidad de interactuar con su profesor. Y hay estudiantes de colegios privados que tienen una conexión óptima y están más de 6 horas con sus profesores en clases online. Yo diría que, en general, no enviarles exceso de material a estudiar. Seleccionar contenidos que les resulten interesantes, que los desafíen a pensar, a investigar. Y, para los docentes que cuentan con acceso a plataformas interactivas, mantener el vínculo con sus alumnos, conversar con ellos algunos minutos de la clase, escucharlos.



Amanda Céspedes

LA SALUD EMOCIONAL COMO EJE DE LOS APRENDIZAJES

Reunimos a tres docentes del **Colegio Don Enrique Alvear de Cerro Navia**, establecimiento que pertenece a la **Red educativa de Fundación Irarrázaval** y les preguntamos cómo les han afectado a ellos y a sus alumnos, los tiempos de la crisis sanitaria. **Vanessa Adasme, jefa de UTP; Claudia Escalante, coordinadora del PIE y Luis Martínez, encargado de Formación del establecimiento**, señalan que “se han adaptado a los requerimientos de aprendizaje y de evaluación que se requieren en la etapa que estamos viviendo”.

—¿De qué manera han trabajado con sus alumnos en esta etapa el tema de la salud emocional?

—La salud emocional de los estudiantes en tiempos de pandemia ha sido un tema central. Para abordar este ámbito se han entregado criterios de acompañamiento a los educadores online: horarios, focos, modos, por parte de Convivencia escolar. Además, hemos enviado cápsulas de video motivacionales, ejercicios diarios de mindfulness, frases motivacionales, dinámicas y orientaciones para el uso del tiempo libre en estos tiempos.

—¿Cuál ha sido el papel de los docentes en esta etapa?

—Los profesores jefe han sido el vínculo primordial de relación del colegio con la familia y sus estudiantes, a través de correos, WhatsApp, llamados telefónicos, encuestas o entrevistas virtuales para detectar situaciones complejas en el ámbito socioemocional, y que el colegio puede abordar a través de los distintos dispositivos de ayuda: PIE, Convivencia escolar y redes comunales, de ser necesario.

—¿Cómo han priorizado el aprendizaje significativo de los alumnos?

—La priorización de los aprendizajes se ha discutido con los docentes, tanto en los consejos de profesores como en las reuniones de área que se realizan de forma sistemática de manera virtual, en las que se han seguido los lineamientos emanados del Ministerio de Educación.

Considerando lo anterior, las decisiones curriculares se han manejado en tres ámbitos:

a) En un nivel macro, la revisión de las Bases Curriculares como instrumento general, que sirve para determinar los énfasis en los perfiles que se esperan para los alumnos de educación media, y a partir de esos elementos esperados, decidir cuáles son los aspectos más relevantes para la realidad actual, con especial énfasis en habilidades transversales.

b) En un nivel intermedio, con un análisis exhaustivo de los programas de estudios de cada asignatura, para decidir cuáles son los aprendizajes que son pilares del aprendizaje para este año, teniendo presente el impacto que esas decisiones podrían tener en la trayectoria escolar de nuestros estudiantes. En ese sentido, las decisiones implican elegir aprendizajes que sean núcleos en habilidades y contenidos relevantes, y se orientan a aquellos que puedan ser abordados en un trabajo más interdisciplinario en el futuro.

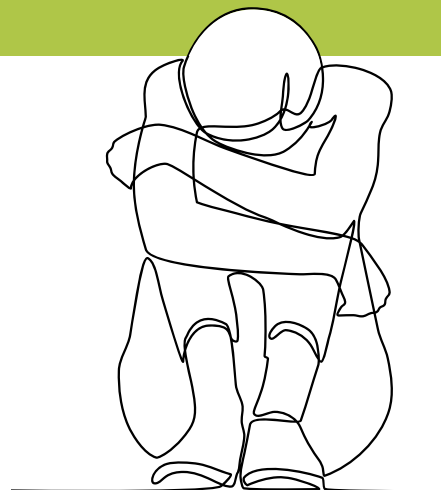
c) Finalmente, en un plano más operativo, cada docente entrega un cronograma mensual con la selección específica (aprendizajes, habilidades, contenidos, estrategias de enseñanza virtual, etc.).

Además, se han tratado de modificar los formatos en los cuales los estudiantes reciben la información, con un material que, siendo breve, apunta hacia una lógica de autoaprendizaje, con explicaciones, glosarios, modelamiento de habilidades y ejemplos de desarrollo de las actividades. También, los profesionales del Equipo PIE han aportado sugerencias para que sean modificados y se adapten a sus necesidades.

—¿De qué manera van a trabajar la evaluación?

—La evaluación se asocia a las modificaciones al Reglamento de Evaluación que se realizó el 2019 y que se enmarca en el decreto 67. En este sentido, se privilegiaron los aspectos formativos; por ejemplo, fijar para las calificaciones parámetros de aprobación por la entrega de materiales y estar en permanente contacto con los estudiantes para monitorizar la evolución de los trabajos.

Destacan los docentes del establecimiento dos claves en esa línea. En primer lugar, la importancia de la



retroalimentación a los estudiantes como práctica estratégica a distancia. “La idea es evitar que las dudas permanezcan en el tiempo o se agudicen; para ello, los docentes realizan videos explicativos de las dudas o realizan clases con aquellos que pueden acceder a la tecnología de classroom; con aquellos que no pueden, vía telefónica o WhatsApp de los profesores jefe”.

En segundo lugar, explican, también asociado al decreto 67, se han realizado en las reuniones de área, análisis de los resultados obtenidos por los estudiantes, a nivel cualitativo; por ejemplo, habilidades más descendidas, acceso a la comprensión de las instrucciones, calidad de los materiales que se envían, etc. El resultado de ese proceso ha significado incorporar en esos temas mejoras que favorezcan el aprendizaje a distancia. Por ejemplo, agregar recomendaciones para precisar instrucciones, incorporar apoyos a las instrucciones, modelar ejemplos que sean más explicativos, contextualizar los materiales a temas atingentes, etc.

“En definitiva, tanto la priorización curricular como la evaluación, se han adecuado tanto a las sugerencias institucionales del Mineduc, como a la realidad que estamos viviendo con los estudiantes. En la medida en que hemos analizado en conjunto con todos los educadores las problemáticas del aprendizaje a distancia, hemos tomado decisiones que promuevan tanto lo cognitivo como lo psicosocial, en un trabajo integrador que nos permita acompañar las trayectorias escolares de la mejor manera posible”. 🧑🏻



TRABAJAR LA SALUD EMOCIONAL DE LOS DOCENTES

AHORA MÁS QUE NUNCA

Testimonios de docentes afectados por lo que está pasando son varios. Lo que sí llama la atención es que trabajar el bienestar emocional debiese ser un desafío siempre, no solo en estos tiempos, explica Ignacio Zenteno, relator de Grupo Educar y director de Asesorías en aprendizaje socioemocional y convivencia de Impulso Docente.

POR MARCELA PAZ MUÑOZ I.



Teresita Espinoza, profesora de Educación Física USEK y actualmente jefe del séptimo año de la Escuela Araucarias de Chile.

Lo que estamos pasando ha afectado mi sistema nervioso, mi nivel de estrés subió ya que nadie ha pasado por una pandemia, uno no sabe cómo enfrentarlo. Emocionalmente estoy más sensible, pienso en todo lo que conlleva esto y que está más allá de nuestras manos. Quisiera ayudar a mucha gente, sobre todo a mis alumnos, a llevar de la mejor manera todo esto”, nos cuenta desde su casa **Teresita Espinoza, profesora de Educación Física USEK y actualmente jefe del séptimo año de la Escuela Araucarias de Chile.**

Pese a la dificultad de trabajar en estas condiciones, para ella ha existido un importante aprendizaje. “En primer lugar, darnos cuenta de que debemos aprovechar al máximo las cosas que tenemos, los lazos de amistad, familiares y de nuestro trabajo. Un docente es más que sólo entregar información para que los alumnos la aprendan y sepan más en contenidos, hoy en día estamos más conectados que nunca con nuestros estudiantes y tratamos de ayudarlos en todo ámbito, viendo todo tipo de necesidades que puedan tener, es algo nuevo y desconocido por lo cual he tenido que reinventarme y utilizar todos los medios que tenga a mi alcance para seguir educando”.

Ciertamente, al igual que Teresita, la mayoría de los docentes está afectada por la situación que se vive en Chile y en el resto del mundo. Por ello, el cuidado y su bienestar no es un tema solo para este tiempo, sino que para el quehacer diario de los profesores en nuestro país.

Pero, ojo, porque, tal como advierte **Ignacio Zenteno, director de Asesorías en aprendizaje socioemocional y convivencia de Impulso Docente**, en el contexto actual “comúnmente confundimos el aprendizaje socioemocional (ASE) con otro grupo de conceptos que incluye las nociones de bienestar emocional, contención emocional, apoyo psicosocial, o salud mental. Ciertamente, todos estos conceptos son interdependientes, pero lo que sí está claro es que necesitamos ciertas condiciones de salud mental o de bienestar emocional para lograr aprendizajes”.

Lo importante, dice Zenteno, es que “en la medida en que desarrollamos habilidades socioemocionales, como la capacidad de reconocer y regular nuestras emociones, o la capacidad de empatizar con otros para interactuar de forma saludable, también podemos acceder a una mayor salud mental y emocional”.

—¿Cómo?

—Es un desafío para los líderes educativos generar estrategias de cuidado de sus equipos. Por una parte, se trata de ser empáticos con las distintas realidades, ser

Cuenta Teresita Espinoza que, “si bien trabajamos día a día con la tecnología, jamás la había aplicado para realizar clases prácticas de educación física, las cuales han sido bien recibidas por los alumnos. Me las he ingeniado para que todo sea lo más lúdico posible”.

Explica Ignacio Zenteno que, “para que los adultos se desarrollen socioemocionalmente, necesitamos espacios de perfeccionamiento y desarrollo profesional, tanto de líderes educativos como de docentes. Y esos espacios requieren tiempo y condiciones propicias para el aprendizaje”.

flexibles y no demandar excesivamente para bajar los niveles de estrés. Por otro lado, es importante promover conocimientos y herramientas concretas para manejar el estrés y las emociones aflitivas. Por ejemplo, mediante talleres en que los docentes puedan aprender e incorporar prácticas de mindfulness o meditación en sus vidas, que cuentan con un amplio sustento científico sobre sus beneficios a nivel de la regulación del estrés y emociones aflitivas. También hay estudios convincentes acerca de los beneficios de practicar la gratitud de forma intencionada. Por ejemplo, escribir o reflexionar cada día acerca de cinco cosas por las cuales te sientes agradecido puede influir positivamente en tu salud física y mental y en tu satisfacción general con la vida. Debemos cultivar este conocimiento científico y práctico en todas las comunidades educativas de Chile.

LA IMPORTANCIA PARA LOS PROFESORES

Sucede que si se trabaja el aspecto socioemocional “como la capacidad de regular nuestras emociones, o la capacidad de empatizar con otros, también podemos cultivar una mejor salud mental y emocional. Por lo tanto, es importante promover estas habilidades en los docentes para que podamos contar con mejores niveles de salud mental y emocional”.

Se trata de un aspecto clave, explica, particularmente porque la profesión docente es altamente desgastante, y existe una alta tasa de deserción en los primeros años. “Contar con mayores habilidades socioemocionales podría contribuir a paliar ese problema. Además, se espera que los educadores seamos un factor de contención emocional para los estudiantes, sobre todo en contextos de vulnerabilidad. Pero difícilmente podemos ser agentes de salud mental y emocional si la nuestra está deteriorada”, advierte Zenteno.

