LA UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO Y EL INSTITUTO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE (IDEA) PRESENTAN

para el aula

ISSN 2528-8113

Marzo 2020 – Edición # 33

idea.usfq.edu.ec



I·D·E·A
INSTITUTO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE
USFQ

Edición sobre
BIENESTAR DEL *Educador*

USFQ



Fotografía Pixabay

Editora en jefe y directora de IDEA:
Claudia Tobar

Corrección y edición de estilo:
Scarlet Proaño

Coordinadora general:
Isabel Merino

Diagramación:
Andrés Anrrango

Ventas:
idea@usfq.edu.ec

Coordinación de producción:
Editorial Universidad San Francisco de Quito

Los artículos firmados representan el pensamiento de sus autores y no reflejan necesariamente el pensamiento de IDEA.

Universidad San Francisco de Quito
Instituto de Enseñanza y Aprendizaje
Quito – Ecuador
593-2-2971937 / 2971700 ext. 1031
© Todos los derechos reservados
All rights reserved

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL SIN PREVIA AUTORIZACIÓN

COLABORADORES

Nadia Jaramillo, Sonia Kraemer, Roque Iturralde, María de los Ángeles Núñez, Jonathan Guillemot, Christian Parreño, Martha Yumiseva Montenegro, María Paulina Tello, Eveling Egas, María Sol Garcés, Soledad Rueda, Juan Francisco Rojas, Claudia Tobar, Verónica López, Soledad Troya, Esthefany Landívar, Carolina Bassignana, Diana Coello, Daniela Ziritt, Salomé Moscoso, Juan Samaniego.

Carta de la Editora

Queridos colegas:

Durante estos últimos ocho años hemos producido 33 revistas repletas de contenido, estrategias, ideas, testimonios y reflexiones sobre la educación en el Ecuador. Estamos muy felices de que nuestra revista no solo es leída en nuestro país, sino que hermanos educadores de toda Latinoamérica y de más allá reciben nuestro recurso en su constante compromiso de ser mejores profesores.

En estas 33 ediciones se ha hablado sobre casi todo dentro del espectro educativo: arte, humanidades, ciencias, artes liberales, emociones, disciplina, liderazgo educativo, en fin... y, ahora, bienestar docente.

Este proyecto es realidad gracias a la colaboración de innumerables autores que se atrevieron a alzar su voz y compartir con otros educadores sus visiones, ideas y miedos. Ellos han quedado plasmados en una revista que ha inmortalizado sus pensamientos para que otros reflexionen con ellos. Son cientos de autores que han ofrecido su tiempo para escribir, recibir sugerencias de estilo, correcciones y felicitaciones en el proceso editorial. Es de valientes lanzarse a hacer algo nuevo por primera vez. Y, como fruto de esa valentía, muchos se quedaron como autores fijos de nuestra revista, quienes, edición tras edición, nos envían sus aportes.

Quiero dedicar este número de la revista a una persona que, detrás de escena, ha hecho posible este sueño de tener una revista educativa de calidad en Ecuador. Scarlett Proaño ha sido pieza clave en este proyecto; cada detalle, letra, coma y espacio ha sido revisado meticulosamente por ella. Su paciencia, pasión y ganas de aprender han hecho que nuestra revista se convierta en un ejemplo editorial en educación en nuestro país. Su trabajo permanecerá en el tiempo, y los lectores y sus colegas extrañaremos su esencia, tan importante para este proyecto. Querida amiga, espero que encuentres paz y éxitos a donde quiera que el destino te lleve, tus enseñanzas quedarán para siempre inmortalizadas en la revista Para el Aula.

Bienestar docente es el tema que lidera esta edición. Creemos que lo más importante para disfrutar de ese bienestar es estar en paz. A través de interesantes y relevantes aportes, Para el Aula de este trimestre se convierte en una gran fuerte de energía y de paz, tan necesitadas en los docentes de hoy. Unamos nuestra voz para darnos nuestro espacio en la sociedad.

¡Enseñen, disfruten, pero sobre todo, aprendan!

Claudia

Claudia Tobar C.

CONTENIDO

Edición Nº 33









Prevenir y combatir el "burnout" 4
Planificación estratégica inversa y herramientas digitales orientadas al bienestar docente 7
Un profesor feliz puede cambiar el mundo 12
Docentes ¿ángeles o demonios? 14
Aprender con emociones es un placer 16
Salud mental de los docentes: el paralelo entre la enseñanza y el cuidado 19
Ocupación espacial en el aula: una mirada diferente 21
El humor: una receta que combate el agotamiento 23
El verdadero maestro no soy yo 25
Test para descubrir si sufres el síndrome de burnout y recomendaciones para contrarrestarlo 26
¿Emocionalmente agotado? No estás solo 29
El bienestar desde la mirada de Feldenkrais 32
De la reflexión a la acción: practica lo que predicas 33
Nuevos agentes DEA van a salvar la educación 34
Cuando los niños son la mejor medicina 37
Bienestar del educador y couching 38
Construyendo espacios de bienestar psicológico 40
Actively Learn 42
Mi bienestar y mi comunidad nunca han podido estar más cerca 44
Un educador con plena conciencia 46
Conciencia, cuerpo y espíritu 48
Me interesa su bienestar 50
Esencias 51
Agenda 52
Beethoven pa'rato 53
Eventos pasados 54
Citación formato APA continuación 55









artículo

Prevenir y combatir el **"burnout"**

Por Claudia Tobar
(ctobar@usfq.edu.ec)

El síndrome del profesor quemado no es nuevo en la educación. Si bien durante décadas se viene utilizando este término, lo lamentable es que ahora los índices de profesores que sufren de esta condición ha crecido. Estamos viviendo una crisis mundial en la fuerza laboral (Maslach & Leiter, 1997).

El término burnout o quemado se utilizó inicialmente por Freudenberger (1974), quien lo describió como un estado mental y físico de agotamiento causado por la vida profesional. Más tarde, Maslach (2015) añadió que además del agotamiento, este incluía una despersonalización y reducción del sentido de logro que ocurre entre gente que realiza trabajo con personas. Algunos de los síntomas que pueden sufrir las personas con burnout son fatiga, comportamientos socialmente diferentes y creencia de que su rendimiento ha sufrido (Bakker, Emerick & Euwema, 2006).

Las nuevas demandas institucionales y gubernamentales han obligado a los docentes a dedicar gran parte de su tiempo a completar demandas administrativas.

Pero, ¿a qué se debe este síndrome cuando lo padece el docente? Muchos pueden atribuirlo a la gran cantidad de trabajo y responsabilidad que tienen los maestros de hoy. Las nuevas demandas institucionales y gubernamentales han obligado a los docentes a dedicar gran parte de su tiempo a completar demandas administrativas. Llenar documentos y

cumplir con ciertos requisitos requieren de mucho tiempo, el cual estaba destinado anteriormente a otras tareas.

El manejo de padres es definitivamente otro de sus desafíos. Padres diferentes, que quieren información de manera diferente, obligan a los docentes a estar repensando constantemente cómo tener un balance entre el apoyo de casa y la sobreprotección.

Asimismo, las nuevas generaciones que ingresan al aula son otro mundo, con una estimulación que no puede ser la misma de la que necesitaban antes. Y si bien algunos podrían argumentar sobre qué puede ser una mejor o peor estimulación, la verdad es que esta también es diferente. En todo caso, y a pesar de todo ello, lo cierto es que la educación que damos sigue siendo la misma. La famosa frase: "tenemos escuelas del siglo XIX, con profesores del siglo XX, enseñando a estudiantes del siglo XXI" no puede ser más acertada el día de hoy.

Es por este desafío que el docente, además de todo lo que ya debe hacer, tiene que actualizarse para ser el nuevo perfil del docente del siglo XXI: deformando todas sus ideas, repensando todos sus paradigmas, asistiendo a cursos, tomando clases en línea y leyendo lo que más pueda sobre esta innovación para no estar al margen de esta nueva demanda.

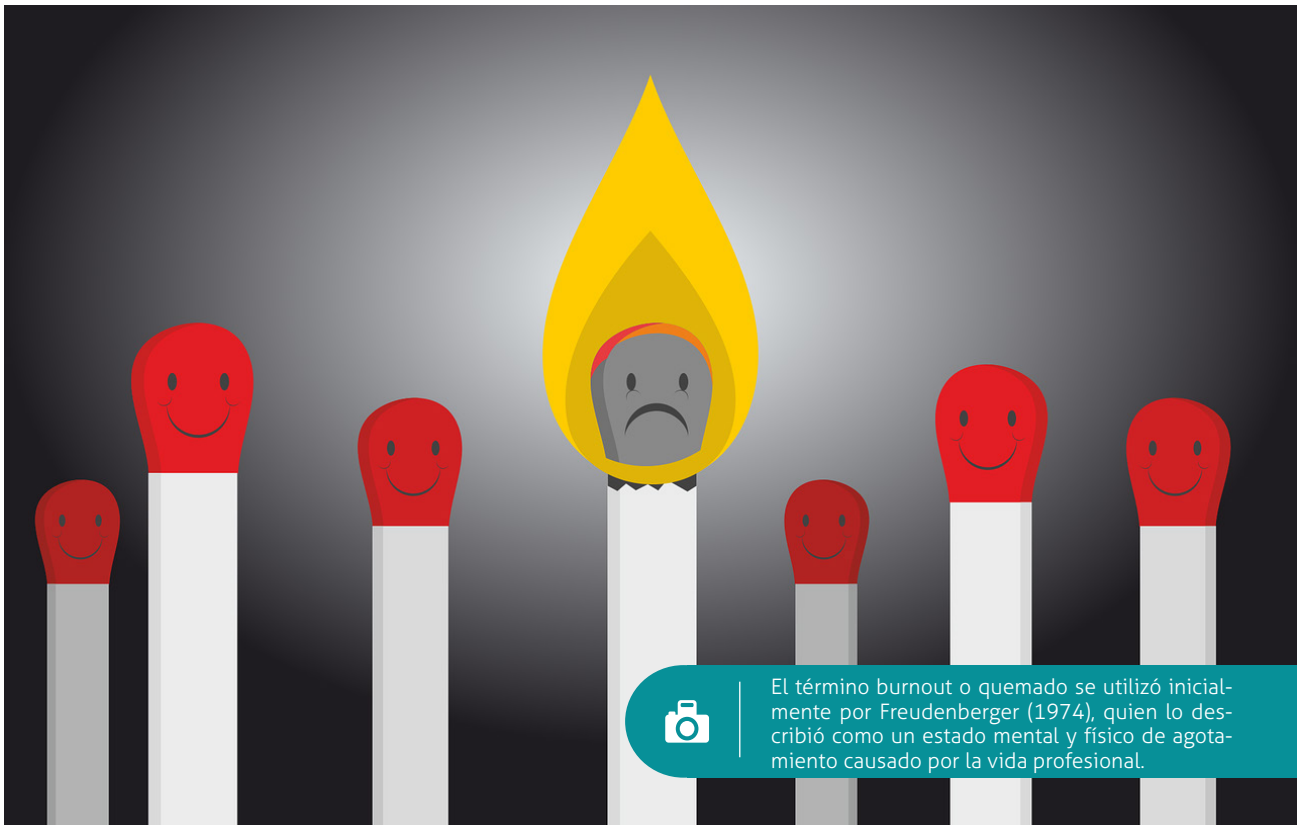
Por otra parte, cabe anotar que la cantidad de trabajo no es el único causante del burnout. Según Maslash (2015), el agotamiento no es lo único que afecta. Estudios sobre el burnout han demostrado que hay un fuerte componente de percepción. Uno de los mitos más grandes de la depresión, por ejemplo, es que el paciente debe tener una razón para estar deprimido.

"Tenemos escuelas del siglo XIX, con profesores del siglo XX, enseñando a estudiantes del siglo XXI".

Hoy sabemos que hay personas que tienen depresión y aparentemente no tienen algo catastrófico en su vida para estarlo. Lo mismo puede pensarse con el burnout. Así, en el ambiente de trabajo, no necesariamente tiene que haber algo mal, sino que hay una responsabilidad compartida entre la organización y el empleado.

Lo que sí se sabe es que lo que sí afecta a este síndrome es la sensación de no ser exitoso.

¿Qué hacemos para combatir el burnout? Hay muchas estrategias que se pueden diseñar para evitar o combatir este síndrome:



El término burnout o quemado se utilizó inicialmente por Freudenberger (1974), quien lo describió como un estado mental y físico de agotamiento causado por la vida profesional.

Tener espacios para que los profesores conversen y busquen ayuda para sus problemas personales puede ayudar a reducir el síndrome de burnout.

1. Espacios de bienestar:

En todo ambiente laboral deben existir momentos de alegría y desconexión. Invertir en estos espacios son fuente de productividad, dice Brendon Burchard (2017).

Según él, asegurarse de que los colaboradores de tu organización coman bien, se ejerciten, duerman y tengan buena calidad de vida tiene una relación directa con la productividad. Preocuparse por otros no es un extra que ofrece un empleador, es lo básico.

Campañas de bienestar o de apoyo para desarrollar buenos hábitos son algunas de las estrategias que las instituciones educativas pueden implementar para ofrecer ese ansiado bienestar a sus profesores.

2. Entender que el docente es, en primer lugar, persona:

En la misma línea del bienestar, los docentes son, primero, personas. Ser docente es su trabajo, pero no lo define. A la vez que son educadores, son esposos, padres, amigos, hijos, con muchos desafíos en su vida.

Tener espacios para que los profesores conversen y busquen ayuda para sus problemas personales puede ayudar a reducir el síndrome de burnout. El solo hecho de sentirse escuchado puede aliviar la percepción de los problemas. Tener espacios de coaching puede ser un excelente mecanismo para que todos compartan y reciban ayuda para resolver problemas fuera del espacio laboral.

3. Espacios de crecimiento:

En su libro La verdad sobre el burnout, Maslach y Leiter (1997) sostienen que una de las razones principales de este síndrome es el sentimiento de no pertenencia.

Dicen que combatir estos síntomas requiere que la persona se perciba como eficaz en lo que hace. Para ello, la organización debe proveer espacios de crecimiento continuo en donde todos puedan elegir desarrollar ciertas destrezas pero, sobre todo, sentirse eficaces y útiles.

En la educación, eso significa conocer nuevos modelos de educación, entender mejor a los padres y a los estudiantes. Invertir en desarrollo profesional no es algo adicional que hacemos para buscar la excelencia; es una decisión que deberíamos tomar para mantener un mínimo balance.

4. Vacaciones:

Finalmente, los espacios de descanso son sin duda una estrategia efectiva para evitar el agotamiento. Tradicionalmente, los educadores han tenido largos periodos de descanso en el verano antes de empezar un nuevo año lectivo. Estos espacios con los años se han reducido significativamente.

Por razones gubernamentales y administrativas, los docentes hoy en día tienen jornadas más largas de trabajo con menos vacaciones. Y, sin embargo, ¡un trabajo tan demandante requiere mayor descanso! Los padres, por ejemplo, constatan rápidamente la necesidad de vacaciones para los profesores cuando se dan cuenta, después de vacaciones, lo demandante que es tener a los niños en casa. Entonces, ¿cómo podemos compensar ese trabajo tan exigente sin espacios adecuados de vacación? Busquemos políticas creativas para contrarrestar estos cambios.

Combatir y prevenir el burnout no es ninguna ciencia. Debemos buscar balances e invertir en el recurso más valioso que tiene la educación: sus profesores.

La próxima vez que culpes el agotamiento de los profesores al calentamiento global, a la dolarización o a las hormonas de los pollos, piensa nuevamente quién es el responsable, y qué puedes hacer tú para contrarrestarlo.

Referencias

Bakker, A. , Emerick, H., & Euwema, M. (2006). Crossover of burnout and engagement in work teams. *Work and Occupations,* 33(4), 464-489.

Burchard, B. (2017). *High performance habits.* Carlsbad, CA: Hay House.

Maslach, C. (2015). *Burnout: The cost of caring.* Los Altos, CA: Malor Books.

Maslach, C. & Leiter, M. (1997). *The truth about burnout.* San Francisco, CA: Jossey Bass.

Cómo citar este artículo: Tobar, C. (marzo 2020). Prevenir y combatir el "burnout". ***Revista Para el Aula, 33***, 4-6.



recurso

Planificación estratégica inversa y herramientas digitales **orientadas al bienestar docente**

Por Nadia Jaramillo
(nadia.jaramillo@oregonstate.edu)

Bienestar es una evaluación personal y subjetiva de la satisfacción individual que uno tiene sobre su vida propia con relación al contexto que le rodea, y que se refleja en la condición física y emocional que presenta una persona (Hernández & Rodríguez, 2002; White, 2008).

En el ámbito académico se puede entender que bienestar docente es el estado de satisfacción con las actividades relacionadas con la docencia, la investigación, la vinculación con la comunidad, la administración y su contexto global, así como también personal. Sin embargo, factores como el agotamiento físico, mental, problemas de salud, excesivo trabajo y necesidades profesionales afectan el balance y el rendimiento laboral (Larson et al., 2019; Vera, Salanova, & Martin, 2010; Walker, 2002).

