

# educar<sup>®</sup>

LA REVISTA DEL PROFESOR CHILENO



## Detenerse, reflexionar y descansar

Más que necesario cuidar la  
salud de nuestros docentes



GRUPOeducar

CAPACITACIÓN

# TE AYUDAMOS A FORMAR TU EQUIPO DOCENTE

## DECRETO 67 EN EL AULA

### OBJETIVO:

Fortalecer la implementación del Decreto N° 67 a través de la reflexión pedagógica en torno a los procesos evaluativos que contribuyen al aprendizaje de todos los estudiantes.



### MARÍA JOSÉ ALBORNOZ VALDIVIESO

Educadora Diferencial  
Liceo Industrial Óscar Corona  
Barahona, La Calera

“El curso Decreto 67 en el Aula, superó mis expectativas. La calidad técnica de Jocelyn Catalán (relatora del curso), facilita la comprensión de contenidos, y su forma de transmitir la información hace que la revisión de las clases y la participación en las sesiones sincrónicas fuera agradable y motivante. En resumen, una excelente experiencia”

## DECRETO 67 A NIVEL INSTITUCIONAL

### OBJETIVO:

Promover la implementación del Decreto 67/2018 a nivel institucional, fortaleciendo una cultura de la evaluación centrada en el aprendizaje.



### CLAUDIA VARGAS BRAVO

Jefa de UTP  
Liceo Bicentenario Jorge Sánchez Ugarte  
Concepción

“Es una gran experiencia. Excelentes expositores, grandes materiales e insumos que facilita la comprensión y aplicación de esta temática en mi Establecimiento, con nuestro Equipo Directivo, docentes y asistentes de la Educación, muy agradecida por la oportunidad de aprendizaje”

## ABP INNOVANDO EN EL AULA

### OBJETIVO:

Conocer y aplicar la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos para favorecer los aprendizajes de los estudiantes y el desarrollo de las habilidades del siglo XXI.



### MARÍA JOSÉ QUIROZ SANHUEZA

Profesora de Historia, Geografía y Cs. Sociales  
Colegio Padre Pedro Arrupe,  
Quilicura.

“El curso de ABP me brindó valiosas herramientas para mi labor como docente, invitando a la colaboración entre docentes y estudiantes, una nueva forma de comunicación entre la comunidad y ubica en el centro del proceso de enseñanza aprendizaje a los estudiantes”.

**TODOS LOS CURSOS DURAN 30 HORAS + 7 SESIONES SINCRÓNICAS DE TRABAJO  
PLATAFORMA DISPONIBLE 24/7**

[www.grupoeducar.cl](http://www.grupoeducar.cl)

# Contenidos

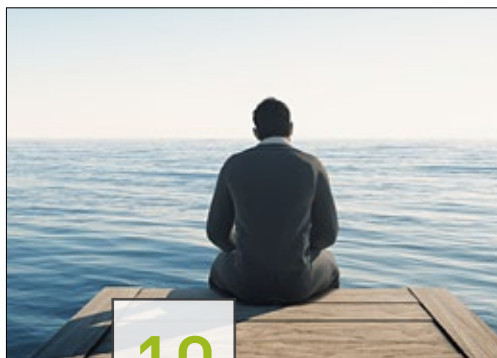
DICIEMBRE 2021



6

## ENTREVISTA

En voz de Jorge Poblete, subsecretario de Educación, conoce los desafíos y avances del sector técnico profesional en Chile.



10

## REPORTAJE

La importancia del bienestar docente, ¿por qué es necesario trabajarlo?

REVISTA EDUCAR | Diciembre 2021

EDICIÓN N° 257 | ISSN-07190263

DIRECTORA - EDITORA

Marcela Paz Muñoz.

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

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

María de la Luz Larraín.

PERIODISTAS Verónica Tagle, Angélica Cabezas, Marcela Paz Muñoz, María Ester Roblero, Paula Elizalde, Luz Edwards y Ximena Greene.

DISEÑO Trinidad Zegers.

COLABORADORES Artequín.

CORRECTOR David Fuentealba

SUSCRIPCIONES

contacto@grupoeducar.cl

DISTRIBUCIÓN Grupo Educar.

DOMICILIO Málaga 50, oficina 72, Las Condes. Santiago.

REPRESENTANTE LEGAL Cristóbal Silva

TELÉFONO 222463222 - 222463111

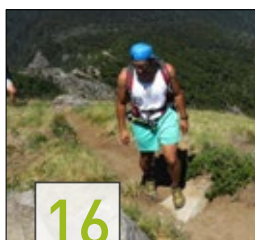
E-MAIL contacto@grupoeducar.cl

SITIO WEB www.grupoeducar.cl

FACEBOOK facebook.com/grupoeducar.cl

TWITTER @grupoeducar

INSTAGRAM @grupoeducar



16

## ACTUALIDAD

¿Qué hacen los profesores en sus vacaciones?



43

## LADO B

Armando Roa, poeta, narrador, antologador y traductor chileno, recomienda leer en tiempos de descanso y desconexión.

20

## LÍDERES

Mi Derecho a Educar, la Agrupación de Centros de Padres por el Derecho Preferente de los Padres a Educar a sus hijos.

21

## ORIENTACIÓN

Desconexión digital: ¿Es necesario apagar las pantallas en vacaciones? Aquí te damos consejos de cuánto y cómo es recomendable usar las pantallas.

23

## MANOS A LA OBRA

Fundación Co-Crecer nos cuenta cómo trabajar el autocuidado docente.

24

## TUS INQUIETUDES

La pandemia demostró la importancia de la educación socioemocional de los profesores.

28

## MIRADA

La psicóloga Soledad López de Lérica cuenta en una entrevista cómo el sistema educacional ha olvidado la salud emocional de los profesores.

32

## EDUCAR EN FAMILIA

El ocio es mejor cuando se planifica, nos cuenta María Jesús Monteagudo. Recomienda organizar el tiempo de ocio, para un mayor compromiso afectivo, un mejor ajuste emocional y una mayor disponibilidad de habilidades sociales.

38

## gtd

Conversamos con Fernando Gana sobre el trabajo de este año de gtd y Grupo Educar.



# educar CONECTADOS

¿Has visitado nuestras redes sociales?  
¿Te interesó alguno de nuestros artículos? Síguenos, comenta, dale like, ¡queremos conocerte y saber tu opinión!

## EN NUESTRAS REDES

**"Vivimos, a mi juicio, en un mundo donde se habla de diversidad, pero no se vive la diversidad"**

Carolina Dell'Oró, filósofa de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

grupoeducar · [Ir](#)

grupoeducar: Comenzamos la semana con esta frase de la filósofa Carolina Dell'Oró que nos invita a reflexionar sobre la diversidad y cómo la vivimos en nuestra sociedad. En nuestro último #Conversaciones conversamos con ella sobre la inclusión. Venite la entrevista en el link en la BIO.

40 Me gusta

Inicia sesión para interactuar.

Fundación Mis Talentos  
@Mis\_Talentos

¡Recién salido del horno!  
Nuestra Pdte Ejecutiva, @izunigadiaz participó en el reportaje de la revista @grupoEducar destacando el rol que juega la inclusión en la educación y los avances en esta materia en los últimos años.

Revisalo [bit.ly/3CORKUF](https://bit.ly/3CORKUF)

**"Cada vez que la escuela insiste en modelos que homogenizan, lo que hace es renunciar a entregar educación de calidad a todos sus alumnos"**

## Grupo Educar

TU OPINIÓN NOS INTERESA

[WWW.GRUPOEDUCAR.CL](http://WWW.GRUPOEDUCAR.CL)

Grupo Educar

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

Youtube: Grupo Educar

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

## EN NOTA

### IGNACIO CALDERÓN ALMENDROS: "CONSTRUIR LA ESCUELA INCLUSIVA ES UN TRABAJO DE TODOS"

Hablar de educación inclusiva es hablar de equidad, de justicia social, de derechos inherentes que tenemos todas las personas, independientemente de nuestro género, discapacidad, ideología. Es hablar de una escuela que fortalece los lazos entre todos sus miembros, donde pueden ser ellos mismos, expresar sus opiniones, sentimientos, de ahí la importancia de dar la voz al alumnado en la investigación, para que nos cuenten desde una perspectiva desde dentro, sus propios testimonios y experiencias. Necesitamos transformar nuestro sistema educativo, para erradicar las desigualdades existentes, me atrevo a comentar, como ya he dicho en otras ocasiones, que nuestra educación sí responde al grupo mayoritario, pero dejando relegado al grupo minoritario, como si de una educación de talla única se tratase.



Gracias Nacho Calderón Almendros, por compartir; para que todos los centros puedan ser inclusivos y equitativos; con el fin de erradicar las desigualdades e injusticias que mantienen a determinados alumnos en los márgenes del propio sistema.

Marga Rúa Fernández



### RED IRARRÁZAVAL INAUGURA CENTRO DE INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA TÉCNICO PROFESIONAL EN LA ARAUCANÍA

Felicitaciones por apoyar a la educación de nuestros niños.

Jorge Acuña



@GRUPOEDUCAR



/GRUPOEDUCAR.CL



@GRUPOEDUCAR

---

## El nuevo autocuidado

---

**Marcela Paz Muñoz Illanes** Directora Revista Educar



**D**urante una reciente charla en el marco del encuentro internacional Innovación 2050 “Crisis de Salud Mental: la Otra Pandemia”, Daniel Goleman, escritor y también columnista en The New York Times, autor de los superventas “Inteligencia emocional” e “Inteligencia Social”, llamó la atención a las más de 15 mil personas que lo estaban escuchando acerca de la otra pandemia, la crisis de salud mental que estamos enfrentando, tras casi dos años de pandemia.

Con una optimista mirada hacia el futuro, durante su charla Goleman recomendó prestar especial atención a la crisis que estamos enfrentando, ya que “si nuestras vidas están llenas de estrés, simplemente no podemos ser nuestra mejor versión”.

Explicó que “nuestra sociedad tuvo que adaptarse tecnológicamente muy rápido, y con ello, la amabilidad se ha perdido. Debemos volver al presente mediante pausas entre las reuniones por Zoom, estar con tu mascota favorita, con tu hijo, recordar tu respiración”.

Un estrés que nos ha afectado a todos, dice el destacado psicólogo norteamericano, y también a nuestros docentes, quienes –según una encuesta de Elige Educar– en casi un 78% señalan estar estresados a raíz de las clases híbridas y online, por la crisis del coronavirus.

De hecho, uno de nuestros entrevistados, el psiquiatra Cristóbal Heskia, señala que la incertidumbre de los tiempos de pandemia ha calado fuertemente en nuestros profesores, sumada al hecho de que los apoderados están más demandantes, se sienten poco escuchados por el sistema educacional, están más críticos y les cuesta adaptarse a la incertidumbre y los constantes cambios.

Frente a esta situación, la mejor respuesta, según los expertos, es volver a “autocuidarnos”, reflexionar y centrar las energías en el tiempo de descanso, realizando deporte y actividades en familia. En esta edición les mostramos algunas estrategias concretas para trabajar durante el tiempo de vacaciones. 🧘



Este año se implementó de manera exitosa el Acuerdo Nacional de Articulación, que busca generar más fluidez en el proceso de articulación entre la educación media y educación superior TP, y que incluye las 35 especialidades de EMTP. Una gran noticia para la educación técnica profesional en Chile que, entre otros temas, quisimos destacar junto al subsecretario de Educación, Jorge Poblete.

POR MARCELA PAZ MUÑOZ I.

# Buenas noticias para la educación técnica profesional

**A**l iniciar la entrevista, el subsecretario de Educación, Jorge Poblete, fue claro en señalar que "sabemos que los egresados de EMTP se proyectan cada vez más a la educación superior", y por ello el Acuerdo Nacional de Articulación, que busca generar más fluidez en el proceso de articulación entre la educación media y educación superior TP, constituye un enorme avance y desafío.

De hecho, hoy dos de cada tres estudiantes de EMTP continúan estudios superiores al egresar o dentro de los dos años siguientes a su egreso, "ya que esta opción les ofrece mayores posibilidades de empleabilidad e ingresos. Este acuerdo los beneficia al



reconocer su trayectoria previa en la formación TP, con una menor carga académica al convalidar un mínimo de tres ramos y en algunos casos uno o dos semestres completos”, indicó.

—Además, este acuerdo envía una señal muy potente a los liceos beneficiados: que tienen un nivel equivalente al primer nivel de un CFT estatal o un CFT o IP con cuatro o más años de acreditación. El impacto es importante, ya que más de 93 mil estudiantes cursan especialidades TP en liceos que podrán hacer uso de este acuerdo en su acceso a IES TP en la matrícula 2022.

**—Dentro de los beneficios, los alumnos pueden acortar sus carreras y terminar antes sus estudios técnico-profesionales de nivel superior, ¿qué nuevos desafíos y proyectos de avocinan en este sentido?**

—¡Siempre hay desafíos en educación! Debemos trabajar en conjunto para asegurar que los estudiantes que se acojan a los beneficios de este acuerdo terminen y se titulen de sus carreras de educación superior. Por otro lado, queremos que en el futuro este acuerdo signifique un acortamiento de carreras en todos los casos, lo que requiere un trabajo articulado para asegurar al menos un semestre de reconocimiento. También la implementación del Marco de Cualificaciones ayudará a simplificar los ajustes curriculares necesarios entre EMTP y ESTP, lo que es parte de los proyectos que estamos trabajando.

**—Entre los beneficios que contempla el convenio, los jóvenes que postulan recibirán el reconocimiento de al menos tres asignaturas para que continúen en programas de estudio de la educación superior. Para ello, deben cumplir con algunos requisitos, ¿cuáles son esos requisitos?**

—Pueden convalidar asignaturas los estudiantes que egresen de liceos TP en categoría de desempeño Alto o Medio, o Bicentenario en categoría de desempeño Alto, Medio o Medio-Bajo, con NEM mayor a 5,0 y que no hayan reprobado ningún módulo de la especialidad en su liceo.

#### ESFUERZOS CONJUNTOS

**—¿De qué manera Mineduc trabajará en conjunto con las instituciones de educación superior para mejorar las políticas de**



**apoyo a todos los liceos, con el propósito de conseguir en el tiempo una articulación fluida y progresiva de los alumnos?**

—Ya estamos trabajando en conjunto, todo esto al alero de la Estrategia Nacional FTP. Por ejemplo, estamos desarrollando programas de alternancia con instituciones de educación superior TP en todas las regiones de Chile, para fortalecer las competencias de los estudiantes EMTP. También estamos evaluando algunas acciones formativas en el verano para los estudiantes que articulen, las que serán desarrolladas por las propias instituciones de educación superior TP.

**—¿Considera también el acuerdo una mejora en el equipamiento, la formación docente y programas de estudios?**

—En forma complementaria hemos estado trabajando en diversas iniciativas para fortalecer la educación técnico-profesional. Durante este gobierno hemos adjudicado \$30.000 millones para equipamiento de los liceos TP, y estamos prontos a iniciar una nueva convocatoria. Adicionalmente, con apoyo de las redes Futuro Técnico hemos desarrollado acciones formativas para cinco mil docentes TP y hemos estado trabajando todo este año para una próxima actualización del currículum TP,

Señala el subsecretario de Educación que el objetivo es que “en el futuro este acuerdo signifique un acortamiento de carreras en todos los casos, lo que requiere un trabajo articulado para asegurar al menos un semestre de reconocimiento”.

vinculado a los poblamientos del Marco de Cualificaciones TP en tres sectores: Electricidad y Energía, Minería, y Turismo, lo que se entregará durante el 2022. Asimismo, se han puesto a disposición de los docentes TP recursos pedagógicos para diez especialidades (disponibles en Aprendo en Línea) y se está trabajando para otras ocho especialidades, en colaboración con instituciones de educación superior y otros actores.

## EL APOYO DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR TÉCNICO-PROFESIONAL

Conversamos con dos rectores para conocer su opinión sobre este acuerdo y los desafíos para el año 2022.



**JORGE MENÉNDEZ**  
RECTOR DEL CENTRO DE  
FORMACIÓN ENAC

—¿Cuáles son los beneficios del acuerdo para los alumnos que se matriculan en ENAC?

—Los estudiantes que ingresan por articulación pueden reconocer hasta dos semestres de estudios y así ahorrar tiempo en su formación. También pueden optar a convalidar un semestre o disminuir carga académica. En cualquiera de estas tres opciones los beneficios son claros para el estudiante y así contribuimos a su trayectoria formativa.

—¿Por qué ENAC decidió ser parte del acuerdo?