Además, explica, “cultivar nuestras habilidades socioemocionales como adultos es indispensable para promoverlas también en los jóvenes. Esto tiene que ver

con que el modelamiento es clave para el aprendizaje humano. ¿Cómo puedo enseñar habilidades como la tolerancia a la frustración o la empatía a mis estudiantes, si yo mismo no las he cultivado antes? Para enseñar estas habilidades debemos ser capaces de demostrarlas a través de comportamientos específicos. Por ejemplo, puedo modelar la empatía a través de la escucha activa en conversaciones con otros; es decir, escuchar atentamente al otro, interrumpiendo lo menos posible, sin emitir juicios sobre lo que escucho y parafraseando las ideas del otro para demostrar mi comprensión”.

—¿Cómo integrar el ASE en el currículo?

—No solo es posible integrar el ASE en el currículo y en el ámbito académico, ¡debemos hacerlo! Existe cierto consenso científico en que una de las formas más sustentables y efectivas de potenciar las habilidades socioemocionales es a través de metodologías de enseñanza y aprendizaje que integren la dimensión socioemocional y la académica. Debemos dejar atrás la falsa dicotomía entre aprendizaje socioemocional y aprendizaje académico. Las dos formas de aprendizaje pueden y deben ocurrir en simultáneo, en cada clase, en cada asignatura, ojalá todos los días.

Asimismo, explica Ignacio Zenteno, “los individuos capaces de diferenciar y expresar sus emociones aflitivas con un vocabulario variado y específico –por ejemplo, usando palabras como frustrado, acongojado, abrumado, agobiado, apático, etc.–, logran regular mejor sus emociones y mantener relaciones interpersonales más saludables. Sucede que esta habilidad de diferenciación de emociones puede ser cultivada por todos los profesores, en todas las asignaturas, formulando preguntas como ¿qué emociones experimentas al observar esta imagen?, ¿qué emociones crees que motivaron a tal personaje?, ¿qué emociones crees que se vivían durante tal período histórico? Y así ir investigando palabras emocionales y enriqueciendo la base de vocabulario emocional. 🧑🏻‍🎓



Ignacio Zenteno, director de Asesorías en aprendizaje socioemocional y convivencia de Impulso Docente.

¿Qué es el aprendizaje socioemocional?

Aprendizaje socioemocional (ASE) es un concepto que se ha consolidado en las últimas dos décadas y que a nivel internacional se conoce como social and emotional learning (SEL).

El ASE engloba diversos conceptos tales como la formación integral, la educación del carácter, o parte de las habilidades para el siglo XXI. Se trata de un enfoque educativo que busca el desarrollo de habilidades o competencias socioemocionales.

Existen habilidades intrapersonales, tales como el autoconocimiento, la capacidad de reconocer y diferenciar emociones en uno mismo, la perseverancia, o la autonomía. Por otro lado, existen habilidades interpersonales como la colaboración, la empatía, o la apreciación de la diversidad.





AGENDA desde casa

Seguimos en casa, luego de varias semanas sin salir más que a lo necesario, pero eso no es sinónimo de aburrimiento. En internet existen infinitas posibilidades para disfrutar en familia y aquí te dejamos algunas opciones que no te puedes perder:



 VER VIDEO

Magia por Jean Paul Olhaberry

Vivamos la magia desde nuestros hogares con el mago Jean Paul Olhaberry, catalogado como uno de los mejores a nivel mundial, y que realiza desde pequeños trucos de cartas hasta inmensas intervenciones urbanas. Olhaberry se ha adaptado a la nueva normalidad del Covid-19 y sube sus magias e ilusiones a su cuenta de Instagram (@jeanpaulmago).

¿Quién no quedaría asombrado al verlo encantar un rollo de papel higiénico al tocar su flauta? Y aunque dicen que los buenos magos nunca dicen sus trucos, atentos, que durante esta cuarentena Jean Paul ha compartido algunos de sus secretos mejor guardados en shows online.

Ah, y si no tienes cuenta de esta red social, busca su nombre en Google y encontrarás varios videos en YouTube. ¡A ver con qué te sorprende!

<https://youtu.be/KPVCcm8zqAA>



 VER VIDEO

Acuario de Georgia, Atlanta

Este recinto, ubicado en Estados Unidos, ha abierto un tour virtual para que las personas de todo el mundo puedan disfrutar de los animales marinos que ahí están aprovechando unas "vacaciones" durante esta pandemia. En este link <https://www.georgiaaquarium.org/webcam/southern-sea-otter-webcam/>

puedes seguir en vivo las diferentes cámaras que han dispuesto para que veas qué hacen los distintos animales. Medusas, pingüinos, leones marinos, y la gran favorita del público, la ballena beluga, un enorme cetáceo con el que necesitarás un poco de paciencia para verlo porque es más tímido que otros animales con las cámaras.

La Gran Muralla China

¡Vámonos de viaje! Con o sin pandemia, ir a China es un sueño que puede resultar difícil de cumplir, pero gracias a la tecnología, hoy podemos estar más cerca de hacerlo. Te invitamos a recorrer la Gran Muralla China, que tiene una historia de más de 2.000 años y se extiende por más de 4.800 kilómetros en varias provincias del norte de ese país, siendo una de las estructuras antiguas más impresionantes del mundo.

Ingresa a este link para recorrerla virtualmente y conocer una de las 7 maravillas del planeta: <https://www.thechinaguide.com/es/destination/great-wall-of-china>

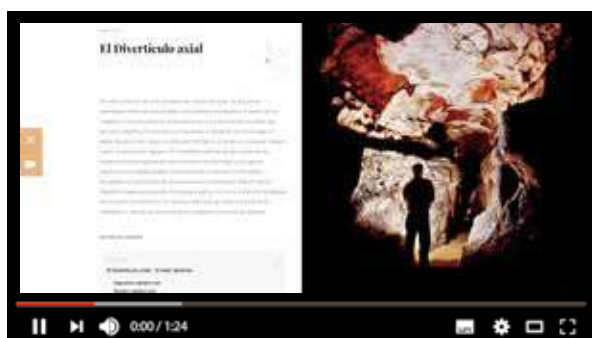


VER VIDEO

Arte rupestre en Francia:

¿Conoces las pinturas rupestres de las cuevas de Lascaux, en Francia? En 1940, cuatro adolescentes las descubrieron por casualidad, al perseguir a su perro. Ahí encontraron este impresionante conjunto de pinturas rupestres, con imponentes figuras de caballos y toros que, se calcula, tiene una antigüedad de entre 18.000 y 17.000 años.

En 1960 las cuevas originales se cerraron debido al gran deterioro que estaban sufriendo por las visitas de turistas. Dos décadas después se construyeron réplicas exactas de las dos salas más representativas e importantes de Lascaux: El Divertículo Axial y La Sala de los Toros. Hoy, cientos de turistas quedan impresionados al visitarlas cada día. Tú puedes verlas en el link: <https://archeologie.culture.fr/lascaux/es/visita-cueva>



VER VIDEO

Centro Cultural La Moneda en modo COVID

Desde que comenzó el confinamiento esta página web se ha actualizado constantemente con talleres y actividades. Destacamos el Taller Rostros del color, en que se enseña a crear un retrato a partir de las técnicas del famoso artista Kandinsky, quien exploraba colores y formas según sus características físicas y psicológicas.

También hay un material descargable llamado La Maleta Infinita, de Francisca Yáñez. Un cuadernillo con imágenes para colorear. Revisa la página porque hay variados talleres y actividades que te pueden interesar.

Más información: <https://www.ccplm.cl/sitio/>



VER VIDEO

Romeo y Julieta por 31 minutos

Un clásico de todos los tiempos, pero al cual esta vez se le dio un giro especial. Se trata de la obra Romeo y Julieta hecha con los títeres de 31 minutos. En esta versión de la obra de Shakespeare los protagonistas son Patana y Mario Hugo, quienes interpretan a los personajes de este clásico y cuentan la historia de dos jóvenes enamorados que deciden casarse a pesar de la rivalidad de sus familias.

Puedes verla todos los fines de semana de junio en la página web de Teatro a Mil: <http://teatroamil.tv>

VER VIDEO



Los índices, según una encuesta realizada por la Fundación Esperanza Previene, no son buenos: han aumentado los niveles de estrés y ansiedad, y un 38,2% de los encuestados señala utilizar algún tipo de droga, tanto legal como ilegal, como estrategia para enfrentar la crisis. Sin embargo, estamos a tiempo de tomar medidas que van desde el contacto constante de profesores con alumnos, hasta técnicas de meditación, como nos cuentan desde la fundación Neyün.

POR PAULA ELIZALDE

VAMOS POR UNA sana salud mental

En el mes de abril, la Fundación Esperanza Previene realizó un estudio ([disponible aquí](#)) a más de mil personas de entre 12 y 65 años para conocer si efectivamente la cuarentena ha influido en los hábitos de consumo de alcohol y drogas de los chilenos.

Los principales resultados muestran que el 58,2% de los encuestados ha notado cambios negativos en sus emociones y el 79,6% declara que en tiempos de cuarentena ha sufrido ansiedad y estrés. Un 38,2% señala que utiliza algún tipo de droga, tanto legal como ilegal, como estrategia para enfrentar la crisis, y casi el 80% de los encuestados señala que se debería abordar la problemática del uso de drogas en cuarentena a través de los medios de comunicación masiva. Por último, más del 60% declara no haber recibido en estos tiempos de crisis sanitaria apoyo sobre temática de abuso de alcohol y otras drogas.

DISTANCIAMIENTO FÍSICO, PERO NO EMOCIONAL

¿Cómo actuar frente a estas cifras?, ¿cómo lograr la estabilidad emocional

de los jóvenes a distancia? **Carolina Pérez, gerente general de la Fundación Esperanza Previene**, señala que es esperable que en tiempos de crisis y frente a situaciones nuevas, como una emergencia sanitaria, las personas experimentemos sentimientos de miedo, angustia, rabia. "Sin embargo, con los jóvenes debemos tener especial cuidado y atención ya que esta etapa del ciclo vital se caracteriza por cambios hormonales que pueden llegar a producir cambios de humor frecuentes, estados emocionales muy sensibles; por lo mismo, ellos requieren más atención y contención frente a este escenario".

Pérez afirma que es muy importante intentar mantener buenos canales de comunicación, "y acompañarlos en su sentir, respetando sus emociones, pero también entregando la tranquilidad de que esta crisis tendrá un término y, por tanto, llamándolos a la calma. Los docentes y compañeros de colegio son personas clave en esta etapa; por ello, la utilización de las redes sociales como medio para disminuir este aislamiento es muy necesaria. Que este sea un distanciamiento físico y no emocional es la clave, mantener las redes y hacerlas más fuertes".

"Conversar sobre temáticas no



Carolina Pérez, gerente general de la Fundación Esperanza Previene.

académicas puede hacer que el estudiante cambie la visión del profe y su entorno escolar, mostrarse humano, cercano, empatizar y transparentar que esta etapa es difícil para todos, pero que juntos saldrán adelante”, agrega Carolina. “Creo que este punto es fundamental, los padres y profes no tenemos todas las respuestas, pero sí la fuerza y las ganas de solucionar y enfrentar positivamente los desafíos que nos va presentando a diario el covid”.

La Fundación Esperanza Previene, en un mes y debido a la problemática actual, montó una plataforma web para realizar seminarios vía Zoom, asesorías vía mail, WhatsApp, Meets, y cursos online. “Me cuido para cuidarte” es un curso que ha realizado junto a Grupo Educar para los profesores de la RED educativa de Fundación Irarrázaval con sorprendentes resultados.

CENTRARSE EN EL HOY MÁS QUE EN EL FUTURO

Neyün es una ONG que promueve el bienestar socioemocional en colegios de Chile y así lo ha estado haciendo, incluso a distancia, en estos días de confinamiento y cuarentenas. **Paula Ferrando, su directora de contenido**, explica que trabajan específicamente con una técnica, de base científica, llamada mindfulness: “Es la cualidad de conciencia que aparece cuando prestamos atención al momento presente, momento a momento, sin juzgarlo. Esta técnica es la que mayor evidencia científica ha demostrado en cuanto a generar buenos cimientos de salud mental, en aumentar bienestar y, sobre todo, en generar un afrontamiento positivo en situaciones de estrés, ansiedad, depresión o emociones difíciles”.