Tras un proceso de evaluación permanente, las reformas al sistema de la educación superior en Ecuador se enfocan en transformar al docente en impulsor del desarrollo del país a través de su contribución a la investigación científica (Ronquillo, Moreira, & Verdesoto, 2016).

Estas nuevas exigencias, añadidas a las altas expectativas de enseñanza, planificación de los contenidos y tareas administrativas influyen en la salud física, emocional y mental del docente (Ilaja & Reyes, 2016; Mendez, 2017; Sabagh, Hall, & Saroyan, 2018).

Lograr un bienestar físico, mental y emocional requiere realizar cambios no solo en nuestras acciones individuales, sino también cambios de mentalidad y cambios estructurales para evaluar la satisfacción profesional y personal.

Así, para cumplir con las innumerables exigencias, los docentes extienden diariamente el tiempo que dedican a las actividades académicas.

La falta de un adecuado descanso mental y físico, el estrés generado por el abrumador proceso de publicación científica, la falta de recursos de apoyo a la docencia e investigación, la vulnerabilidad frente a los procesos de evaluación docente, las expectativas de asegurar la calidad y aprendizaje efectivo de contenidos, la presión por integrar nuevas tecnologías y metodologías, así como situaciones de índole personal, llevan al docente a estados de fatiga extrema o burnout (Álvarez, 2012; Lara Sotomayor, & Pando Moreno, 2014; Sabagh, Hall, & Saroyan, 2018).

Los docentes debemos estar preparados para afrontar estos retos y exigencias, considerándolos

como oportunidades para establecer prioridades, adoptar estrategias de organización y cuidar de nuestra salud física y mental. Investigaciones y prácticas científicas identifican varias estrategias que promueven un cambio al estilo de vida académica.

Una planificación estratégica, por ejemplo, nos ayuda a establecer la dirección de nuestros esfuerzos y fijar metas claras, es decir, organizar nuestras actividades y dar prioridad a aquello que es verdaderamente importante (Gaston, 2019).

Planificación estratégica para la productividad y el bienestar docente

Muchos docentes planificamos nuestras metas a corto, mediano o largo plazo. Sin embargo, no siempre podemos cumplir con todas las actividades que hemos planificado, debido a cambios y exigencias que se imponen desde el entorno en el que laboramos (Gaston, 2019).

Esto puede agudizar la frustración, el estrés y la falta de motivación. Identificar específicamente las metas y los recursos necesarios nos ayudará a ser efectivos en el uso del tiempo, a direccionar nuestros esfuerzos para la consecución de dichas metas e incluso a reflexionar en los procesos y resultados obtenidos (Camp, 2017).

En este artículo describo un modelo de planificación estratégica inversa, tomando en cuenta las sugerencias de Gaston (2019) y el uso óptimo de applicaciones digitales que pueden llevarnos a crear un balance en nuestra vida profesional y personal. Este modelo de planificación estratégica inversa incluye manejo de proyectos, productividad académica y valoración de la persona.

Una planificación estratégica, por ejemplo, nos ayuda a establecer la dirección de nuestros esfuerzos y fijar metas claras, es decir, organizar nuestras actividades y dar prioridad a aquello que es verdaderamente importante.

Manejo de proyectos

Los docentes nos enfrentamos al dilema de cómo establecer un balance y dedicar el tiempo adecuado a lo que es realmente prioritario.

Un colega docente investigador me preguntó: ¿Y cómo estableces las prioridades cuando todo es número uno en la larga lista de actividades y el tiempo no te alcanza para nada? Le respondí que sigo un proceso sistemático y flexible, apoyado de varias aplicaciones digitales. Este proceso consiste en:

- Crear categorías para enseñanza, investigación, servicio o extensión, administrativas y personales.

- Identificar las actividades que son regulares y constantes durante la semana, el semestre o al año académico y listarlas en cada categoría (e.g., horarios de clase, reuniones, fechas límites para registro a conferencias, compromisos personales ya establecidos). Gaston (2019) recomienda planficar cada semana.

- Determinar qué actividad es urgente, el tiempo de ejecución, colaboradores u otros responsables, recursos y otros detalles necesarios para realizarla dentro de cada categoría.

- Agregar estas actividades al calendario, configurar la hora, el lugar, los recursos, añadir colaboradores, fechas límites y hasta una alarma de recordatorio.

- Identificar otras actividades pendientes de realizar durante la semana y que requieren ser planificadas (e.g., tareas de investigación, consultorías, talleres en línea y webinars, personales)

- Agregar estas actividades en el calendario, considerando el tiempo más adecuado en el que estas se pueden llevar a cabo. Gaston (2019) indica que no todo lo que planeamos podrá ser registrado en nuestros calendarios. En este caso, recomienda ser flexibles y ser concientes de no acumular más trabajo de lo que se puede concretar.

Para crear y visualizar de manera más organizada estas prioridades se pueden utilizar herramientas digitales, tales como Word, One Note, Evernote, Google Suite. Otras aplicaciones que nos ayudan a integrar el calendario y tareas colaborativas incluyen Asana, Trello, Evernote, Google Calendar.

Estas aplicaciones digitales ofrecen formatos preestablecidos que facilitan la organización de las actividades. Los docentes también podemos crear nuestros propios formatos de manejo de proyectos que se ajusten a nuestras necesidades y requerimientos.

En mi caso particular utilizo Google Sheets, Outlook calendar y Asana, ya que me permiten colaborar con otros colegas, duplicar



Otras actividades y recursos que los docentes podemos utilizar incluyen grupos de soporte académico e investigación, comunidades profesionales y espacios de trabajo con equipos ergonómicos.

formatos personales, monitorear el avance de cada una de las tareas que realizamos, e integrar las funcionalidades de cada aplicación digital, haciendo mi trabajo más eficiente.

Productividad y eficiencia académica

La docencia y la investigación exigen del docente extensas jornadas de trabajo para planificar y llevar a cabo cada proyecto educativo. Para obtener resultados satisfactorios y evaluar nuestra propia productividad es necesario adoptar medidas que nos permitan mantener un balance y sentir que tenemos el control.

Las actividades académicas exigen del docente una constante actualización profesional, creación de contenidos e instrumentos de evaluación, uso de metodologías innovadoras, e incluso uso de tecnologías emergentes, lo que puede exacerbar estados de ansiedad y afectar la eficiencia de la prática docente. Varias herramientas digitales ayudan en la creación y administración de tareas de enseñanza-aprendizaje, haciendo el manejo de la clase más eficiente (Lynch, 2017). Es posible optimizar y reutilizar materiales de aprendizaje, calificación de tareas, organización de listas de clase, visualización de estadísticas de rendimiento e intercambio de recursos con otros docentes.

Además, los docentes pueden utilizar las tecnologías para elevar el estatus del estudiante de consumidor de información a agente activo en su propio aprendizaje. Aplicaciones como Nearpod, Socrative, Google Classroom, TopHat, Edpuzzle facilitan la creación de contenidos interactivos e integrados con sistemas de evaluación automáticos o verificados por el docente, que se pueden reutilizar y adaptar rápidamente.

Estas aplicaciones están disponibles en múltiples dispositivos, haciendo su acceso más universal, incluso cuando no hay conección a Internet.

Varias de estas aplicaciones pueden ser integradas en la plataformas de aprendizaje y así centralizar los registros de notas (e.g., TEDEd, Moodle, Canvas, Schoology). Las plataformas permiten configurar notificaciones en las versiones de escritorio, así como en las de dispositivos móviles que alertan al docente sobre la actividad que realizan los estudiantes, y despliegan reportes del rendimiento individual y colectivo de los estudiantes. Estas funcionalidades ayudan al docente en la revisión y planificación de tareas de refuerzo, informes de progeso y notas.

Cabe indicar que el uso de la tecnología en sí no es lo que beneficiará al docente en la optimización de su tiempo y recursos, sino su uso fundamentado en principios pedagógicos que le guiarán en el cumplimiento de exigencias de manera más efectiva.

En mis talleres para docentes utilizo Canvas, Google docs, VoiceThread, y recibo las notificaciones en la aplicación móvil. Las funcionalidades me ayudan a establecer cronogramas para calificación de las tareas, la reutilización de actividades y la actualización de contenidos de manera eficaz.

Las actividades de investigación demandan extenuantes horas de trabajo mental, emocional y físico. Pachego-Vega (2020) enfatiza

que investigar lleva tiempo para pensar, planificar, llevar a cabo el estudio, leer, reflexionar, escribir.

Además, debemos considerar las exigencias que acompañan a la publicación científica (e.g,. alta calidad de papers y resultados, procesos de revisión, rechazo) que también afectan el estado emocional y mental del docente. Para la fase de revisión de fuentes bibliográficas, los docentes investigadores pueden hacer uso de herramientas digitales que facilitan la organización y revisión de la literatura.

Por ejemplo, Zotero, Mendeley, EndNote permiten organizar artículos científicos en una estructura de directorios, anotar y seleccionar temas importantes en cada artículo, crear resúmenes, colaborar con otros investigadores, crear citas y referencias bibliográficas automáticamente, usar soporte lingüístico.

Estas herramientas tienen aplicaciones en línea y de escritorio que se sincronizan, ayudando al docente investigador a manejar sus fuentes desde cualquier lugar. Por ejemplo, yo utilizo Mendeley para organizar los artículos, hacer anotaciones críticas de la literatura, e importar directamente en Word las citas y referencias bibliográficas en el formato APA.

Además utilizo la funcionalidad para importar fuentes bibliográficas directamente desde la web a cada directorio en la aplicación.

Valoración del docente

Vivimos en un mundo globalizado donde los cambios sociales y el desarrollo tecnológico impacta cada vez más nuestras vidas. Tomar conciencia de sí mismo, darse tiempo para reevaluar nuestra práctica profesional y tomar acción es indispensable si queremos encontrar un balance, sentirnos con energía, estar motivados y proyectar bienestar en nuestros estudiantes.

Direccionar nuestros esfuerzos hacia la meditación y la atención plena (mindfulness) ofrece beneficios profesionales y personales (Black, 2018; León, Grijalvo, Fernández, & Nunez, 2014). Estos esfuerzos pueden lograrse con o sin herramientas digitales. Las actividades más comunes que no incluyen aplicaciones digitales son el ejercicio físico al aire libre, el descanso, retiros y meditaciones.

Las herramientas digitales y las tecnologías ponibles (wearable technologies) facilitan la automeditación guiada, el monitoreo personal de nuestra actividad física diaria y el aprovechamiento de recursos interactivos para aliviar el estrés.

Los usuarios de estas aplicaciones usan la información para automanejar su estilo de vida y autocontrolar las actividades que impactan en su salud (Schüll, 2016). Aplicaciones como Calm, Headspace, Aura ofrecen mini sesiones de relajación y control de ansiedad, ejercicios mentales, listas musicales terapéuticas y prácticas para biorretroalimentación.

Sin embargo, es importante considerar un uso adecuado de las tecnologías para evitar efectos negativos en la salud.

Una depuración tecnológica ayuda a reidentificar prioridades y mantener un balance con la vida social digital (Newport, 2019). Fundamentalmente, Newport sugiere limitar la cantidad de herramientas digitales y utilizar aquellas que den apoyo a las actividades que valoramos y que sean realmente críticas para nuestro desenvolvimiento profesional y personal.

Con una depuración tecnológica retomaremos el control de nuestro diario vivir y cultivaremos una vida alejada del sedentarismo y altamente expuesta al escrutinio en las redes sociales.

Otras actividades y recursos que los docentes podemos utilizar incluyen grupos de soporte académico e investigación, comunidades profesionales que ofrecen espacios para intercambiar experiencias, frustraciones y apoyo (presenciales o en línea), y adecuar los espacios de trabajo con equipos ergonómicos.

Si bien es cierto que el uso de las tecnologías implican gastos adicionales, muchas de las herramientas digitales tienen alternativas gratuitas o licencias para educadores con costos más accesibles.

En mi caso particular, combino recursos no digitales y digitales. Por ejemplo, tengo una "hermana académica", pertenezco a un grupo remoto de soporte académico-investigación, tengo afiliación a asociaciones profesionales que ofrecen talleres y seminarios de bienestar gratuitos, y uso una aplicación digital de meditación guiada gratuita.

Con mi hermana académica y el grupo remoto de soporte intercambio ideas, mantengo "rendición de cuentas" regularmente sobre el cumplimiento de objetivos, asisto a conferencias y mu-

tuamente revisamos nuestros manuscritos (peer reviews).

Conclusión

La práctica de la docencia, la investigación, la vinculación con la comunidad, así como nuestras vidas personales se entrelazan y generan estados de ansiedad, estrés, e incluso de agotamiento extremo cuando las exigencias, en muchas casos excesivas, sobrepasan lo que el tiempo y los recursos permiten. Lograr un bienestar físico, mental y emocional requiere realizar cambios no solo en nuestras acciones individuales, sino también cambios de mentalidad y cambios estructurales para evaluar la satisfacción profesional y personal.

Cada docente tiene su estilo y preferencia individual para llevar a cabo sus actividades académicas. Mi intención aquí es intercambiar ideas que el docente puede adoptar y adaptar a nivel individual para organizar sus actividades, lograr productividad y cumplir con exigencias a corto, mediano y largo plazo de manera más eficiente. Al sentir satisfacción profesional y personal estaremos en camino hacia un bienestar razonable.

No obstante, lograr bienestar docente no solo involucra al individuo sino a los sistemas y el contexto educativo. Las instituciones educativas –y en particular las de educación superior cuyo enfoque es incrementar productividad y calidad académica– deben integrar programas de bienestar en sus planes estratégicos que tengan en cuenta las necesidades y los intereses específicos de todo su personal (Tapps, Symonds, & Baghurst, 2016).

Referencias

Álvarez, C. (2012). Riesgo psicosocial intralaboral y "burnout" en docentes universitarios de algunos países latinoamericanos. *Cuadernos de administración, 28*(48), 118-133.

Black, A. (2018). *Academic Life: What's mindfulness and compassion got to do with it?* [Online webinar]. National Center for Faculty Development & DIversity.

Camp, H. (2017). Goal setting as teacher development practice. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education, 29*(1), 61-72.

Gaston, G. (14 de febrero de 2019). *How to align your time with your priorities* [Webinar]. En NCFDD Webinar Series. Obtenido de: https://www.facultydiversity.org/webinars/19sundaymeet

Hernández, C. F., & Rodríguez, J. A. J. (2002). Bienestar, variables personales y afrontamiento en jóvenes universitarios. *Escritos de psicología,* (6), 85-91.

Ilaja, B., & Reyes, C. (2016). Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa. *Psicología desde el Caribe, 33*(1), 31-46.

Lara Sotomayor, J. E., & Pando Moreno, M. (2014). El mobbing y los síntomas de estrés en docentes universitarios del sector público. *Ciencia & trabajo, 16*(49), 43-48.

Larson, L. M., Seipel, M. T., Shelley, M. C., Gahn, S. W., Ko, S. Y., Schenkenfelder, M., ... & Heitmann, M. M. (2019). The academic environment and faculty well-being: The role of psychological needs. *Journal of Career Assessment, 27*(1), 167-182.

León, J., Fernández, C., Grijalvo, F., & Núñez, J. L. (2013). Assessing mindfulness: The Spanish version of the mindfulness attention awareness scale. *Estudios de psicología, 34*(2), 175-184.

Lynch, M. (23 de marzo de 2017). 25 ways that edtech benefits teachers and students. [Blogpost]. Obtenido de: https://www.thetechedvocate.org/25-ways-that-edtech-benefits-teachers-and-students/

Méndez, M. R. C. (2017). La evaluación docente como arma para el acoso laboral y causante del síndrome quemado y estrés en los docentes universitarios del Ecuador. *Yachana Revista Científica, 6*(1).

Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world.* New York, NY: Penguin.

Pachego-Vega. R. (6 de febrero d, 2020). *Research takes a lot of time.* [Tweet]. Obtenido de: https://twitter.com/raulpacheco/status/1225512575548428296

Ronquillo Briones, S., Moreira Basurto, C. A., & Verdesoto Velástegui, O. S. (2016). La evaluación docente una propuesta para el cambio en la Facultad de Administración de la universidad ecuatoriana. *Revista Universidad y Sociedad, 8*(2), 125-131.

Sabagh, Z., Hall, N. C., & Saroyan, A. (2018). Antecedents, correlates and consequences of faculty burnout. *Educational Research, 60*(2), 131-156.

Schüll, N. D. (2016). Data for life: Wearable technology and the design of self-care. *BioSocieties, 11*(3), 317-333.

Tapps, T., Symonds, M., & Baghurst, T. (2016). Assessing employee wellness needs at colleges and universities: A case study. *Cogent Social Sciences, 2*(1), 1250338.

White, S. C. (2008). But what is well-being? A framework for analysis in social and development policy and practice. *En Conference on regeneration and wellbeing: research into practice.* University of Bradford (Vol. 2425).