—La articulación es parte de las directrices estratégicas de ENAC, nos propusimos este desafío en el Plan de Desarrollo Estratégico 2015-2020 y lo hemos actualizado en nuestro plan 2021-2025. Creemos que las instituciones de educación superior técnica deben tener programas flexibles y adaptados a las trayectorias de los estudiantes.

—¿Qué desafíos tienen para el 2022 en cuanto a la articulación, respecto del acuerdo y el uso del MCTP?

—Este 2022 esperamos recibir más estudiantes vía articulación y para ello hemos expandido el número de convenios con liceos TP y OTEC. También hemos profundizado las vías de acercamiento con los liceos y son cada vez más los estudiantes que participan de cursos de nivelación y programas de alternancia.



**LUIS EDUARDO PRIETO**  
RECTOR DE INACAP

—¿Beneficios del acuerdo para los alumnos que se matriculan en Inacap?

—Los egresados de 490 establecimientos educacionales de enseñanza media técnico-profesional a lo largo del país, que cumplan con los requisitos establecidos en el Acuerdo de Articulación, pueden convalidar de manera directa el primer semestre académico en 16 carreras del CFT Inacap y 16 carreras del IP Inacap.

El estudiante sólo debe presentar sus antecedentes al momento de la matrícula y expresar su voluntad de hacer efectivo el convenio de articulación. De este modo podrá acceder a la convalidación directa de todas las asignaturas del primer semestre de la carrera escogida. Así, en marzo del 2022 el estudiante ingresa a clases del segundo semestre académico de la carrera. Con ello el alumno acorta la duración de su carrera, a partir del reconocimiento de los aprendizajes que fueron desarrollados durante su educación media técnico-profesional, y tendrá la posibilidad de ingresar a trabajar un semestre adelantado, en relación con los alumnos de su cohorte.

—¿Por qué Inacap decidió ser parte?

—Inacap aceptó con mucho entusiasmo la invitación a formar parte de este acuerdo, aun cuando este se encontraba en su etapa de análisis técnico, porque la propuesta de Mineduc busca un objetivo que está en línea con nuestros propósitos institucionales, como lo es la articulación del sistema TP y el desarrollo de trayectorias formativas que consideren

y reconozcan los aprendizajes que los estudiantes han desarrollado durante su educación TP.

En Inacap reconocemos la importancia de la EMTP y el rol que juega en la formación de miles de estudiantes; por esto, y por más de 15 años, hemos desarrollado importantes esfuerzos por articular con la enseñanza media técnico-profesional, ofreciendo cada vez mejores posibilidades de convalidación a sus egresados.

Durante este tiempo perfeccionamos constantemente nuestros procesos y buscamos siempre mejorar las condiciones para que más establecimientos educativos de enseñanza media pudieran acceder al proceso de articulación con Inacap. En este contexto, al momento de firmar el Acuerdo de Articulación nos encontrábamos preparados no solo para formar parte del mismo, sino para ofrecer la posibilidad de convalidar el primer semestre académico a los estudiantes.

—¿Desafíos para el 2022?

—Inacap ha adoptado el MCTP y sus poblamientos sectoriales (importando cualificaciones en caso de que no exista a nivel nacional) para la construcción de nuestros planes y programas, en línea con lo establecido por nuestro Modelo Educativo que tiene como uno de sus ejes principales profundizar el vínculo existente con el sector productivo y de servicios. Esto nos permite construir programas de estudio "articulados con la EMTP"; es decir, que integran ordenadamente (primer semestre) los aprendizajes esperados definidos por el Mineduc para 3° y 4° medio de la EMTP.

El proceso de renovación de planes y programas bajo el nuevo Modelo Educativo es un proceso que está en pleno desarrollo y que nos permitirá aumentar año a año las posibilidades de articulación con la EMTP por medio de la integración de nuevas carreras al proceso. Es por esto que esperamos, en un futuro próximo, ofrecer convalidación directa a la gran mayoría de los egresados de la EMTP en nuestro país. 🌱



# Ante el estrés y la ansiedad: NO a la automedicación, SÍ al ocio recreativo

“**M**e ha tocado recibir a muchos profesores, el factor estresor al cual están sometidos

ellos este año es el tener que mantener una educación de calidad con formatos de clases mixtos, y tener que lidiar con esa incertidumbre de transitar desde lo netamente online, ya se venían acostumbrando a ese ritmo, y pasar a la presencialidad”. Así lo afirma **Cristóbal Heskia, psiquiatra y profesor del Instituto de Neurociencias Clínicas de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile**. Dice que la metodología de la educación está claramente entre los nichos profesionales con altos factores de riesgo, lo que lleva muchas veces a profesores a caer en la automedicación o ignorar situaciones de ansiedad.

Heskia destaca que la incertidumbre de los tiempos de pandemia hace que para los profesores sea difícil realizar una planificación o entregar una educación homogénea al curso. Por otro lado, el psiquiatra comenta que los apoderados están más demandantes, se sienten poco escuchados por el sistema educacional, están más críticos y les cuesta adaptarse a la incertidumbre y los constantes cambios.

“Se hace una combinación de factores de riesgo externos, propios de la pandemia, y también internos porque exacerban esos rasgos de autocrítica, perfeccionismo, autoexigencia, ansiedad basal”, señala el psiquiatra.

## LA AUTOMEDICACIÓN: UN DESASTRE

Muchas veces para poder controlar síntomas de estrés y ansiedad se cae en la automedicación, un tema que Cristóbal Heskia describe como “un desastre desde varios puntos de vista”, y recalca que es fundamental que exista un control médico cada vez que uno toma un medicamento.

El psiquiatra destaca que la automedicación más clásica es el riesgo que se produce al medicarse sobre la base de la experiencia subjetiva de un amigo o un familiar: “Está el mito popular de que, si al otro le hace bien,

Conversamos con el psiquiatra y profesor del Instituto de Neurociencias Clínicas de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral Cristóbal Heskia, quien ante el estrés y la ansiedad califica la automedicación como un desastre y recomienda promover el ocio recreativo.

POR PAULA ELIZALDE

a mí también, eso genera riesgo de efectos adversos y riesgo de adicción a fármacos”. Cristóbal Heskia explica que automedicarse con un antidepresivo puede desencadenar “agitaciones y crisis de manía, son cosas que no solamente están en el libro, a mí me toca verlo, es bastante común”.

Para evitar caer en la automedicación, el profesor del Instituto de Neurociencias Clínicas de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile recomienda la medicina o psicología positiva. “En tiempos de estrés y ansiedad es cuando más se descuida la propia salud. Se debe promover y fomentar el lado saludable de la persona. Eso va en la línea de ser súper respetuoso con los ritmos biológicos, con los horarios, con la higiene del sueño, con una alimentación saludable y estar muy atento a no caer en exceso de alcohol y drogas, sobre todo en esos momentos de mucho estrés y ansiedad”.

Cristóbal Heskia recomienda promover el ocio recreativo, mantener el contacto con personas de confianza, disfrutar las artes, la cultura, los paseos, la naturaleza, y fortalecer la espiritualidad. “La espiritualidad es otro aspecto fundamental, si hay algo que hay que educar en la población es el saber silenciar, respirar, aquietar la mente”. 🌱

## EN TIEMPOS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD, ¿QUÉ HACER?

1. Promover y fomentar el lado saludable de la persona.
2. Ser respetuoso con los ritmos biológicos, con los horarios, con la higiene del sueño.
3. Alimentación saludable.
4. Atentos a no caer en exceso de alcohol y drogas.
5. Promover el ocio recreativo.
6. Mantener el contacto con personas de confianza.
7. Disfrutar las artes, la cultura, los paseos, la naturaleza.
8. Fortalecer la espiritualidad, la meditación.





# Detenerse, reflexionar Y DESCANSAR

Esas pareciera ser la premisa para los meses que se vienen. La pandemia dejó en evidencia para los docentes la importancia del cuidado socioemocional y de buscar que las dificultades se conviertan en desafíos y oportunidades para aprender cosas nuevas que les permitan crecer, como nos enseña la mentalidad de crecimiento.

POR MARCELA PAZ MUÑOZ I.



“Sabemos que la pandemia de la COVID-19 ha causado un fuerte impacto psicológico en la comunidad educativa y la sociedad en general. El cierre de los centros educativos, la necesidad de distanciamiento físico, la pérdida de seres queridos, del trabajo y la privación de los métodos de aprendizaje convencionales han ido generando estrés, presión, ansiedad, especialmente entre los docentes, el alumnado y sus familias”, señala **Gabriel Cataldo, Profesor de Filosofía y Religión, Magíster en Educación con Mención en Orientación y encargado de convivencia escolar del Liceo Arturo Alessandri Palma, comuna de Romeral de la Región del Maule**, cuando le preguntamos cómo ha vivido estos últimos meses.

Gabriel nos asegura que ha debido desarrollar habilidades socioemocionales y que ha visto la importancia de desarrollar ese tipo de herramientas. En este tiempo, dice, “nos dimos cuenta de que los aspectos socioemocionales no estaban dentro del currículum, y aquello fue una de las grandes falencias que detectamos. Ahora sabemos que la educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente que busca potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano”.

Sucede que, además, tal como cuenta **Andrés Cabezas Corcione, (PhD) psicólogo especialista en Psicología positiva y consultor-colaborador de Fundación Mejor Ciudadano**, “todo profesional de la salud y de la educación tiene una mayor probabilidad de sufrir altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. Por eso es que las estrategias de autocuidado no solo debiesen ser entregadas por las unidades escolares, establecimiento y ministerio, sino que desarrolladas a lo largo de todo el transcurso del año académico”.

Y es en esa línea que, todos los nuevos desafíos y dificultades que los docentes han debido sortear, es posible afrontarlos y trabajarlos, desde el punto de vista de la mentalidad de crecimiento, recomiendan los expertos.

De hecho, tras veinte años de investigaciones, Carol Dweck ha demostrado que las creencias que las personas tienen de sí mismas y de sus capacidades, afectan profundamente la forma en que enfrentan los desafíos de la vida, como la pandemia y el aprendizaje a distancia, por ejemplo. Nos explica **María José Bustamante, jefa de proyectos de Aprendizaje Socioemocional y Convivencia Escolar de Impulso Docente**, que Carol Dweck define la mentalidad de crecimiento como la creencia de que todas las personas pueden desarrollar sus habilidades para aprender y superar desafíos, con esfuerzo, disciplina, constancia, búsqueda de nuevas estrategias o incluso solicitando ayuda cuando sea necesario. Esta mentalidad se contrapone con la mentalidad fija que es la percepción de que la inteligencia y el talento son inmutables y que, por ende, no hay mucho que las personas puedan hacer para cambiar sus resultados.

Frente a estas dos mentalidades es importante recalcar, asegura María José, que Carol Dweck enfatiza que “nadie tiene mentalidad de crecimiento en todo y a todas horas. Todo el mundo es una fusión de mentalidad de crecimiento y mentalidad fija. Puedes tener de forma predominante la mentalidad de crecimiento en un área, pero puede igualmente haber cosas que te lleven hacia un rasgo de mentalidad fija”.

¿Y cómo abordar el tema con la pandemia? Señala María José que siempre las dificultades se convierten en desafíos y nuevas oportunidades para aprender cosas nuevas que nos permiten crecer en distintos ámbitos de nuestra vida. “Lo importante es hacerse consciente de ese proceso y decidir tener una mentalidad de crecimiento para aprender de los errores, seguir intentando si es que no resulta la primera vez, considerando los fracasos como éxitos futuros, abrazar los retos, pues nuestro potencial es desconocido, y, por último, aprender del feedback, ya que nos posibilita estar mejorando continuamente a partir de la identificación de nuestras fortalezas y acciones de mejora”.

Pero es clave tener en cuenta que es difícil “enseñar aquello que no practicamos, por lo cual el primer paso antes de fomentar la mentalidad de crecimiento en nuestros estudiantes es fomentarla y ponerla en



“Si no sabemos gestionar nuestras propias emociones, ¿cómo vamos a estar preparados ciento por ciento para gestionar las emociones de nuestros estudiantes? Las habilidades socioemocionales necesarias para afrontar diversas situaciones”.

**(Gabriel Cataldo)**





“ En Chile, la inversión en salud mental es menor a un dos por ciento del presupuesto sanitario en salud mental, lo cual nos aleja de la mayoría de los países y objetivos globales de desarrollo. Eso significa que lamentablemente recae en las unidades escolares, la responsabilidad no solo educacional social, sino también de salud mental, lo cual es bastante complejo comprendiendo que los establecimientos solo cuentan con duplas psicosociales para el apoyo de la gestión de la convivencia escolar y no de la salud mental ”.

**(Andrés Cabezas)**

práctica en nuestras vidas, como docentes y modelos que transmiten a través de su propia experiencia esta mentalidad”. Y en ese sentido la propuesta del profesor Gabriel es clave, en el sentido de que señala la importancia de incorporar e integrar en el aprendizaje las competencias socioemocionales en toda la educación formal, no formal e informal, y en todos los niveles, “implantándola como una necesidad de los objetivos fundamentales de la enseñanza y aprendizajes, designando tiempo suficiente en el currículum para su desarrollo”.

En esa misma línea es que desde México, quienes han sufrido también fuertemente los avatares de la pandemia en sus equipos docentes, **José Carlos Vázquez Parra, profesor-investigador del Instituto para el Futuro de la Educación del Tecnológico de Monterrey**, cuenta que es sencillo llegar a la conclusión de que cuando uno está bien, la forma en la que se proyecta es distinta, lo que resulta fundamental en un trabajo con tanta exposición como la labor docente.

Carlos Vázquez asegura que últimamente se ha hablado mucho de la relevancia que tiene el promover el bienestar emocional en los estudiantes; “sin embargo, considero que hay un paso previo, igual o de mayor importancia, que es el cuidado de los profesores ya que la migración a lo digital,

la fusión del entorno laboral-académico y familiar, así como dificultades propias de una pandemia, han hecho que la vida de los docentes no sea sencilla, y esto lo podemos notar en los múltiples videos que hay en redes sobre colegas que tienen crisis emocionales en sus aulas”.

Explica el profesor Carlos que “no podemos olvidar que los docentes somos, en muchos casos, el contacto más cercano que tienen los estudiantes con sus instituciones educativas, así que es necesario que, como parte de las acciones de respuesta de los centros educativos, se incluya el cuidado de sus profesores”.

#### DETENERSE Y REFLEXIONAR

Señala el profesor Carlos Vázquez que la clave es “detenerse, reflexionar, decidir. Ello porque el estrés y la falta de energía son solo la punta del iceberg de los problemas emocionales que se pueden tener durante una pandemia”.

Cuenta que le ha tocado estar muy cerca de docentes que “han desarrollado ampliamente burnout y que sus somatizaciones varían desde falta de apetito, una sensación de poco desarrollo profesional y personal, pérdida de sentido del trabajo, insomnio, dolores de cabeza, hasta angustia, entre otras. Claro, esto sin

## 5 PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR SOBRE LOS APRENDIZAJES DE PANDEMIA, SEGÚN EL PROFESOR CARLOS VÁZQUEZ

- 1. Pérdidas:** ¿Cómo ha llevado su proceso de duelo? ¿Qué significa esta pérdida en su vida?
- 2. Equilibrio familiar-laboral:** ¿Qué ha significado para su trabajo el tener que hacerlo en casa? ¿Ha generado algún conflicto?
- 3. Redes sociales:** ¿Cuenta con redes de apoyo, amistades o familia que le acompañarán durante la pandemia?
- 4. Enfermedades:** ¿Cuál fue su nivel de experiencia de la COVID-19? ¿Estuvo enfermo? ¿Desarrolló alguna otra enfermedad en el proceso?
- 5. Cambios:** ¿Tuvo algún cambio radical en su entorno durante este proceso? ¿Hay algo que ya no es igual?



## CÓMO PODEMOS AYUDAR A LOS ALUMNOS

La autopercepción y la mentalidad que tienen niños, niñas y jóvenes tiene un impacto directo en el aprendizaje, y es por este motivo que es importante que fomentemos con ellos la mentalidad de crecimiento en el aula a través de tres estrategias clave:

1. **Enseñando** a tus estudiantes sobre la plasticidad cerebral y el funcionamiento del cerebro, enfatizando que es maleable y puede realizar nuevas conexiones a medida que practicamos una habilidad.
2. **Fomentando** una cultura del error, donde la sala de clases se convierte en un espacio seguro para equivocarse y cometer errores, ya que son considerados como parte del proceso de aprendizaje de los estudiantes.
3. **Realizando** halagos precisos a tus estudiantes, estrategia que gestiona la retroalimentación positiva, reforzando conductas o acciones por medio del reconocimiento específico de éstas, con un foco más en el proceso que en el resultado.