“Lo bueno del mindfulness”, recalca Paula, “es que es simple en el sentido de que es fácil de conocer, aplicar, llevar a cabo de

manera pedagógicamente atractiva; pero es un entrenamiento, entonces, requiere de nuestra constancia y repetición”.

La directora de contenido enfatiza en que esta técnica realmente “desarrolla bienestar, promueve el conocerse y genera un momento de tranquilidad que ayuda mucho en estos tiempos. La incertidumbre nos hace sentir un gran malestar; entonces, cuando el mindfulness nos enseña a llevar nuestra atención a este momento, literalmente nuestra mente deja de irse todo el rato a un futuro que no logra controlar, que no entrega certezas. Si puedo volver a este momento, a mi respiración, a mi cuerpo, entro al campo de control de lo que puedo hacer ahora, lo cual me da una sensación de empoderamiento, en que me siento más segura, menos ansiosa. Entro en contacto con lo que hay

en mí ahora, atendiéndome, y eso aumenta mi bienestar”.

“Los grandes desafíos con los que se encuentran nuestros estudiantes son muy amplios y específicos para cada uno, pero la buena noticia es que podemos conocer técnicas que nos ayuden a aliviar aquellos desafíos, generando espacios –ojalá rutinarios– de tranquilidad, de calma; es decir, generar prácticas que nos aseguren un bienestar al cual se puede incluso invitar a los demás integrantes de la familia. Por eso, en Neyün nos basamos en el mindfulness, porque literalmente es un espacio de entrenamiento transversal, ya que podemos resguardar y aumentar nuestro nivel de bienestar y tranquilidad y compartirlo con otras personas”, asegura Paula.

EJERCICIO PRÁCTICO DE MINDFULNESS

Por **Paula Ferrando**, directora de contenidos de Fundación Neyün.

1. Pon atención en la respiración, pon un timer o el celular con una alarma que suene y decir: “Ok, por cinco minutos voy a llevar la atención a mi respiración”. A pesar de que esto es muy simple y es una instrucción fácil, es muy difícil hacerlo porque nuestra mente se distrae; entonces, también estoy entrenando al sentir mi respiración, al volver nuestra mente una y otra vez a la sensación de nuestro cuerpo, y estoy entrenando también el tratarme de una manera cariñosa, no enojarme cuando me distraigo, porque a todos nos pasa. Eso puede ser una muy buena práctica para comenzar.

2. En algún momento del día, acostarnos en la cama y hacer un recorrido completo de nuestro cuerpo, simplemente sentir desde la parte más alta de nuestra cabeza, nuestra cara, nuestro cuello, hombros, brazos, tronco, glúteos, piernas y pies, practicando lo anteriormente señalado:

cada vez que me distraiga, que va a pasar muchas veces, vuelvo una y otra vez a la sensación de mi cuerpo. Prácticas así de simples, en la manera en que las hacemos rutinariamente, entrenamos la capacidad de estar presentes. Nuestro cuerpo es nuestro vehículo para estar presentes. Y mientras más presentes nos sentimos, aumenta nuestra sensación de empoderamiento, de control, de que nosotros somos dueños de dónde está nuestra atención y no se va a un futuro incierto. 🧘



Ve el video de Paula Ferrando sobre mindfulness

TIEMPOS DE PANTALLAS:

¿beneficio o daño para la salud?

¿Cuánto afectan la salud emocional de grandes y chicos las pantallas? ¿Cuánto tiempo es recomendable? ¿Son una herramienta confiable para aprender en estos tiempos? Conversamos con dos expertos en el tema: Carolina Pérez y Daniel Halpern.

POR PAULA ELIZALDE Y MARCELA MUÑOZ



En medio de la crisis sanitaria, en la cual la exposición a todo tipo de pantallas aumentó considerablemente, es clave conocer la opinión de los expertos, revisar la forma cómo nos están impactando en nuestra vida diaria y de qué manera es posible sacarles el mejor provecho.

ALFABETIZACIÓN DIGITAL VS. DAÑO CEREBRAL

Daniel Halpern: "Para que el salto tecnológico sea positivo e impacte, se requieren habilidades y conocimiento (alfabetización digital). Para ello, se necesita que el estudiante se focalice en lo que está

aprendiendo, sea capaz de regular su propia agenda y, por último, debe ser capaz de interactuar con su familia y con sus seres queridos. Con ello, este salto debiese ser ciento por ciento positivo".

Para el director de Tren Digital existen dos temas relevantes sobre las pantallas, el problema es la "sobree Exposición; es decir, cuando ocurre una pérdida de control del día de la persona, puede verse afectada la salud emocional de quien la está usando. Vale decir, si es que la persona no puede generar una agenda y básicamente su día gira en torno a las pantallas, sin tener una estructura mental, aquello ciertamente tiene un impacto, según están demostrando algunos estudios".



Daniel Halpern

PhD en Comunicaciones, Rutgers University (Estados Unidos), magíster en Ciencia Política de la Pontificia Universidad Católica de Chile, licenciado en Información Social y periodista (PUC), y director del laboratorio de ideas Tren Digital.



Carolina Pérez

Educadora de párvulos UC, licenciada en Estética UC, máster en Educación, Harvard University, y directora de Helsby Preschool.

Otro tema que para Daniel Halpern resulta clave es si se trata de jóvenes y niños que son muy ansiosos, en ese caso “las pantallas les impactan mucho más. Porque una persona va a querer saber más y se va a meter más en ese espiral de necesidad de búsqueda de información”.

A la inversa, explica el académico de la PUC, “un joven o un niño emocionalmente sano, por así decirlo, que no tiene grandes dificultades y que además es capaz de regular su tiempo, no debiese verse impactado de forma negativa con la pantalla. Por el contrario, yo creo que a los jóvenes el desarrollo de habilidades; por ejemplo, cuando conversa con sus amigos. Por lo tanto, no veo el acceso a las pantallas de forma negativa, solamente si es que existe falta de control, o cuando no hay agenda propia y la agenda la va llevando la pantalla o el sistema que se utilice”.

Para Carolina Pérez, por otro lado “las pantallas afectan a los cerebros en desarrollo de niños y adolescentes en tiempos de paz y en tiempos de crisis. Las pantallas interactivas, las redes sociales y los juegos de video son diseñados para generar adicción, en laboratorios donde fríamente miden que la presión arterial suba, que los niveles de azúcar en la sangre suban, que las pupilas se dilaten, que aumente el ritmo cardiaco y que el cerebro secrete cantidades anormales de dopamina (neurotransmisor

del placer). Todo esto altera el normal funcionamiento y crecimiento de un cerebro normal”, asegura. “Y como padres y profesores nuestro deber es velar para que nuestros hijos y alumnos estén sanos y felices, y sean inteligentes, y al pasarles una tableta o smartphone con aplicaciones ‘educativas’, redes sociales y juegos de video, lo único que estamos haciendo es regalarles en bandeja un shot de heroína y estamos lobotomizando sus cerebros”.

“Hoy Chile lidera el ranking OCDE de niños y adolescentes empantallados, con un promedio de siete horas y media de pantallas, de las cuales solo 16 minutos son utilizados para trabajo escolar o académico.

Según Carolina Pérez, “como adulto debo velar por que mis hijos y alumnos desarrollen el pensamiento crítico, la capacidad para resolver problemas, que sean innovadores y creativos. Todas estas habilidades y destrezas son aniquiladas por el uso de pantallas interactivas, redes sociales y videojuegos. Entonces, si yo sé cómo funciona un cerebro y sé qué necesita ese cerebro para conectar neuronas, no le voy a pasar adminículos que van a matar su materia gris”.

Y en los rankings PISA, donde miden el nivel de comprensión lectora de nuestros adolescentes de 15 años, Chile está en los últimos puestos; o sea, las pantallas, las TICS, y los ‘mentores digitales’ no han ayudado en absolutamente nada. Ellos solo han ayudado a normalizar su uso y a dejar tranquilos a los padres”, enfatiza Pérez.

“Como adulto debo velar por que mis hijos y alumnos desarrollen el pensamiento crítico, la capacidad para resolver problemas, que sean innovadores y creativos. Todas estas habilidades y destrezas son aniquiladas por el uso de pantallas interactivas, redes sociales y videojuegos. Entonces, si yo sé cómo funciona un cerebro y sé qué necesita ese cerebro para conectar neuronas, no le voy a pasar adminículos que van a matar su materia gris”, agrega la máster en Educación de la Universidad de Harvard.

EDUCACIÓN EN LÍNEA: REGULAR Y EVITAR DISTRACCIONES

¿Y la educación en tiempos como los actuales? “Yo no veo otra opción para este periodo. Hoy no existe otra posibilidad, salvo que las personas quisieran realizar homeschooling. No hay otra posibilidad hoy de educar sino a través de las pantallas. Eso no lo veo mal”, señala Daniel Halpern..

Sin embargo, explica, para el desarrollo cognitivo no es bueno

realizar todo el tiempo las actividades con el uso de las pantallas. Por ejemplo, "hace poco publicamos un estudio en el que se explica que los jóvenes que toman apuntes y estudian desde sus cuadernos, tienen mejores promedios". En ese caso, el investigador resalta el papel mediador del profesor, que es importante siempre en el proceso educativo. Esa mediación del docente es efectivamente relevante".

Para Carolina, lo que tenemos hoy es educación virtual en tiempos de emergencia, no es educación online: "¡Y si un niño, de tercero básico a cuarto medio, debe usar el computador para seguir con su educación, eso está perfecto! Pero si el

Sobre el impacto de las pantallas: "Un joven o un niño emocionalmente sano, por así decirlo, que no tiene grandes dificultades y que además es capaz de regular su tiempo, no debiese verse impactado de forma negativa con la pantalla. Por el contrario, yo creo que la pantalla, a diferencia del chat, permite a los jóvenes el desarrollo de habilidades; por ejemplo, cuando conversan con sus amigos", dice Daniel Halpern.

niño, mientras abre una tarea, empieza a chatear con los amigos, o se mete a redes sociales, obviamente se desconcentrará y no aprenderá nada, porque el mito del multitasking es la gran mentira. El cerebro humano sólo puede hacer una actividad compleja bien a la vez, no puede leer un libro y wasapear, al final hará las dos cosas mal", afirma. "Si un niño ve un documental de la Guerra Fría en YouTube y después tiene que escribir su opinión, eso está genial. Pero ¿niños de sala cuna con clases por Zoom?, eso a ojos cerrados es una tontera".

Carolina explica que cuando un niño lee un texto en una tableta, su cerebro comprende entre un 30 y un 40 por ciento de lo leído, "y, ojo, que el nivel de comprensión lectora en este país nuevamente es de los últimos del ranking. ¿Se imaginan cuánto van a comprender si ahora, como la gran novedad, los niños tendrán que leer sólo libros digitales?".

Un gran consejo para padres y profesores, dice Daniel Halpern, es la regulación. "Ojalá existan filtros o sistemas como custodios, que no permitan que los niños estén en las pantallas todo el tiempo que ellos quieran, sino que los ayuden a regularse y les permitan realizar otras actividades, que son muy positivas, como conversar, y guiarlos para que realicen actividad física. En algunos casos, la pantalla también puede ser vista de forma positiva, cuando los jóvenes se involucran en desafíos o challenge, por ejemplo, de entrenamiento. Aconsejaría a los

padres que regulen el tiempo de sus hijos en pantalla, que supervisen el contenido, ojalá que no posea mucho estímulo, fijarse a cuál acceden sus hijos, ya sean grandes o chicos, incluso los adultos".