Vera, M., Salanova, M., & Martín, B. (2010). University faculty and work-related well-being: The importance of the triple work profile. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 8*(2), 581-602.

Walker, C. J. (2002). Faculty Well-Being Review: An Alternative to Post-Tenure. Post-Tenure Faculty Review and Renewal: Experienced Voices. *American Association for Higher Education, Washington, DC., 229.*

Cómo citar este artículo: Jaramillo, N. (marzo 2020). Planificación estratégica inversa y herramientas digitales orientadas al bienestar docente, ***Revista Para el Aula, 33,*** 7-11



Un profesor feliz puede **cambiar el mundo**

Por Sonia Kraemer
(skraemer@usfq.edu.ec)

En general, todos hemos tenido un profesor que nos ha cambiado, que transformó nuestra visión para siempre. Yo tuve esa suerte. Freddy Sosa fue mi profesor de Arte en el colegio y también de Literatura e Historia Universal. Él me hizo recitar poesía en distintos idiomas, hacer obras de teatro, escuchar las historias de Ulises y Aquiles como si fueran la última película taquillera, y cuando sonaba la campana que anunciaba el recreo, no queríamos salir de la clase para saber qué le había pasado, esta vez, al héroe griego.

Tuve la fortuna de volver a encontrar a este profesor en la universidad, y que me diera clases de Estética e Historia del Arte. Con él tuve interminables discusiones en y fuera de clase sobre mística, belleza, arte. Si yo me dediqué a la docencia es debido a este profesor. Cuando lo oía hablar de tantos temas, con su amplia cultura y reflexiones, yo quería ser así. Era un modelo para seguir. Me hizo leer y analizar a Platón, a Kant, a Hegel, a Heidegger. Me ayudó a aprender a pensar por mí misma, a ser crítica, a repensar lo ya pensado. Una vez me dijo "no te plagies a ti misma, vuelve a leer y pensar sobre tus reflexiones anteriores".

Cuando lo oía hablar de tantos temas, con su amplia cultura y reflexiones, yo quería ser así. Era un modelo para seguir. Me ayudó a aprender a pensar por mí misma, a ser crítica, a repensar lo ya pensado.

Este profesor y mentor en Historia del Arte falleció hace un año. Su influencia en las generaciones que tuvimos la fortuna de conocerlo es imperecedera. Creo que estará viajando por el silencio y haciendo poemas a las nubes a su paso. Sé que no tenía miedo a la muerte ni a la nada, decía "la muerte es perfecta, la vida no", pero obviamente él prefería lo imperfecto.

En uno de sus poemas decía: "Nada tiene de alarmante la muerte/ Lo terrible es la vida/ lo escalofriante y hondo/ lo incomprensible/ es el polen que vuela/ el sol que nace/ la espiga que revienta/ Lo sobrecogedor/ lo inexplicable/ es el alba y la música/ la corteza del pan/ o los labios de una mujer dormida"

Una sola persona puede cambiar el mundo. Creo que un buen profesor puede ser una de esas personas. Pero para que un educador lo logre necesita primero cambiarse a sí mismo, necesita ser feliz, sentirse realizado, tener pasión por lo que hace.

Nunca me ha gustado o parecido justa esa frase de la cultura popular que dice: "Aquellos que no saben hacer, enseñan", pues pone a la educación en el último lugar de la sociedad: la educación es para los fracasados en otros aspectos del conocimiento.

Los educadores deberían ser venerados, como decía Aristóteles: "Aquellos que educan bien a los niños merecen recibir más honores que sus propios padres, porque aquellos solo les dieron vida, estos el arte de vivir bien". Hoy en Finlandia, los estudiantes más brillantes quieren ser educadores.

Hace unos tres años participé en un curso llamado Los educadores felices cambiarán el mundo, dictado por monjes zen del linaje del maestro vietnamita Thich Naht Hahn. Este curso fue profundamente amoroso y compasivo. Enseña a educar sin sancionar, a usar la campana, como se hace en los monasterios, para ayudar a los alumnos a regresar al momento presente.

En nuestro entorno, lamentablemente, la educación es percibida como una carrera de segundo nivel.

Hace unos tres años participé en un curso llamado Los educadores felices cambiarán el mundo, dictado por monjes zen del linaje del maestro vietnamita Thich Naht Hahn (1926). Este maestro ha sido un pionero en la lucha por la paz. Caminó con Martin Luther King para protestar silenciosamente por la guerra de Vietman, fue nominado para el premio Nobel de la Paz y aun sigue siendo una inspiración para miles de discípulos en todo el mundo a sus 93 años.

Este curso fue profundamente amoroso y compasivo. Enseña a educar sin sancionar, a usar la campana, como se hace en los monasterios, para ayudar a los alumnos a regresar al momento presente, a ser conscientes de nuestras palabras, que estas sean compasivas, a tener una escucha profunda, a saber oír lo que las nuevas generaciones necesitan, a olvidar nuestra arrogancia.

Este tipo de formación es fundamental para cualquiera que quiera seguir esta vía, la educación. Tal como decía Nelson Mandela: "La educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo".

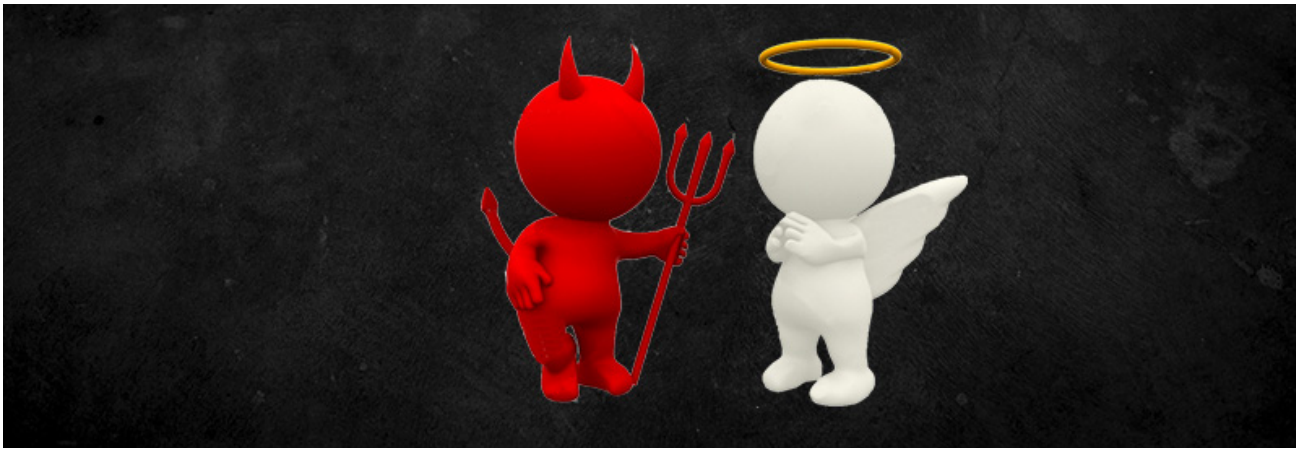


Cómo citar este artículo: Kraemer. S. (marzo 2020). Un profesor feliz puede cambiar el mundo. ***Revista Para el Aula, 33,*** 12-13.

mi voz

Docentes ¿ángeles o demonios?

Por Roque Iturralde
(roqueitu@me.com)



Todas las personas que hemos tenido acceso a la educación formal tenemos en nuestra memoria esos personajes infaltables: profesores, profesoras, inspectores, dirigentes. Ese grupo al que de manera genérica llamamos docentes.

La memoria y la percepción sobre los docentes son tan diversas, como diversas son las personas cuyas opiniones hemos indagado, como tan diversas personas son los propios docentes y sus formas de entender su tarea, y tan diversas como diversas son las experiencias vividas en esa relación alumno-maestro. Sea como sea, todos tenemos en nuestra memoria algún recuerdo, alguna valoración y alguna opinión sobre los docentes.

En distintos ejercicios de indagación, formal e informalmente realizados, hemos puesto atento oído a lo que la gente tiene para decir sobre los docentes, y en este espacio quisiéramos resumir unas pocas visiones que, de alguna manera, agrupan muchas de las opiniones escuchadas.

Ese ángel guardián de nuestros niños

Personaje ideal para discursos sensibles y emotivos, el docente suele ser citado como ese ser maravilloso, mítico, casi angelical, que se encarga de transmitir a nuestra niñez conocimientos, valores, costumbres y hábitos.

A la hora de los elogios emergen del recuerdo las poesías llenas de gratitud y admiración por la profesora que nos enseñó las letras con ternura, o el maestro que forjó nuestro carácter con amorosa disciplina.

Casi todo el mundo tiene el recuerdo de uno de esos seres que, de una manera o de otra, marcó algún momento de nuestra vida de manera indeleble. Aquel que nos contagió la pasión por la lectura, la profesora que nos dio un consejo que nos devolvió la esperanza, el increíble "profe de mate" que supo convertir los números en juegos fascinantes.

En todo caso, casi todo el mundo tiene el recuerdo de uno de esos seres que, de una manera o de otra, marcó algún momento de nuestra vida de manera indeleble. Aquel que nos contagió la pasión por la lectura, la profesora que nos dio un consejo que nos devolvió la esperanza, el increíble "profe de mate" que supo convertir los números en juegos fascinantes.

Ese demonio sin vocación

No obstante, a la hora de valorar la educación en nuestro medio, hay un ser que surge como el gran acusado del fracaso del sistema: el docente. Una percepción bastante difundida sobre maestras y maestros como seres sin una vocación real, pero además porque: hacen de su carrera un simple ejercicio laboral motivado estrictamente por beneficios económicos; tienen una preparación básica y acotada al área de su materia; se limitan a repetir conocimientos y evaluar a aquellos que los repiten sin cuestionar; responden, en muchos casos, a consignas políticas; son maltratadores y autoritarios; y así entre otras maneras de juzgar su tarea.

Cabe mencionar que esta percepción se ha visto reforzada en los últimos años gracias a dos fenómenos mediáticos: uno, la creciente ola de denuncias sobre maltratos y abusos sexuales de docentes en muchas partes del mundo; dos, una estrategia de descalificación del docente ejecutada desde los más altos niveles del poder público en nuestro medio.

Ese simple ser humano

Hay una visión que pocas veces tenemos oportunidad de conocer y analizar. La que tienen de sí mismos los profesionales de la docencia. Destacamos, en esta ocasión, un aspecto que nos ha parecido fundamental en los hallazgos de las indagaciones realizadas: aquel según el cual el Maestro se mira hacia adentro y se entiende como un ser humano, un simple ser humano que vive, que sufre, que tiene alegrías y desencantos, que se

Hay una visión que pocas veces tenemos oportunidad de conocer y analizar. La que tienen de sí mismos los profesionales de la docencia.

siente presionado a dejar "colgados en la percha", al entrar al aula, sus emociones y sus sentimientos, y que no consigue, humano al fin, desconectarse de su ser interior para ser un ente neutral, objetivo, desapasionado y sin emociones para relacionarse de manera aséptica con sus aprendices.

Nos queda resonando la conversación con un docente, quien nos relata un momento, un simple momento de su gestión en la institución; ese instante en que, terminadas las clases y los exámenes entra al aula una vez más a recoger sus cosas y la encuentra vacía, y sabe que ese grupo de aprendices ya no está, ya no estará, y piensa-siente, que son un poco como los hijos que un día se van, y comprende, más bien confirma, que la docencia es, por sobre todo, un acto de pasión en el que entrega día a día todo lo que tiene.

Los profesionales de la docencia constituyen uno de los ejes que logran mantener el mundo de la educación en movimiento y evolución. Repensar la educación apasionadamente requiere contar con los saberes, la experiencia y la visión de estos ángeles o demonios. En todo caso, de estos simples seres humanos reales y apasionados.

(Publicado por Edupasión en El mundo de la Docencia el 23/04/2019 y replicado aquí con autorización del autor)



A la hora de valorar la educación en nuestro medio, hay un ser que surge como el gran acusado del fracaso del sistema: el docente.

Cómo citar este artículo: Iturralde, R. (marzo 2020). Docentes ¿ángeles o demonios? ***Revista Para el Aula, 33,*** 14-15.



artículo

Aprender con **emociones es un placer**

Por María de los Ángeles Núñez
(www.mariadelosangelesnunez.com)

Luego de 42 años de estudio, análisis, escucha permanente a pacientes niños y adultos, a maestros, directores de centros educativos de todo nivel, he llegado a unas conclusiones que quiero compartir con ustedes:

1. El ser humano solo aprende lo que le es útil; lo demás archiva, olvida o simplemente descarta. Es necesario que los niños sientan esa utilidad ahora, no cuando sean grandes o vayan a la universidad o a trabajar.

2. El mejor método para el aprendizaje es el placentero. El tema me motiva, me gusta, es de mi interés, satisface una necesidad, me siento mejor/más grande al conocerlo, siento placer al aprender más.

3. El juego es una herramienta importante para aprender con placer en toda edad, más con los niños.

4. Es prioritario reconocer al ser humano en su integralidad biopsicosocial. Las emociones y sentimientos son una parte fundamental; por lo tanto, se necesita conocerlas, darles un nombre y aprender a responder a cada una en el campo emocional, no en el intelectual ni el conductual, ni menos en el cuerpo. A la descarga de la emoción en el cuerpo muchos llaman estrés; hasta hace poco la conocíamos como enfermedad psicosomática.

5. Las decisiones se toman desde las emociones y sentimientos y no con la razón. Es importante diferenciar emociones de impulsos.

6. Todos desarrollamos dentro de nuestro psiquismo un juez interno que suele ser muy severo, exigente, autoritario, difícil de complacer; nos juzga, nos obliga a ser perfectos y a demandar perfección a quien nos rodea. ¿Podemos cambiarlo?

Muchas veces los maestros se juzgan con severidad excesiva ante esas emociones. Es su juez interno quien está actuando y puede llevarles a una respuesta también severa o equivocada hacia el alumno.

Por todo esto, es fundamental conocer más sobre las emociones propias y de los otros. Trabajo todos los días con las emociones de las personas y por eso puedo asegurar que siempre han estado dentro de las aulas, porque es imposible dejarlas en casa: los profesores sienten, los alumnos sienten. ¿Se habla de estas emociones?

La escuela de psicoanálisis en la que me formé me enseñó a considerar mis sentimientos originados por la interacción con cada paciente, lo cual se llama contra-

transferencia. Basada en la empatía, siento lo que siente el paciente, hago una lectura de dicho sentimiento, proceso, pienso, me involucro en su mundo interno. Luego le explico, para que pueda "darse cuenta" de lo que está sintiendo, pensando, actuando, conozca más de sí mismo, de sus conflictos y comience a procesarlos de manera diferente. Así se construye la terapia.

¿Puede el psicoanálisis entrar al aula? Sí. Los maestros también pueden hacer una lectura de los sentimientos que le generan sus alumnos: cariño, respeto, solidaridad, pena, frustración, ira, enojo, alegría, interés, miedo, rechazo, comprensión, tristeza, consideración, impotencia, inseguridad, confianza, desconcierto, incompetencia, satisfacción, ternura, solidaridad. En realidad, la lista es más extensa.

El mejor método para el aprendizaje es el placentero.

Muchas veces los maestros se juzgan con severidad excesiva ante esas emociones. Es su juez interno quien está actuando y puede llevarles a una respuesta también severa o equivocada hacia el alumno. Este juez puede originar sentimientos de inseguridad, culpa, desconfianza en sí mismo, rigidez y, por ende, bajar la autoestima.

Por influencia de su juez interno muchos maestros quieren que sus alumnos atiendan la clase, participen, "trabajen". Actúan con mucha severidad y exigencia, sin considerar cómo se siente cada uno, los sentimientos diversos con los que llegó al centro educativo, las emociones por la interacción con sus compañeros y con el mismo maestro. ¿Se puede dejar de sentir con la orden de "atender a clase"?

Cuando el maestro suaviza a su juez y se permite dar nombre a sus sentimientos, ubicar dónde, cuándo y quién le originó cada sentimiento, puede dar una respuesta más empática y comprensiva. Pierde el miedo a sentir.

Así, construye una relación distinta con cada alumno y abre un camino de aprendizaje diferente. Además, puede descubrir formas más divertidas para aprender sin exigencias rígidas, desarrollar herramientas que despierten la imaginación, la creatividad, el placer y el deseo de aprender más cada día.



Para que pueda "darse cuenta" de lo que está sintiendo, pensando, actuando, conozca más de sí mismo, de sus conflictos y comience a procesarlos de manera diferente

Cómo citar este artículo: Núñez, M.A. (marzo 2020). Aprender con emociones es un placer. ***Revista Para el Aula, 33,*** 16-17.

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

CollegeBoard

¿DESEAS UTILIZAR EL BIG DATA QUE GENERA LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA A TU FAVOR?



Toma la iniciativa de evaluar tus prácticas educativas a través de los exámenes College Board para identificar fortalezas y oportunidades de mejora, de acuerdo a estándares de calidad educativa en Latinoamérica.