**Fuente:** Impulso Docente.



considerar a aquellos que han perdido a alguna persona cercana, donde todo puede complicarse”.

Por ello, dice, es clave y necesario atender las cosas de raíz, desde sus detonantes. El que falte energía no se resuelve con un día libre, porque el problema no es realmente ese. Es necesario ir un paso hacia atrás y analizar qué cambió durante la pandemia que nos llevó a esta crisis emocional académica. “Si nos detuviéramos un momento notaríamos que una gran parte de los docentes podríamos identificar diversos elementos que nos llevan a saber que la ‘nueva normalidad’ es irreal y que es necesario dejar de correr. Necesitamos detenernos, reflexionar y tomar decisiones sobre cómo será la vida de ahora en adelante, y cómo nuestra labor como docentes se inserta en estos cambios”, cuenta el profesor del Tecnológico de Monterrey.

Y en ese sentido, como señala el profesor Gabriel, hemos visto “cómo antes de la pandemia hablábamos de la importancia de la atención emocional de la comunidad educativa, ahora hablamos de su necesidad. Es así como por años pusimos las llamadas competencias duras por encima de otras habilidades como la empatía, la ética, la convivencia social, el pensamiento complejo

y el cuidado emocional, y bastó un año de pandemia para darnos cuenta de que esa visión era errónea. Hoy por hoy valoro más a un estudiante que sea flexible ante los cambios y empático ante las necesidades de un colega en problemas, que a aquel que saca las mejores notas, porque mientras el primero podrá hacer frente al futuro cambiante e incierto que tenemos enfrente, el otro no podrá responder ante cualquier cambio en el camino que no tenga previsto”, nos cuenta el profesor del Tecnológico de Monterrey.

En esa línea, como recomienda el psicólogo Andrés Cabezas, una buena receta sobre el autocuidado o llamada estratégica de recovery (que denominan ‘de recuperación’) “tiene que ver con actividad física, que es el 30 por ciento del bienestar, más actividades de ocio, relaciones personales, una vida con propósito, gratitud y descanso. De hecho, está comprobado que cuando el cerebro se encuentra en un momento de ocio, que es algo agradable, con respecto al nivel de desafío y habilidades, se generan los procesos de creatividad y soluciones; por lo tanto, en muchas empresas y grandes compañías y educación en otros países siempre se le otorga un gran espacio al ocio dentro de lo que es la creatividad”.

“Es difícil enseñar aquello que no practicamos, por lo cual el primer paso antes de fomentar la mentalidad de crecimiento en nuestros estudiantes es fomentarla y ponerla en práctica en nuestras vidas, como docentes y modelos que transmiten a través de su propia experiencia esta mentalidad”.

**(María José Bustamante)**

“Por años pusimos las llamadas competencias duras por encima de otras habilidades como la empatía, la ética, la convivencia social, el pensamiento complejo y el cuidado emocional, y bastó un año de pandemia para darnos cuenta de que esa visión era errónea”.

**(José Carlos Vázquez)**



## CÓMO APROVECHAR EL TIEMPO DE DESCANSO PARA TRABAJAR LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Algunas estrategias que les recomendamos son:

**1. Practicar la gratitud:** instancia donde podemos identificar por cuáles cosas nos sentimos agradecidos en los distintos ámbitos de nuestras vidas. Agradecer a ti mismo o a tu entorno es algo que nos hace sentir mejor y caminar hacia un bienestar emocional que predisponga de mejor manera tener una mentalidad de crecimiento.

**2. Reinterpretar positivamente:** consiste en decidir la forma en la que vemos una situación, elaborando intencionadamente una narrativa interna que destaque sus aspectos favorables o constructivos desde un autodiálogo positivo.

**3. Reconocer nuestras emociones:** podemos utilizar algunas herramientas como el medidor emocional o la rueda emocional para aprender a identificar cómo nos sentimos. Cerrar los ojos e identificar si nuestra sensación del presente es agradable o desagradable, y etiquetar esa emoción con una palabra asertiva. Esto también nos permite fomentar los vínculos con nuestras familias, compartir esa emoción y empatizar con ella para luego reflexionar en conjunto cómo se puede seguir mejorando y aprendiendo de las distintas situaciones.

**Fuente:** Impulso Docente.

### DESCANSAR

Luego de reflexionar sobre lo que como docentes han enfrentado, para María José Bustamante es clave aprovechar el tiempo de descanso que se avecina. “La mentalidad de crecimiento es una habilidad de autoconciencia; es decir, una habilidad socioemocional que nos permite reconocer cuáles son nuestras emociones, pensamientos y valores, y ver el impacto que tienen en nuestro comportamiento. Por ello, les sugerimos a los docentes que, para poder desarrollar una mentalidad de crecimiento en este tiempo de descanso, realicen distintas estrategias de regulación emocional que fomenten su bienestar, tener momentos que les permitan conocerse mejor, identificar cómo se sienten, qué piensan, por qué se identifican con tal emoción, para que luego podamos enfrentar las situaciones desde una mentalidad de crecimiento”.

En ese sentido, para el profesor José Carlos, “más allá del ocio, este periodo de descanso debería ser un buen momento para hacer lo que anteriormente he recomendado. Dedicar un día de tranquilidad para reflexionar sobre lo que ha significado para nosotros la pandemia y qué cambios hemos tenido en nuestras vidas en estos años. Necesitamos soltar lo que no vale la

pena retener y asimilar lo que no hemos terminado de comprender”.

Aunque, sin lugar a dudas, “el ocio y el descanso resultarán fundamentales en este proceso de ‘recargar baterías’, pero veámoslo como un celular: necesitamos de vez en cuando que la batería se descargue completamente, si queremos que tenga mayor duración. Emocionalmente, necesitamos aprovechar este periodo para reflexionar, analizar, descargarnos, ya que, si no lo hacemos, la energía que recuperemos nos va a durar muy poco tiempo y el próximo año andaremos igual”, dice Carlos Vázquez.

Y en esa línea el profesor del Tecnológico de Monterrey hace un llamado a los docentes: “Pues bien, los invito a hacer ‘nada’... es decir, a hacer aquello que no tiene relación con el trabajo pero que da lugar a un ocio positivo. Siéntate una hora en un parque a leer, sal con tus mascotas a disfrutar un rato con ellas, ponte a cocinar una receta tardada y sabrosa, métete a un estado de flujo jugando con tus hijos. Dedicar tiempo a ese ‘nada’ significativo que nos hace falta después de un año de hacer de nuestra casa, nuestra oficina; de nuestros colegas, nuestra familia y de nuestro trabajo, nuestra vida”. 🐾



# SALA PROFESORES

## JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN INICIAL 2030: LANZAN INICIATIVA PARA POTENCIAR EL APRENDIZAJE TEMPRANO

La Pontificia Universidad Católica y Fundación Choshuenco lideran una propuesta que reúne a 19 entidades especializadas en la investigación y en el aporte a la calidad de la educación temprana.

El Mercurio

## POR QUÉ LA EDUCACIÓN FÍSICA ES CLAVE PARA PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR

Los adolescentes que están bien integrados en su entorno, participan frecuentemente en actividades deportivas, mantienen buenas relaciones interpersonales y rechazan la violencia. También, tienden a estar menos envueltos en fenómenos de acoso escolar.

The Conversation (Argentina)



## INNOVACIÓN PEDAGÓGICA: NUEVA ESTRATEGIA EN APOYO DE LA EDUCACIÓN RURAL

Teck y Fundación Educación 2020 comenzaron programa de acompañamiento en tres escuelas rurales que se extenderá hasta el 2024. "Buscamos contribuir a la educación rural a través de estrategias de aprendizaje activo, acorde a sus necesidades y realidades", señaló Jorge Ibáñez, subdirector de Política Educativa de Educación 2020.

Estrella Iquique | Cobre Norte



## 69% DE POSTULANTES POR SISTEMA DE ADMISIÓN ESCOLAR OPTARON POR COLEGIOS PARTICULARES SUBVENCIONADOS

La educación municipal bajó sus postulaciones este año, registró un 31% de un universo de 461.223 postulantes de acuerdo con el Mineduc. Esto significa que 317.000 alumnos fueron los que optaron por un colegio particular subvencionado.

Radio Bío Bío



## PLATAFORMA PARA APOYAR A PERSONAS CON TRASTORNOS OBSESIVOS COMPULSIVOS

Hablemos de TOC es una plataforma que tiene como objetivo ser un espacio de psicoeducación sobre el Trastorno Obsesivo Compulsivo y nace a raíz de la necesidad de pacientes, padres, familias, profesionales y colegios, entre otros, de contar con información sobre dicho trastorno en Chile.

Acá encontrarás información sobre el TOC, podrás revisar entrevistas a profesionales especialistas en Chile y el mundo sobre su tratamiento, podrás descargar material y, sobre todo, hallarás respuesta a las preguntas que puedas tener sobre qué es un TOC, cuál es el tratamiento adecuado, la medicación, el apoyo familiar, entre muchas otras cosas.

[www.hablemosdetoc.cl](http://www.hablemosdetoc.cl)

Este es un lugar colaborativo entre distintas personas interesadas en hacer difusión en Chile sobre este tema, y continuamente estaremos actualizando la información.

Te invitamos a que recorras nuestra página... ¡y empecemos a hablar de



# ¿Qué hacen los profesores en sus vacaciones?

Conversamos con tres profesores, del norte, centro y sur de Chile, quienes nos contaron cómo se desconectan, cómo recargan energías y qué les gusta hacer durante los meses de vacaciones. Aquí, las vacaciones, en primera persona.

POR PAULA ELIZALDE

PUCÓN - CABURGUA

## TIEMPO PARA EL DEPORTE Y LA NATURALEZA

“En este hermoso lugar donde vivo, en Pucón y Caburgua, es a través del deporte que logro la desconexión total, disfruto nadando en las cristalinas aguas del lago Caburgua, aprovecho todas las rutas de mountain bike que existen en la zona rural, seguramente de las más espectaculares de Chile, recorro la ruta Pucón-Curarrehue-Huife en mi bicicleta de ruta”, cuenta **Rodrigo Valencia, profesor en el Complejo Educacional Pablo Sexto de Pucón, establecimiento de la Fundación Magisterio de La Araucanía, perteneciente a la RED Irrarázaval.**

Rodrigo es de las personas que esperan el verano, especialmente el Ironman de Pucón: “Debo ser el más amateur de todos, pero con entusiasmo dejamos todo en la carrera que se desarrolla

la primera semana de enero”, afirma. Durante el verano continúa realizando mountain bike, nadando y practicando remo junto a su familia.

Para este profesor sureño, el verano también es un tiempo para compartir: “Visito parques nacionales, salimos a pescar, compartimos un rico asado con los amigos, bailamos cueca con mi hija y sus amigos, compartimos una buena película, dormimos hartos y apoyo a mi esposa en su trabajo de arriendo de cabañas”.

“Creo ser un privilegiado, y la verdad es que alcanzo a llegar lleno de energía, no me quejo, solo agradezco por vivir en un lugar maravilloso lleno de tanta naturaleza y hermosos paisajes que no me cansan de ver y vivir”.





## PAINE

TIEMPO PARA VIAJAR Y  
CONOCER OTROS LUGARES

Para **Felipe Eduardo Videla**, de profesión **técnico agropecuario y licenciado en Educación**, del **Liceo Bicentenario de Excelencia Enrique Bernstein de la comuna de Paine**, las vacaciones son un tiempo para conectarse con el medio ambiente: "Tengo una gran conexión con el campo y el medio ambiente, conexión que trato de mantener en mi tiempo libre y vacaciones. En este tiempo aprovecho de viajar en familia a lugares alejados de la aglomeración de personas y donde se pueda acampar de preferencia, esta última acción considero que es la mejor desconexión que se puede tener desde el lugar de trabajo y de las distintas responsabilidades que la vida cotidiana nos demanda".

Felipe agrega: "Me gusta viajar y conocer nuevos rumbos, en el último tiempo me he empeñado en conocer distintos lugares de mi país (Chile) y conocer la cultura que se cultiva en cada uno de estos pequeños pueblos muchas veces desconocidos, conocer su gente, su opinión y, lo más importante, aprender de ellos".



A veces el tiempo de descanso se hace poco, según cuenta Videla: "Cuando se trata de vacaciones, descansar y disfrutar con la familia, el tiempo siempre se hace poco, pero sí es tiempo suficiente para volver con las baterías cargadas para un nuevo año, donde es sumamente importante organizar, planificar y proyectar las metas en el inicio, cuando se está lleno de energías".

## VALPARAÍSO

## TIEMPO PARA LA FAMILIA



**Constanza Henríquez** es profesora de Historia en el **Colegio Salesianos de Copiapó**, perteneciente a la **RED de establecimientos de la Fundación Irarrázaval**. Es oriunda de la Región de Valparaíso, donde aún vive su familia; por eso, en las vacaciones aprovecha de viajar hasta allá para reencontrarse con su familia y con sus amigos: "En las vacaciones me desconecto porque no prendo más el computador y además viajo a ver a mi familia y amigos a la Quinta Región", cuenta.

Constanza agrega que lo que más le gusta es viajar, adonde sea, y eso sin duda la desconecta y la llena de energía. También aprovecha el tiempo libre para descansar, leer o dormir una siesta. ¿Alguna recomendación de libro? «Waslala» de Gioconda Belli. 📖



# AGENDA / DIC.

## En primavera y verano, ¡a pasear se ha dicho!

El buen clima y el horario incentivan los paseos y panoramas al aire libre y después de más de veinte meses de pantalla, no hay excusas para no salir, siempre respetando las precauciones sanitarias y medidas dictadas por las autoridades: mascarilla, alcohol gel y distanciamiento social. A continuación, detallamos algunas actividades 100% familiares en diferentes lugares de Chile.



PRESENCIAL

### MUSEO O'HIGINIANO Y DE BELLAS ARTES DE TALCA

Después de 11 años, reabre sus puertas al público el museo de Talca, el cual sufrió graves daños debido al terremoto de 2010.

“La nueva exhibición permanente recoge la tradición fundacional del museo, manteniendo una sala destinada al proceso de independencia, y por otra parte, despliega la colección de arte, en esta oportunidad, acompañando todo el recorrido de la muestra”, contó la Ministra de las Culturas, Consuelo Valdés, el día de su re inauguración.

El museo tiene más de tres mil objetos de 12 colecciones, que abarcan temáticas como artes decorativas, arqueología, documentos, libros, esculturas, platería mapuche, fotografías, entre otras. Se destaca una colección exclusiva con objetos patrimoniales de la zona del Maule.



PRESENCIAL

### MAPOCHO CAMINABLE Y PEDALEABLE

Hace pocas semanas se abrió la ciclovía situada en la ribera sur del río Mapocho. Son dos kilómetros que comienzan en la comuna de Providencia, en la calle Huelén con Andrés Bello, y terminan en el Puente Loreto. Los dos accesos cuentan con rampas especializadas para bicicletas. El recorrido también se puede hacer caminando. Está abierto todos los días y es gratuito.



PRESENCIAL

### HUMEDAL LA CHIMBA, ANTOFAGASTA

Este es un lugar que resalta dentro del paisaje árido de la zona. Está ubicado en el sector norte de la ciudad denominado La Chimba. Se pueden encontrar dos especies en estado de conservación: el caracol de La Chimba y el corredor de Atacama, además de 34 especies de vertebrados, 14 de flora y 13 de invertebrados.

El año 2020 fue declarado Santuario de la Naturaleza. Su acceso es gratuito.





PRESENCIAL

### MUSEO REGIONAL DE AYSÉN



Este museo tiene sus puertas abiertas para todo público, no requiere de reserva y su entrada es gratuita. Tiene una exposición permanente sobre la geografía de la región, el recorrido es desde los glaciares hasta el bosque lluvioso del norte de esta región. Además, hasta el 31 de diciembre está la exposición de grabados del artista aisenino Carlos Damacio. Abre de martes a viernes de 11 a 19 horas y los sábados de 15 a 19 horas.

ONLINE

### CONCURSO “CARTAS DE AMOR EN TIEMPOS DE CRISIS”

La Biblioteca de Santiago invita a todas las personas a regresar al romántico ejercicio de escribir cartas, enfocándose en los tiempos de crisis.