SALTO TECNOLÓGICO DE HOY, ¿ES O NO POSITIVO?

Sobre el salto tecnológico que estamos viviendo, Halpern señala que es siempre positivo, cuando se usa de buena forma. "Tenemos una oportunidad increíble de hacer más horizontal la educación, de tener mayor acceso a esa información. Sin embargo, el trabajo clave es transformar esa información en conocimiento, para ello se requieren habilidades como priorización de información y distinguir la información que es verdadera de la que es falsa, y también la capacidad de focalizarse".

"Chile ostenta el puesto número uno a nivel mundial de la peor salud mental en niños de cero a seis años, y la salud mental de los adolescentes es la cuarta peor del mundo. Esos son datos duros, nuestros niños y jóvenes están tristes, angustiados y estresados", afirma Pérez. "Las pantallas interactivas no son la causa de todos estos problemas, las pantallas interactivas agravan y potencian problemas de base. En Chile casi el 70 por ciento de los niños de 9 años ya tiene su propio smartphone. A los 9 años el cerebro es completamente inmaduro para lidiar con lo que significa tener un oráculo en las manos. Pero, los padres chilenos prefieren mirar para el lado, prefieren a sus hijos tranquilos, que no los molesten, y además no quieren ser los papás 'raros' del WhatsApp".

"Hay que tener claro y presente que estamos viviendo tiempos complicados y cuando todo esto termine nuestros niños volverán a clases", afirma Carolina, y agrega: "Esto de que la educación se transformó y que es mucho mejor lo online es desconocer de manera abismante cómo funciona el cerebro. Yo invito a profesores, padres y expertos a estudiar neurociencias; es difícil, pero hoy no podemos 'regalar' smartphones o 'dejar' que jueguen ocho horas videojuegos cuando la evidencia científica te explica con peras y manzanas el daño que de manera deliberada producen. Pero, bueno, esto solo si es que quieres hijos y alumnos sanos, felices, inteligentes y que sean un aporte para la sociedad", ironiza. 🙄



Revisa la entrevista completa de Daniel Halpern en este video:



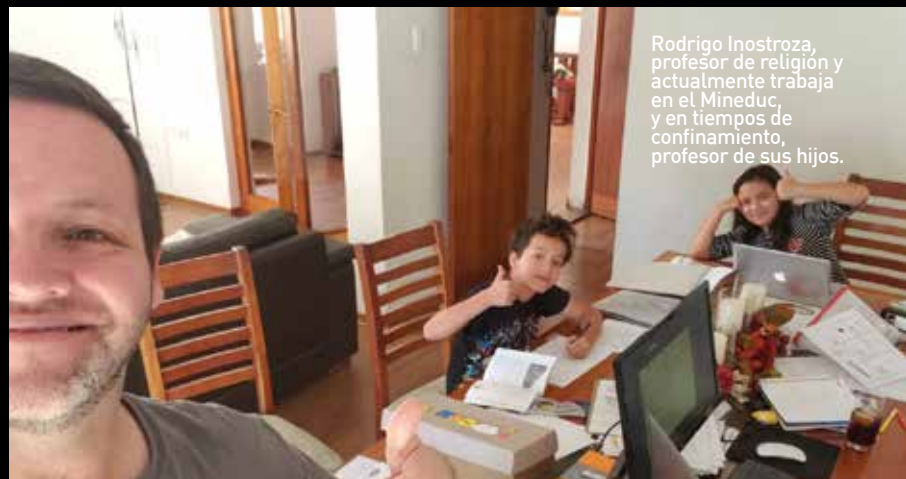
Salomé Cubillos, profesora de educación básica y tutora de los cursos E Learning de Grupo Educar, trabajando a distancia.



Angélica Beltrán, educadora diferencial y Magíster en docencia universitaria y expositora de Grupo Educar nos envió su foto, ahora como profesora de su hija.



Jaime Carvajal, nuestro coordinador de elearning y Capacitación, Profesor de Educación Básica y ahora además profesor de su hijo Julian.



Rodrigo Inostroza, profesor de religión y actualmente trabaja en el Mineduc, y en tiempos de confinamiento, profesor de sus hijos.

PROFESORES EN CASA

A través de nuestras redes sociales invitamos a profesoras y profesores de todo Chile a que nos contaran cómo estaban viviendo sus días de confinamiento y teletrabajo. ¿Han tenido algún tiempo libre? ¿Les toca hacer de profesores en casa también? Sociales a distancia a continuación.

Cuéntennos su experiencia, sabemos que son muchos lo que están haciendo múltiples tareas y aquí queremos compartirlas. Pueden escribirnos a pelizalde@grupoeducar.cl o enviarnos a través de nuestras redes sociales.



@jeroy punto es profesor de lenguaje y literatura y a través de nuestro Instagram nos contó que en estos días de encierro, además de preparar clases a distancia, se compró una plantita de Melisa la cual ha cuidado en su tiempo libre.



Kira Ausin es profesora de educación general básica y parvularia y directora ejecutiva de TandemProfesores @tandemprofesores, y aunque no tiene mucho tiempo libre, éste lo usa para bordar.



Pandemia de **positividad**

“La felicidad, la salud, la capacidad de recuperación son muy necesarias en este momento. Así que difunde el optimismo”. Esto es parte del nuevo protocolo de “higiene de la felicidad”, descrito recién por el autor estadounidense Eric Barker. Conversamos con el psicólogo e investigador Claudio Araya sobre cómo y por qué contagiar optimismo a nuestros hijos y alumnos.

POR M. ESTER ROBLERO

“**T**odas las emociones se transmiten; es algo que las investigaciones han demostrado. Los estados emocionales afectan a los demás, ya sean positivos o negativos. Lo comprobamos cuando entramos a un lugar donde ha habido algún conflicto y lo notamos; si permanecemos un tiempo ahí, nos vamos a ver afectados por ese ambiente. Por lo tanto, se puede afirmar que las emociones y la positividad se transmiten y van afectándonos”, explica **Claudio Araya, psicólogo, docente e investigador en la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez.**

—**¿Qué tan importante es para niños y adolescentes vivir en un ambiente donde se respire un aire positivo?**

—Particularmente, es muy importante en niños y adolescentes, porque están en un proceso de aprendizaje y maduración. Hoy

se sabe que el cerebro humano termina de madurar alrededor de los 25 años, entonces el clima y el ambiente en que nos formamos es particularmente importante, porque nos va dando lo que en psicología se denomina “confianza básica”. Esto tiene que ver con una especie de certeza de que las cosas van a andar bien, o que puedo conseguir lo que me propongo, o que puedo ser y expresar quien soy. Y eso se desarrolla en un clima de aceptación, de confianza, en que los niños y adolescentes crecen y están.

—**¿Cuál es la importancia de la conexión con otros para mantener un estado de ánimo positivo y puntos de vista positivos?**

—Ese clima de confianza del que hablaba en la pregunta anterior lo creamos en la conexión, en el vínculo. Hoy sabemos que es fundamental establecer un vínculo seguro. Se habla en psicología de apego seguro, pero tiene que ver fundamentalmente con la conexión con otro, con que haya otro que me valide, me acepte y que me mira, que sepa que estoy ahí y que valgo..., más allá de lo que haga o deje de hacer.



Claudio Araya Véliz, psicólogo clínico.

En ese sentido es muy importante la conexión. Vamos creciendo a través de los vínculos con otros, a través de los vínculos tempranos con nuestros cuidadores, pero también esto se ve presente en el mundo adulto con nuestras parejas, en nuestros trabajos. Porque los vínculos son los que nos sostienen.

—¿Qué otros aspectos, además de la conexión, influyen en la positividad?

—Destacaría dos. Primero, el tema de presencia: tiene que ver con aprender a estar en el momento, encarnadamente, corporizadamente. Uno nota cuando el otro está genuinamente ahí, presente conmigo, o cuando no está, cuando mi interlocutor está pensando en cualquier cosa. La presencia es muy importante. Hoy día sabemos, porque la investigación es muy concluyente en esto, que es una habilidad que uno puede cultivar. Así como uno puede entrenar la distracción, también puede entrenar la presencia.

En segundo lugar, destacaría la empatía y la compasión, que son un gran tema, difícil de abordar en pocas palabras; pero tiene que ver con la habilidad de ponerse en el lugar de otro [empatía] y luego con la motivación de buscar aliviar su sufrimiento [compasión].

La empatía y la compasión también son habilidades que podemos cultivar y entrenar y en la formación de niños y adolescentes son fundamentales. Porque además de estar presentes, además de conectar, es necesario empatizar desde la emoción y buscar juntos formas y vías de tener una buena vida.

—¿Qué valores en esta línea pueden surgir espontáneamente en los hijos, aunque no se eduquen?

—Yo quisiera destacar algo muy pequeño y básico: en la formación lo más importante es lo que encarnamos, el ejemplo, no lo que decimos. Lo que decimos viene después. Lo más importante y que debe ir primero es la práctica. Los adolescentes detectan inmediatamente cuando hay congruencia o cuando no la hay en los adultos. Los niños también, entonces es muy importante el valor encarnado, no como ideales abstractos —el bien, la verdad y la belleza como conceptos no ayudan mucho, pueden incluso generar más disonancia—, lo importante es la bondad puesta en práctica, la belleza puesta en práctica.

—Por último, ¿cuál es la relación entre optimismo y positividad?

—Me parece interesante la relación entre optimismo y positividad, entendiendo que el optimismo tiene que ver con una visión de lo que va a ocurrir o cómo van a ocurrir las cosas, en contraposición con una perspectiva pesimista. El optimismo implica una visión de mundo que tiene la confianza de que las cosas van a andar bien. Está un poco relacionado con lo que había hablado acerca de la confianza. La positividad implica un estado emocional, de conectarse con las emociones agradables, o positivas como algunos llaman, aunque hay una discusión amplia sobre eso. Hay una investigadora llamada Bárbara Fredrickson que ha estudiado lo que nos ocurre cuando nos sentimos contentos y ha mostrado el poderoso efecto que tiene. Es importante cultivar esas emociones, no solo esperar que se den espontáneamente, sino desarrollarlas y cultivarlas cotidianamente, crear un clima a partir de ellas. Por supuesto que se vinculan las dos: el optimismo y la positividad. Una es más cognitiva y tiene que ver con una visión de mundo: el optimismo; y la positividad tiene que ver con los estados emocionales que vamos cultivando. Yo creo que ambas son importantes y se complementan.

—Y en este contexto, ¿cómo enfrentar los malos momentos?

—Yo creo que es importante cultivar el bienestar activamente, sin olvidar la especie de ecuanimidad o perspectiva, que quiere decir no negar las emociones difíciles, que son importantes y uno aprende de ellas. No se trata de desarrollar un optimismo ingenuo, sino más bien de incluir todo el campo emocional y no dejar fuera emociones como la alegría, el amor, la compasión. Pero sin negar las emociones difíciles. 🧡

Check List para generar una pandemia de positividad

“La felicidad, la salud, la capacidad de recuperación son muy necesarias en este momento. Así que difunde el optimismo”. Esto es parte del nuevo protocolo de “**higiene de la felicidad**”, descrito por el autor estadounidense **Eric Barker, creador del blog Barking Up the Wrong Tree**. En una de sus recientes publicaciones aconseja:

CONÉCTATE:

Envía un mensaje de texto. Coge el teléfono. Haz una videollamada. Manda señales de humo y semáforo. Lo que sea. Simplemente hazle saber a la gente que te importa, que estás pensando en ellos. ¿Estabas alejado de alguien? Hora de reiniciar y reconectar.

DIFUNDE AYUDA:

Corre la voz de que estás ayudando a subir el ánimo a otros. Y pide ayuda para quienes la necesiten. Mantén fluidas las líneas de comunicación para que todos puedan manifestar sus necesidades.