Únete

Al grupo de instituciones educativas líderes en calidad

Más información:
Telf: (02) 297 1700 Ext. 1031 - 1007
098 773 1930
idea@usfq.edu.ec

I·D·E·A
INSTITUTO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE
USFQ

USFQ



mi voz

Salud mental de los docentes: *el paralelo entre la enseñanza y el cuidado*

Por Jonathan Guillemot
(jrguillemot@usfq.edu.ec)

Me convertí en profesor universitario hace tres años después de terminar mi posgrado en Gerontología, el estudio social de las personas mayores y el envejecimiento. Como parte de mi papel en la Escuela de Medicina USFQ, creé un programa de capacitación para cuidadores de personas mayores. En este artículo de opinión me gustaría exponer mi experiencia como docente desde la perspectiva del cuidado de las personas mayores.

La enseñanza es, de alguna manera, comparable al cuidado. Al igual que las personas mayores, que necesitan atención, nuestros estudiantes tienen una autonomía limitada, requieren supervisión, necesitan atención intensa, y a menudo están desconectados del horario comercial. Al igual que los cuidadores de personas mayores, los docentes requieren un alto grado de paciencia, habilidades de escucha y enorme interés por sus alumnos. Al igual que los cuidadores, los docentes, aunque permanentemente están rodeados de personas, pueden rápidamente sentirse solos si no mantienen una cultura de intercambio con sus colegas y las personas que les rodean. Comparar un docente con un cuidador no significa que la escala de dificultad sea idéntica. En muchos sentidos, todos los desafíos que enfrentan los cuidadores se magnifican en comparación con los desafíos de los docentes. Sin embargo, algunas de las lecciones aprendidas por la experiencia y la investigación sobre el cuidado pueden ser relevantes para nosotros, los docentes.

Paralelamente a la promoción del autocuidado de los cuidadores, la prevención del agotamiento es un elemento primordial de todo el curso de capacitación para cuidadores. El hecho de que una proporción significativa de cuidadores muera antes de la persona a la que cuidan debido al agotamiento y al mal cuidado personal es un hecho sorprendente que requiere atención. Así, se han desarrollado redes de respiro en torno al cuidado de las personas mayores dependientes, incluidos los cuidadores de reemplazo o las infraestructuras para la institucionalización temporal.

Con frecuencia utilizamos las vacaciones para terminar lo que no hemos podido completar durante el curso ordinario del semestre, por lo que no disfrutamos del "respiro".

Los docentes, por nuestra parte, tenemos lo que se llama "vacaciones". El respiro (en inglés, respite), definido como "un breve período de descanso o alivio de algo difícil o desagradable" (Diccionario Oxford, 2020), es clave para la sostenibilidad tanto del cuidador como del docente. Sin embargo, con frecuencia utilizamos estas vacaciones para terminar lo que no hemos podido completar durante el curso ordinario del semestre, por lo que no disfrutamos del "respiro". De manera sistemática, no respetamos nuestra necesidad de desconectarnos de nuestro cargo.

Cómo citar este artículo: Guillemot, J. (marzo 2020). Salud mental de los docentes: el paralelo entre la enseñanza y el cuidado. ***Revista Para el Aula, 33,*** 19-20..



Algunas de las lecciones aprendidas por la experiencia y la investigación sobre el cuidado pueden ser relevantes para nosotros, los docentes.

Si bien los cuidadores respaldaban por lo general su rol por obligación y no por elección, los docentes somos empleados que permanecemos en nuestro puesto por elección y debemos ejercer nuestro deber de respetar nuestra capacidad mental, emocional y física, a fin de evitar el agotamiento y sus consecuencias, a menudo catastróficas. Por respeto propio, las vacaciones deben ser un momento en el que dejamos firmemente la ropa del docente en el armario para que podamos distanciarnos de ese rol.

Los cuidadores, especialmente cuando están de guardia, a menudo tienen una alarma activada por la persona que cuidan. En una situación de atención compartida, los períodos de guardia se dividen y una persona no tiene la responsabilidad de responder llamadas las 24 horas del día. En situaciones familiares aisladas, a menudo un solo cuidador puede estar a cargo de las llamadas de 24 horas. El riesgo de agotamiento aumenta enormemente en tal situación. Nosotros, los docentes, no tenemos un botón de llamada, pero tenemos servicios de correo electrónico y mensajería, con los que los estudiantes pueden contactarnos. La tentación de la respuesta inmediata es fuerte: a veces, la presión puede ser impuesta por los propios estudiantes, pero con mayor frecuencia es una obligación autoimpuesta. La tentación de una respuesta inmediata puede estar asociada con un sentido del deber u obligación, así como con un sentido gratificante, de ser necesario. Excepto en casos excepcionales de necesidades urgentes, no tenemos una emergencia urgente para responder mensajes y correos electrónicos fuera del horario de trabajo. Debemos aprender a protegernos al no responder (y a veces mejor, no leer) mensajes fuera del horario establecido.

Por respeto propio, las vacaciones deben ser un momento en el que dejamos firmemente la ropa del docente en el armario para que podamos distanciarnos de ese rol.

Tal vez esto suene muy obvio, pero, en primer lugar, los docentes deberíamos usar las vacaciones como vacaciones. Segundo, nosotros, los docentes, debemos ser docentes durante el horario de trabajo, tanto como sea posible, y estar de guardia solo cuando sea absolutamente necesario.

Al igual que con los cuidadores, dichas medidas son el paso más básico para mantener nuestra calidad de vida y salud mental a niveles aceptables y evitar un posible agotamiento. No es una receta perfecta, pero sí una estrategia básica, con cambios potencialmente profundos en nuestra salud.



Ocupación espacial en el aula: *una mirada diferente*

Por Christian Parreño
(cparrenor@usfq.edu.ec)

Como historiador y teórico de la arquitectura, con aproximación filosófica y literaria, me interesa la forma en que se utiliza el espacio y cómo su ocupación puede ser un indicador de condiciones individuales, sociales y comunales. Al enseñar en el Colegio de Arquitectura y Diseño Interior de la USFQ, durante el primer semestre 2017–2018 distinguí de inmediato la manera en la que mis estudiantes elegían dónde sentarse. Usualmente, en la primera fila se ubicaban estudiantes de procedencia privilegiada, con empeño por participar en las discusiones durante la clase. De manera casi invariable, la segunda fila quedaba vacía, como si fuese necesario un espacio de transición entre los cuatro o cinco ocupantes del frente y los veinte o más de atrás.

El aula se llenaba de una forma que parecía responder a un orden cultural y socioeconómico. De manera particular, los miembros del Programa de Diversidad Étnica y alumnos de provincias distintas a Pichincha preferían los asientos ubicados en la esquina más alejada y oscura. A diferencia del individualismo de la primera fila, ellos ocupaban el espacio formando un grupo definido por sus circunstancias similares, sin que la cercanía entre ellos –que para otros podría ser incómoda– fuese un inconveniente.

Usualmente, en la primera fila se ubicaban estudiantes de procedencia privilegiada, con empeño por participar en las discusiones durante la clase.

Esta distribución, en una arquitectura ortogonal y aparentemente neutral, se convirtió en un mapa del interés y el nivel de trabajo. Las mejores notas correspondían a aquellos de la primera fila, mientras que varios estudiantes del fondo debieron repetir el curso. El patrón se repetía de manera

idéntica en otros tres paralelos, como una condición general, no exclusiva de un horario. En consecuencia, surgieron tres preguntas con respecto a mi actividad pedagógica. Primero, ¿cómo se podría potencializar esta diversidad a través de otras formas de ocupar el espacio? Segundo, ¿deberían ser el foco de atención los estudiantes deseosos por aprender, en el frente, o la mayoría letárgica, de atrás? Y tercero, ¿cómo podría respetarse esta distribución, pero a la vez utilizarla como una herramienta para la enseñanza?

Estas inquietudes fueron mi motivación para aplicar al programa Virginia Tech Twenty-First Century Future Professoriate. Asumiendo que mis observaciones no eran únicas y que otros profesores compartirían las mismas interrogantes, supuse –confiando en el acercamiento pragmático y positivista que se atribuye a la academia estadounidense– que se me daría una fórmula para explicar y solucionar esta situación de espacio y espacialidad. Sin embargo, no fue así. En lugar de recomendaciones específicas, se me ofreció un proceso de reflexión colectiva, en el que cada participante tenía

¿Deberían ser el foco de atención los estudiantes deseosos por aprender, en el frente, o la mayoría letárgica, de atrás?

distintas expectativas y aproximaciones, todas relacionadas con su campo de estudio. El encuentro con otras experiencias puso en duda la validez de mis preocupaciones e, inevitablemente, aparecieron nuevos cuestionamientos. Sobre todo, ¿era necesario resolver la territorialidad de mis estudiantes? Considerando que la arquitectura e infraestructura del aula asignada no se presta para una utilización flexible, ¿había alguna manera de fomentar interacción? Y, de haberla, ¿cómo anticiparse a los posibles resultados?

Sin ser una respuesta, una consideración dual se volvió aparente. Por un lado, con pedantería, la semana en Virginia Tech me llevó a reconocer que mi actividad pedagógica busca empoderar a mis estudiantes, respetando su singularidad. Por otro, sin presunciones, los seminarios y conversaciones impulsaron mi creatividad, incentivando la consolidación de mis esfuerzos. Al tomar la posición de estudiante, consciente de mi ocupación espacial en el aula, obtuve el empoderamiento que buscaba instigar.

Al inicio del primer semestre 2019–2020, en lugar de implementar estrategias lúdicas, dialogué con mis estudiantes sobre la relevancia de su ubicación en el aula y la influencia de esta en su rendimiento. Les sugerí intentar alternativas y analizar cómo su punto de vista cambia, física e intelectualmente, al momento de ocupar otras posiciones en el aula.

Como un caso de empatía y espacialidad, siguiendo las elaboraciones de finales del siglo diecinueve de Robert Vischer y Theodor Lipps, la organización espacial adquirió una connotación exploratoria. Los estudiantes ahora tienden a variar sus lugares, creando dinamismo no solo en la relación entre ellos sino también con el material impartido.

A pesar de que la esquina más apartada es aún la deseada por muchos, la segunda fila ya no está vacía.



En lugar de recomendaciones específicas, se me ofreció un proceso de reflexión colectiva, en el que cada participante tenía distintas expectativas y aproximaciones, todas relacionadas con su campo de estudio.

Cómo citar este artículo: Parreño, C. (marzo 2020). Ocupación espacial en el aula: una mirada diferente. ***Revista Para el Aula, 33,*** 21, 22.

El humor: una receta **que combate el agotamiento**

artículo

Por Martha Yumiseva Montenegro
(yumiseva@terpmail.umd.edu)



Definitivamente ser educador es una de las profesiones más enriquecedoras y gratificantes que existen. Mas allá de la remuneración económica, el amor recibido por parte de los estudiantes no tiene precio. Sin embargo, muchas veces la educación no solo es una labor que tiende a ser subvalorada, sino que usualmente no se reconoce el agotamiento físico y mental que provoca el hecho de lidiar con todo tipo de estudiantes. Este artículo tiene como objetivo exponer cómo las creencias de autoeficacia y humor promueven el bienestar y la salud mental de los educadores.

La espontaneidad es una característica muy importante para ser educador. Si bien se espera que los profesores sean ejemplo a seguir para sus estudiantes, también se debería reconocer que son humanos y, por ende, que tienen problemas, preocupaciones y que cometen errores. El hecho de poder expresar que se siente mal o que tiene alguna preocupación hace que los estudiantes vean el lado humano del "profesor", lo que fomenta el desarrollo de empatía (Evans-Palmer, 2010).

Un artículo escrito por Evans-Palmer (2015) sugiere que los educadores que incorporan el humor a su instrucción muestran fuertes creencias de autoeficacia y resiliencia ante situaciones complejas, y tienden a motivar y proveer el aprendizaje en sus estudiantes. Como consecuencia, las creencias y expectativas que tienen los educadores sobre sus propias habilidades para ejecutar una tarea son más potentes que la habilidad de realizar dicha tarea (Pajares, 2002), reduciendo la ansiedad (Bandura, 1997), aumentando la tenacidad para cumplir las metas propuestas (Pajares, 2002) y promoviendo un clima positivo entre los profesores y sus estudiantes (Evans-Palmer, 2010).

Si bien se espera que los profesores sean ejemplo a seguir para sus estudiantes, también se debería reconocer que son humanos y, por ende, que tienen problemas, preocupaciones y que cometen errores.

Los profesores resilientes buscan recursos para adaptar su instrucción, a fin de que todos sus estudiantes cumplan sus metas y objetivos (Evans-Palmer, 2015). Esto quiere decir que la actitud y las creencias que tienen los educadores sobre su autoeficacia es una herramienta muy útil que contribuye con su sano desempeño.

El humor, por su parte, permite que los educadores resalten el lado positivo de los aconteci-



Los educadores que incorporan el humor a su instrucción muestran fuertes creencias de autoeficacia y resiliencia ante situaciones complejas

Los profesores con niveles altos de autoeficacia y humor son los más resilientes y resistentes ante las situaciones complejas.

mientos. Cuando los profesores pueden reírse de sus propias debilidades, demuestran a sus estudiantes que el humor es un mecanismo de afrontamiento ante situaciones vergonzosas o incomodas, pero que no dejan de ser cotidianas (Evans-Palmer 2015). Del mismo modo, Freda y Csikszentmihalyi (1995) concluyeron que los profesores altamente eficaces se sentían a salvo ante situaciones de fracaso o exposición, y estaban más motivados a correr riesgos, ya que eran transparentes en cuanto a su comportamiento y mostraban que los errores son oportunidades de aprendizaje que permiten remediar y mejorar.

Asimismo, un estudio realizado por Evans-Palmer (2010) encontró que, aunque el 59 % de los educadores entrevistados reportó altos niveles de estrés en su trabajo, las correlaciones entre el nivel de estrés y de humor con las creencias de autoeficacia mostraron que los profesores con niveles altos de autoeficacia y humor son los más resilientes y resistentes ante las situaciones complejas.

En cuanto a los estudiantes, Martin (2007) concluyó que un ambiente cómodo entre el profesor y el estudiante fomenta mayor motivación, relajación y energía dentro del aula, lo que produce un espacio creativo y agradable para todos, donde la ansiedad por cometer errores disminuye y la solución creativa de problemas aumenta. Los estudiantes demuestran menos temor por equivocarse, se sienten mas seguros y creativos, se acortan las posibilidades de estrés para el educador y crece su percepción de eficacia instruccional.

En resumen, la promoción de ambientes creativos y divertidos basados en el humor sano hacen que, tanto estudiantes como educadores, acumulen experiencias positivas y memorables, las cuales fomentan el desempeño académico y las creencias de autoeficacia. A la larga, un buen profesional busca ser feliz en su trabajo y mostrarse transparente, real, espontáneo. El humor es una herramienta clave para lograrlo.

Referencia

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* New York, NY: W. H. Freeman.

Evans-Palmer, T. (2010). The potency of humor and instructional self-efficacy on art teacher stress. *Studies in Art Education, 52*(1), 69-83.

Evans-Palmer, T. (2015). Humor and self-efficacytrait that support the emotional well-being of educators. *Journal of Research in Innovative Teaching, 8*(1), 20-33.

Freda, P., Fry Jr., W., & Allen, M. (1996).Humor as a creative experience: The development of a Hollywood humorist. En R. Chapman & H. Foot (Eds.), *Humor and laughter: Theory, research, and applications,* pp. 245-258. New Brunswick, NJ: Transaction.

Martin, R. (2007). *The psychology of humor; An integrative approach.* Burlington, MA: Elsevier Academic Press.

Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and self-efficacy.* Recuperado el 23 de enero de 2020 de: http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html

Cómo citar este artículo: Yumiseva, M. (marzo 2020). El humor: una receta que combate el agotamiento. ***Revista Para el Aula,*** 33, 23-24.



experiencias

El verdadero **maestro no soy yo**

Por María Paulina Tello
(mtello@tomasmoro.k12.ec)

Cada día que voy camino a clases me pregunto ¿con qué mar de emociones me encontraré hoy? Al escoger ser docente no me imaginé las emociones que viviría. Emociones… Algunas indescifrables, otras casi predecibles… qué difícil tarea reconocer el mundo en particular que cada uno representa.

Ser maestra no significa ser la profe solamente del aula: es en todo momento, es pasar por el patio y que corra a ti alguien que te supera en tamaño y te abraza con el mismo amor y cariño que lo hacía cuando te rodeaba la cintura.

Hace poco viví una de las circunstancias más emotivas en todos estos años como docente. Unos estudiantes de mi clase se habían burlado de un compañero por practicar en extracurriculares un baile que ellos consideraban poco masculino.

Caminé llena de frustración, no pude dejar de manifestarles mi disgusto por juzgar a su compañero, por no valorar su valentía, su coraje y decisión. Luego busqué a José. De camino a la oficina lo tenía fuertemente e inicio con mi discurso.