Pueden participar hasta el miércoles 29 de diciembre todos quienes sean mayores de 14 años y quieran enviar sus respectivas cartas de amor o desamor, las que pueden dar cuenta de la diversidad de vínculos o relaciones amorosas; tanto de pareja, familia, naturaleza, con mascotas, ideales, sueños o el amor propio; eso sí, desarrollando la idea y el contexto de “tiempos de crisis”. La extensión máxima es de 600 palabras y escritas en español. El concurso premiará a los ganadores con libros. El envío es a través de la inscripción en el siguiente formulario escaneando el código QR. ¡a concursar!



PRESENCIAL

### OBSERVATORIO DE MAMALLUCA - VALLE DEL ELQUI

Mirar las estrellas siempre puede ser un buen panorama, sobre todo si es en los cielos más limpios del mundo. El Observatorio Mamalluca ofrece tours para recorrer las instalaciones y hacer una observación en el telescopio. Los valores van desde los \$2.500 hasta los \$7.000 dependiendo de la edad. Hay que agendar la visita en la página web y se compran los tickets por internet, no se venden en el observatorio.





## Para leer en las vacaciones, una nueva novela

Ad portas de las vacaciones y con el ánimo de invitarles a gozar de una buena lectura, les presentamos esta reseña de “Dos hijas del gran terremoto”, una nueva obra de Cristián Sahli, donde nos cuenta cómo el terremoto de Valdivia, acompañado de un maremoto, ha dejado una huella imborrable en la historia de Chile. Extracto de la reseña de la historiadora, Alexandrine De la Taille.

POR GRUPO EDUCAR

**D**esde el siglo XVI los grandes sismos han sido registrados por los cronistas y todos recordamos el del año 2010 que cambió la fisonomía de varias regiones del país. La interpretación y lectura de estos fenómenos han sido diferentes de acuerdo a los tiempos.

Así como para los pueblos originarios los terremotos expresaban un desequilibrio cósmico que debía ser corregido por los hombres a través de ritos propiciatorios; la cultura europea buscó una explicación empírica basada en el estudio de la naturaleza en función a los principios aristotélicos que, paulatinamente, se fueron completando gracias a nuevos estudios y hallazgos científicos. Sin embargo, estos postulados coexistieron con explicaciones sobrenaturales en un mundo sacralizado que, muchas veces, buscó “apacuar la ira de Dios” manifestada en estos movimientos, mediante actos de reparación.

El mérito fundamental de la obra de Cristián Sahli, es que entrega al lector una serie de aspectos de la historia de Chile que, en parte, han sido desestimados por la historiografía y que confluyen en las vidas de sus protagonistas.

Telón de fondo, el terremoto lleva al lector a preguntarse por el entorno: ¿cómo era Valdivia al comienzo de la década de 1960? Las descripciones del magnífico río Calle Calle nos conducen al lugar de los hechos y nos muestran una ciudad moderna llena de proyección en todo sentido. ¿Quiénes vivían ahí? El autor se detiene en las familias de inmigrantes europeos, como franceses y alemanes, que conviven con personas que mantienen viva la tradición de los pueblos originarios. Devela así nuestra trayectoria mestiza y el complemento intercultural que nos ha sido siempre propio. Celebro especialmente no solo las expresiones en lenguas nativas y también en francés, correctamente traducidas, sino también la riqueza de tipo folclórica de leyendas y creencias ancestrales de los primeros habitantes del territorio.

Los años 60, tan convulsionados, y cuyos efectos nos acompañan hasta hoy, se reconstruyen de una forma diferente. Valdivia se presenta devastada por un terremoto de 9,5 grados según la escala de Richter, al que se suma, menos de media hora



Cristián Sahli

después, un tsunami con olas de más de diez metros que cambiaron el cauce de los ríos, sumergieron importantes porciones de tierra y destruyeron 40 ciudades; en definitiva el mapa de Chile se trastocó.

Estas transformaciones geográficas llevaron a invaluable pérdidas, más del cuarenta por ciento de las viviendas fueron arrasadas, hubo irreparables daños patrimoniales de edificios y bellísimas construcciones en una de las ciudades más atractivas del país [el que pueda, en internet hay muchas fotos de la Valdivia antes y después]. Ahora bien, la gran herida fueron las pérdidas humanas, alrededor de 2.000 muertes, un gran número de damnificados imposible de precisar y luego: la incertidumbre, el silencio y la desesperanza en algunos casos; y en otros, la decisión de seguir adelante con fe y perseverancia.

Cabe señalar que, desde una mirada en clave histórica, este libro no se queda solo en el terremoto, al contrario, este es un punto de partida para desarrollar, como ya señalaba, otros temas que a veces han quedado de lado y son fundamentales para comprender el contexto y, por cierto, el devenir histórico posterior. A través de estas líneas podemos observar no sólo el protagonismo de la mujer chilena en la catástrofe a la hora de ayudar, sino interpretarlo como un continuum que se ha mantenido por más de cien años en la beneficencia nacional. 🇨🇱





DESCONEXIÓN DIGITAL:

# ¿Es necesario apagar las pantallas en vacaciones?

“Se unieron a Facebook para mantener el contacto con amigos al otro lado del país y acabaron siendo incapaces de mantener una conversación ininterrumpida con el amigo sentado al otro lado de la mesa”, dice Cal Newport en su libro “En defensa de la atención en un mundo ruidoso”.

POR PAULA ELIZALDE



**P**ara bien o para mal, vivimos en un mundo tecnologizado. El trabajo, la comunicación, la entretención... dependemos de los celulares y muchas veces también de otras pantallas. Pero, ¿son una buena herramienta para relajarse en tiempos de ocio? “La pantalla no es mala en sí misma, sino que depende de la cantidad de tiempo que la usemos y con qué fin lo hagamos”, afirma **la psicóloga del Colegio Nido de Águilas, Clara Peñafiel**.

Usualmente el trabajo de un profesor no está tan relacionado con las pantallas como otras profesiones que sí deben realizarse frente a un computador. Sin embargo, en estos últimos dos años la pandemia cambió la forma de la educación, y con ello la forma en que los docentes realizan su labor. “Efectivamente, la pandemia obligó un poco a los profesores a mantenerse constantemente cerca de sus dispositivos y a estar en torno del mundo digital”, dice Clara, y explica que muchas veces el tiempo de ocio en la jornada de un profesor es tan breve que no alcanza a hacer otra cosa más que usar un celular. “En ese sentido, la pandemia no ayudó a desconectarse”.

En su libro “En defensa de la atención en un mundo ruidoso”, el profesor de Ciencias de la Computación en la Georgetown University Cal Newport usa el término *minimalistas digitales* y, entre otras cosas, los describe como personas que “no aceptan la idea de que el acceso a un beneficio mínimo justifique abrir la puerta a la intromisión de servicios devoradores de atención y, por el contrario, prefieren aplicar las nuevas tecnologías de un modo muy selectivo e intencional que les ofrezca grandes beneficios”. En ese sentido, la psicóloga Clara Peñafiel explica que no es lo mismo ver una película, con un inicio y fin y que además se puede hacer acompañado, que estar entrando y saliendo del Whatsapp o Instagram sin plazos y un objetivo determinado. “Si uno va a usar la pantalla en el tiempo de relajo, ojalá sea con fines específicos, con tiempos acotados”, dice.



Clara Peñafiel

Y es que la tecnología muchas veces lleva a los usuarios fuera del aquí y el ahora, lo que dificulta la sociabilización. Esto, explica Clara, tiene mucha relación con la verdadera felicidad a largo plazo. “Incluso hay un nuevo término para esto, el *phubbing*”, cuenta. Esta palabra es una combinación de las palabras *phone* (teléfono) y *snubbing* (hacer un desprecio). Es ignorar a una persona por prestar atención al teléfono móvil.

“Las pantallas, al conectarnos bajo la ilusión de conectarte con otros, lo que hacen es alienarnos completamente del resto. A corto plazo se produce una liberación contundente de dopamina, lo que da una sensación de bienestar muy fugaz, pero a largo plazo produce más sensación de soledad, depresión y ansiedad”, explica la psicóloga.

¿Y en mis vacaciones?

“Si pudiera hacer una recomendación, sería que no hay que demonizar las pantallas y el acceso a la tecnología, pero sí aumentar la conciencia de cómo es mi interacción con las pantallas, cuánto tiempo les destino, y de qué forma las estoy usando. Y que este aumento de la conciencia sea con el fin de aumentar mi libertad en la interacción con la tecnología. Querer saber cómo es mi relación con la tecnología y proponerse disminuir el tiempo con las pantallas sí o sí va a ayudar a tener un mayor disfrute con el ocio, a tener un mejor descanso”, aconseja la psicóloga del Colegio Nido de Águilas. Como dice Cal Newport en su libro, los *minimalistas digitales* “han aprendido que la clave para progresar en nuestro mundo de alta tecnología es dedicar mucho menos tiempo a usar la tecnología.” 🧘



# Atención, docentes recién egresados, una ayuda para ustedes

Les contamos de una nueva plataforma, Ágora sobre mentorías, que pone en contacto a docentes que están comenzando su carrera en el sistema público (mentees) con docentes más experimentados (mentores). **POR MM**

**Á**gora es un proyecto que “busca generar un acompañamiento y contribuir al desarrollo de ciertas competencias y habilidades que no siempre logran transmitir las universidades”, nos contó **Carlos Barros, quien es uno de los fundadores de Ágora.**

La iniciativa de mentorías surgió cuando, en sus primeros años de trabajo, un grupo de jóvenes conversando quisieron “contribuir para hacer de Chile un mejor país y llegamos a que potenciar la educación sería un buen camino para lograrlo”.

—Conversamos con profesores y nos fuimos volviendo más conscientes del rol clave, transformador y formador que tienen. Al preguntarles cómo vivían esta experiencia, nos confesaron que sentían una falta importante de acompañamiento en la transición hacia el mundo laboral. Esto nos hizo entender mejor por qué la tasa de deserción de profesores durante los

primeros cinco años de trabajo es cercana al 40%. Para no alargarnos más, decidimos desarrollar un programa de mentorías como una forma de poder dar acompañamiento y guía a docentes que están recién partiendo.

## —¿Cómo funciona el proyecto?

—El proceso es anual y el punto más importante luego de las inscripciones, es la realización del match: usamos un algoritmo que diseñamos para optimizar la asignación de mentores/as y mentees. Con las parejas asignadas, capacitamos a mentores/as sobre metodologías y finalmente les damos acceso a nuestra plataforma online que sirve como herramienta de gestión y de apoyo para el seguimiento de sus sesiones. ¡Todo esto totalmente gratuito para todas las partes!

## —¿Qué resultados han obtenido, con cuántos docentes ya han podido trabajar?

—A la fecha hemos tenido dos versiones del programa. La primera con ocho docentes, más de quince sesiones, y de quienes recibimos muy buenos comentarios. Todos los mentees declararon que volverían a

participar en el programa. Para que tenga valor el programa es muy importante para nosotros que ambas partes vean valor en el camino. En relación a este punto, el promedio de las notas que pusieron mentores/as y mentees de todas las sesiones fue de un 6,7, lo cual nos habla de un gran resultado. Por último, son más importantes aún las historias que hay detrás de estos números. Es el caso de una mentee que al final nos contó que había sido una pieza fundamental en su primer año como profesora y que la experiencia de su mentee la ayudó a solucionar diversas situaciones.

Hoy, estamos finalizando la segunda versión con seis docentes dentro del programa. De ellos también hemos recibido muy buen feedback y esperamos terminar de buena manera.

## —¿Cómo ser parte del proyecto?

—Si tienen al menos tres años de experiencia y les interesa ser mentores/as, o si están partiendo y desean ser mentees, pueden inscribirse en nuestra página web [www.fundacionagora.cl](http://www.fundacionagora.cl) o, si tienen cualquier duda, escribirnos directamente a [contacto@fundacionagora.cl](mailto:contacto@fundacionagora.cl).

También queremos extender esta invitación a colegios o agrupaciones relacionadas con la educación básica y media, que deseen conversar con nosotros y evaluar la posibilidad de implementar un programa de mentorías en sus establecimientos. 📍



Parte del equipo de Ágora, quienes trabajan apoyando a los docentes que recién egresan.

Impactado por la alta tasa de deserción de los docentes recién egresados durante los primeros cinco años de trabajo (cercana al 40%), un grupo de jóvenes quiso darle vida al proyecto de mentorías, hoy conocido como Ágora.



Parte del equipo de Fundación Co- Crecer.

## “El autocuidado es una actitud que cada docente debe aprender a cultivar interiormente”

En el sistema escolar, las profesoras y los profesores están en la “primera línea” y son los primeros a los que les toca escuchar, acoger y contener las experiencias y necesidades de los estudiantes. “Por ello, es fundamental reconocer que la labor docente implica una importante exigencia emocional y que la experiencia de la pandemia amplificó aún más esa exigencia”, nos cuenta Santiago Contrucci, de Fundación Co-Crecer.



Santiago Contrucci



### POR MM

**P**ara la Fundación Co-Crecer, trabajar el autocuidado docente es fundamental. ¿Y en qué consiste esto?, le preguntamos a **Santiago Contrucci, quien es director ejecutivo y fundador de Fundación Co-Crecer:**

“Trabajar el autocuidado implica que los establecimientos sean capaces de garantizar institucionalmente tiempos y espacios para que los docentes puedan experimentar bienestar a través de estrategias de desconexión laboral, expresión emocional, autoconocimiento, compartir comunitario, entre otras”.

Además, señala que el autocuidado es una actitud que cada docente debe aprender a cultivar interiormente y que implica, entre varias otras cosas, el poner límite a los horarios de trabajo, incorporar ciertos

espacios o hábitos de distensión como pasatiempos o actividades recreativas y, en general, cultivar una relación sana y equilibrada con el trabajo. “Es decir, el autocuidado implica una dimensión institucional y una dimensión personal y conlleva múltiples beneficios para los mismos profesores y sus estudiantes: mayor grado de motivación y compromiso con el aprendizaje, mejor clima laboral y clima en el aula, mayor apertura a la innovación y la creatividad”.

#### —¿De qué manera se ha visto afectada la salud emocional de los profesores?

— En el caso particular de la pandemia los docentes, además de contener y escuchar a sus estudiantes, han tenido que adaptar sus clases a plataformas virtuales, buscando nuevas formas de enseñar que sean llamativas y motivantes para sus estudiantes, con pocas herramientas

disponibles para enfrentar este tipo de desafíos, ya que para todos era muy nuevo. “Lo cual para algunos pudo haber sido frustrante y difícil, generando la sensación de que no lograban apoyar a sus estudiantes, experimentando actitudes negativas hacia ellos, así como hacia padres y colegas, sintiéndose incapaces de lograr metas, o estando menos comprometidos en diseñar buenas clases, incluso siendo intolerantes a las interrupciones comunes que suelen tener las clases”.

—Todo esto impacta directamente en la experiencia y calidad de aprendizaje que tienen sus estudiantes, por lo cual es importante que, tanto el docente como la institución, tengan estrategias para prevenir que la situación llegue a un extremo. Para esto es importante que se reconozca e identifique el malestar que está sintiendo, buscar espacios donde puedan expresar libremente lo que están sintiendo y puedan experimentar una “descarga o descompresión emocional” 🧘





Luego de casi ya dos años de pandemia, a juicio de los expertos se ha evidenciado la importancia de trabajar las habilidades socioemocionales en los alumnos porque permiten el logro de aprendizajes más significativos, y por parte de los docentes, el cuidado y trabajo de su propio bienestar.

POR MM

## Las comunidades educativas dimensionaron la relevancia de lo socioemocional

**C**uando le preguntamos a **Libertad Manzo, de Formación Continua de Educar Chile y psicóloga educacional**, acerca de la importancia de trabajar el bienestar docente, nos explicó que es clave “ya que se trata de un proceso vinculado a emociones positivas y satisfactorias producto del ejercicio laboral desarrollado en el ámbito educativo, en el que inciden no solo factores individuales (psicológicos, formativos, socioemocionales), sino

también otros externos, propios de la institución o comunidad educativa en que se desempeñan los docentes”.

En palabras más sencillas, nos dijo que se relaciona más bien con “una alta autoeficacia; es decir, la sensación de que pueden lograr que efectivamente sus estudiantes aprendan lo esperado, así como también con una percepción de que disponen de competencias técnicas y personales para enfrentar los diversos desafíos que se les presentan en el ejercicio, entre otros aspectos”.

—Justamente por eso es que, luego de casi dos años de pandemia, ese bienestar docente ha sido más difícil y complejo de trabajar. De hecho, para muchos docentes es de gran ayuda conocer algunas recomendaciones para trabajar en esta etapa del año...