CULTIVA EL HUMOR:

En este momento, los abrazos no son una opción, así que envía risas. ¿Qué es ese chiste o recuerdo divertido que nunca deja de hacer reír a ti y a tu amigo? Envía un mensaje de texto recordándoles al respecto. Tus amigos lo apreciarán. La sonrisa le da al cerebro tanto placer como dos mil barras de chocolate.

Eric Barker, escritor estadounidense.

Leer más en www.grupoeducar.cl
Cortos animados para contagiarse de optimismo.

El malestar emocional y la comida

El estrés, el encierro y otras alteraciones en el diario vivir a causa de la pandemia han traído entre sus consecuencias cambios en los hábitos alimenticios de toda la familia. La psicóloga Marie Christine von Holt explica la importancia de generar rutinas saludables a la hora de comer en familia y de estar atentos al estado emocional de los hijos.

POR M. ESTER ROBLERO



Marie Christine von Holt, psicóloga clínica infantojuvenil, especialista en Psicoterapia Estratégica Breve y Terapia Grupal centrada en el desarrollo de habilidades y competencias emocionales, y parte del equipo de Psiquiatría Infantil y del Adolescente de Clínica Las Condes.

TESTIMONIOS

“Cuando mis hijos dejaron de ir al colegio y yo de salir a trabajar, empezamos a comer el doble. Debe ser por la ansiedad. Yo no soy vanidosa, pero me cuido por salud, sufro de várices y de dolor de espalda. Pero mis hijos me preocupan mucho. Mateo come y come, y como no hace deporte ahora, está muy gordo. Y la Tamara, todo lo contrario, no come nada en dos días y después se va con la fuente completa de tallarines a ver tele. No me gustaría ser de esas mamás que persiguen a sus hijas para que hagan dieta, pero me preocupa que tenga algún trastorno alimenticio”.

Elena, 42 años, madre de Mateo (13 años) y Tamara (16)

“El año pasado quiso dejar de comer carne porque es animalista. Hace mucho deporte. Tiene pesas y barras en su pieza. Le importa mucho su físico. Yo lo encuentro súper delgado. Pero él dice que se alimenta mejor que yo y que suple las proteínas”.

Alejandra, 47 años, tiene un hijo de 19 que es vegetariano.

Marie Christine von Holt, psicóloga clínica infantojuvenil, explica que “al estar en una situación de crisis o de estrés, es esperable que se activen mecanismos

poco adaptativos, como es el comer de más, pero eso no significa que tengamos un trastorno alimentario. Cuando nos referimos a trastornos alimentarios, estos siempre van acompañados de componentes psicológicos y de un deterioro significativo a nivel emocional, social y físico”.

— **En esta situación de cuarentenas y distanciamiento social, ¿existen más riesgos de que los adolescentes caigan en situaciones problemáticas con la comida?**

Sí, existe un riesgo importante, ya que estamos frente a una situación extraña y estresante que puede llevar a manifestar malestar emocional y, como consecuencia, conductas problemáticas en torno a la alimentación. La ansiedad es una emoción que lleva a generar una respuesta, con el

objetivo de enfrentar la situación percibida como amenazante. Entonces, al estar en una situación de crisis, como lo es una pandemia, es esperable que sintamos mayores niveles de ansiedad que lo común, lo cual se puede ver traducido en un malestar físico o emocional.

“Por otro lado, el estar mucho tiempo en casa, sin una rutina establecida, lleva a mayores momentos de aburrimiento, lo cual es un factor que puede desencadenar comer en exceso, tendiendo a hacerlo sin ser consciente de la sensación de saciedad; es decir, se come en ‘piloto automático’. Por esto es muy importante sentarse a comer, en vez de comer viendo televisión o el celular; así aumentamos la conexión con nuestro cuerpo y podemos parar cuando estamos satisfechos”, explica la psicóloga.

ANSIEDAD Y HAMBRE EMOCIONAL

— **Muchas veces oímos que se come más por ansiedad. ¿Es solo la ansiedad la que lleva a buscar compensación en la comida?**

— La ansiedad se manifiesta a través de

pensamientos (preocupación excesiva, pensamientos obsesivos, culpabilización, entre otros), a través de emociones (miedo, angustia, sensación de soledad, etc.), a través de sensaciones físicas (presión en el pecho, ritmo de corazón acelerado, sudoración, rigidez en el cuello y espalda, bruxismo, estreñimiento, entre otros) y a nivel de conductas. Muchas veces la ansiedad se presenta a nivel conductual a través de hábitos alimenticios poco saludables, como atracones, aumento o disminución del apetito, restricción alimentaria, entre otros. Nuevamente, esto puede ser una respuesta del organismo frente a una situación de estrés, lo cual puede conllevar a un malestar emocional o físico. Por esto es importante no juzgarse si uno siente ansiedad, tampoco luchar contra ella ni tratar de controlarla. Lo primero que hay que hacer es darle un lugar a la ansiedad; es decir, observar nuestros pensamientos, conductas y emociones e identificar cómo se manifiesta la ansiedad en nosotros.

— **¿Qué otras causas psicológicas existen tras estos “desórdenes” alimenticios?**

— El comer de más tiene diferentes causas, puede que no se explique por ansiedad, sino que también vaya unido a sentimientos más en la línea depresiva, de pensamientos negativos hacia sí mismo: sentirse poco valioso, poco útil, por ejemplo. Frente a lo cual la persona comienza a usar la comida como un método de contención emocional, como una manera de “nutrirse” emocionalmente. Hay autores que hablan de hambre emocional; o sea, la persona no encuentra en sí misma o en el ambiente la contención emocional que necesita, por lo cual comienza a recurrir a la comida como una forma de sentirse contenida y de calmarse, lo cual es peligroso. Por eso es importante mantener las relaciones con otros, en estos momentos a nivel virtual, esto disminuye la sensación de aislamiento, de soledad, y nos provee espacios de contención.

— **¿Cómo afecta en la autoestima de los adolescentes un no sentirse a gusto con su cuerpo?**

— Hay una presión extrema en los adolescentes, tanto mujeres como hombres, para tener el “cuerpo perfecto”, que se asocia con éxito, atracción, inteligencia y popularidad. La autoestima tiene diversas variantes, desde la valoración de la persona por su propio cuerpo hasta la valoración a nivel emocional y cognitivo. Si un adolescente se siente poco valorado, en términos sociales, por ejemplo, poco aceptado por sus pares, puede comenzar a intentar buscar la aprobación en el otro a partir de conductas de riesgo o poco sanas.

LA IMPORTANCIA DE LAS RUTINAS SALUDABLES

— **¿Qué papel juegan los padres en esto?**

— Los padres juegan un rol esencial en ayudar a los hijos a tener hábitos alimenticios saludables. Se ha visto que niños que tienen padres que sufren o han sufrido trastornos alimenticios, son más propensos a desarrollarlos. Por otro lado, si nosotros como adultos no tenemos una relación sana con la comida (siempre hacemos dieta, hablamos de nuestro peso y de nuestra preocupación en torno a la alimentación y la imagen corporal), eso va a influir negativamente en la relación que tengan nuestros niños con la comida. ¡Los padres tienen que dar el ejemplo en torno a la alimentación, aunque sea muy difícil!

— **¿Cómo identificar en los hijos adolescentes una relación poco sana con los alimentos?**

— Lo más efectivo es generar rutinas saludables a la hora de comer en familia y acercarse al hijo e interesarse por su estado emocional; estar disponible emocionalmente y preguntarle si tiene alguna preocupación. Si es así, validar la emoción: “entiendo que te sientas frustrado/ansioso/preocupado/impotente/nervioso” porque estamos en una situación de crisis, porque estás cansado de estar en casa, porque extrañas a tus amigos... y te quiero decir que estoy acá para tí”. 🧡

“Es muy importante sentarse a comer, en vez de comer viendo televisión o el celular; así aumentamos la conexión con nuestro cuerpo y podemos parar cuando estamos satisfechos”, explica Marie Christine von Holt.



SEÑALES PARA CONSULTAR A UN ESPECIALISTA EN TRASTORNOS ALIMENTARIOS:

“Hay algunas señales que nos pueden indicar que los adolescentes están teniendo una relación poco sana con los alimentos, desde cambios físicos hasta emocionales. Pero si un(a) hijo(a) ha perdido peso de manera significativa, inmediatamente consultar con un profesional que sea experto en trastornos alimenticios. Ahora, en época de cuarentena, se puede consultar a través de telemedicina”, señala Marie Christine von Holt.

Algunas señales son:

- Cambios en el peso, disminución o aumento de peso.
- Pérdida de peso o miedo excesivo a subir de peso.
- Preocupación exagerada por la figura y el peso.
- Interés exagerado en los alimentos: conteo de calorías, saltarse las comidas, entre otros.
- Dietas sin un control de un nutriólogo.
- Ciclos menstruales irregulares, que pueden llegar a la ausencia de la menstruación.
- Ejercicio exagerado para perder peso.
- Considerar si a lo anterior se suman cambios de ánimo, depresión, irritabilidad, aislamiento de los pares, negación a participar en actividades grupales.

Leer más en www.grupoeducar.cl
Señales de alerta: Anorexia, Bulimia nerviosa y Trastorno por atracón.

El peligro de las dietas en la adolescencia.

La generación covid

La oportunidad de un carácter fortalecido



Hoy tenemos frente a nosotros a una generación de adolescentes que recordarán haber vivido en cuarentena, con distancia social y clases virtuales debido al coronavirus. ¿Cómo puede marcar esto su carácter? Tres especialistas nos explican cómo, si los ayudamos y orientamos, nuestros adolescentes pueden dar un salto hacia un modo de pensar y actuar más flexible, adaptable y creativo.

La cuarentena misma ha sido una gran oportunidad para enseñar de resiliencia”, señalan **Elisa Izquierdo y Andrea Martínez, coordinadoras de Formación de la Sociedad de Instrucción Primaria, SIP Red de colegios.**

Agregan que “ha sido una experiencia que puede ser vivida como un encierro sin sentido, o como una oportunidad de crecimiento personal y familiar. Esto dependerá en gran medida de los adultos,

de la manera en que ellos puedan dar sentido a las experiencias vividas”. Por su parte, **Fernando García, director de Formación de la Fundación Belén Educa,** reflexiona sobre cómo la pandemia nos ha llevado a pensar que “el desarrollo de una cultura integral es tarea de todos y que necesitamos de manera urgente que el mundo adulto potencie positivamente las diversas dimensiones que nos componen como personas”.

Las entrevistas a estos tres profesionales nos han permitido enumerar todas las oportunidades de aprendizaje que este tiempo ha planteado a nuestros adolescentes, y cómo ellos, con el apoyo de los adultos, pueden usarlas para crecer en resiliencia, perseverancia y otras habilidades clave en su carácter.

Elisa Izquierdo y Andrea Martínez, coordinadoras de Formación, ambas de la Sociedad de Instrucción Primaria, SIP Red de colegios:

1. Esta crisis está enseñando a los adolescentes la importancia de la autonomía. Nadie estaba preparado para enfrentar una crisis de estas características y lo primero que quedó en evidencia es la falta de autonomía con que funcionaban los niños en el contexto educacional y familiar actual. Son niños acostumbrados a tener un profesor o adultos que les digan qué hacer y cómo hacerlo. Ellos y nosotros nos hemos dado cuenta de la importancia de la capacidad de organizar sus tiempos, de trabajar en forma más autónoma, aburrirse a ratos y buscar formas creativas de entretenerse.

2. Hemos visto la importancia fundamental que tienen el arte y el deporte en la vida de los niños y adolescentes para mantener su equilibrio emocional. Quedó en evidencia su necesidad de expresar emociones a través del arte, el movimiento, y de la misma manera, la necesidad de liberar energía y de resolver los conflictos a través del juego.