No pasaron más de cuatro minutos cuando no pude continuar hablando; me eché a llorar, la fortaleza que esperaba darle se esfumó, él solo me abrazó con toda su fuerza, trataba de calmarme, me decía "…profe, todo va a estar bien, tú me has enseñando a ser valiente"… Sentía sus palmaditas en mi espalda. Nunca olvidaré ese día, cuando mi José me enseñó a ser "valiente" de verdad.

A veces pienso qué hubiera pasado de mí, si estuviera en otro lugar, tal vez en una oficina entre reuniones y documentos… Reflexiono… tal vez no tendría la suerte y bendición de cambiar el mundo a través de la educación. La verdad, no hay nada mejor que ser docente… y vivir un mar de emociones.

Cómo citar este artículo: Tello, M. P. (marzo 2020). El verdadero maestro no soy yo. ***Revista Para el Aula, 33,*** 25.

recurso

Test para descubrir si sufres el síndrome de burnout **y recomendaciones para contrarrestarlo**

Por Eveling Egas Salgado
(eveling.e.23@gmail.com)

Según estudios realizados por el profesor Pedro Gil-Monte (2005), el síndrome de burnout se puede detectar a través de los modelos más relevantes del proceso (modelo tridimensional del MBI-HSS, modelo de Price y Murphy) a través del cual se instaura el síndrome en el individuo y cómo evoluciona la sintomatología.

Respecto a la salud emocional de los trabajadores de diferentes áreas, se ha descubierto que los trabajos que demandan interacción social constante provocan más estrés que cualquier otro, debido sobre todo a las incesantes demandas de sus asiduos (Gil-Monte, 2005). Las Naciones Unidas reconocen la necesidad del disfrute en la mayor parte del tiempo posible, lo cual es un derecho fundamental de los seres humanos para mantener una salud mental adecuada (OMS, 2004).

La docencia es considerada una de las profesiones más estresantes, por lo que el síndrome de burnout (o síndrome del trabajador quemado) está alcanzando cifras epidemiológicas en el campo de la educación. El término de burnout en este contexto significa "quemarse" o "estar agotado laboralmente" (Gallegos, 2013).

A fin de contrarrestar esta realidad, resulta fundamental tener la predisposición de reconocer las señales en caso de estar padeciendo este síndrome. Aunque la OMS ha visto la necesidad de catalogar el síndrome de burnout como una enfermedad que será diagnosticable a partir del año 2022, recomienda sin embargo tratar de detectarla y combatirla lo más pronto posible (OMS, 2004).

Es una problemática que, a pesar de aquejar a muchos docentes de nuestro país, todavía pasa desapercibida. Lamentablemente ha provocado la deserción laboral de valiosos maestros en el campo educativo.

El mal manejo del estrés generado en las instituciones educativas ha llevado a que los maestros que iniciaron su profesión por vocación se hayan visto muchas veces en la necesidad de alejarse de las aulas, con el afán de encontrar paz mental. Se ha observado que la cantidad exorbitante de actividades que los maestros deben cumplir afecta su tiempo personal (Forbes Staff, 2019).

Test

Los únicos que pueden establecer un diagnóstico de burnout son un médico o un psiquiatra, pero con la ayuda de algunos consejos también puedes comprobar cuáles son los síntomas de burnout que podrías estar sufriendo.

A continuación comparto diez preguntas que debes responder de la forma más honesta posible. Analiza los resultados y utiliza las recomendaciones posteriores para mejorar tus niveles de estrés y evitar llegar a padecer el síndrome de burnout. Recuerda que este síndrome se manifiesta en tres puntos distintos: el cuerpo, la mente y la conducta social (Weiss, 2014).

Las preguntas que respondas tienen un puntaje específico, el cual determinará el nivel de estrés al que estás expuesto. Este cuestionario fue adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (CPP) (IMSS Gobierno de México, 2014).

	Siempre (2)	A veces (1)	Nunca (0)
Síntomas físicos			
Te sientes permanentemente cansado.			
Sientes que no tienes energía para realizar actividades personales luego de la jornada educativa.			
Tienes problemas de sueño, te cuesta dormir y sueles darte cuenta de que estás pensando en las clases del siguiente día.			
Sientes que no puedes relajarte, incluso cuando no tienes nada pendiente del trabajo.			
Síntomas psicológicos			
Te resulta difícil prestar atención a las cosas, incluso si son importantes.			
Tienes tendencia a olvidarte de las cosas, de eventos, de fechas, de actividades, etc.			
Sientes que tu capacidad cognitiva se ha vuelto más lenta, te toma más tiempo comprender las cosas.			
Tienes una sensación de pesimismo frente a tu labor como maestro.			
Tienes una sensación de preocupación constante, a pesar de haber culminado las actividades del día.			
Síntomas sociales			
Cancelas citas con familiares o amigos por sentirte cansado y sin energía de socializar.			
Te enojas con mucha facilidad, incluso por cosas insignificantes.			
Tiendes a aislarte porque te sientes triste.			
Subtotal:			
Total: suma todos los valores y revisa tu respuesta			

Resultados

RELAJADO: *(de 0 a 7). Si tu resultado no sobrepasa los 7 puntos, eres un maestro relajado, que ha encontrado el equilibrio entre su vida personal y la profesional.*

TENSO: *(de 8 a 12). Eres un maestro que se encuentra tenso la mayor parte del tiempo, pero aún encuentras posibilidades para separar tu mente de todas tus responsabilidades*

ESTRESADO: *(de 13 a 16). Ten cuidado, al parecer el estrés ya se apoderó de tu vida. Procura realizar algunas de las recomendaciones para que logres bajar esos niveles de estrés que pueden ser nocivos para tu salud física y mental.*

QUEMADO: *(de 17 a 24). Es momento de preocuparte y de ocuparte de ti mismo. Estos niveles de estrés son nocivos y pueden desembocar en la deserción de la docencia. Toma en serio la aplicación de las recomendaciones para que puedas relajarte, y que tu noble profesión no comprometa tu estabilidad emocional, mental ni física.*

Cómo citar este artículo: Egas, E. (marzo 2020). Test para descubrir si sufres el síndrome de burnout y recomendaciones para contrarrestarlo. ***Revista Para el Aula, 33,*** 26-28.

Recomendaciones para bajar los niveles de estrés

1. Alimentación e hidratación: Aliméntate bien. Es verdad que ser maestro es muy absorbente, pero recuerda que si no comes adecuadamente, tu cerebro se desgastará con más rapidez y puede dejar secuelas permanentes. Los frutos secos son excelentes para la salud cerebral, en especial las nueces, que son ricas en omega 3, sustancia que favorece la serotonina, encargada de la sensación de bienestar. Puedes comer un par en el cambio de horas. Toma al menos dos litros de agua. Parece una gran cantidad, pero hidratarte lo suficiente es fundamental para que tu memoria retenga información y evites problemas al recordar las cosas (AstovizaI & Socarrás Suárez, 2010).

2. Ejercicios: Todos conocemos que el ejercicio es el mejor aliado a la hora de eliminar el estrés. Si no dispones de mucho tiempo, puedes procurar hacer repeticiones intensas y rápidas que te permitan ganar paulatinamente un buen estado físico. Revisa los sitios a continuación para que puedas hacer ejercicio de forma rápida: https://www.youtube.com/watch?v=2VWa9mqQdm8
https://www.youtube.com/watch?v=tOaILXkFMdI

3. Meditación: Esta técnica puede sonar compleja, pero en realidad al tratarse de una actividad mental es muy sencilla de practicar. Puedes buscar un lugar donde haya silencio y te permita tomar una postura cómoda. Puedes usar música suave para relajarte e imaginar que te trasladas a un lugar pacífico. Es necesario practicar y sentir la respiración de manera profunda. A pesar de ser algo muy simple es muy efectivo para disminuir el estrés. Puedes practicar esta actividad dos o tres veces a la semana. Notarás una mejoría en tu humor de forma inmediata.
Música relajante: https://www.youtube.com/watch?v=KcTs32gD3YU

4. Organización: Si bien es una habilidad que todos los maestros poseemos, no está de más hacer un análisis de cómo estamos llevando a cabo nuestro trabajo. Es crucial que realicemos el trabajo en las horas laborales y evitemos, en la medida de lo posible, llevarlo a casa. Mantén una agenda que te permita estructurar tus actividades con tiempo necesario.
Utiliza herramientas online como Google Calendar para organizarte de forma sencilla: https://profesoradeinformatica.com/usar-google-calendar/

5. Satisfacción: Cuando envíes tarea a tus estudiantes, siempre recuerda el esfuerzo que va a requerir la revisión. Procura que sean tareas útiles y, sobre todo, que te produzcan satisfacción a ti también. No por mandar muchas tareas se es un buen maestro.

6. Diversión: Procura realizar actividades junto a tus estudiantes que también te brinden diversión. Recuerda que la mejor manera de aprender es jugando.
Revisa sitios que te ayuden a hacer clases activas y divertidas: https://www.orientacionandujar.es/2015/01/20/mas-de-150-juegos-y-dinamicas-para-el-aula-patio-y-extraescolar/

7. Integración: Es fundamental que te integres con tus estudiantes. Cuando se logra la conexión emocional con ellos, todo fluye de mejor manera y de forma más eficiente. Cuando llegas a través del sistema límbico, los resultados en el aula son maravillosos y provocan procesos cognitivos y de aprendizaje.

8. Energización: He dejado el mejor concejo para el final. Gana energía de la manera más sencilla: abrazando. Hazlo las veces que puedas y a cada momento del día. Abraza a tus compañeros, pero sobre todo abraza a tus estudiantes, ellos están cargados de energía que puedes obtener y canalizar en tu alma para recuperar fuerzas. No olvides jamás perder la línea del respeto. Un abrazo puede generar muchas cosas positivas para ambas personas, sobre todo cuando se lo hace desde el corazón.
Revisa algunas formas de abrazar: https://lamenteesmaravillosa.com/abrazar-muchas-formas-significado/

Estos sencillos pero prácticos consejos pueden hacer que la docencia no pierda la esencia de su existencia. Porque enseñar va más allá de los contenidos, enseñar es amar y eso lo hacen los maestros de manera incondicional. Sabiendo cuidar de nosotros mismos podemos ofrecer una mejor enseñanza a nuestros estudiantes.

Referencia

AstovizaI, M. B., & Socarrás Suárez, M. M. (2010). Alimentación adecuada para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas. *Revista Cubana de Medicina General Integral.*

Forbes Staff. (28 de mayo de 2019). OMS clasifica el 'burnout' como una enfermedad. *Forbes.* Obtenido de: https://www.forbes.com.mx/oms-clasifica-desgaste-y-estres-laboral-como-una-enfermedad/.

Gallegos, W. L. (2013). Síndrome de burnout en docentes. *Revista de Psicología de Arequipa,* 22.

Gil-Monte, P.R. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar.* México DF: Pirámide.

IMSS Gobierno de México. (2014). Test de estrés laboral. México DF: IMSS.

OMS. (2004). *La organización del trabajo y el estrés.* Obtenido de: https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/

Weiss, B. (2014). *Eliminar el estrés.* Madrid: Random House España.



artículo

¿Emocionalmente agotado? **No estás solo**

Por María Sol Garcés
(sgarces@usfq.edu.ec)

Si eres profesor y te sientes quemado, no estás solo. Se han documentado índices altos de malestar o de abandono de la profesión en el ámbito de la educación a nivel mundial (Grant, 2016; Rankin, 2016). Pero, ¿a qué se debe este fenómeno? Sobre todo si se tiene en cuenta que muchos la consideran una profesión ideal, con más ventajas que las demás, como días laborales más cortos y extensas vacaciones.

La investigación atribuye este fenómeno al síndrome de burnout o síndrome de sentirse quemado (Alves et al., 2019; Parrello, 2019). Se trata de un fenómeno ocupacional que puede estar presente en todas la profesiones y que se caracteriza por agotamiento mental y físico, pérdida de identificación con el trabajo y sensación de incompetencia (Maslach, 2015).

Sin embargo, más allá de las demandas institucionales y del exceso de trabajo ¿existe alguna variable fundamental que conduzca a la aparición del síndrome? La respuesta es sí. Hay una especial vulnerabilidad al síndrome para aquellas profesiones que están enfocadas en el servicio y en las relaciones, como por ejemplo, la educación (Küçükoğlu, 2014).

La docencia ha sido considerada como una de las cinco profesiones más estresantes del mundo (Coombe, 2008). A pesar de que las causas del burnout en los docentes no se pueden limitar a un solo factor (Küçükoğlu, 2014), los factores emocionales son fundamentales en la educación (Hargreaves, 1998). El bienestar emocional de los estudiantes es de vital importancia, pero el de los profesores por lo general se lo pasa por alto.

La enseñanza no se trata únicamente de dominio de la materia o de aprender las técnicas pedagógicas adecuadas (Hargreaves, 1998); también implica trabajo emocional -emotional labor- (Hochschild, 1983).

Tanto profesores como estudiantes traen su propio bagaje emocional, el cual puede o no tener que ver con lo que realmente está pasando en el aula (Palmer, 1998).

Hay una especial vulnerabilidad al síndrome para aquellas profesiones que están enfocadas en el servicio y en las relaciones, como por ejemplo, la educación.

Independientemente de si las emociones son extremas o ausentes, estas pueden desequilibrar el ambiente de la clase (Sproles, 2018).
Tanto los desafíos como las satisfacciones de la vida académica producen un exceso de emoción que es difícil manejar o expresar (Sproles, 2018). Uno de los factores que contribuye a que esto ocurra es la alta demanda emocional impuesta a los profesores.

Se espera que ellos se muestren siempre optimistas, amables y considerados, pero a la vez exigentes y severos, sin tomar en cuenta sus preocupaciones y situaciones personales (Jackson et al., 1993).

Así, la incongruencia entre cómo un profesor se siente y cómo representa su rol puede crear desequilibrio, ya que le obliga a asumir una postura que no es auténtica. Por lo tanto, resulta crucial procurar un equilibrio en el intercambio emocional que tiene lugar en el aula, en vez de reprimir o eliminar las respuestas emocionales de los implicados (Sproles, 2018).

Otro factor que puede contribuir al estado emocional de los profesores es el deseo de ser exitoso



El bienestar emocional de los estudiantes es de vital importancia, pero el de los profesores por lo general se lo pasa por alto.

y el miedo a no serlo. El trabajo como profesor es central para la identidad de quienes enseñan, mientras que el entorno académico en el que se desenvuelve puede ser percibido como un espacio de logro, donde el mérito es juzgado (Revuluri, 2018), lo cual puede propiciar una "experiencia interna de falsedad intelectual", fenómeno descrito por Clance e Imes (1978), y que ha sido denominado como síndrome del impostor.

Este implica que, a pesar de que los profesores hayan alcanzado logros externos, pueden sentirse acechados por un miedo omnipresente de ser desenmascarados como los impostores que creen ser (Sproles, 2018).

De manera que, más allá de tener relación con lo que los profesores han hecho, el síndrome del impostor está relacionado con cómo ellos se sienten, así como con la frustración que experimentan frente a la incapacidad de cumplir con los estándares de logro autoimpuesto (Revuluri, 2018). Por lo tanto, el deseo que tienen de triunfar los hace emocionalmente vulnerables al burnout y terminan por enfocarse más en su propio rendimiento que en el proceso de aprendizaje (Sproles, 2018).

Para combatir el burnout, los profesores deben rebalancear las respuestas emocionales que genera la enseñanza en las múltiples capas y dinámicas, tanto dentro como fuera del aula.

Un último factor que mencionaremos es la influencia del modelo educativo en el estado emocional de los profesores.

El modelo tradicional de educación, en el que el profesor es visto como un simple transmisor de información, puede no ser ni intelectual ni emocionalmente satisfactorio para ninguno de los actores involucrados en el proceso de aprendizaje (Robertson, 2001; Sproles, 2018). Este modelo sigue siendo una práctica común, que margina o no toma en cuenta los resultados y las recomendaciones de la investigación educativa actual (Arruabarrena et al., 2019; Rankin, 2016).

Es posible que dicha práctica contribuya al agotamiento experimentado por los profesores debido a un exceso de apego al contenido del curso y a la necesidad de crear límites relacionados con el mismo. Requiere, además, de una inmensa cantidad de energía y no reconoce al profesor y a los alumnos como participantes en una dinámica en la que ambos contribuyen a la creación de aprendizaje y al desarrollo de habilidades esenciales (Sproles, 2018).

Por el contrario, el modelo de aprendizaje activo puede prevenir el burnout, ya que permite la participación del profesor en el contenido y en la pedagogía como un diseñador de experiencias de aprendizaje, en lugar de un simple repetidor y observador, sin retos ni desafíos que lo estimulen emocional e intelectualmente (Sproles, 2018).