—En el transcurso de esta pandemia por COVID-19, los docentes han implementado todo tipo de estrategias pedagógicas para dar continuidad a los procesos de aprendizaje de la mejor manera posible en función del contexto de sus escuelas.

De hecho, explica Libertad, a partir de la pandemia las instituciones y comunidades educativas evidenciaron la importancia de las habilidades sociales y emocionales como un elemento central del desarrollo y del aprendizaje integral, constatando cómo factores motivacionales, de vinculación entre pares, autopercepción, organización del tiempo, fueron claves en los estudiantes para continuar aprendiendo en las diversas modalidades que se fueron propiciando.

—Así, en función de esta experiencia crítica, se volvieron a poner en el centro las habilidades del siglo XXI para enfrentar el entorno en permanente cambio: el valor de la comunicación e interacción cobró aún más relevancia a partir de la nueva forma de relacionarse por medio de plataformas virtuales o incluso asincrónicas. La creatividad se destacó entre docentes y estudiantes para encontrar nuevas alternativas para implementar la enseñanza-aprendizaje, así como también la realización de tareas, desafíos escolares y formas de participación y retroalimentación. Por su parte, el pensamiento crítico y la resolución de problemas emergentes se advirtieron como herramientas poderosas para las nuevas formas de participación ciudadana y cambio climático que amenazan el medio ambiente. Todas estas valoraciones componen aprendizajes que debemos aquilatar y mantener en el presente y futuro educativo que soñamos.

—Pero, el fin de año también es un estrés para los docentes...

—En efecto, luego del cierre de año, que siempre resulta arduo en el mundo



Libertad Manzo

Según los datos de la encuesta Vinculando Aprendizajes de educarchile (2021), muchos de los esfuerzos docentes también han estado orientados al apoyo socioemocional de sus estudiantes, lo que sin duda ha generado un desgaste mayor, sumado a la apropiación de modalidades diversas de enseñanza.

educativo, lo prioritario es poder generar espacios de descanso en función de realizar cosas que les generen satisfacción y hayan debido postergar por temas de tiempo u otros factores: desde leer, ver series, compartir con familiares y amigos, pintar, hacer deportes, etc. Pero también es importante comprender que no es indispensable disociar de nuestra labor profesional las actividades que nos apasionan, por lo que también es recomendable para los docentes profundizar en ciertos temas vinculados al currículum, metodologías o experiencias pedagógicas que sean de interés personal y que les permitan enriquecer su labor docente.

—¿Algunas recomendaciones?

—En relación con las recomendaciones que se pueden realizar, atendiendo al carácter tanto personal como externo del bienestar docente, estas se orientan tanto a conductas individuales que los profesores pueden desarrollar, pero fundamentalmente a fortalecer una cultura de autocuidado en las comunidades educativas que pasa por organizar las prioridades y desestimar esfuerzos adicionales innecesarios, optimizar los tiempos de trabajo en horarios fijos realistas y acordados, proteger los espacios de desconexión laboral manteniendo pasatiempos gratificantes.

Así como también es importante el desarrollo de hábitos y rutinas de ejercicio, meditación y alimentación saludable, en complemento con instancias sociales enriquecedoras para favorecer el clima en la comunidad educativa, potenciar el trabajo entre pares que permita disminuir la carga laboral en la planificación de clases o elaboración de material y apoyarse como equipo, entregar retroalimentación constante a los docentes desde un enfoque apreciativo que destaque sus fortalezas y recursos para subsanar aspectos a mejorar y fomentar un clima de confianza que favorezca la autonomía en el ejercicio del rol docente. 🧘

# “La tarea de los profesores siempre es una tarea muy noble y difícil”

Finalizando el año conversamos con Andrés Benítez, psicólogo jefe de la Fundación Nocedal, sobre cómo el regreso a clases presenciales ha permitido recuperar parte del estado de salud emocional de los alumnos.

POR MARCELA PAZ MUÑOZ I.



Andrés Benítez

**A** punto de cumplir casi dos años de pandemia se han observado, dice el psicólogo de la Fundación Nocedal Andrés Benítez, “efectos socioemocionales que han dificultado el aprendizaje, como, por ejemplo, problemas familiares al interior de las casas, estrés constante al que están expuestos los niños, problemas de rutina por falta de tiempo, problemas de espacio, que impactan directamente en el rendimiento, motivación y ánimo hacia los quehaceres escolares”.

—¿Crees que la pandemia dejó en evidencia la importancia del aspecto socioemocional del aprendizaje?

—Efectivamente, el aprendizaje socioemocional en los niños es fundamental

para su aprendizaje, especialmente para los niños más pequeños. Por ejemplo, en el colegio aplicamos el diagnóstico integral del aprendizaje de la Agencia de Calidad de la Educación, y pudimos darnos cuenta del impacto que ha tenido la pandemia en nuestros alumnos y familias, particularmente en el contexto en que se encuentra el colegio, donde lamentablemente hemos tenido varios duelos en nuestras familias.

Pero, por otro lado, se ha tenido un efecto positivo “no esperado”, donde los niños han vuelto con mucha alegría a ver a sus compañeros, han vuelto las ganas de ir a clases, de salir de la casa, de ver a los profesores, lo cual ha llevado a mayor motivación por participar en las distintas instancias académicas. Eso ha sido notorio al comparar los alumnos que asisten a clases con los que no asisten. Es increíble ver cómo un alumno es capaz de mejorar rápidamente su estado emocional con el hecho de salir de su casa, compartir con sus pares y profesores, sentirse seguro en el colegio, tener una rutina diaria.

—Llevamos casi dos años de pandemia, hemos visto cómo los profesores señalan que están estresados y que necesitan recargar sus energías, ¿qué les recomiendas para ayudarlos?

—La tarea de los profesores siempre es una tarea muy noble y difícil. Trabajamos en un contexto muy complejo y desafiante, por lo cual, durante un año “normal”, los desafíos siempre están y las situaciones complejas emergen. Hoy el colegio ha tomado relevancia como institución, volviendo a crearse un punto de encuentro. No solamente son el ámbito académico, hoy más que nunca son el lugar donde las

familias van a buscar ayudar de todo tipo, desde lo material a lo emocional. Por ello, el rol del profesor durante estos años ha sido fundamental, pero muy desgastante: no sólo de docente, sino también de tutor, acompañamiento emocional, conteniendo a las familias, buscando ayudas posibles. Y esto, sumado a buscar maneras de realizar clases desafiantes en distintas modalidades.

Es muy importante crear un grupo de trabajo sólido, con buen ambiente, cálido, que puedan contar con sus compañeros de trabajo. Para eso se puede ir facilitando una serie de actividades que favorezcan el encuentro: desde encuentros deportivos, hasta jornadas reflexivas de autocuidado. Nadie tiene la receta de cómo enfrentar los problemas asociados a la pandemia, pero si se da el espacio para compartir ideas comunes de cómo enfrentarla, uno se siente acompañado, vemos que no estamos solos en esto, podemos contar con el otro y sacar ideas concretas que me pueden servir para el día a día.

—Ustedes, como fundación, ¿cómo trabajan el bienestar y el descanso?

—Los hemos animado a cuidar “sus espacios propios”. Desde el inicio de la pandemia, el contacto de los apoderados con los profesores a través del teléfono y redes sociales se hizo necesario para el seguimiento y apoyo de los alumnos. Sin embargo, con el paso del tiempo, en algunos casos se transformó en invasivo, recibiendo mensajes, llamadas a cualquier hora y día. Se optó por el uso de WhatsApp Business, que les permitió establecer los horarios y días en que se recibirían los mensajes o llamadas.

## SOBRE FUNDACIÓN NOCEDAL

Es una fundación de Educación que busca preparar jóvenes técnicos profesionales de los sectores más vulnerables del país para que influyan en la sociedad con sus conocimientos y competencias técnicas, y con la adecuada formación humana y cristiana.

Con cuatro colegios ubicados en La Pintana (Nocedal y Almendral) y en Puente Alto (PuenteMaipo y Trigales), se trabaja poniendo mucho énfasis en la formación valórica inspirada en el espíritu cristiano y con la premisa de que los padres son los primeros educadores. 🧑🏫



## OLIMPIADAS

### QUINTA VERSIÓN DE OLIMPIADAS WORLDSKILLS CHILE: EL MEJOR PREMIO ES APRENDER

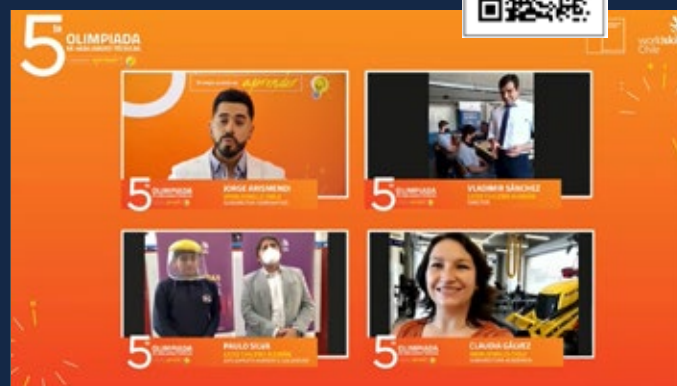
Con la presencia del ministro de Educación, Raúl Figueroa, se dio inicio a las Olimpiadas de habilidades técnicas profesionales WorldSkills Chile, la semana del 8 al 12 de noviembre, donde competieron más de 400 estudiantes de Chile, Colombia, Ecuador, El Salvador, Barbados, Guatemala y México.

Este año, debido a la contingencia sanitaria, se realizaron en formato semipresencial. De las 17 habilidades en competencia, nueve de ellas fueron digitales y ocho presenciales, todas con transmisión totalmente en vivo.

“La educación TP es una opción muy importante para los jóvenes. Ese es nuestro objetivo, ya que los estudiantes que tienen una vocación ligada a lo técnico, deben encontrar un sitio en la educación técnico-profesional. Allí está todo nuestro foco”, afirmó **el ministro Raúl Figueroa**.

Al finalizar el certamen, **Arsenio Fernández, presidente de WorldSkills Chile**, dijo: “Nuevamente hemos sido

En el canal de Youtube de WorldSkills Chile se puede ver parte de lo que fueron estas Olimpiadas. Escanea acá.



testigos de un evento que se ha transformado en una verdadera fiesta de la educación técnica, la cual ya no sólo es esperada y seguida por estudiantes y profesores en Chile, sino que también por comunidades educativas de distintos países americanos miembros de WorldSkills. Este nuevo formato semipresencial ha democratizado el acceso a la participación en la Olimpiada Nacional, el cual incluso en tiempos de pandemia ha crecido en cantidad de equipos competidores, tecnologías utilizadas y promoción de nuevas áreas de competencia tales como la electromovilidad y la robótica móvil.

## TALLER

### ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR DOCENTE

El 11 de noviembre se realizó el tercer taller online organizado por Grupo Educar y Duoc UC, y que congregó a más de cincuenta personas.

Eduardo Vallejos, profesor y jefe de Proyectos de aprendizaje socioemocional y convivencia escolar de Impulso Docente, entregó herramientas a los profesores que les permitirán fortalecer sus condiciones generales de salud mental y emocional, favoreciendo de esa manera las condiciones para el aprendizaje socioemocional y para la contención emocional en toda la comunidad.

Eduardo reflexionó sobre la importancia de abordar este tema, ya que, como dijo, después de casi dos años en pandemia es clave contar con herramientas para abordar la salud y autocuidado docente.

El taller está disponible en Educar TV de Grupo Educar. Escanea acá.



La charla incluyó también estrategias concretas sobre autocuidado y mindfulness que los profesores pudieron realizar durante el taller, para desconectarse y trabajar su salud emocional. 🧘

# “Hay un olvido del sistema escolar por desarrollar espacios que promuevan la calma y el bienestar”

¿Con qué emoción lees esta entrevista?, ¿cómo te sientes respecto a tu propio autocuidado? Estas preguntas, nos cuenta la psicóloga Soledad López de Lérica, nos llaman a reflexionar sobre la importancia de “preocuparnos del bienestar de todos, y podemos partir siempre por quienes tenemos más cerca y por nosotros mismos”.

POR MARCELA PAZ MUÑOZ I.



Soledad López de Lérica

**L**os docentes están al cuidado de niños y jóvenes que están en plena formación de su cerebro, “lo cual también incluye el cerebro emocional como si fuesen, por ejemplo, los docentes el vehículo del aprendizaje”, nos cuenta **Soledad López de Lérica, psicóloga con un postítulo en Psicología Clínica Infantojuvenil de la PUC.**

Y en ese sentido, dice la psicóloga, es clave trabajar el bienestar docente porque, de lo contrario, hay un riesgo similar a lo que le puede ocurrir a un auto cuando no se le cambia el aceite y se corre el riesgo de que el motor se funda. “El auto funciona igual si no lo haces, pero corres el riesgo de que el motor se funda. De la misma manera, sería bueno que todos los que trabajamos al cuidado de otros, y no solo los profesores, también las psicólogas, enfermeros, madres y padres, nos aceitéramos e hiciéramos las acciones necesarias para protegernos y no fundirnos”.

Señala Soledad que los docentes están constantemente enfocados en cumplir los objetivos de aprendizaje y reciben gran parte de las dificultades y sufrimientos de

las vidas de sus alumnos y sus familias. Sin embargo, dice, “hay un olvido del sistema escolar por desarrollar espacios que promuevan la calma y el bienestar. El riesgo de no tomar acciones a tiempo es desarrollar diversos síntomas o trastornos mentales, que llevan a realizar interpretaciones de la realidad de una manera más negativa, provocan un enorme malestar e impiden el normal funcionamiento”.

**—¿Qué puede ocurrir si descuidamos el bienestar docente?**

—Un síndrome que puede presentarse entre profesores y que es importante conocer y prevenir es el de burnout o desgaste profesional, que se caracteriza por un agotamiento emocional y físico, de disminución de energía y entusiasmo, acompañado de un sentimiento de falta de recursos.

Sucede que el profesor puede sentirse desapegado en la relación con sus alumnos o los demás, quizás algo más insensible emocionalmente, y comenzar a autoevaluarse de una manera negativa, costarle sentirse satisfecho y experimentar más dificultad para relacionarse con otros.



—Llevamos casi dos años de pandemia, hemos visto cómo los profesores señalan que están estresados y que necesitan recargar sus energías...

—Comento siempre que, para mí, como madre y no solo como profesional, en estos años de pandemia los profesores estuvieron en primera línea, haciéndose presentes cotidianamente en nuestra casa de alguna u otra forma. Y se los agradezco enormemente. Reconocimos que para ellos el mundo laboral invadió sus hogares y en algunos casos complicó sus dinámicas familiares, además tuvieron que adaptarse y responder rápidamente a un contexto nuevo, desarrollar nuevas competencias tecnológicas, ajustar metodologías a las nuevas condiciones de aprendizaje y responder a escenarios muy diversos de familias y estudiantes. Mientras cada uno también vivía su propia crisis personal por la pandemia, acogieron las vivencias de sus alumnos. Un número importante de profesores está desgastado o, a lo menos, extremadamente cansado o estresado, que son las cifras que el año pasado se dieron a conocer sobre la profesión docente, estando peor que otras profesiones. Este año parece ser que la situación estuvo lejos de mejorar.

—Respecto de los docentes, ¿por qué es clave cuidar el aspecto emocional?

—Sin duda no veníamos bien en salud

mental, y esta crisis lo dejó en evidencia. Ahora tenemos la esperanza de atender a las señales y hacer los cambios necesarios que consideren el bienestar de las comunidades. Al hacer modificaciones recordemos que somos seres vivos no solo con cabeza, sino también con cuerpo, sentimientos y desarrollo espiritual. Es necesario que los profesores reconozcan y experimenten la satisfacción de nutrir estas áreas para que puedan comunicarlo y entusiasmar a los alumnos.

Por ello, más allá de esta contención, se hace urgente considerar la formación emocional de profesores para contar con más conocimientos y competencias para educar a sus alumnos y para entender más acerca de los procesos de crisis. De ese modo podrán ofrecer acompañamiento y derivar a los estudiantes que lo necesiten. Hay profesores que se sienten inseguros de enseñar algo para lo cual no han sido preparados, bajo el lema "es imposible dar lo que no se tiene".

—Ahora entran pronto a una etapa de descanso, ¿cómo aprovechar este tiempo para recargar sus energías? Sabemos que existe un ocio que es bueno, ¿nos puedes hablar de aquello?