3. Otra fortaleza que ha aparecido como fundamental de desarrollar en los adolescentes, es la capacidad de resolver los desafíos y conflictos de manera colaborativa. Es decir, donde la interdependencia pasa a ser un punto importante para cumplir el logro de objetivos comunes. Quizás a futuro los desafíos serán cada vez más complejos; en este sentido, el entender que nos necesitamos mutuamente puede ser relevante en el aprendizaje que ha traído este tiempo.

4. Ha sido una oportunidad para que los adolescentes comprendan el sentido de los hábitos.

Si los niños y adolescentes entienden el sentido de cada hábito, es probable que los respeten mucho más. Si comprende que, si se acostó tarde el día anterior jugando juegos de consola, aunque no tenga que levantarse temprano, se sentirá más cansado e irritable al otro día. Eso es muy importante para su autonomía.

5. También estos meses pueden ayudar a conversar con los adolescentes sobre qué tipo de vida quieren vivir.

Los adultos también hemos podido replantearnos nuestros propios hábitos: dejar de correr para pensar en qué tipo de vida queremos llevar. Muchas personas dicen que sus niños están "estresados"; en esta situación, valdría la pena cuestionarse qué visión de mundo estamos los adultos ofreciéndoles a los niños para que ello ocurra. Como adultos es importante bajar las altas exigencias impuestas por la sociedad, privilegiar momentos de calidad. Pensemos en cómo nos gustaría que nuestros hijos y alumnos recuerden este período, acordemos cuáles son aquellos valores que queremos que nuestros niños desplieguen en momentos de dificultad.

6. Probablemente a muchas personas esta cuarentena les ha destruido sueños y proyectos. Han sido tiempos para conversar sobre la capacidad de tolerar la frustración y de ser perseverantes. Gracias a esa capacidad de tolerar, de perseverar y de adaptarse, de ser flexibles y buscar soluciones creativas, es que se puede lograr un gran crecimiento personal y social.

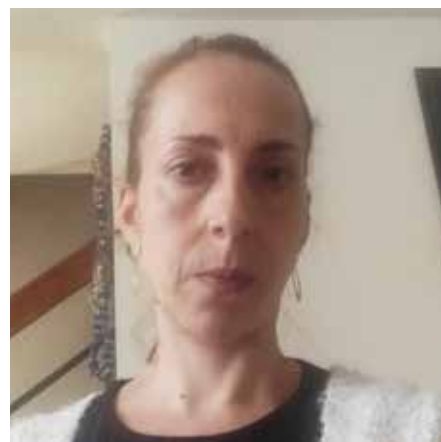
7. En el mismo sentido, muchos adolescentes han debido postergar los impulsos inmediatos por recompensas futuras.

Esto es de vital importancia para ir educando el carácter y la tolerancia a la frustración. La vida real es diferente a los juegos de consola, en donde todo es inmediato, incluidas las recompensas.

8. Como padres y educadores debemos inculcar en nuestros niños y adolescentes la importancia de respetar los procesos...
...y los tiempos involucrados en cada quehacer de nuestra vida. Tareas tales como tener una huerta, cocinar con tiempo, disfrutar de una puesta de sol, armar puzzles... Ha sido la oportunidad de aprovechar que durante la crisis a nuestros niños y adolescentes les sobra aquello que tanto anhelamos: el tiempo.



ELISA IZQUIERDO



ANDREA MARTÍNEZ

Fernando García, director de Formación de la Fundación Belén Educa:

1. Los adolescentes han tenido la oportunidad de aprender, igual que los adultos, que somos frágiles y que necesitamos de los demás.

2. La pandemia nos muestra la necesidad de vincularnos con otros. Que la vida te va cambiando los planes y que lo esencial tiene que ver con nuestros afectos y vínculos fundamentales y cómo podemos ser más plenos poniendo al servicio de los demás nuestras capacidades y talentos.

3. La crisis está preparando a los niños y niñas para enfrentarse a situaciones cambiantes. Adaptarse a nuevos contextos, a ser más pacientes y a tener conciencia de que la naturaleza o factores externos también imponen límites a la propia voluntad o deseos, y que no siempre las cosas son como uno quiere o como las proyecta.

4. En este contexto de cuarentena, los niños y adolescentes han debido aprender a desarrollar con más fuerza la paciencia. Respetando turnos para ocupar las cosas de la casa (computador, celular, etc.) y teniendo

que llegar a acuerdos con sus hermanas o hermanos, o con quienes habitan un determinado espacio.

5. Las carencias impuestas por la cuarentena han ayudado a desarrollar otras capacidades.

6. En estos días de pandemia hemos valorado nuestra salud desde un punto de vista distinto.

7. Hemos podido recuperar la cultura de austeridad, de saber disfrutar de las cosas sencillas tan propia del Chile del pasado, cuando éramos un país con menos recursos. Nos hemos dado cuenta de que podemos vivir sin comprar tantas cosas, una capacidad que me parece clave desarrollar en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Hemos celebrado cumpleaños con lo que tenemos en la casa, haciéndonos "regalos del corazón". Esta pandemia a muchos nos ha mostrado que podemos vivir más sencillamente.

8. Sin duda, este ha sido un tiempo para desarrollar la creatividad y la imaginación al tener mayor tiempo en casa. En este



FERNANDO GARCÍA

sentido, para muchos, aburrirse ha sido una oportunidad para descubrir que pueden inventar cosas nuevas y desarrollar capacidades que tal vez no sabían que tenían (dibujar, pintar, escribir un cuento, cantar, bailar, actuar, tocar un instrumento, etc.). Todas esas capacidades y competencias son fundamentales para vivir en un mundo incierto y cambiante, que está demandando de ellos (los niños) y de nosotros (los adultos) un modo de pensar y actuar flexible, adaptable y creativo, buscando soluciones con otros a los desafíos que se nos plantean. 🐣



FAMILIA ESCUELA:

UNA RED DE APOYO EMOCIONAL para niños y adolescentes

Para muchas familias en Chile la escuela de sus hijos no es solo el lugar donde van a estudiar y aprender, sino un espacio de contención y socialización. Privados de ese espacio, los educadores y muchos padres han debido organizarse para suplir la distancia y también en un alto porcentaje la falta de internet.

POR M. ESTER ROBLERO



Verónica Tagle

“Esta pandemia nos ha mostrado la realidad de hacinamiento y brecha educacional que tenemos en nuestro país.

Espero que esta experiencia nos permita trabajar más y lograr cambiar esta situación, donde muchas familias esperan que con la educación cambie el futuro de sus hijos. Eso es lo que desea todo padre y madre de familia: que sus hijos sean más que ellos en la vida”, señala **Verónica Tagle, directora académica de la Corporación Educacional del Arzobispado de Santiago.**

LO EMOCIONAL PRIMERO

La actual crisis sanitaria ha demostrado que las escuelas no son solo el lugar donde los niños y adolescentes van a aprender, sino, además, a compartir y recibir mucho apoyo para su bienestar emocional integral... ¿cómo suplir esto cuando se han suspendido las clases?

Todo aprendizaje en la vida parte de la conexión emocional, especialmente en la adolescencia. Esta etapa, muchas veces olvidada, es donde los jóvenes forjan su personalidad. Sobre este punto, es importante generar una conexión emocional

entre los estudiantes y quienes estamos a cargo de su formación, ya sean los profesores o, en el contexto de la pandemia, sus padres. Nosotros, en la Corporación Educacional del Arzobispado de Santiago, tenemos un equipo de formación multidisciplinario, en el cual comparten orientadores, psicólogos y asistentes sociales. Su función es acompañar y preparar cápsulas de contención emocional para mejorar la salud mental de nuestros alumnos.

— **¿Han logrado coordinar con las familias? ¿Qué deben saber y/o hacer los padres en este sentido?**

— Siguiendo con nuestra misión, nos hemos preocupado de acompañar a nuestros jóvenes en este periodo nunca antes vivido por nadie de la comunidad educativa, ni los más jóvenes ni los más viejos. La desesperanza y la incertidumbre muchas veces se apropia de ellos, sobre todo en el contexto en que viven, donde la vulnerabilidad es parte de su día a día. Para tomar contacto con las familias hemos mejorado los canales de comunicación a través de la implementación de acciones informativas, entre las cuales destacan: llamados periódicos de los profesores jefe a sus alumnos, encuesta de diagnóstico aplicada a los padres y a los alumnos y, por último, basándonos en la información que hemos recopilado, hemos comenzado una

campana de canastas familiares para ir en ayuda de las familias con una situación económica compleja.

— **¿Cómo podría definir una buena red de apoyo y cuál es su misión?**

— Nosotros trabajamos en red, somos una corporación de 11 colegios, y esto nos ha permitido no sentirnos solos, y podemos compartir estrategias entre todas y todos, aportando cada uno desde su experiencia. La red de apoyo debe tener como principal objetivo apoyar y contener a los estudiantes y sus familias en los temas que ellos consideran necesario hacerlo en este difícil contexto que nos afecta a todos.

EL DESAFÍO DE SEGUIR ENSEÑANDO

Con respecto al apoyo de parte de sus profesores para el aprendizaje, ¿qué experiencias y hechos concretos están dando resultado?

Nosotros hemos tomado algunas acciones que han tenido efecto según mediciones internas: a todos los alumnos se les llama y entrega material pedagógico. Además, estamos utilizando la plataforma del Ministerio de Educación “Aprendo en Línea”, y nuestra columna vertebral han sido los textos escolares. Todo esto funciona con el apoyo de nuestros profesores, sin los cuales ninguna de estas acciones daría resultado.

— **Pensando en el futuro, tanto en la vuelta a clases como en la educación integral de los hijos y alumnos, ¿qué otras instancias comunitarias pueden servir como redes de apoyo?**

— Una instancia que estamos pensando implementar a futuro es reflexionar conjuntamente con nuestros jóvenes a través de foros, encuestas y otras fuentes de información. Lo central es preguntarles cuál es el colegio que como comunidad queremos, cómo esta crisis sanitaria ha cambiado la forma de pensar los establecimientos educacionales y cómo esta experiencia ha reencantado el rol del profesor, no solo en su dimensión pedagógica, sino que en lo emocional. En lo práctico, un ejemplo es que el equipo de asistentes sociales orienta en los beneficios sociales a los que pueden postular las familias, como el bono COVID-19. Esta es una de las demandas más importantes de las familias a los colegios.



CRISTIÁN SANTIAGO, inspector general y encargado de Convivencia del Centro Educacional Alberto Hurtado:

“LAS REDES DE APOYO SERÁN MÁS IMPORTANTES AÚN AL REGRESO A CLASES PRESENCIALES”

“Nosotros hace mucho tiempo sabíamos que nuestros alumnos encuentran en el colegio un espacio que les entrega mucho más que un título técnico, o les permite salir de 4º medio. Para ellos, la escuela es lugar de socialización, es donde logran establecer relaciones de amistad y muchas veces encuentran contención para problemas familiares. Con esta crisis hemos comprobado eso y mucho más”, afirma Cristián Santiago, del Centro Educacional Alberto Hurtado..

“Sería absurdo pensar que cuando se reanuden las clases podremos recibir a nuestros alumnos como si acá ‘no hubiera pasado nada’. La crisis ha sido dura para todos, pero para muchos de ellos, mucho más. Sería ingenuo de nuestra parte creer que por las condiciones de vulnerabilidad en que viven, no estén dentro de lo que las cifras describen que está pasando en Chile: junto a necesidades económicas y a las casas pequeñas, han aumentado los casos de violencia intrafamiliar y algunos de ellos deben estar entre quienes la han sufrido. Tenemos que estar preparados para ese regreso”.

Cuenta Santiago que hasta la fecha se han organizado con creatividad, pese a las dificultades, para estar en contacto con los alumnos. “Todo, en un contexto donde un alto porcentaje no cuenta con internet. A lo más, WhatsApp. Por eso, la entrega de material impreso está disponible en el colegio y hay una persona encargada de hacerlo. Los profesores jefe han tenido un rol clave, porque ellos se encargan de estar en contacto permanente con los alumnos y las familias. Todo el día”.