La buena noticia es que, a pesar de que el burnout en los profesores es común, se puede prevenir y curar. Para combatir el burnout, los profesores deben rebalancear las respuestas emocionales que genera la enseñanza en las múltiples capas y dinámicas, tanto dentro como fuera del aula. Por lo tanto, reconocer las emociones previas, así como aquellas que se generan

La docencia ha sido considerada como una de las cinco profesiones más estresantes del mundo.

en el aula lleva a que el profesor modere sus respuestas emocionales y se encuentre plenamente presente mientras enseña (Sproles, 2018). De esta manera, ayudará a que sus alumnos manejen sus propias emociones, al tiempo que eliminará posibles obstáculos para el aprendizaje.

Un profesor con una regulación emocional saludable, que sea auténtico, que tenga una alta satisfacción en su trabajo y esté dotado con recursos pedagógicos adecuados tiene más probabilidades de enseñar de manera significativa, efectiva y desafiante, así como de impactar positivamente en la formación de sus estudiantes. Es así como el bienestar docente está directamente relacionado con el éxito en la educación.

Recomendaciones

Aprenda a manejar de forma efectiva su comportamiento y el de sus estudiantes para promover el bienestar emocional y académico:

- Monitoree su estado emocional e identifique sus detonadores de burnout.
- Evite a las personas críticas deconstructivas y las áreas de reunión en las que la charla negativa es habitual.
- Cree una comunidad de apoyo para ventilar las frustraciones y fortalecer las respuestas adaptativas.
- Coopere con otros profesores para el diseño y desarrollo de la instrucción, para usar de forma más efectiva los recursos.
- Capacítese continuamente acerca de las mejores prácticas educativas para el desarrollo propio y de sus estudiantes.
- No le tema al cambio, pero dosifíquelo para que no se sienta abrumador.
- Adopté mejores prácticas de calificación para que no sea un proceso desgastante.
- Aproveche las herramientas tecnológicas disponibles que facilite el trabajo del profesor.
- Establezca límites y no se comprometa en exceso.

Referencia

Alves, P. C., Oliveira, A. de F., & Paro, H. B. M. da S. (2019). Quality of life and burnout among faculty members: How much does the field of knowledge matter? *Plos One, 14*(3). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214217

Arruabarrena, R., Sánchez, A., Blanco, J. M., Vadillo, J. A. & Usandizaga, I. (2019). Integration of good practices of active methodologies with the reuse of student-generated content. *International Journal of Educational Technology in Higher Education, 16,*(1). https://doi.org/10.1186/s41239-019-0140-7

Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. Psychotherapy: *Theory, Research & Practice, 15*(3), 241–247. https://doi.org/10.1037/h0086006

Coombe, C. (2008). Burnout in ELT: Strategies for avoidance and prevention. *Perspectives, 15*(3), 11. http://connection.ebscohost.com/c/articles/37334383/burnout-elt-strategies-avoidance-prevention

Hargreaves, A. (1998). The emotional practice of teaching. *Teaching and teacher education, 14*(8), 835-854. https://doi.org/10.1016/s0742-051x(98)00025-

Hochschild, A. R. (1983). The managed heart: *The commercialization of human eeeling.* University of California Press.

Jackson, P. W., Boostrom, R. E., & Hansen, D.T. (1993). *The Jossey-Bass education series. The moral life of schools.* Jossey-Bass.

Khan, M. S. (2019). *Understanding teacher burnout through various* socio-psychological variables. Lulu Publication.

Küçükoğlu, H. (2014). Ways to cope with teacher burnout factors in ELT classrooms. *Procedia - social and behavioral sciences, 116,* 2741-2746. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.647

Maslach, C. (2015). *Burnout: The cost of caring.* Malor Books.

Palmer, P. (1998). *The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life.* Jossy-Bass.

Parrello, S., Ambrosetti, A., Lorio, I. & Castelli, L. (2019). School burnout, relational and organizational factors. *Frontiers in psychology, 10.* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01695

Rankin, J. G. (2016). *First aid for teacher burnout: How you can find peace and success* (1st ed.). Routledge.

Revuluri, S. (4 de septiembre de 2018). How to overcome impostor syndrome. The chronicle of higher education. https://www.chronicle.com/article/How-to-Overcome-Impostor/244700

Robertson, D. R. (2001). Beyond learner-centeredness: Close encounters of the systemocentric kind. *Journal of Staff, Program, & Organizational Development 18*(1), 7-13.

Sproles, K. Z. (2018). The emotional balancing act of teaching: A burnout recovery plan. *New directions for teaching and learning,* (153), 99-107. https://doi.org/10.1002/tl.20285

Cómo citar este artículo: Garcés, M.S. (marzo 2020). ¿Emocionalmente agotado? No estás solo. ***Revista Para el Aula, 33,*** 29-31.

recurso

El bienestar desde **la mirada de Feldenkrais**



Por Soledad Rueda
(solescout@gmail.com)

El tema del bienestar viene con toda su fuerza este nuevo año 2020. Y con la misma fuerza del buen deseo hacia quienes dedican su tiempo completo a la educación y la pedagogía, extiendo de entre tantos legados de ejemplares seres humanos, una oportuna acotación generosa que hace al mundo educativo el ucraniano Moshe Feldenkrais.

Su concepción del término salud y su visión del éxito, el "darse cuenta" de cómo hacemos lo que hacemos, desde el cuerpo y su mundo de amplias y diversas manifestaciones, nos invita a conocer su historia. Su libro La dificultad de ver lo obvio nos narra en un lenguaje común y a su vez científico, artístico y filosófico su investigación en relación al camino del bienestar por medio del movimiento consciente.

En sus primeras palabras del libro explica que "la dificultad de ver lo obvio se refiere a nociones simples y fundamentales de nuestra vida cotidiana que, a través del hábito, se convierten en esquivas" (Feldenkrais, 1981, p.9). Su voz ha pasado por muchas bocas, convocando al mundo de la ciencia, la medicina y el arte en un mismo lenguaje. Eso es lo que encantó a mis oídos, su lenguaje tan diverso y único, en el que el conocimiento no se segmenta ni se reparte, solo fluye como un solo cuerpo en movimiento.

Así es como, desde una búsqueda constante de la verdad que me habita, he llegado a concebir a un educador de cualquier rama o caracterización específica: como un cuerpo que fluye en el movimiento, que está ligado a una lista sin fin de responsabilidades y deseos de todo tipo, desde ser humano y todos los intermedios hasta ser docente, profesor, maestro, director, etc…

El bienestar consiste en eso justamente, en bien estar, y puede sonar solo filosófico, pero para estar bien primero hay que "estar", cosa que implica algo profundo y a su vez simple: estar presente. Y es que, entre tantos hábitos, este es el que realmente debemos recuperar, ya que es la habilidad que nos permite acceder a la conciencia y reconectarnos con nuestro poder. El poder de conocernos a nosotros mismos y encontrar en ese camino el bienestar que nos abra la puerta para vivir la vocación de educar con más amor y sensibilidad, con menos estrés y más creatividad, con más flexibilidad y menos dictámenes, con ganas de aprender de quienes venimos a enseñar y mostrarnos a nosotros mismos que podemos alcanzar bienestar haciendo lo que amamos y lo que nos da de comer.

Que no solo alimente nuestro estómago sino que también nutra nuestro espíritu, enriquezca nuestras emociones, nos permita vivir en los vaivenes del cotidiano, sosteniendo nuestra propia salud en cuerpo, mente y espíritu, construyendo nuestro éxito en nosotros junto a los otros.

"Sobre el aprendizaje… La vida es un proceso, no un objeto. Los procesos se desarrollan bien si pueden ser influidos de muchos modos. Necesitamos conocer más medios de hacer lo que queremos aparte del que ya conocemos, aunque este sea bueno en sí mismo." - Moshe Feldenkrais

Referencia

Feldenkreis, M. (1981). La dificultad de ver lo obvio. Barcelona: Paidós.

Cómo citar este artículo: Rueda, S. (marzo 2020). El bienestar desde la mirada de Feldenkrais. ***Revista Para el Aula, 33***, 32.



De la reflexión a la acción: practica lo que predicas

Juan Francisco Rojas
(franciscorojasec@gmail.com)

"La calidad de tu vida es la calidad de tus relaciones"
Tony Robbins

- Hola profe, ¡cómo le va!
- Muy bien, ¿y a usted?
- Ahora trabajo para una empresa privada, pero no trabajo en lo que estudié. Siempre me acuerdo que en sus clases usted decía: "busquen trabajar en algo que les haga felices para que les paguen por lo que les gusta".

Los pequeños mensajes que les damos a nuestros alumnos causan un gran impacto en su corazón. Ellos miran nuestra vida como un espejo donde se pueden mirar.

"Nadie puede dar lo que no tiene"
Anónimo

-Profe, ¿usted hace deporte?
-No tengo tiempo...

Antes de emprender ese gran camino de transferencia de sabiduría, el cuerpo necesita movilizarse, como un auto antiguo que necesita ser calentado antes de partir. Si cada uno de nosotros se levantara treinta minutos antes para realizar ejercicio físico, nuestra calidad de vida cambiaría.

"La autorrealización no es un fin sino un proceso que consiste en saber disfrutar de la vida"
Carl Rogers

-Profe, ¿cómo logró la autorrealización?
-Con el logro de metas de vida...

Maestros, cada día debemos estar convencidos de que estamos cumpliendo el trabajo más grande que nos da la vida, que es formar a los mejores seres humanos que administrarán este país, apoyándolos a lograr sus metas para su autorrealización.

"Todo en la vida es memoria, salvo el delgado filo del presente"
García Emilio

-¿Se acuerda de mí? Fui su alumna hace unos cinco años.
-Claro, Anita, ¿cómo has estado?

Llamar al alumno por su nombre es un activador en su mente. Es muy importante relacionar los nombres con aspectos físicos o diálogos. El cerebro se pone en alerta cuando el individuo escucha su nombre, y el maestro condiciona ese comportamiento.

El bienestar está condicionado por la visión de vida del maestro, como un libro que nunca se termina de escribir: en las relaciones con sus alumnos, al fortalecer su cuerpo cada día, al buscar la autorrealización, al recordar los aspectos más importantes de sus alumnos.

Cómo citar este artículo: Rojas, J.F. (marzo 2020). De la reflexión a la acción: practica lo que predicas. ***Revista Para el Aula, 33,*** 33.



artículo

Nuevos agentes DEA **van a salvar la educación**

Por Claudia Tobar
(ctobar@usfq.edu.ec)

Los agentes antinarcóticos son una unidad de la policía con un trabajo muy específico y meticuloso. Su labor de investigación y seguimiento de drogas es muy importante. Sin embargo, su trabajo poco tiene que ver con los agentes DEA que necesitamos para salvar la educación.

Para ello, evaluemos la situación educativa actual. ¿Llegará un día cuando veamos a los maestros como piezas de museo? Esos días están más cerca de lo que pensamos. La tecnología y los avances de la ciencia no solo están presentes en todas las industrias del planeta, sino que han apoyado ampliamente la funcionalidad y la facilidad de cómo realizamos las cosas. Hemos programado las computadoras para que hagan nuestro trabajo con menos errores, de manera más rápida y, en muchas ocasiones, mejor.

Con mayor frecuencia escuchamos impresionantes relatos de cómo las computadoras están haciendo trabajos para la medicina, la ciencia, las leyes, la producción, la industria alimentaria, el transporte, los servicios de distribución, en fin. No hay área que se encuentre virgen de la influencia de la tecnología. Nos maravillamos de las capacidades que ofrecen las computadoras y compartimos esa admiración por las personas que las programaron. Nos llevan a reflexionar sobre la capacidad humana.

Si ya no enseñamos porque las máquinas lo pueden hacer mejor, entonces, ¿qué es lo que hacemos?

No obstante y, paradójicamente, todavía hay educadores en el año 2020 que deciden enseñar como si no existiese internet u otras formas de aprender de manera autodidacta. Muchos estudiantes se sientan en un salón de clase y se preguntan: ¿será que nadie le ha dicho a este que todo eso ya está en internet? Con una actitud y preparación así, lo único que logran esos maestros es convertirse en máquinas: repetidoras de información, transmisoras del conocimiento disponible y medidoras de la capacidad de retención de los estudiantes de la información ob-

tenida. La educación, por tanto, podría llegar a ser una de las profesiones más amenazadas, con un agravante adicional: la crónica de una muerte lenta anunciada ante la presencia de los mismo educadores.

Queremos ganarles a las máquinas, en la guerra entre educadores versus computadoras

Las máquinas han demostrado funciones increíbles: tomar decisiones, solucionar problemas, realizar algunas actividades de manera más rápida y mas eficiente. ¿Qué es lo que todavía las máquinas no pueden hacer? La respuesta, sin duda, es la emocionalidad. Nuestra capacidad de conectar y tener empatía con los estudiantes todavía no ha sido reemplazada por la inteligencia artificial.

Esa habilidad de leer más allá de lo evidente, de conocer a nuestros estudiantes, sus necesidades, miedos y fortalezas son destrezas increíbles que afectan directamente la educación. Lo triste es que, lamentablemente a los ocupados docentes de hoy, no nos queda tiempo para cumplir esa labor. Estamos tan distraídos por cumplir con la lección, subir las notas y responder a las demandas administrativas que nos olvidamos de lo que verdaderamente importa.

Para convertir nuestra profesión en un oficio necesario debemos pasar de ser profesores a Diseñadores de Experiencias de Aprendizaje (DEA).

Si ya no enseñamos porque las máquinas lo pueden hacer mejor, entonces, ¿qué es lo que hacemos? Es una pregunta profunda y existencial, que amenaza lo más profundo de nuestra identidad como educador. Este proceso incómodo al que tenemos que enfrentarnos debe ser llevado con mucha valentía. Valentía para salvar nuestra profesión y evitar así ser exhibidos en un museo como una profesión extinta.



Nuestra capacidad de conectar y tener empatía con los estudiantes todavía no ha sido reemplazada por la inteligencia artificial.

Agentes DEA

Para convertir nuestra profesión en un oficio necesario debemos pasar de ser profesores a **Diseñadores de Experiencias de Aprendizaje (DEA).** Es decir, debemos crear oportunidades de aprendizaje en las que los estudiantes sean los protagonistas, y los educadores guías y casi espectadores de las reacciones y de los aprendizajes que se producen mientras los estudiantes construyen su propio conocimiento. Experiencias en las que los estudiantes tengan acceso a información actualizada, presentada en un sinnúmero de formatos, y donde el espacio escolar esté diseñado para la exploración, el acceso a materiales y su difusión, cosas que internet por sí solo no cumple.

En palabras de Charles Darwin, "no es la especie más fuerte o la más inteligente la que sobrevive, sino la que más se adapta al cambio". Así, esta urgente "deformación" del docente debe darse por pura necesidad de supervivencia. Debe darse con la urgencia de saber que lo que está haciendo hoy en día no responde a lo que el medio actual necesita. Al ser criaturitas de emoción y no de racionalidad, tenemos que adelantarnos a la resistencia emocional de muchos docentes. El miedo, la incertidumbre y el desconocimiento en este nuevo perfil desencadenará muchas reacciones de resistencia entre los educadores. Esto es un proceso normal, es por eso que el apoyo durante el proceso de deformación es critico.

Un educador DEA lo que hace es diseñar experiencias de aprendizaje, considerando todos los recursos que tiene a su disponibilidad para que el alumno descubra su potencial. Un recurso clave que facilita el proceso es la tecnología. Sin duda esta ofrece información abundante y actualizada. La destreza necesaria con esta herramienta es filtrar e identificar información de calidad. Tecnología no es solo tener acceso a infor-

mación; tecnología es descubrir la cantidad de aplicaciones, plataformas y recursos de apoyo para el aprendizaje, lo cual se convierte en la nueva responsabilidad del docente DEA: descubrir, explorar y utilizar.

Sin embargo, el recurso más importante para el educador DEA no es la tecnología. Es el recurso humano que tiene en clase. Históricamente, este ha sido el recurso más desperdiciado. ¿No es irónico constatar que lo más innovador en este nuevo modelo de educación es aquello que ha estado frente a nuestras narices todo este tiempo? En efecto, los estudiantes son el recurso más valioso para el educador DEA.

Cómo no darnos cuenta que los estudiantes en el aula son el más poderoso mecanismo para influir en la creación de nuevo conocimiento, de motivación y de construcción de nuevas ideas. Entre los estudiantes se da la interacción más valiosa, esa misma que, a lo largo de la historia, la educación escolar ha tratado de suprimir: "prohibido hablar con el compañero" o "el examen hay que hacerlo solo", por ejemplo. Incluso el trabajo en grupo no ha sido bien aprovechado: casi todos buscan evitarlo, ya sea porque los docentes tienen miedo a buscar formas objetivas de evaluar por grupos o bien porque los estudiantes no han sido preparados para tener experiencias en grupo exitosas.

El último y poderoso recurso de un educador DEA es la colaboración. Una experiencia de aprendizaje no está completa si es una simulación de cuatro paredes. La colaboración es entender que mientras más perspectivas se tengan, y más diversas sean, más enriquecedor será el proceso de aprendizaje en cualquier edad. Invitar a la comunidad a participar activamente en el proceso educativo y salir del espacio escolar para aprender de manera experiencial es clave para alcanzar aprendizaje significativo.