—El ocio es bueno no sólo en vacaciones, lo fundamental es valorarlo cuando más lo necesitamos. El ocio y el silencio permiten

“Las experiencias difíciles como la pandemia, nos enfrentan con nuestras limitaciones y faltas de recursos, pero también pueden favorecer el crecimiento y, por ello, esperamos que las escuelas sean empáticas para identificar las necesidades de sus comunidades y creativas para potenciar el crecimiento de cada cual desde sus recursos y fortalezas”.

que el cerebro se regenere y sea creativo, y es en estos estados que suelen producirse las verdaderas percepciones, según dice Smart en su libro «El arte y la ciencia de no hacer nada». Este puede ser un buen libro para leer en este verano, o sólo para tenerlo sobre el velador durante las vacaciones.

Cuenta Soledad que existen evidencias empíricas en algunas líneas asociadas al bienestar, como lo son el rol central de la respiración y otras técnicas corporales, el uso de técnicas meditativas como el mindfulness, la importancia del deporte y actividades en la naturaleza, etc. “Todas ellas son altamente recomendables, pero puede sumar aquella actividad que usted más disfrute y la desconecte: tejer, bailar, tocar un instrumento, pintar, leer, la jardinería, etc. Lo más importante es que la practique regularmente durante la semana. Reservarse un espacio para usted no es egoísmo, es una necesidad que usted esté bien para que pueda comunicar a otros la importancia de estar bien y acompañar en tiempos difíciles”. 🧘





MARIAN ROJAS ESTAPÉ:

# Una mirada científica al estrés

Si nuestro cerebro fuera un campo de batalla, el ejército del estrés estaría atacándonos a través de descargas de cortisol y el ejército del bienestar intentando defendernos con oxitocina. En su libro *Encuentra tu persona vitamina*, la psiquiatra Marian Rojas Estapé explica de modo didáctico y profundo a la vez cómo opera esta bioquímica cerebral.

POR M. ROBLERO



**C**on una agenda copada entre su consulta, el cuidado de sus cuatro hijos y la demanda que ha implicado publicar dos libros que se han convertido en best seller durante la pandemia, **la psiquiatra española**

**Marian Rojas Estapé** nos responde en forma inmediata desde Madrid cuando le escribimos para ponerla al tanto de este reportaje, valorando el trabajo de revista Educar. Y es que muchos de sus encuentros en el último tiempo han sido con profesores. Habla con propiedad de la labor que realizan los maestros ya que ella también trabajó como profesora voluntaria en un colegio del Bronx, en Nueva York, mientras era estudiante universitaria.

Tras titularse como médica, el año 2012 realizó una residencia en un hospital de Londres, para investigar la somatización del estrés, uno de los temas que más afectan a las personas hoy en día y que ella aborda en su segundo libro, *Encuentra tu persona vitamina*, del cual ofrecemos algunos extractos e ideas.

## LA BATALLA DE LAS HORMONAS

La autora explica que el cortisol es la hormona del estrés y se segrega fundamentalmente en momentos de alerta o amenaza. Ayuda a hacer frente a desafíos, retos o amenazas, pero siendo tan importante, es perjudicial para el organismo en exceso.

Mientras tanto, aunque la oxitocina es una hormona conocida por su importante papel en la vida reproductiva de la mujer, su función no se ciñe solo al ciclo reproductor. Está presente en aspectos como la empatía, la confianza o las conductas altruistas, y es una sustancia vital en las relaciones humanas, en la familia, el trabajo y la vida social. "La empatía es una cualidad humana maravillosa, hace que el cerebro segregue oxitocina de forma natural activándose el sentimiento de generosidad y compasión. En cambio, en un entorno agresivo, de miedo o incertidumbre, se activa el cortisol", escribe Marian Rojas en *Encuentra tu persona vitamina*.

Mientras la oxitocina ayuda a rebajar los niveles de estrés y a tener una actitud más positiva, el cortisol los eleva ante las alertas. Lo notable para reflexionar, escribe Marian

Rojas, es que a la vida real estresante que podemos estar llevando, se suma el mundo digital, una fuente inagotable de estados de alerta.

“Una persona que vive con altos niveles de cortisol, por un estado de estrés o alerta sostenido en el tiempo, frena la capacidad de su organismo para regular la inflamación y nos volvemos más vulnerables para contraer infecciones”, explica la doctora Rojas. “Un cerebro estresado se inflama. La vida actual es inflamatoria. Cuando nos intoxicamos de cortisol, el organismo permanece alterado y la mente y el cuerpo se ven afectados”.

Marian Rojas se define contraria al determinismo hormonal e insiste en que no somos esclavos de nuestra bioquímica, pero cortar con el círculo enfermizo del cortisol implica entender el proceso y hacer algo para contrarrestarlo. Las personas que viven preocupadas, estresadas por motivos profesionales o paralizadas por el miedo o la incertidumbre, bloquean la secreción de oxitocina y, por lo tanto, se vuelven menos capaces de empatizar.

### ¿CÓMO POTENCIAR EL EJÉRCITO DE LA OXITOCINA?

La respuesta explica el título de este libro: Encuentra tu persona vitamina. Las personas despiertan reacciones bioquímicas unas en otras y una mirada científica a las relaciones humanas confirma que aquellas que sonríen, apoyan e inspiran, hacen que los demás puedan segregar más oxitocina y así fortalecer su sistema inmune. “Las relaciones nos fortalecen, o nos debilitan y nos hacen sentir vulnerables. Gran parte de la calidad de nuestra vida depende de cómo nos relacionamos, de cómo somos capaces de querer y de recibir el afecto de otros”, escribe la doctora Marian Rojas.

A nivel profesional, un buen líder vitamina inyecta oxitocina en todos, agrega y por esta razón es enfática: “No se debe fomentar el acceso a puestos ejecutivos de personas que tengan un historial negativo en lo humano. Si las relaciones son muy competitivas y tóxicas, el resultado es empleados que operan como individuos aislados, desconfiando del trabajo del equipo”.

Así como a nivel laboral son importantes las personas vitamina, que ayudan a segregar oxitocina para contrarrestar el cortisol, ocurre lo mismo y más a nivel familiar. Y aquí es importante repetir algo que la autora señala con todas sus letras: el cerebro de los niños y los adolescentes es absolutamente sensible al cortisol y también se inflama. De ahí que la sonrisa del padre

**MARIAN ROJAS ESTAPÉ** es médica psiquiatra de la Universidad de Navarra, trabaja en el Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas ([www.ieip.es](http://www.ieip.es)). Es casada y madre de cuatro hijos. Lidera el proyecto iLussio Business and Emotions, donde se intenta promover felicidad, emoción y proyecto de vida en el ámbito de la empresa. Su primer libro, *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* (Ed. Espasa, 2018), ha sido traducido a nueve idiomas. El segundo, *Encuentra tu persona vitamina* (Ed. Espasa, 2021), ya es un superventas en España y en muchos países de América.

y de la madre, el tono de voz con que ellos hablan y se relacionan, cómo se abordan los problemas, influye en la bioquímica cerebral de toda la familia.

A fin de año, cuando notamos que nos cuesta más sonreír, que no nos detenemos ante las necesidades de los demás, que andamos cortos de amabilidad y paciencia, no hay que pensar solamente en que estamos cansados, sino en que necesitamos un antídoto para el cortisol que nos ha inflado el cerebro. 🌱



### IDEAS PARA ESTIMULAR LA OXITOCINA

- **Escucha música y disfrútala:** Un estudio publicado en la revista Plos One comprobó que la música baja los niveles de cortisol y aumenta los de oxitocina.
- **Disfruta y haz reír a la gente a la que quieres:** Cuando estamos con quienes amamos se incrementa esta hormona.
- **Conecta con la trascendencia:** La oración, la meditación y el mindfulness, especialmente si permiten sentir agradecimiento y amor especial, consiguen elevar nuestra oxitocina.
- **Cuida mucho a las personas de tu entorno:** Que sientan que pueden contar contigo.
- **Llama por videoconferencia a las personas importantes de tu vida:** La imagen genera mayor vínculo que solo la voz.
- **Abraza mucho:** El contacto físico mejora el sistema inmune y el sistema cognitivo, y apenas pase la pandemia debemos recuperar el contacto físico con los demás.
- **Entra en modo offline cuando estés con los tuyos:** Las cosas buenas suceden en la vida real, mientras en el mundo virtual la gratificación es instantánea y volátil.
- **Ten un animal de compañía:** La soledad no es buena y las mascotas incrementan la hormona del apego.

# El ocio

## es mejor cuando se planifica

No cualquier forma de ocio implica descanso y bienestar. Por eso, la experta María Jesús Monteagudo recomienda planificar y organizar el tiempo de ocio, para que este se asocie a un mayor compromiso afectivo, un mejor ajuste emocional y una mayor disponibilidad de habilidades sociales.

**POR XIMENA GREENE**

“**E**l ocio es todo aquello que pasa cuando una persona le dedica tiempo a algo que realmente le gusta, que la llena o que la apasiona”, señala **María Jesús Monteagudo, licenciada en Psicología y doctora en Ocio y Potencial Humano de la Universidad de Deusto, en España**, quien hace unas semanas participó en la charla “El ocio es indispensable para una vida saludable”, organizada por el diario El Mercurio.

En ella explicó que el ocio positivo va más allá de la concepción de tener tiempo libre, y destacó la importancia de la calidad de la experiencia que éste aporta. “Cuando hablamos del ocio como una experiencia, nos referimos a actividades o situaciones satisfactorias, que surgen de la voluntad y la libertad de la persona de hacer algo que quiere porque le gusta y porque le hace sentir bien. Esto último es clave para entender el ocio como una cuestión que no es secundaria ni superficial en la vida de las personas, sino una necesidad. Las personas necesitan ‘descansar’ porque constituye un elemento clave para su desarrollo personal y social”, señala la experta.

Y es que uno de los propósitos del ocio es ser una vía de escape y de desconexión cuando estamos cansados, estresados o preocupados por algo y no logramos ver la solución. Pero también es una inyección de positividad para distraer la mente de los problemas y las cuestiones cotidianas. Sin embargo, para alcanzar este “descanso mental” se requiere cierto esfuerzo, constancia y dedicación, o lo que se conoce como ocio planificado u organizado.

“El ocio planificado requiere compromiso, implicación y tiempo, y también algunas habilidades y conocimientos. Todo esto no se contraponen con el disfrute o con pasarlo bien; por el contrario, cuando estamos haciendo aquello que nos gusta, estamos incorporando una progresión de mejoras en destrezas y habilidades que es una de las principales fuentes de satisfacción. Es más, genera enormes beneficios físicos, emocionales, cognitivos y sociales”, explica Monteagudo.

### EL PELIGRO DEL OCIO DIGITAL

A pesar de sus múltiples beneficios, el ocio no siempre reporta satisfacción. Un ejemplo de ello es el ocio digital, una práctica que se ha extendido en los últimos



años, especialmente durante la pandemia y entre los jóvenes que pasan largas horas del día frente a la pantalla del celular o el computador, lo que podría arrastrar problemas de sedentarismo y aislamiento.

Es por ello que en esta etapa se hace vital contar con el apoyo de los padres y los profesores para que se involucren en la planificación y ejecución de actividades, y así guiarlos y acompañarlos en el cultivo de un ocio positivo, enriquecedor y saludable, lo que influirá directamente en el desarrollo de la formación de su identidad.

De acuerdo al estudio, «Los beneficios del ocio juvenil y su contribución al desarrollo humano», de María Jesús Monteagudo, Ruth Aedo y Ana Ponce de León, incentivar actividades relacionadas al ocio valioso, es decir aquel que pone el foco en aquellas experiencias que son altamente significativas, promueve una serie de beneficios que permiten que los jóvenes transiten con mayor éxito por esta etapa vital.

“Garantizar el cultivo de un ocio positivo, enriquecedor y saludable desde la infancia

y juventud, es apostar por el desarrollo juvenil y su continuidad en etapas posteriores de la vida”, señalan las autoras.

Para ello recalcan una vez más la importancia de planificar y organizar el tiempo de ocio, el cual se asocia a un mayor compromiso social, un mejor ajuste emocional y una mayor disponibilidad de habilidades sociales. Y aunque todos los adolescentes son diferentes y les gusta hacer cosas distintas, fomentar juegos, actividades, hobbies o voluntariados contribuye directamente a su bienestar psicológico. Les da la oportunidad de conocer gente nueva, descubrir nuevas pasiones, desarrollar habilidades fuera de la escuela y hacer algo que todos los niños deberían hacer: divertirse.

Al mismo tiempo les da un sentido de pertenencia, sienten satisfacción por estar haciendo algo que impacta en la vida de los demás y en la de ellos mismos, y los ayuda a desarrollar más herramientas y mecanismos para enfrentar problemas.

“  
El ocio no siempre reporta satisfacción. Un ejemplo de ello es el ocio digital, una práctica que se ha extendido en los últimos años, especialmente durante la pandemia entre los jóvenes.  
”

## Beneficios del ocio en los adolescentes

### 1. Descubren gustos ocultos o desconocidos:

Es posible que gran parte de los adolescentes no sepan que les gusta alguna actividad, instrumento, deporte o hobby hasta que lo intentan.

### 2. Conocen gente nueva:

Practicar deportes, aprender a tocar un instrumento musical o unirse a un club hace que los niños conozcan a personas que normalmente no conocerían.

### 3. Desarrollan la autoestima:

Cuando un adolescente tiene éxito en algo relacionado con su pasatiempo, como aprender una nueva canción, marcar un gol o escribir un poema, fortalece su confianza, su sentido de autoestima y aumenta su bienestar mental y emocional.

### 4. Administran mejor su tiempo:

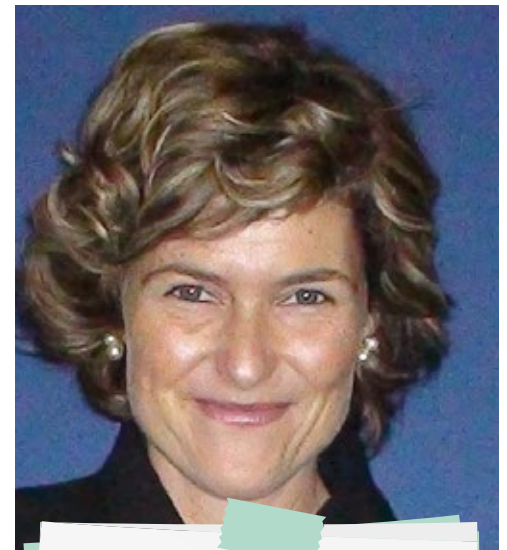
Tener un pasatiempo les enseña a los adolescentes cómo usar su tiempo de manera eficiente. En lugar de pasar toda la tarde encerrados en sus piezas mirando su celular, cuando forman parte de un equipo, una banda o realizan alguna actividad que aman, descubren cómo adaptar su tiempo para alcanzar a hacer las tareas, cumplir con los compromisos familiares y estar con los amigos, y eso no siempre es fácil.

### 5. Regulan sus emociones:

Desarrollar una habilidad requiere tiempo y paciencia. Eso significa aprender a lidiar con emociones como la ira y la frustración. El tiempo dedicado a un pasatiempo significa inevitablemente manejar los altibajos que uno encuentra en el camino. Esta habilidad se traduce directamente en casi todos los aspectos de la vida adulta.

### 6. Aprenden el valor del trabajo duro:

Cuando un adolescente elige un pasatiempo, tendrá que dedicar tiempo a trabajar en él para poder dominarlo. Y si el pasatiempo es un deporte o aprender a tocar un instrumento, tienen suerte: pueden pasar toda la vida perfeccionando su oficio. En la adolescencia, este tipo de esfuerzo sienta las bases para el logro a lo largo de la edad adulta. 🧘



### ¿Quién es?

María Jesús Monteagudo es licenciada en Psicología y doctora en Ocio y Potencial Humano de la Universidad de Deusto, en España.





# LAS SERIES:

Si no puedes contra ellas,  
¡únete y busca las mejores!

Como en toda forma de educación, el guionista y académico José Francisco Zegers aconseja a la familia convertirse en espectadora activa, establecer una estrategia conjunta para educar en libertad y a la vez tener una relación de confianza con los hijos.

POR LUZ EDWARDS

**A**l igual que en la vida real, los mundos de la ficción literaria están repletos de personajes, algunos simples y otros más complejos, y de situaciones muy cercanas a las que vivimos a diario que se resuelven (o no) antes de llegar al final del libro.

De acuerdo a los expertos, esta condición de los libros presenta una oportunidad única de experimentar las vivencias de otros sin enfrentar las consecuencias potencialmente amenazantes al hacerlo. La lectura nos permite practicar el ver la perspectiva desde otra persona, lo que se relaciona directamente con la empatía y el sentimiento de identificación con algo o alguien.