“Yo diría que la gran enseñanza de la pandemia es la enorme necesidad de apoyo emocional de nuestros niños y jóvenes. La educación emocional a través del desarrollo de habilidades específicas hoy es un desafío inmenso. Esa es la gran red que debemos tener lista para el regreso”. 🧡



Les presentamos libros que pueden contribuir a mejorar la reflexión profesional y los desempeños docentes.
EDITA MM

LA LECTURA

Contribuye al aprendizaje

HISTORIA DE LA REPÚBLICA DE CHILE. 1826 - 1881. Volumen 2. Primera parte
Fernando Silva / Juan Eduardo Vargas, Ediciones UC, 2019, 1.096 páginas.



El proceso de emancipación que culmina en 1826, con la incorporación de Chiloé a la República de Chile, abre paso a lo que este volumen denomina 'La búsqueda de un orden republicano'.

El título indicado encierra, en realidad, lo que constituyó el gran desafío que se enfrentó entonces: reemplazar el orden monárquico por el republicano; esto es, por la libertad moderna, en una sociedad que desconocía cómo llevar a cabo esa verdadera revolución, en la que todavía muchos se desenvolvían de acuerdo con el imaginario del Antiguo Régimen y en la que no se podía hablar todavía de la existencia de una nación. Los caminos que se propusieron para vencer ese reto fueron variados y pusieron de relieve que las diferencias entre los grupos que se disputaban el poder nacían de la mayor o menor libertad que pretendían establecer.

EDUCACIÓN CATÓLICA EN LATINOAMÉRICA. Un proyecto en marcha
Patricia Imbarack / Cristóbal Madero s.j., Ediciones UC, 2019, 288 páginas.



Este libro busca ser un referente para todos aquellos que comparten la preocupación por entender un sistema, un tipo de instituciones educativas y un tipo de proyecto educativo que se alinea con la

misión de la Iglesia. Tanto en el espacio público como en el privado, ya sea en el secular o en el religioso, pensar la educación católica conlleva una pregunta mayor: aquella por lo relevante o no de lo religioso en el espacio público, ámbito donde la educación es una manifestación más. Dedicar un libro a la educación católica permite aproximarnos de manera actualizada a sus mayores desafíos: la calidad y la excelencia, la dimensión antropológica –en concreto, la pregunta por la mujer y el hombre a formar– y, finalmente, el diálogo entre la fe y la cultura. Estas preguntas deben afrontarse para

DE LA REFORMA A LA TRANSFORMACIÓN. Capacidades, innovaciones y regulación de la educación chilena.
Alejandro Carrasco / Luis M. Flores, Ediciones UC, 2019, 554 páginas.



Este libro busca reactivar el sentido de urgencia sobre la importancia de la educación en la construcción de una sociedad más justa, próspera y sustentable. A lo largo de sus 16 capítulos, el libro plantea que

reformular sin transformar parece resumir bien la inercia de las sucesivas olas de reforma en las que se ha embarcado el país. Ya sea porque no apuntan en la dirección correcta, o bien porque fallan en su diseño e implementación, o en muchos casos porque, si bien son acertadas, su impacto es marginal ante las múltiples fuerzas que frenan el salto a un sistema escolar que ofrezca, igualitariamente, aprendizajes significativos para enfrentar el futuro.

3 BIBLIOTECAS EN LÍNEA

En tiempos de distanciamiento social, bienvenida las bibliotecas a las que uno puede acceder desde la casa. Aquí les contamos de tres sitios donde pueden acceder a muchos, miles de libros.

1. Biblioteca Digital Mundial

Inaugurada el año 2009 y creada por la Biblioteca del Congreso de Estados Unidos y la UNESCO. Cuenta con una colección impresionante debido a la colaboración internacional que lo conforma, además de material histórico importante. Tiene también apoyos digitales como líneas del tiempo y mapas interactivos.

<https://www.wdl.org/es/>

2. Biblioteca Digital de la Universidad de Chile

No sólo libros comparte la Biblioteca de la Universidad de Chile en su página web, también revistas, artículos, tesis, audios y otros. Algunos contenidos son para quienes tienen "Pasaporte Universidad de Chile", pero la mayoría es para todo el público.

<https://www.uchile.cl/bibliotecas>

3. Biblioteca Digital Escolar del Ministerio de Educación

Libros del Plan lector, audio libros y libros complementarios para niños adolescentes y también para padres componen este excelente sitio web. El portal además cuenta con una aplicación para descargarlos en el celular. ¡No hay excusas para no leer!

<https://bdescolar.mineduc.cl/> 📱

Descarga más libros y sus reseñas en grupoeducar.cl/material_de_apoyo

MONUMENTOS A DISTANCIA

El patrimonio cultural y los monumentos también se han visto afectados debido a la pandemia del COVID-19. Estatuas, castillos y lugares arqueológicos del mundo han permanecido cerrados para contribuir con el aislamiento social; sin embargo, a través de distintas iniciativas se han hecho presentes. Aquí les contamos.

POR: EQUIPO GRUPO EDUCAR

• Concientización:



Los monumentos son estructuras que sirven para recordar momentos importantes de la historia o algún personaje destacado. Hoy muchos de ellos están siendo utilizados para concientizar a la población de la importancia en el uso de mascarillas. Es así como el Cristo Redentor de Río de Janeiro o la estatua de Diego Maradona en Buenos Aires, han aparecido utilizándolas.

• Chile en papel:

Monumentando Chile en Papel

La iniciativa "Monumentando" invita a crear un propio mapa de Chile con una réplica en 3D de sus monumentos.

En la página <https://www.monumentos.gob.cl/publicaciones/material-apoyo/monumentando> se pueden descargar más de 40 instructivos para construir en papel monumentos nacionales.

Se recomienda usar papel de carta o A4, pintar y luego armar un Estadio Nacional, Castillo de Niebla, Milodón de Puerto Natales o Ascensor de Valparaíso.



• Turismo virtual:

Hoy no es necesario levantarse temprano para conocer las pirámides de Egipto, o visitar alguna obra de Gaudí; aquí, algunos monumentos a solo un clic de distancia:

- 1. Egipto y sus misterios:** puedes conocer los misterios de las tumbas de los faraones en el sitio web del Ministerio de Turismo de Egipto <https://my.matterport.com/show/?m=vLYoS66CWpk> o buscando en redes sociales #Experimenta Egipto desde Casa.
- 2. Casa Batlló de Gaudí:** visita Barcelona y una de las famosas obras arquitectónicas de Gaudí en <https://www.casabatllo.es/tour-virtual/>
- 3. Sudeste asiático:** se puede viajar hasta Camboya y conocer Angkor Wat, una de las estructuras religiosas más grandes que se hayan construido y que albergaba también un palacio real. <https://www.google.com/maps/about/behind-the-scenes/streetview/treks/angkor/>
- 4. El imperdible Coliseo romano:** el anfiteatro más grande del mundo fue construido en el siglo I y se encuentra en Roma, capital de Italia, uno de los países más afectados en esta crisis. <https://artsandculture.google.com/story/colosseum/WQLi5E4TA1p9IQ>



JACQUES-LOUIS DAVID

Napoleón cruzando Los Alpes. 1801

CATALINA MARTÍNEZ WAMAN, ÁREA EDUCATIVA, MUSEO ARTEQUIN.

Los invitamos a conocer la obra del artista francés Jacques-Louis David (1748-1825), considerado como uno de los pintores más influyentes del arte francés del siglo XIX. David fue representativo del Movimiento Neoclásico, estilo que se caracterizó por intentar recrear los valores de la Antigüedad Clásica. Puntualmente en el arte, y en el caso de David, este artista se inspira en modelos escultóricos y en la mitología griega para la realización de sus obras, pues algunos artistas de esta época consideraron vivir en tiempos heroicos, dignos de la historia griega y romana.

Jacques-Louis David fue un activo participante de la Revolución Francesa y estuvo alineado con las ideas de Napoleón Bonaparte. Tanto así, que siempre quiso realizar una obra para él. En 1800 Napoleón cruza los Alpes por el paso de San Bernardo, hazaña que les permitió a los franceses obtener la victoria en la Batalla de Marengo, ya que arribaron sorpresivamente por esta ruta. Este audaz episodio quiso ser conmemorado a través de una pintura que le hiciera justicia y fuese un registro para las

futuras generaciones.

Fue así como se le encargó este hecho histórico a David, "Napoleón cruzando Los Alpes", icónica obra que conocemos hasta el día de hoy. Esta pintura tiene cinco versiones realizadas por el artista entre 1801 y 1805. En ella, observamos a un Napoleón totalmente idealizado, representado con austeridad y severidad, muy en línea al estilo neoclásico. Aunque la historia cuenta que en realidad Bonaparte cruzó sobre una mula, pero fue él mismo quien solicitó que fuese representado "severo sobre un fiero caballo". Muy distinta es la versión realizada por el artista francés Paul Delaroche, que al parecer se ciñó a las ideas de la pintura realista, que se estaba gestando en esa época.

Las diferencias entre ambas obras son abismales, y nos invitan a reflexionar sobre qué información nos entregan las obras de arte o las imágenes en general, ya que el arte, como cualquier sistema de códigos visuales, se trata de convenciones establecidas y ellas no necesariamente tienen como propósito ejemplificar la realidad tal cual es.



"Napoleón cruzando Los Alpes", Jacques-Louis David, 1801.



"Bonaparte cruzando los Alpes", Paul Delaroche, 1848.

ACTIVIDAD

PARA ESTUDIANTES DE SEGUNDO CICLO EDUCACIÓN BÁSICA

Invitamos a los estudiantes a observar ambas obras propuestas en el texto anterior. Se sugiere comenzar con la pintura de Jacques-Louis David, partir realizando una lectura visual de la obra. Pueden comenzar desde lo más básico, con preguntas tales como: ¿Qué vemos? ¿Qué elementos reconozco en esta obra? ¿De qué año se imaginan que es la obra? ¿Quién será este hombre a caballo? ¿En qué lugar se está desarrollando la escena? ¿Qué otros elementos puedo reconocer? Luego de ello, los invitamos a observar con atención la pintura de Paul Delaroche, para luego abrir el diálogo con las mismas preguntas y debatir respecto a las similitudes y diferencias entre ambas piezas. Sería interesante ahondar con los estudiantes sobre cuál de las dos obras, a su juicio, está más cercana a la realidad. Comentarles brevemente sobre el episodio histórico que representan ambas obras.

Para continuar con la actividad práctica necesitarán elementos como ropa, telas, accesorios y maquillajes. Se invita a los estudiantes a trabajar en grupo y escoger a un personaje de la actualidad que podría ser nuestro héroe o heroína. Se escogerá dentro del grupo a un compañero o compañera para que lo personifique, pero el objetivo es que reflexionen sobre cuánto hay de idealización en la imagen que promueven de este personaje y cómo sería una versión real, no idealizada.

Para terminar, cada grupo debe presentar su personaje, explicar al resto del grupo de quién se trata y por qué lo han representado de tal o cual manera. 🧑



EL CINE

¿Sabías que es posible trabajar la inteligencia emocional de los alumnos y docentes? Te invitamos a ver en tu casa, en medio de la pandemia, un grupo de películas que ayudarán en este desafío. Asertividad, empatía, persuasión y trabajo en equipo son algunas de las habilidades que se reflejan en estas cintas.