El término de colaboración tiene infinitas e innovadoras implicaciones. Depende del docente DEA cómo quiere que la colaboración se convierta en un recurso asombroso para su proceso de enseñanza. Cuando yo era niña, recuerdo vívidamente que tenía un "penpal" (amigo por correspondencia). Se trataba de una metodología relativamente común, mediante la cual dos niños de lugares remotos se contactaban por cartas físicas y se escribían con el fin de intercambiar ideas y conocer otras personas. Era la red social del momento. Entre los objetivos académicos estaba el de escribir en una segunda lengua con un fin real, así como en la posibilidad de aprender sobre otra cultura y desarrollar culturas



Cómo no darnos cuenta que los estudiantes en el aula son el más poderoso mecanismo para influir en la creación de nuevo conocimiento, de motivación y de construcción de nuevas ideas.

globales. Imaginemos el costo solo en correspondencia que eso significaba, sin contar el tiempo de espera que existía entre carta y carta.

Hoy en día, internet nos brinda la oportunidad de tener un sinnúmero de colaboraciones internacionales que suman la experiencia de aprendizaje de manera gratis e inmediata. Queda entonces en manos de la creatividad y de la capacidad innovadora del educador DEA de buscar y reinventar el concepto de aprendizaje en su aula.

Si realmente queremos cambiar el curso de la educación, debemos asumir la responsabilidad que nos atañe: hacer el cambio desde nosotros mismos. El Ministerio de Educación y las políticas públicas poco pueden hacer para incidir en nuestra actitud acerca del futuro de la educación. Nadie cambia su perspectiva de la educación mediante decretos. Incluso cuando nos encontramos con otros obstáculos, como por ejemplo las limitaciones económicas, debemos saber que, mientras haya niños y curiosidad en el aula, el desafío está en buscar recursos y colaboración para diseñar espacios de crecimiento.

Ciertamente no es un tarea fácil; me atrevería a decir que es una revolución incómoda, pero es nuestra capacidad de adaptarnos al cambio lo que nos va a dar el permiso de mantenernos relevantes y necesarios en esta cambiante sociedad.

¿Quiénes son los valientes docentes listos para deformarse y convertirse en educadores DEA?

Cómo citar este artículo: Tobar, C. (marzo 2020). Nuevos agentes DEA van a salvar la educación. ***Revista Para el Aula, 33,*** 34-36.

Cuando los niños **son la mejor medicina**

experiencias

Por Verónica López Campaña
(moffy889@yahoo.com)



Hace dos años fui detectada con cáncer de mama. Fui sometida a mastectomía radical y sesiones de quimioterapia. Mientas esto sucedía en mi vida personal, continué asistiendo como docente (nivel inicial). Los cambios en mi cuerpo y en mi estado de ánimo eran evidentes: perdí el cabello, ya no tenía un seno y mis estudiantes no tardaron en advertirlo. Se notaba en su mirada la curiosidad que sentían.

Lo increíble fue ver sus reacciones al observarme cada día. Por ejemplo, me decían "tía, no tienes cabello porque no tomaste la sopa", o "se te desinfló el pecho por comer golosinas", entre otras (cosas que me hacían reír).

Sin darme cuenta, la energía y ternura de los niños me llenaban de fuerza para no desfallecer. Cada mañana, al llegar al aula, recibía sus abrazos. Algunos me hacían dibujos, otros me recitaban poemas inventados por ellos.

De esta manera me fueron brindando motivos para amar cada día más mi profesión y volver a la escuela para compartir tiempo y aprender juntos. No tenía la energía para cantar, bailar y saltar como antes, mucho menos para llevarme trabajo y terminarlo en casa, pero me di cuenta de que los niños a su corta edad lo entendían y colaboraban totalmente conmigo para que yo pudiera terminar con todas las tareas en la escuela.

Ahora continúo trabajando en Inicial. Estoy recuperada y tengo la convicción de que los niños fueron un pilar muy importante para soportar esta difícil etapa, que hizo que yo amara más mi profesión.

Si estás viviendo una experiencia similar, te recomiendo que abras tu mente y tu corazón para recibir el amor incondicional que te ofrecen los niños. Cada día te sentirás reconfortado, con ganas de seguir luchando por vivir y continuar siendo guía para tus estudiantes. De esta manera encontrarás tu bienestar.

Cómo citar este artículo: López, V. (marzo 2020). Cuando los niños son la mejor medicina. ***Revista Para el Aula, 33,*** 37.



recurso

Bienestar del educador **y coaching**

Por Soledad Troya
(maria@tcfs.org)

"Mami, algo le pasó a mi profesora de Ciencias", me dijo mi hija, que ahora está en quinto curso, hace ya más de un año, cuando regresaba del colegio. "A ella normalmente le encanta dar clases, pero desde la semana pasada o un poco más me parece que algo le pasa. Es como si no estuviera en la clase y se pone brava con nosotros por todo!" Sentí a mi hija preocupada y un poco desmotivada. Este fue el comienzo de muchas conversaciones y de un proceso que más adelante se convirtiría en la iniciativa Ignite en Ecuador.

Mi hija es una persona sensible, muy empática y observadora de los comportamientos de las personas. Tras esta conversación empecé a prestar atención a lo verdaderamente importante, a lo que realmente significa el bienestar y, sobre todo, en un profesor. ¡Y es que, cuánto nos transmiten los maestros! No solo su conocimiento, sino su ser, su pasión y su estado de ánimo en general. Su alcance es impresionante. Son ellos a quienes dejamos nuestros hijos y con quienes pasan la mayor parte del tiempo. Son ellos quienes nos forman con su ejemplo.

Con el apoyo de alguien preparado en habilidades específicas, puedes ver cómo se abren miles de nuevas posibilidades, que resultan en la integración de una persona, lo cual mejora su bienestar general.

Entonces, surgieron varias preguntas: ¿Qué espacio tienen los educadores para poder procesar sus problemas personales? ¿Qué espacios tienen para poder digerir situaciones que a veces, solos, no se pueden digerir? ¿Qué apoyo tienen para desarrollar y aprender de su mundo interior? ¿Tienen espacios seguros en donde puedan abrirse y conversar de lo que les asusta, de cómo ser mejor? ¿Alguien nos ha enseñado que no hay una única forma de ver la vida sino tantas como personas hay en el mundo?

Estamos muy acostumbrados a que muchas cosas las deberíamos hacer solos, a solucionar nuestros propios problemas. A través de mi experiencia en desarrollo personal y del trabajo con mis

clientes de coaching he podido comprobar cómo estos espacios de acompañamiento potencializan el desarrollo y el crecimiento de las personas. Con el apoyo de alguien preparado en habilidades específicas, puedes ver cómo se abren miles de nuevas posibilidades, que resultan en la integración de una persona, lo cual mejora su bienestar general.

Estas conversaciones, que se habían convertido ya en un proyecto, fueron la antesala de algo mayor. El proyecto fue el comienzo de un movimiento muy interesante para los líderes educativos, y con el apoyo de nueve coaches profesionales empezó la iniciativa Ignite para Ecuador.

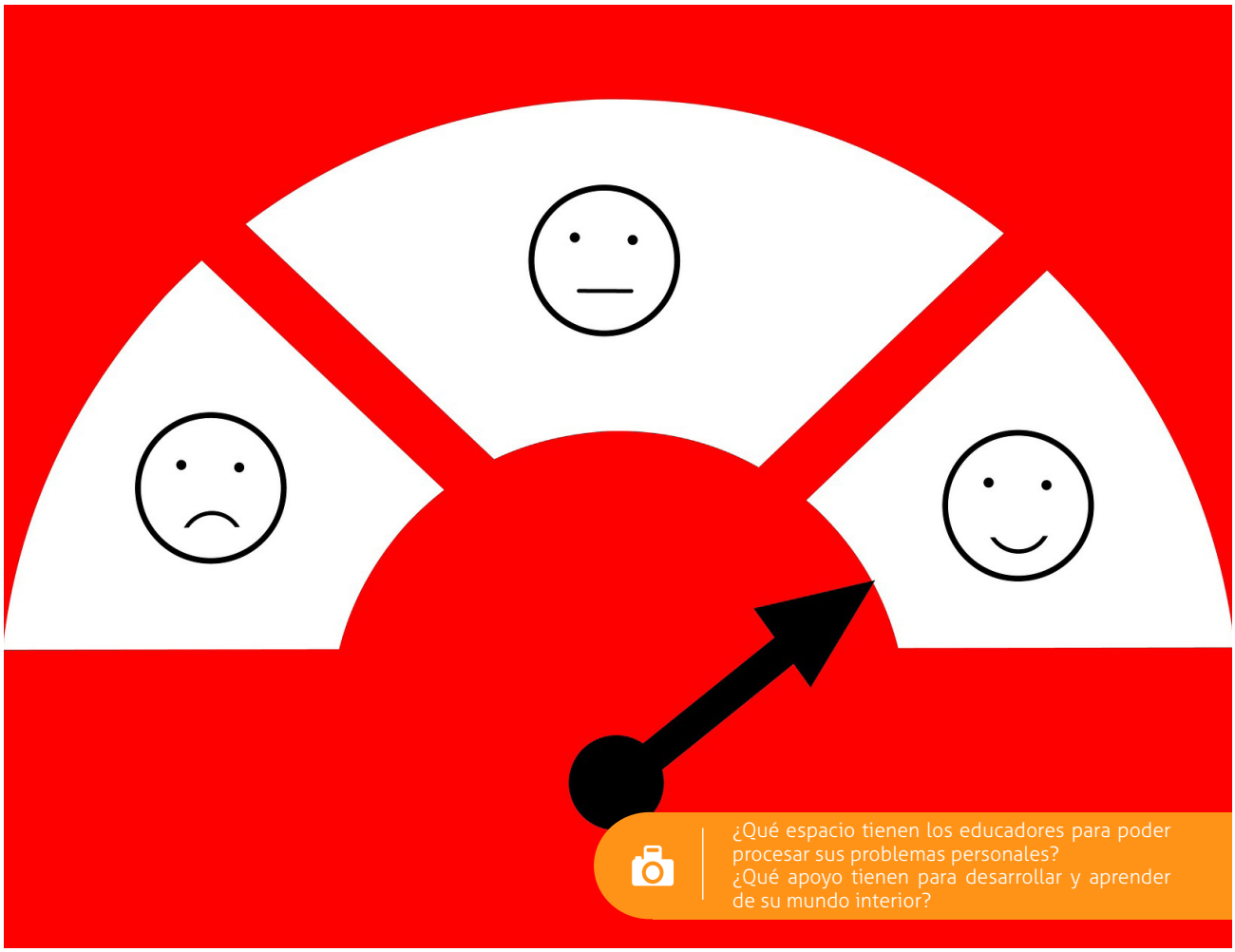
La iniciativa Ignite es la parte de la Fundacion de ICF que utiliza el poder colectivo de diferentes capítulos a nivel mundial, los cuales apoyan, a través del coaching probono, el Objetivo #4 de Desarrollo Sustentable de las Naciones Unidas que busca "Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos. La consecución de una educación de calidad es la base para mejorar la vida de las personas y el desarrollo sostenible".

El proyecto fue el comienzo de un movimiento muy interesante para los líderes educativos, y con el apoyo de nueve coaches profesionales empezó la iniciativa Ignite para Ecuador.

El socio educativo con el que trabaja Ignite en Ecuador es el Instituto IDEA de la Universidad San Francisco de Quito. Junto con IDEA invitamos, dos veces al año, a líderes educativos para ser parte de este proceso. El año pasado, seis líderes obtuvieron un proceso de coaching con coaches profesionales. Estos procesos son sin duda espacios de gran trascendencia para trabajar en diversos aspectos de la vida y, por ende, en el bienestar.

Si eres un líder educativo, te invitamos a estar atento a las convocatorias que se abren dos veces al año para ser parte de un proceso "uno a uno" con un coach profesional.

Si tienes preguntas puedes contactarme en maria@tcfs.org.
Y recuerda, ¡el bienestar se transmite!



¿Qué espacio tienen los educadores para poder procesar sus problemas personales?
¿Qué apoyo tienen para desarrollar y aprender de su mundo interior?

Cómo citar este artículo: Troya, S. (marzo 2020). Bienestar del educador y couching. ***Revista Para el Aula, 33,*** 38-39.

artículo

Construyendo espacios **de bienestar psicológico**

Por Esthefany Landívar
(esthefanylandivar@insentive.com.ec)



Promover entornos educativos sanos es hoy en día una seria prioridad para las instituciones, y es grato escuchar cada vez más propuestas innovadoras en las que el desarrollo de habilidades socioemocionales del estudiante es el eje principal. No obstante, el tema del docente y su bienestar psicológico por lo general no suele ser abordado.

Nos olvidamos de la coherencia que debe existir entre la enseñanza y la práctica. Para lograr esta coherencia contamos con redes de apoyo, desarrollo de emociones placenteras, sensación de logro, compromiso y sentido en lo que hacemos. Estas variables, importantes para la construcción del bienestar psicológico –trabajadas, además, desde el modelo PERMA (Seligman, 2011)– son fundamentales para que el docente acompañe a los estudiantes de manera cálida y respetuosa, pero también para que él pueda prevenir el síndrome de burnout o sentirse quemado (alto estrés laboral caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) y el de boreout (aburrimiento crónico laboral que genera desmotivación al no tener retos acordes a sus capacidades).

El camino para aportar a la salud mental del docente es propiciar un entorno laboral que fluya y llene de sentido su rol de educador, que ponga en marcha acciones de prevención y que fomente un clima institucional positivo.

Las causas específicas de estrés y burnout en la enseñanza, según los profesores, son: falta de tiempo suficiente para preparar el trabajo, excesivo número de alumnos por clase, baja consideración de la profesión docente, desinterés de los padres por sus hijos, falta de motivación de los estudiantes, excesivo papeleo burocrático y hostilidad o mala conducta de los alumnos en clase. Por otro lado, las investigaciones identifican que los colaboradores que experimen-



Dato curioso: el 20 de mayo de 2019 el comité de la OMS incorporó el "desgaste profesional" a la sección de problemas asociados al empleo o al desempleo, con el código QD85.

tan pasión armoniosa tienden a sentir más absorción en el trabajo y compromiso, así como menores niveles de agotamiento emocional y de burnout (Pérez, 2006).

En la última década, varias investigaciones han observado que trabajar en el bienestar tiene una relación directa con los factores que promueven la salud física (Vásquez, et al. 2009).

Desde esta perspectiva, el camino para aportar a la salud mental del docente es propiciar un entorno laboral que fluya y llene de sentido su rol de educador, que ponga en marcha acciones de prevención y que fomente un clima institucional positivo.

Hay varias estrategias que un centro de enseñanza puede implementar para desarrollar bienestar psicológico y subjetivo en el docente, como por ejemplo:

- Contar con espacios de diálogo entre pares basados en fortalezas de carácter.
- Desarrollar la habilidad de retroalimentar asertivamente.
- Implementar en la rutina diaria momentos de autocuidado.
- Promover la gratitud y demás emociones placenteras.
- Contar con espacios de conciencia plena y esparcimiento.
- Insertar estrategias de salario emocional.
- Sensibilizar y motivar su pasión profesional, entre otros.

Cada una de estas estrategias forma parte de los preceptos de la educación positiva, los cuales se basan en la aplicación de las investigaciones de la psicología positiva en entornos educativos. Se invita a que las instituciones educativas construyan entornos donde afloren tanto las habilidades del bienestar como las habilidades del desempeño académico.

Desde esa coherencia (pensar-sentir-hacer), no solo el docente puede llegar a ser más feliz y productivo, sino ayudar a que sus estudiantes también lo sean.

Referencia

Lisbona, A., Palací, F., & Bernabé, M. (2016). ¿Podemos apasionarnos por el trabajo? Una revisión de la pasión para el trabajo. Papeles del Psicólogo, 37(3), 165-168. Obtenido de: http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2771.pdf

Manassero, M., Vázquez, A., Ferrer, V., Fornés, J., & Fernández, M. (2003). Estrés y burnout en la enseñanza. Madrid: UIB.

Pérez, S. (2006). El síndrome de burnout en la enseñanza. Papeles salmantinos de educación, (6), 191-212.

Seligman, M. E. P. (2011). Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. México: Océano.

Vásquez, C., Hervas, G., Rahona, J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. Anuario de la Psicología Clínica y de la Salud, (5), 15-28.

Cómo citar este artículo: Landívar, E. (marzo 2020). Construyendo espacios de bienestar psicológico. ***Revista Para el Aula, 33,*** 40-41.



Actively Learn

RECURSO
TECNOLÓGICO

Por Carolina Bassignana
(carobassignana@gmail.com)

IDEAS FOR TEACHING THIS TEXT

Jigsaw: While students should read all four sections of this article, have students become "the expert" on one topic: the Haitian Revolution, San Martin, or Simon Bolivar. Then, have students share an overview of their topic in groups of three for review.