Para **Keith Oatley, novelista, profesor emérito de Psicología cognitiva en la Universidad de Toronto** y pionero en las investigaciones relacionadas a la lectura y la empatía, la ficción literaria es esencialmente una exploración de la experiencia humana. "Tiene la capacidad de transportarte a la mente de otro personaje, permitiéndote ver y sentir lo que hacen, lo que puede exponernos a circunstancias

de la vida que son muy diferentes a las nuestras", señala el académico en sus conferencias.

En 2006, Oatley y sus colegas publicaron un estudio que estableció una fuerte conexión entre la lectura de ficción y un mejor desempeño en pruebas de empatía y desarrollo social. Probaron a los participantes sobre su capacidad para reconocer los nombres de los autores, lo que les ayudó a medir cuánta ficción leían, y luego realizar lo que se conoce como Test de Cambridge o "la lectura de la mente a través de los ojos", una prueba que evalúa a las personas sobre su capacidad para detectar y comprender las señales visuales de los pensamientos y emociones de otras personas.

En esta prueba, los participantes relacionaron palabras de emociones con fotos de los ojos de las personas, lo cual permitió que el equipo descubriera que cuantos más nombres de autores de ficción conocían los participantes, y más ficción supuestamente leían, mayor era su capacidad de descifrar los sentimientos que transmitían las miradas.

A lo largo de los años algunos estudios también han demostrado que la literatura



**JOSÉ FRANCISCO ZEGERS** es director de los posgrados de Comunicación y de VIME (Villanueva Institute for Media & Entertainment) de la Universidad Villanueva, España. Periodista y máster en Escritura y Producción para Cine y TV por la Università Cattolica del Sacro Cuore (Milán, Italia).

influye en la forma en que nos relacionamos con las personas más que otro tipo de libros. Por ejemplo, los investigadores de un artículo de 2013 publicado en la revista especializada *Science*, descubrieron que las personas que más leían ficción desarrollaban de mejor manera la Teoría de la Mente, un concepto que se relaciona con la empatía, y se refiere a nuestra capacidad para comprender que otras personas tienen creencias y deseos, y que pueden ser diferentes a los nuestros.

### MEJOR CON LIBROS

“Mejor con libros”, o “Better with books”, es el nombre de la última publicación de la escritora estadounidense Melissa Hart. Es una guía que incluye 500 recomendaciones de ficción contemporánea para preadolescentes y adolescentes con el objetivo de inspirar una mayor empatía por ellos mismos, sus compañeros y el mundo que los rodea.

“Los niños necesitan historias para escapar, y también para obtener información sobre cómo navegar en un mundo que es cada vez más complicado, acelerado y lleno de preguntas”, señala Melissa Hart en su libro. Cada capítulo explora un tema particular que afecta a los preadolescentes y adolescentes en la actualidad e incluye una lista de libros relacionados recomendados, todos publicados durante la última década. Además, las recomendaciones están agrupadas por edades para así ayudar a los padres que tienen hijos en distintas etapas.

## “Las series casi no muestran personas normales con conflictos normales”

**Armando Fumagalli** ama el cine y las series. Es italiano, profesor de Semiótica, Historia y Lenguaje del Cine en la Universidad Católica del Sacro Cuore (Milán), ama el cine y cree que es necesario reflexionar acerca de lo que vemos y por qué lo vemos.



Armando Fumagalli

- En 2019 se estrenaron **500 series** aproximadamente.
- Cada serie y cada película muestra una forma de vida, visiones, ideologías. Los directores y guionistas tienen bastante libertad para escoger temas y representan, a través de su trabajo, visiones de mundo y levantan temas culturales que les parecen importantes a ellos.
- Actualmente existen series de infinitas temáticas y visiones, que apuntan a un público pequeño. Eso es porque plataformas como Netflix y Amazon buscan enganchar suscriptores más que tener series masivas. De hecho, se sabe que muy pocas series las ve harta gente.
- **¿Quiénes escogen los temas que vemos?** En Hollywood, unas 1.500 personas, y de ellas, cien escogen la mayoría. En Italia unos veinte a treinta directores, veinte a treinta guionistas, veinte a treinta ejecutivos de canales son los que toman las decisiones.
- Muchas son historias pobres en contenido y profundidad humana, que refuerzan estereotipos y certezas simplistas, en vez de abrirse a preguntas más profundas o de ofrecer una visión más fina y sensible de la realidad.
- Las historias llevan a hacerse una idea errada de la realidad. Por ejemplo, Estados Unidos es un país religioso, donde un cuarenta por ciento asiste a algún rito religioso. Pero en las series y películas queda la idea de que en ese país no existen casi personas religiosas.
- Una serie larga no cuenta de la vida normal. Está la idea equivocada de que una vida armónica y tranquila no tiene nada de interesante ni entretenido para contar.
- Es cierto que lo interesante es el conflicto. Es cierto. Pero una vida normal también tiene conflictos: diferencias, desafíos, siempre hay un desnivel entre expectativas y realidad. Dimensiones más profundas, no explícitas tal vez, entonces no se narran. No se saben narrar.

“Cada vez más jóvenes son diagnosticados con ansiedad y depresión, o luchan en silencio con otros problemas que pueden aislarlos de familiares y amigos, como el acoso escolar, problemas de aprendizaje, racismo u homofobia”, señala la autora. Frente a esto, Hart cree que los personajes de los libros pueden ayudarlos a sentirse menos solos.

“Creo firmemente que los padres y otros adultos necesitan que exista y se desarrolle la literatura para adolescentes y preadolescentes. Gran parte de ella está extraordinariamente bien escrita y muchas novelas brindan a los lectores, independientemente de la edad, un sentido vívido de las preocupaciones de los jóvenes de hoy”, advierte. 🧑🏻



# Estrés familiar

## Cuando nos sentimos superados

Investigaciones han demostrado que durante la infancia y la adolescencia el estrés afecta de manera muy intensa y puede incidir en cómo a futuro se vivan las relaciones. Por ello, la española María Mateo, experta en lectoescritura, entrega consejos a las familias para enfrentar ese monstruo llamado “estrés”.

POR XIMENA GREENE

**E**l estrés en la familia es una parte normal de la vida, pero si no se maneja bien puede transformarse en algo crónico y afectar de modo muy negativo a los hijos en su vida adulta. Conversamos con **María Mateo, experta en lectoescritura y coordinadora de formación en Cuentos para Crecer**, una organización española con más de ocho años de experiencia en el desarrollo de metodologías y acompañamiento familiar en el área de la educación emocional y la lectoescritura.

Para ella las familias que viven bajo un estado de estrés permanente y sostenido no solo conflictúan las relaciones entre los adultos, sino que transmiten pautas de conducta a los hijos. Esto, porque son familias que no logran establecer relaciones de calidad, son incapaces de resolver conflictos y de gestionar sus emociones, lo que se traduce en un conjunto de reacciones adversas que permean todos los espacios de la vida.

—¿Cómo afecta el estrés a las familias?

—El estrés es una respuesta fisiológica ante situaciones que pueden ser un peligro. Surge de la necesidad de supervivencia. El problema es cuando sentimos estrés ante situaciones que no presentan ningún peligro y, peor aún, cuando lo sentimos de manera sostenida. Ahí lo que sucede es que hay una hiperestimulación de nuestro sistema nervioso y una mayor reactividad emocional en donde se hace más difícil resolver conflictos, analizar una situación particular y buscar una solución. Por lo tanto, el estrés de manera sostenida afecta directamente nuestras relaciones de forma totalmente negativa.



## LOS ADOLESCENTES SIEMPRE QUIEREN CONECTAR

### —¿Y qué pasa con los adolescentes?

—Las últimas investigaciones han detectado que hay dos etapas importantes en la vida en donde el estrés se siente con mayor intensidad, una de ellas es la infancia y juventud. Hoy sabemos que los niños y jóvenes sienten más estrés que los adultos; sin embargo, no nos tomamos este tema lo suficientemente en serio. El estado permanente de estrés en las fases iniciales de la vida y cómo éste es gestionado marcará nuestra relación futura o de adultos con la sensación de angustia, agobio y tensión. Si yo como padre no acompaño a estos jóvenes en la gestión del estrés, cuando sean mayores van a tener menos herramientas para gestionar sus emociones.

### —¿Cómo podemos conectar con hijos adolescentes que están bajo estrés o mucha presión?

—La adolescencia es una etapa que se caracteriza por ser un período en donde ocurren muchos cambios físicos, mentales y sociales. Estos cambios, de por sí, generan algún grado de estrés ya que implican adaptación. Si además les añadimos las tareas, los deberes, las actividades extraprogramáticas, las redes sociales y las amistades, sin acompañarlos, sin guiarlos, ni trabajar con ellos, los efectos del estrés se van a sentir. Algunas señales que hemos visto en este último tiempo son las autolesiones, las crisis de angustia y un aumento drástico en la necesidad de ayuda psicológica. Todo esto es un reflejo de una situación sin tratar.

Para mí, la primera estrategia de acompañamiento para nuestros hijos es la comprensión. Tenemos que entender, empatizar, recordar y aprender a resituarnos, y con esto me refiero a que no podemos ser los mismos padres que fuimos durante los primeros años de la vida de nuestros niños. Ellos crecieron, y nosotros como padres tenemos que avanzar también y buscar el mejor papel que podamos para esta nueva etapa.

### —Y, ¿qué ocurre cuando los jóvenes no se quieren conectar?

—Es ahí donde está el primer error. Los jóvenes siempre quieren conectar. Ellos todavía necesitan a sus padres, pero son



“Para mí, la primera estrategia de acompañamiento para nuestros hijos es la comprensión”, señala María Mateo, coordinadora de Formación de Fundación Cuentos para crecer y experta en lectoescritura.

tantos los cambios por los que están atravesando que no saben pedir ayuda. Sin embargo, los padres tampoco saben bien qué hacer ya que no se han resituado en su nuevo rol como papás de un adolescente.

Un ejemplo que uso mucho para explicar esto es el del automóvil. En la primera infancia los padres somos los conductores del auto. Yo adulto manejo, paso los cambios y piso el freno cuando es necesario. En la adolescencia, los padres ya no conducimos el auto. Lo tienen que conducir ellos y nosotros tenemos que ser el copiloto. Cambia el papel. De estar en control del auto, ahora tenemos que sentarnos en el asiento de al lado y acompañar, pero no podemos pisar el freno por ellos. Y eso es justamente lo que nos cuesta mucho ante la adolescencia y la razón por la cual no

conectamos: porque no queremos ser el copiloto, no les queremos dar el control y eso genera mucho estrés familiar.

## PARA EDUCAR SE NECESITA TIEMPO

### —¿Qué herramientas deberían tener los padres para manejar períodos de estrés permanente?

—Por lejos las más importantes son el autocuidado y el autoconocimiento. Si yo no estoy bien, si estoy sobrepasado, estresado, angustiado o cansado, no puedo acompañar, ni ayudar a otro a que no se sobrepase. Los padres deben saber cuándo parar, cuándo hacer una pausa y cuándo necesitamos calma. Esto es básico; si no, no podemos acompañar a nadie.

Por otro lado, debemos entender que esta es una etapa de tránsito, en donde los jóvenes están aprendiendo a tomar decisiones y a responsabilizarse de ellas y para eso se tienen que equivocar. Creo que en la medida en que entendamos muy bien qué es lo que pasa en esta etapa de la vida, hacia dónde van y qué es lo que necesitan, va a ser mucho más fácil que se lo podamos dar y que así podamos conectar.

### —¿Cómo podemos mantener ambientes tranquilos y saludables en la casa si las familias están bajo altos niveles de estrés?

—Tenemos que hacer el ejercicio de poner en valor la calma, la tranquilidad y el tiempo. Hoy, el mundo va muy rápido. La tecnología ha hecho cambiar de manera paradigmática la relación que tenemos con el tiempo, pero tenemos que entender que para lograr cosas importantes en la vida necesitamos tiempo. Necesitamos tiempo para aprender, para hacer amigos, para estar en pareja y para formar una familia, pero vivimos tan apurados que no lo hacemos.

Lo mismo ocurre en las casas. Para educar se necesita tiempo. Se necesita calma para pensar bien las cosas, para organizar nuestras prioridades, pero sobre todo para no hiperestimular nuestro cerebro y reaccionar de manera emocional. Nuestros hijos nos necesitan y para ello tengo que tener los recursos adecuados y una autogestión, dos herramientas que nunca estarán a nuestro alcance si estamos estresados. 🧘

## Grupo Educar y Gtd, un año juntos

Este año Grupo Educar y Gtd generaron una alianza para entregar respuestas a las necesidades de digitalización y conectividad de los profesores y colegios, que llegó de la mano de la pandemia. De este tema conversamos con Fernando Gana, gerente general de Gtd.

POR MARCELA PAZ MUÑOZ I.

**N**o cabe duda del rol que durante estos casi dos años de pandemia ha ejercido la tecnología. De hecho, jugó un rol clave en "paliar las brechas de aprendizajes que provocó la imposibilidad de asistir presencialmente a estudiar. La tecnología no solo ha simplificado la vida de las personas, también nos ha permitido seguir activos y trasladar nuestra actividad a los hogares: trabajar, estudiar y entretenerse. Impulsó la innovación, permitiendo un desarrollo tecnológico en el ámbito de la educación, tanto en las plataformas para brindarla, como en ampliar su acceso y la posibilidad de generar y compartir contenidos más allá de las salas de clase", nos contó Fernando Gana, gerente general de Gtd.

Tecnología y conectividad, dice Fernando Gana, "fueron fundamentales para poder dar algún sentido de continuidad a la labor educativa. La experiencia del aula es irremplazable, pero al poder conectarnos hizo posible hacer frente a un escenario que hasta algunas décadas atrás habría sido imposible, permitió no solo impartir los contenidos, sino también un trabajo de contención muy importante en momentos como los vividos durante la pandemia. Se demostró con claridad cómo la tecnología mejora la vida de las personas".

—La pandemia nos permitió avanzar cerca de diez años en términos de habituarnos al uso de las tecnologías, y Gtd se ha convertido en un actor importante en nuestro país. ¿Qué desafíos como empresa tienen para el 2022 en términos de apoyar la conectividad y conexión a los alumnos de todo Chile?

—El contexto que se generó a partir de la pandemia aceleró la digitalización a nivel mundial a un ritmo inesperado. La pandemia nos ha desafiado en todos los ámbitos, y en materia educativa sin duda. Si bien el acceso a la tecnología es un elemento clave, debe complementarse con herramientas que faciliten la entrega de contenidos por parte de los docentes y apoyarlos en esta transición, con orientación respecto de las mejores prácticas, de aplicaciones que facilitan el aprendizaje a distancia, entre otros efectos, apoyando a entidades como Grupo Educar que están comprometidas con la educación de nuestro país.

Nos enorgullecemos de ser parte habilitadora en el proyecto "Conectividad para la Educación 2030", impulsado por los ministerios de Educación y Transportes y Telecomunicaciones. En Gtd creemos y buscamos hacer que la tecnología mejore y simplifique la vida de las personas. Este proyecto permite conectar a nivel nacional a casi diez establecimientos educacionales en el país con internet de alta velocidad, y esperamos más aún en una fase futura. Al ir ampliando la red, podemos llegar a más localidades, incluidas las más remotas, donde nadie más llega, y así conectar no solo a las escuelas, sino a las familias. Ya hemos sido testigos del impacto positivo que logra, de la alegría de alumnos y docentes, al abrirse a un mundo de posibilidades. Reducir la brecha digital es clave para enfrentar un mundo cada vez más digitalizado. Gtd continuará extendiendo sus redes y acercando a comunidades digitalmente aisladas a la nueva realidad que nos impulsó la pandemia.



Fernando Gana, gerente general de Gtd.

—Encuestas realizadas en Chile y en el resto del mundo revelaron que muchos docentes no estaban preparados para este cambio tecnológico. ¿De qué manera la alianza de Gtd y Grupo Educar permite apoyarlos en este trabajo y contribuir al aprendizaje de los alumnos?

—En Gtd buscamos generar alianzas que nos permitan aportar nuestro conocimiento y experiencia, así como también empaparnos de las diversas realidades que enfrentan distintos ecosistemas, para poder desarrollar soluciones que se ajusten a los desafíos que nos impone el acelerado crecimiento y desarrollo tecnológico. En ese sentido, la labor ejecutada con Grupo Educar nos da la oportunidad de profundizar en las necesidades que hay en materia de educación, para poder idear y desarrollar propuestas a esos desafíos. Reunir experiencias y capacidad técnica, tanto en materia de infraestructura como de conocimiento, es fundamental para mantenerse un paso adelante y ser un verdadero aporte a una actividad que es esencial para las personas: la educación. 🧑





# ¿Qué leer?

En esta edición los invitamos a leer y reflexionar con algunos textos que hemos seleccionado especialmente para ustedes.