Por Marcela Muñoz con la ayuda de habilidadesocial.com

MEJOR IMPOSIBLE

PG-13 | 2H 19MIN | COMEDIA, DRAMA | 1997 | DIRECTOR: JAMES L. BROOKS



[VER TRAILER](#)

La película trata sobre la relación entre Melvin, un excéntrico escritor con un trastorno obsesivo compulsivo (la cuarta enfermedad mental más común en los países industrializados), maravillosamente interpretado por Jack Nicholson, con una camarera y su vecino homosexual. El problema de comportamiento de Melvin le impide sentir cualquier atisbo de empatía por aquellos que le rodean. Su egoísmo es extremo y tan solo está preocupado en satisfacer sus necesidades, sin tener en cuenta los sentimientos o necesidades de los demás, incluso llegándolos a ridiculizar. Debido a un viaje que deben realizar juntos, Melvin va dándose cuenta de que sus actos tienen consecuencias emocionales en sus compañeros y empieza a comprender los sentimientos ajenos. Una estupenda película que te ayudará a mejorar tu capacidad de empatizar.

EL INDOMABLE WILL HUNTING

R | 2H 6MIN | DRAMA, ROMANCE | 1997 | DIRECTOR: GUS VAN SANT



[VER TRAILER](#)

En esta película ganadora del Óscar al mejor guion original, el personaje interpretado por Matt Damon, pese a tener unas capacidades intelectuales impresionantes, padece probablemente un trastorno de oposición desafiante producto de una infancia traumática. Esta condición le dificulta empatizar y le otorga un comportamiento demasiado agresivo, pero por otro lado también le obliga a apoyarse por completo en su enorme capacidad de argumentación para sobrevivir en su entorno social. En el indomable Will Hunting, además de varios ejemplos de conducta poco asertiva, observarás cómo mediante una argumentación lógica, aportando motivos (por qué) y objetivos (para qué) a los mensajes, es posible desarmar casi cualquier tipo de confrontación verbal, limitando la capacidad de maniobra de tu interlocutor.

BUSCANDO A ERIC

1H 56MIN | COMEDIA, DRAMA, FANTASÍA | 2009 | DIRECTOR: KEN LOACH

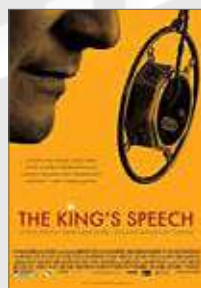


[VER TRAILER](#)

Es posible encontrar bastantes ejemplos de películas donde uno de los personajes transforma su conducta agresiva o pasiva en asertiva. Eso suele ocurrir en el momento en que empieza a respetar sus derechos a la par que los de los demás, y seguro que te vienen varios ejemplos a la cabeza. El protagonista es un cartero divorciado de Manchester inmerso en una profunda crisis vital y en permanente conflicto con sus hijastros que viven con él. Su afición al fútbol y el consumo de marihuana provocan que se le aparezca la imagen de Eric Cantona, un futbolista retirado, quien le empieza a aconsejar para intentar mejorar su situación. Esta película muestra de forma muy vívida los cambios que pueden suponer aprender a pedir ayuda, comunicar las emociones, y defender los derechos de uno mismo.

EL DISCURSO DEL REY

R | 1H 58MIN | BIOGRAFÍA, DRAMA, HISTÓRICA | 2010 | DIRECTOR: TOM HOOPER



[VER TRAILER](#)

Cuando su padre muere y su hermano abdica, el príncipe Alberto, segundo en la línea sucesoria del reinado de Inglaterra, se convierte de la noche a la mañana en el rey Jorge VI. El problema principal radica en que su tartamudez le ha llevado a desarrollar una tremenda fobia a hablar en público. A través de sus visitas al logopeda interpretado por Geoffrey Rush, empieza a prepararse para uno de los más importantes discursos de la nación hasta la fecha: la declaración de guerra a Alemania en el año 1939. En este filme se esconden algunas de las claves más importantes de la oratoria, como la preparación mediante la visualización, la importancia de la práctica, y la síntesis del mensaje. Una buena película para empezar a perder miedos sociales como hablar en público. 🗣️

Descarga más películas en www.grupoeducar/material-de-apoyo/peliculas

Javiera Contador

La actriz y comediante, al igual que muchos, lleva ya más de dos meses de confinamiento con su familia, donde continúa, a través de las redes sociales, haciendo humor. En esta entrevista la llevamos a su infancia y también al presente y a su experiencia de madre/profesora.

POR PAULA ELIZALDE

Títulos no le faltan. Actriz, presentadora de televisión, locutora de radio, humorista y productora chilena. Conocida por su papel de Quena en la sitcom *Casado con hijos*. Este año debutó como comediante en el Festival de Viña ganando gaviota de plata y de oro. @javiera_contador tiene más de 800 mil seguidores en Instagram donde, sobre todo, transmite humor, tanto de sus personajes, como de su rutina familiar.

En tiempo de confinamiento y cuarentena, conversamos con Javiera Contador, sobre

su infancia y sobre cómo vive ella este tiempo de madre/profesora con sus hijos, Mila y Theo.

-¿Qué memorias tienes de tu época escolar?

- Mi colegio (Colegio Latinoamericano de Integración) era un colegio alternativo a la educación clásica. Yo estudié en plena dictadura y mi colegio era un espacio de libertad. Importaba mucho formar personas pensantes con criterio más que personas con buenos resultados académicos.

Estoy muy agradecida por eso. Lo único es



Sus recuerdos del colegio y cómo vive hoy, como mamá, la educación a distancia

que me hubiera gustado tener mejor inglés, creo que es una herramienta demasiado importante para desenvolverse bien en el mundo.

-¿Algún chascarro o anécdota de esos tiempos?

- Me acuerdo que afuera del colegio se ponía la tía del carrito que vendía unas marraquetas con ave palta y ave mayonesa que eran lo mejor del mundo mundial. Había que comprarle a través de la reja y en secreto porque si no todos te pedían un pedacito y no te quedaba nada para ti. En general comprábamos a medias con algún otro compañero o compañera, porque era caro para nosotros.

Un día una gran amiga estaba de cumpleaños y como regalo de cumple nos dimos el gusto de comprar una marraqueta entera cada una. Para que no nos vieran nos fuimos a esconder a un lugar donde había algunos escombros. Mi amiga cumpleañosera tuvo la mala suerte de pisar una madera con un clavo gigante que se le enterró y casi le sale por la parte de arriba del pie. Gritaba y pedía ayuda. Yo sin pensar, tiré la madera que tenía clavada a su pie y le saqué el clavo.

Estuvo coja sin pisar mucho tiempo, pero el doctor me felicitó porque al sacar el clavo no toqué ni pase a llevar ningún nervio o músculo.

Moraleja: mejor convidar.

-¿Y las amigas y amigos del colegio?

- Mis mejores amigas son Constanza y Paulina. (Pau es la de la historia del clavo) Constanza vive en España hace casi 20 años y cada vez que puedo la voy a ver. Son mis amigas eternas y amadas. Tenemos un grupo de WhatsApp y no importa cuánto tiempo pase siempre la confianza es total. Con el tiempo me pasó algo bonito que fue reencontrarme con algunos amigos del colegio con los que me junto y tengo una relación cotidiana. Somos un grupo de 5 o 6 excompañeros y sus familias de los que soy mucho más amiga ahora de lo que fuimos en la época escolar. Tener una historia compartida (el colegio) hace que tengamos mucho en común.

-¿Alguna materia que te costaba más? ¿Eras una estudiante disciplinada?

- Era bien matea. Me iba muy bien. Pero no aprendí mucho la verdad. Es mi crítica al

“Además de las materias, nuestras hijas e hijos pueden aprender otras cosas en este tiempo: cocinar, pintar, la convivencia, los juegos, desarrollar las llamadas “habilidades blandas”

sistema de evaluación: yo no estudiaba para aprender, estudiaba para la prueba (siempre he sido muy competitiva y tenía la sensación de que una mala nota era como “perder”) como siempre he tenido buena memoria me iba super bien, pero a la semana ya se me había olvidado la materia.

Con química y biología nunca tuve mucha onda. Quizás porqué tuve algunos problemas con esos profes. Mi profe de biología fue algunos años mi profesora jefe y la relación fue muy mala. Es difícil que te guste una materia donde el profesor te cae y le caes mal.

-¿Recuerdas a alguna profesora o profesor en particular?

- ¡Sí, a muchos! El tío Leo de párvulo (en general hay pocos hombres parvularios, en ese tiempo menos). La tía Marta que fue mi profe jefe de básica muchos años y tenía una paciencia infinita. La tía Angélica de historia que nos alentaba para que hiciéramos obras o buscáramos formas alternativas de contar la historia. El tío Pablo profe jefe, profe de matemáticas y hombre a cargo de las excursiones y el gustito por acampar y contactarnos con la naturaleza. Eso por nombrar algunos. A todos ellos (y a la mayoría) los recuerdo con mucho cariño.

-Tan distintos aquellos días más tranquilos, a diferencia de lo que hoy viven alumnos de todo Chile. ¿Cómo ayudar a los padres a sobrellevar la cuarentena en casa?

- Ahora soy mamá y me toca lidiar con el colegio en casa. No me ha resultado fácil y hago lo que puedo. Creo que además de todo sentirse culpable por no ser buena profe, es poco sano.

EN POCAS PALABRAS

DESAFÍOS DE LA EDUCACIÓN EN CHILE:

Educación de calidad y gratuita. A través de la educación: igualdad de condiciones y oportunidades para todos.

EDUCACIÓN EN LA CASA:

Habilidades blandas.

CUARENTENA:

Contingencia.

MATERNIDAD:

Aprendizaje constante.

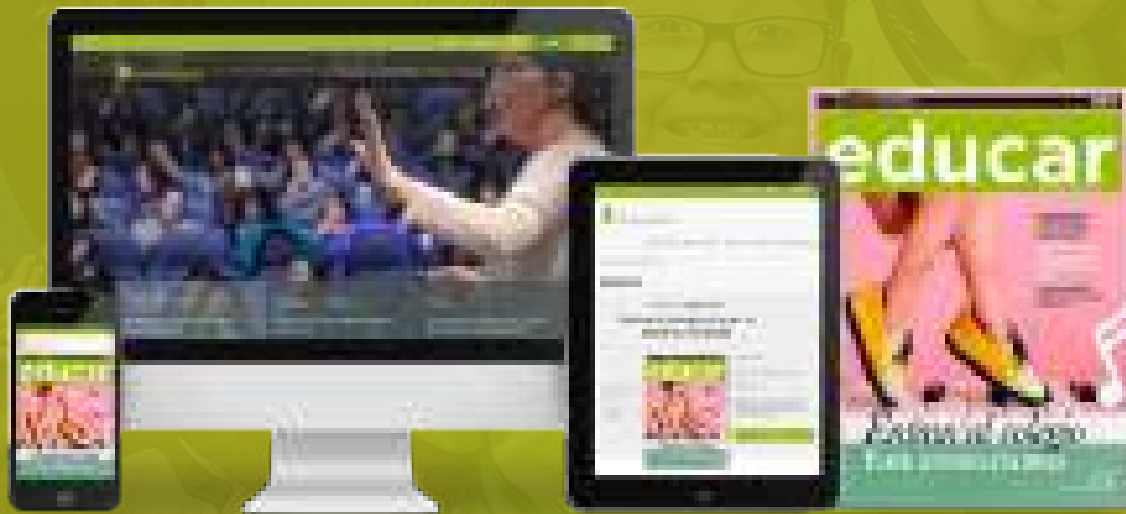
Además, no todos los niños tienen computador o se relacionan bien con las pantallas.

Me parece que además de las materias nuestras hijas e hijos pueden aprender otras cosas en este tiempo: cocinar, pintar, la convivencia, los juegos, desarrollar las llamadas “habilidades blandas” son elementos, creo yo, súper importantes para la educación.

Así que si puedo avanzar en eso lo hago. Trato de no frustrarme, ni que se frustren ellos e ir de a poquito avanzando. 🧡



Encuéntranos en todas nuestras plataformas



Participa en nuestra comunidad



GRUPOEDUCAR.CL

+ DE 10.000
SEGUIDORES



GRUPOEDUCAR

+ DE 10.000
SEGUIDORES



GRUPOEDUCAR

+ DE 4.000
SEGUIDORES