**EDITA MM**

## LOS MISTERIOS DEL ROSARIO

José Miguel Ibáñez Langlois  
Ediciones UC

Pocas devociones hay tan populares como el rezo del rosario de la Virgen María. Con esta plegaria los fieles ruegan a Dios misericordioso, por la intercesión de su madre, que los ayude en sus necesidades de toda especie. Siendo el rosario la oración de las almas sencillas, incluso de los niños en familia, al mismo tiempo ha sido de gran auxilio en las urgencias más apremiantes de la historia; hoy, sobre todo, para pedir por la paz del mundo y la fortaleza de la institución familiar. Pero el rosario es también una oración contemplativa. Cada decena nos propone la consideración de un misterio, es decir, de un episodio central de la vida de Cristo y de María. Este libro expone en forma clara y sintética el contenido de sus misterios de gozo, de luz, de dolor y de gloria, con el fin de facilitar una recitación más profunda y variada.



## CADA NIÑO UN LECTOR. ESTRATEGIAS INNOVADORAS PARA ENSEÑAR A LEER Y ESCRIBIR

Stanley Swartz  
Ediciones UC

Este libro describe distintos métodos investigados e implementados para el aprendizaje de la lectura y escritura y es un aporte efectivo para los educadores en el propósito de mejorar y actualizar las prácticas de aula. Su contenido se enmarca en la metodología denominada traspaso gradual de la responsabilidad, que se basa en la transferencia progresiva del trabajo desde el maestro hacia los niños, compartiendo ambos la interacción y la responsabilidad de los aprendizajes. El doctor Stanley Swartz tiene una vasta experiencia en educación, especialmente en el área del aprendizaje inicial de la lectura y escritura.



## A ESTUDIAR SE APRENDE

Cecilia García-Huidobro, Eliana Condemarín, María Cristina Gutiérrez  
Ediciones UC

Aprender es un proceso que mueve todas nuestras destrezas cognitivas, sociales, emocionales, neurológicas, físicas y psicológicas. Requiere de un arduo trabajo consciente, metódico y práctico para que el aprendizaje sea significativo y se convierta en un conocimiento amplio, enriquecedor y transformador, cuyo resultado depende de nuestro esfuerzo, dedicación y ganas de aprender. Porque estudiar no es sinónimo de aprender, es que en este libro se entregan las herramientas, fundamentos, metodología y estrategias para hacer del estudio un lugar para potenciar todas las áreas de desarrollo de los estudiantes.





Exposición Día de Muertos, Museo Artequin (crédito de imagen ©CamilaMiranda)

## DÍA DE MUERTOS: UNA CELEBRACIÓN A LA MEMORIA

# Un viaje de la tierra al cielo

DANIELA DÍAZ, ÁREA EDUCATIVA, MUSEO ARTEQUIN.

### ¿Podemos ver la muerte como un viaje a otro mundo?

México es, sin duda, un país rico en cultura y tradiciones. Particularmente famosa a nivel internacional es su celebración del "Día de Muertos", alegre conmemoración fruto de la preservación de ritos ancestrales y el sincretismo religioso. Desde un territorio donde la muerte es causa de dolor y pesar, esta conmemoración causa inquietud, curiosidad y hasta fascinación.

Para los mexicanos es una fecha poderosa pues tienen la férrea creencia de que sus seres queridos fallecidos volverán a visitarlos durante esa noche de fines de octubre y principios de noviembre. Esta fecha es la principal celebración religiosa y el máximo hito de intercambio cultural y turístico, que moviliza a miles de visitantes anualmente a las localidades del centro-sur de México.

La vasta producción artística y simbólica en torno a esta fiesta ha transformado a la muerte en un ícono de la identidad cultural mexicana y son famosas las creaciones que músicos, pintores, artesanos y poetas han dedicado a la muerte y al panteón, como los grabados de la Calavera Garbancera de José Guadalupe Posada, murales de Diego Rivera o la literatura de Octavio Paz, entre otros. Punto fundamental de la celebración son los "Altars de Muertos", depositarios de las ofrendas que, preparadas con esmero varios

días antes de la celebración, cada familia deja en recuerdo de sus seres queridos que han partido. Si el altar no existiese, se cree que sus almas no encontrarán el camino para reunirse con sus deudos en esa noche especial en la que un portal conecta a los vivos con los muertos. Cada fallecido hará durante esa noche un viaje entre el Mictlán o región de los muertos hasta el panteón para disfrutar el altar hecho para él o ella con todo el amor de sus seres queridos.

El altar está confeccionado en varios niveles que simbolizan la tierra, el purgatorio y el cielo, y cada uno de ellos reúne objetos diferentes y especiales, como velas, pan dulce conocido como Pan de Muertos, frutas, alcohol, flores de Cempazúchitl e imágenes religiosas, además de las fotografías de los familiares recordados y homenajeados en el sector más elevado del altar. Se disponen principalmente en las casas o cementerios, son un espacio sagrado que reúne a los amigos y familiares para celebrar bailando y compartiendo con música y comida. 🌿

## ACTIVIDAD PLÁSTICA

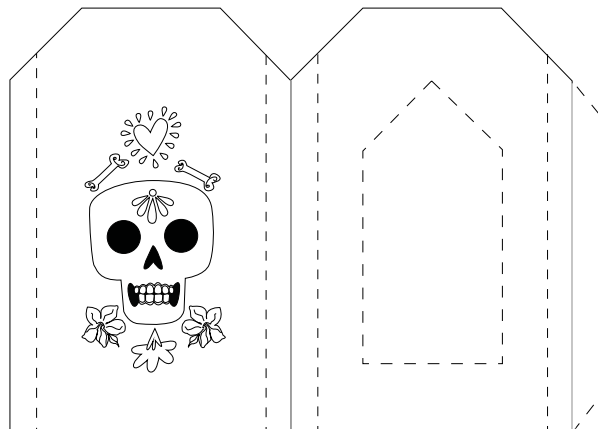
PARA ESTUDIANTES DE 5º A 8º BÁSICO

Invitar a los estudiantes a observar algunas imágenes de la celebración del Día de Muertos para luego realizar preguntas para motivar el diálogo y recordar lo visto. Por ejemplo: ¿Qué les parece esta celebración? ¿Por qué se pone un altar en las casas o cementerios? ¿Qué cosas se ponían en los altares? ¿Qué amigo o familiar recordarían en un altar de muertos? ¿Qué cosas pondrían para recordarlo? ¿Cuáles son los íconos que pueden reconocer como parte de esta celebración religiosa?

Posteriormente, pedirles que piensen en una persona a la cual quieren dedicar su altar y qué ícono, formas y colores desean incorporar para inspirarse en los altares mexicanos de Día de Muertos.

A cada uno de los integrantes se le entregará o podrá descargar una plantilla que recortará y plegará transformándola en un altar, luego la decorará incorporando diferentes materiales y texturas.

**Recuerda visitar nuestra nueva exposición "Día de Muertos" en Museo Artequin desde el 3 de noviembre de 2021 hasta el 30 de enero de 2022.**





# EL CINE

## CINE PARA DISFRUTAR EN VACACIONES

Ya se acaba el año y qué mejor que terminarlo viendo obras del cine sobre profesores que nos inspiran en todo momento y que no pasan de moda. Para que las disfrutes junto a tus alumnos o en tu periodo de vacaciones.

Selección de películas MM

### LOS CHORISTAS (2004)

1H 37MIN / DIRECCIÓN: CHRISTOPHE BARRATIER



Esta historia ambientada en Francia en 1949 recoge la experiencia de Clément Matthieu, un profesor de música recién llegado a un internado de chicos difíciles, donde el principal método pedagógico es la mano dura y la disciplina. El maestro Matthieu forma un coro con el objetivo de ganarse la confianza de los chicos e inculcarles valores que hasta el momento no habían encontrado, como la sensibilidad, humanidad y lealtad.



VER TRAILER ACÁ

### ESCRITORES DE LIBERTAD (2007)

2H 3 MIN / DIRECCIÓN: RICHARD LAGRAVENESE



Una profesora recién egresada empieza a dar clases de lengua a los alumnos de una de las zonas más marginales y violentas de Long Beach, California.



VER TRAILER ACÁ

### LA LENGUA DE LAS MARIPOSAS (1999)

1H 36MIN / DIRECCIÓN: JOSÉ LUIS CUERDA



Este relato tiene lugar durante los meses previos al golpe de Estado del 17 y 18 de julio de 1936 en España. Moncho, tras una larga enfermedad, se incorpora a la escuela. Tiene miedo porque le han dicho que allí pegan a los niños, como era costumbre en la educación represiva de la época, pero su maestro, don Gregorio, no es así. Entonces comienza su aprendizaje sobre la vida, que se ve truncado por la historia.



VER TRAILER ACÁ

### EL BUEN MAESTRO (2017)

1H 46MIN / DIRECCIÓN: OLIVIER AYACHE-VIDAL



Olivier Ayache-Vidal dirige este filme francés que se estrenó en 2017. Cuenta la historia de François Foucault, un importante profesor de Literatura que, por diversas circunstancias, deja el colegio de élite en el que enseñaba para trabajar en un instituto de las afueras de París. Allí encuentra una multitud de alumnos que, dada su situación social, desprecian la educación que les ofrecen sus profesores como símbolo de su rebeldía. El director equilibra el humor y el drama para entretener y emocionar a partes iguales.



VER TRAILER ACÁ



# La naturaleza en primer plano

En Chile existen 42 parques nacionales. Estos son lugares donde la flora y fauna de algún sector se encuentra protegida y todos podemos disfrutar y conocer. La institución a cargo de cuidar estos lugares es la Conaf.

A continuación les entregaremos una lista con cinco parques nacionales que pueden conocer durante las próximas vacaciones.

## POR GRUPO EDUCAR

### Parque Nacional Pan de Azúcar

Se encuentra en el sector costero de dos comunas: Taltal y Chañaral. Una particularidad que tiene este lugar es que allí se puede encontrar una gran variedad de flora y fauna de los mundos marino y terrestre.

Abierto de martes a domingo de 10:00 a 16:00 con un aforo máximo de 100 personas.



### Parque Nacional Bosque Fray Jorge

Este parque se encuentra ubicado en la comuna de Ovalle en el norte del país. Tiene especial preocupación por la conservación del bosque relicto de Fray Jorge, muy particular, ya que es un bosque frondoso junto al desierto de Atacama. Se recorre en una hora a través de un sendero apto para cualquier persona.



Está abierto de jueves a domingo desde las 8:30 a las 17:00. Ingreso hasta las 15:00.

### Parque Nacional Volcán Isluga

Este parque se encuentra en el norte de nuestro país, en la Región de Tarapacá, y tiene mucha influencia del pueblo aymara. Su paisaje está marcado por volcanes, lagunas y cerros sagrados de aquella cultura indígena. Tiene dos senderos de trekking: uno de baja dificultad y con una duración de 30 minutos. El segundo, que lleva al cráter del volcán Isluga, tiene una extensión de 6 kilómetros.

Tiene acceso liberado y para consultas se puede escribir a: [parque.volcanisluga@conaf.cl](mailto:parque.volcanisluga@conaf.cl).

### Parque Nacional Río Clarillo

Este parque está ubicado en la comuna de Pirque en la Región Metropolitana. En este lugar se protegen variados mamíferos y pájaros, así como también árboles como el litre, peumo y quillay. Cuenta con cinco senderos habilitados y uno de ellos, Los Quillayes, tiene accesibilidad universal.



Para entrar al parque se tiene que hacer una reserva en [aspticket.cl](http://aspticket.cl) y el pago se hace en el acceso. Horario de ingreso es de 8:30 a 13:00 y la permanencia se extiende hasta las 17:30 horas.

### Parque Nacional Alerce Costero

Este parque, creado como tal el año 2010, tiene como principal atractivo al Abuelo Alerce Milenario, un árbol que tiene más de 3.500 años. Está ubicado en las provincias de Valdivia y Ranco de la Región de los Ríos. Tiene dos senderos de trekking, zona de picnic, baños y una zona de campismo gratuita.

Hay tres sectores del parque que tienen restricciones de aforo y se tiene que pagar una entrada, el valor depende de la edad, va desde los \$2.100.

Para información: teléfono: (56) 642244101, correo electrónico: [losrios.oirs@conaf.cl](mailto:losrios.oirs@conaf.cl).

El poeta y narrador chileno recomienda leer en tiempos de descanso y desconexión. En este Lado B quisimos saber sobre su etapa escolar, sobre sus gustos y también sobre cómo las Academias influyen en el bienestar docente.

POR P. ELIZALDE

**A**rmando Roa, reconocido con el Premio Pablo Neruda y el Premio de la Crítica, desde el año 2020 está a cargo de las Academias Literarias impulsadas por la Fundación Irarrázaval para los colegios de la RED con el fin de crear mentores que puedan desarrollar estas academias en cada establecimiento.

—¿Qué recuerdos tienes del colegio?

—Recuerdo con cariño a varios de mis profesores y, por supuesto, a mis compañeros. Pero el colegio como tal me aburría bastante y era un alumno rebelde. Quizá porque el sentido más hondo del aprendizaje lo tuve de mis padres, que fueron mis verdaderos maestros.

—¿Alguna anécdota de ese tiempo?

—Muchísimas, aunque más bien fuera de la sala, haciendo travesuras, que en la clase misma. Guardo un especial recuerdo de la visita que nos hizo Marcela Paz, en los años setenta, para hablarnos de Papelucho.

—¿Recuerdas algún profesor o profesora?

—A Mario Banderas, que nos hizo amar el lenguaje; a Jorge Peña, por el rigor y la pasión de su acercamiento a la filosofía, y, también, a Irving Hahn, un gran profesor de Historia.

—¿Ramo preferido, Lenguaje? ¿Y cuál no te gustaba?

—Me gustaba Lenguaje, pero también me interesaban muchísimo Química, Historia y, ya en la media, Filosofía. No me gustaban para nada las clases de Educación Física, especialmente cuando había test de Cooper.



Armando Roa

“La lectura es una forma de ser feliz”

—¿Cuándo comenzó tu gusto por la literatura?

—Fue en la adolescencia, después de leer con mi padre los primeros capítulos de El Quijote. Esa experiencia me enamoró para siempre de los libros. Es ahí, además, donde nace mi devoción por la poesía, en la que influyó muchísimo mi gusto por la música y las letras de los Beatles.

—¿En tu tiempo libre también lees? ¿Tienes algún pasatiempo?

—No puedo estar sin leer, esa es la verdad. Mi otra gran pasión es la música, escucharla, estudiarla y tocarla, tanto clásica (estudié chelo algunos años) como popular, especialmente rock y blues.

—Sabemos que has estado trabajando en la formación de mentores para la creación de Academias Literarias en los colegios, ¿crees que proyectos como esos incentivan el bienestar de los profesores?, ¿por qué?

—Creo que sí porque junto con reforzar la dimensión disciplinaria, abren un espacio de diálogo reflexivo y creador entre profesores y alumnos, que siempre es muy estimulante. Al mismo tiempo, permiten redimensionar

“Leer en verano es darse la oportunidad de acoger en un libro a un nuevo amigo que nos puede brindar alegría, compañía y sentido”.

el papel del maestro y el sentido profundo de lo que significa educar y de cómo un docente puede transformarle la vida a un estudiante.

—Por último, nos acercamos a los meses del verano, de las vacaciones, ¿por qué leer (o no) en vacaciones?

—En las academias defendemos la idea de Borges de que la lectura es una forma de ser feliz y de que los libros son buenos amigos. Yo diría entonces que leer en verano es darse la oportunidad de acoger en un libro a un nuevo amigo que nos puede brindar alegría, compañía y sentido. 🐼



Síguenos en todas nuestras  
plataformas



GRUPO educar



Participa en nuestra comunidad



@GRUPOEDUCAR.CL

+ DE 13.000  
SEGUIDORES



@GRUPOEDUCAR

+ DE 11.000  
SEGUIDORES



@GRUPOEDUCAR

+ DE 8.8000  
SEGUIDORES



GRUPO EDUCAR

+ DE 500  
SEGUIDORES

[www.grupoeducar.cl](http://www.grupoeducar.cl)

Más de 1.000.000 de visitas en 2021