Map focus: This article begins with two maps that show the dramatic global shift in colonial power at the end of the 18th century. Dig deeper into these maps, and ask students to generate questions about what they observe. Why did the UK come to control much of Australia? Why did Spain and Portugal lose power in the Americas? Which European country has the most control in India? Africa? What else do the maps make students wonder about?

Actively Learn es un programa en línea que ofrece lecturas en inglés categorizadas por temas, grado, nivel léxico y estándares. Las lecturas seleccionadas por el profesor serán asignadas a clases en el mismo programa, las mismas que pueden ser creadas por el usuario o importadas directamente de Google Classroom.

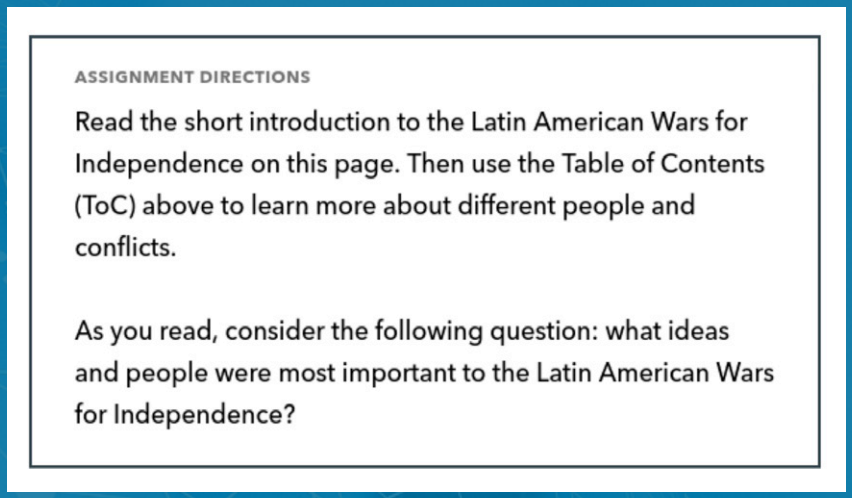
Si el profesor decide crear su propia clase, los alumnos tendrán un código único para unirse a la misma. Si, por otro lado, se escogió la opción de importar la clase desde Google Classroom, los alumnos serán automáticamente registrados en Actively Learn.

La versión gratuita del programa permite asignar lecturas, establecer fechas de activación y desactivación y acceder al libro de calificaciones de las actividades. La versión pagada ofrece información adicional sobre el avance de los alumnos y de la clase en cuanto a diferentes destrezas como vocabulario y competencias, o el nivel de cumplimiento de las tareas, de los estándares, de lectura independiente, etc.

Todas las lecturas que se ofrecen en Actively Learn han sido previamente curadas para que su contenido sea apropiado para las diferentes edades y para un ámbito educativo. Vale la pena aclarar, sin embargo, que al usar la versión gratuita ciertas partes de algunas lecturas pueden estar bloqueadas o no permitidas.

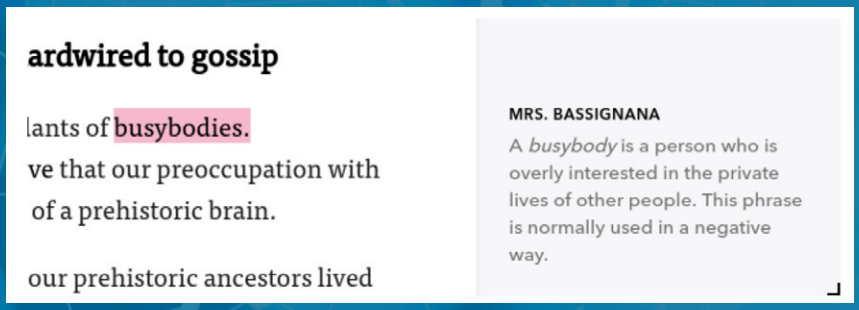
Uno de los beneficios de usar este programa es que todas las lecturas incluyen una sección de "ideas para enseñar esto" (ideas for teaching this), donde se ofrecen opciones de proyectos o actividades pensadas para profundizar el aprendizaje.

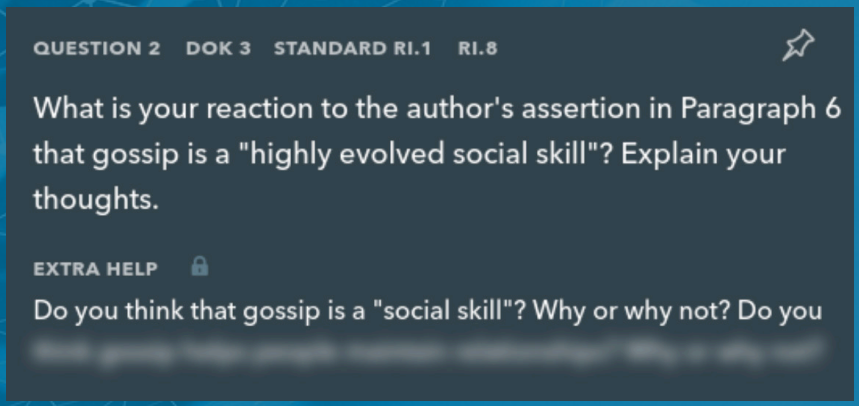
También, al inicio de cada lectura se encuentra la sección de direcciones con indicaciones generales y siempre una pregunta de reflexión para pensar mientras se avanza en la lectura.



A lo largo de las lecturas se plantean preguntas que los alumnos deben ir contestando, palabras resaltadas con sus respectivas definiciones anotadas a un costado, referencias a imágenes o explicaciones adicionales e incluso sugerencias de actividades o reflexiones. Todas estas pueden ser editas por el profesor, quien incluso además puede añadir sus propias preguntas, notas, o links externos según lo considere.

Las configuraciones predeterminadas establecen que, solo cuando el alumno haya contestado las preguntas podrá entonces ver las respuestas de sus compañeros; pero esto puede ser cambiado según los requerimientos y necesidades de cada profesor.





ASSIGN

Una vez que el docente haya verificado la lectura, su contenido, las preguntas y notas, podrá proceder a asignar la actividad a una de las clases previamente creadas. Si se trata de un Google Classroom que fue importado, la actividad se grabará como borrador en este otro programa para que el profesor pueda personalizar las instrucciones, fecha de entrega, nota y demás. Si se trata de una clase creada solamente para Actively Learn, una vez completado el proceso se ofrece el link que el profesor deberá compartir con los alumnos para que accedan a completar la actividad.

Cuando la actividad ya es completada por los alumnos, el programa permite que el profesor califique y ofrezca retroalimentación a sus alumnos en cada una de las preguntas y actividades propuestas. Una nota final será asignada automáticamente de acuerdo a las respuestas, la misma a la que el profesor puede acceder desde el dashboard de la clase en Actively Learn. Si la clase ha sido sincronizada desde Google Classroom, las calificaciones obtenidas en Actively Learn pueden ser exportadas a esta otra plataforma, ahorrándole al profesor un paso adicional.

Los profesores no solo pueden asignar tareas a los alumnos y calificarlas, sino que Actively Learn les da la posibilidad de que vean la pantalla como alumnos para asegurarse de que estos tendrán los accesos y actividades correctas. Por su parte, un beneficio para los alumnos es que tendrán la facilidad de seleccionar una palabra, un párrafo o todo el texto y utilizar el programa para que les lea la sección en inglés americano o inglés británico.

A este programa se puede acceder gratuitamente utilizando cuentas de Google, Clever u Office, o creando su propia cuenta directamente en Actively Learn. Por supuesto, la versión pagada ofrece más servicios y para cotizarlos se debe contactar directamente con los desarrolladores.

Cómo citar este artículo: Bassignana, C. (marzo 2020). Actively Learn. ***Revista Para el Aula, 33,*** 41-42.

biblioteca comunitaria

Lupini
Biblioteca Infantil de la Comunidad

Mi bienestar y mi comunidad **nunca han podido estar más cerca**

Por Diana Coello
(dcoello@usfq.edu.ec)



¿Será posible ver el bienestar del educador desde los lentes de la colaboración comunitaria? Si bien es cierto que, al hablar de bienestar debe prevalecer la calidad de vida y el equilibrio personal y profesional, en esta ocasión les invito a atreverse a analizar el bienestar del educador desde la perspectiva de satisfacciones intrínsecas. ¿A qué me refiero con esto? Pues muy fácil: a la gratitud y a la sensación de dejar una huella en la comunidad.

Desde agosto de 2018, como parte del Programa de Aprendizaje y Servicio Comunitario (PASEC), surgió la iniciativa de difundir la metodología de Aprendizaje-Servicio en diferentes áreas del conocimiento de la USFQ.

Hemos contado con varios profesores que dan un valor agregado a su trabajo al innovarse con la aplicación de metodologías que retan y motivan a todos sus agentes: estudiantes, organizaciones y a ellos como docentes también. Es invaluable la labor de estos educadores y la creatividad de sus proyectos para beneficiar a organizaciones que trabajan apoyando a poblaciones con algún tipo de vulnerabilidad. Ellos son el fiel reflejo de que cuidar de su bienestar significa entregar parte de su vocación y pasión a organizaciones sin fines de lucro que buscan empoderarse y salir adelante.

Retomando el motivo de este artículo, quiero destacar el desarrollo de uno de los proyectos de Aprendizaje-Servicio que se realizó entre agosto y diciembre de 2019. Gabriela García, profesora de Ingeniería Industrial, ha empleado el aprendizaje experiencial durante semestres consecutivos en la elaboración de un proyecto de inmersión con sus estudiantes del curso de Ergonomía en organizaciones que apoyan a niños, adultos mayores y personas con discapacidad. La biblioteca Lupini fue uno de los lugares que nos abrió las puertas para que este proyecto fuese implementado.

Su trabajo consistió en realizar el análisis de diseños ergonómicos aplicando herramientas, aprendidas a lo largo del curso, para la evaluación de los espacios de trabajo y la antropometría del personal de la organización.

Así, cuatro estudiantes decidieron trabajar directamente con la biblioteca Lupini. Su trabajo consistió en realizar el análisis de diseños ergonómicos aplicando herramientas, aprendidas a lo largo del curso, para la evaluación de los espacios de trabajo y la antropometría del personal de la organización.

Efectuaron varias visitas a la biblioteca para conocer de primera mano el espacio, y al final redactaron un entregable con el análisis detallado. Este documento cuenta con recomendaciones concretas de mejora que pueden ser implementadas a mediano o largo plazo, en las que prevalecen asegurar condiciones de seguridad y confort en Lupini.

Las recomendaciones han sido pensadas tanto para el espacio

¡Es impresionante como un proyecto que sale de las cuatro paredes de un aula puede tener un impacto en otras personas y sitios de trabajo!

físico como para la bibliotecaria y sus principales protagonistas, los niños y las niñas.

¡Es impresionante como un proyecto que sale de las cuatro paredes de un aula puede tener un impacto en otras personas y sitios de trabajo! Con este caso particular, Lupini ha ganado una retroalimentación técnica sin tener que contratar servicios costosos en esta rama, logró satisfacer sus necesidades, accedió a recursos de primera fuente y está en proceso de generar cambios a partir de la identificación de sus fortalezas y de aspectos para mejorar.

Los cuatro estudiantes lograron afianzar destrezas blandas: al asumir el liderazgo de un proyecto, al desarrollar sus habilidades de comunicación asertiva, toma de decisiones y de trabajo en equipo para la consecución de metas.

Además, generaron un compromiso social con la comunidad, aplicaron sus conocimientos (que no se quedaron únicamente en teoría que se olvida) y se visualizaron en la esfera profesional.

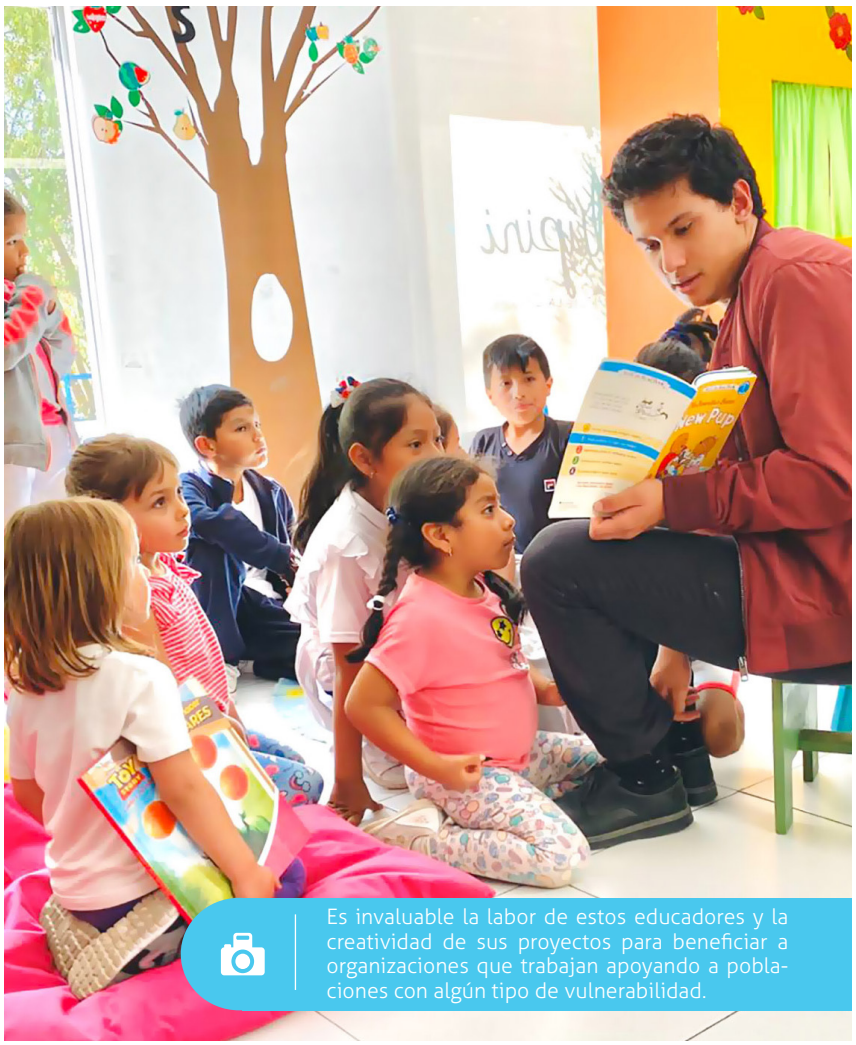
Su educadora cumplió con su objetivo de trascender en el proceso de aprendizaje, encaminó a sus estudiantes a la reflexión y metacognición, contextualizó el aprendizaje en un ambiente real y brindó una experiencia significativa. En sí, es evidente que esta colaboración comunitaria establece una relación ganar-ganar para todos los involucrados.

Por ende, ¿cómo puedo sentirme empoderado, con bienestar y respaldando a mi comunidad? Las respuestas pueden ser varias, pero el Aprendizaje-Servicio provee mucho más que una metodología adicional de enseñanza-aprendizaje.

Esta hace posible que mi bienestar y mi comunidad tengan un acercamiento recíproco de aprendizaje continuo.

Ahora conoces un caso con la biblioteca Lupini, que se nutre y se renueva mediante diferentes perspectivas y con apoyo de estudiantes y profesores que se desafían a diario.

No obstante, las voces de más organizaciones pueden ser escuchadas si, como educador o educadora cambias de chip y te mentalizas que: "mi bienestar es el lazo que conecta con el progreso de mi comunidad".



Es invaluable la labor de estos educadores y la creatividad de sus proyectos para beneficiar a organizaciones que trabajan apoyando a poblaciones con algún tipo de vulnerabilidad.

Cómo citar este artículo: Coello, D. (marzo 2020). Mi bienestar y mi comunidad nunca han podido estar más cerca. ***Revista Para el Aula, 33,*** 44-45.

artículo

Un educador **con plena conciencia**

Por Daniela Ziritt
(dzirittc@usfq.edu.ec)



La primera tarea de todo educador es la de ser capaz de establecer, mejorar y sostener su propio bienestar, ya que este es el fundamento de cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje efectivo (Vintilă & Istrata, 2014; Katz, Greenberg, Jennings, & Klein, 2016). Educar no solo es una tarea con repercusión en los demás, sino que, a nivel personal, representa un reto crucial, ya que implica un involucramiento emocional del profesional, así como su disposición a responder a demandas de naturaleza interpersonal (Vintilă & Istrata, 2014; Lomas, Medina, Ivtzan, Rupprecht, & Eiroa-Orosa, 2017).

Citando los resultados de las investigaciones de Diener y Suh (1997) y de Schimmack, Rashakrishnan, Oishi, Dzokoto y Ahadi (2002), Vintilă e Istrata (2014) consideran que el bienestar subjetivo está compuesto por dos componentes: el emocional, presencia de sentimientos positivos y ausencia de los negativos; y el cognitivo, relacionado con la satisfacción que pueda reportar la persona sobre su vida. Lomas et al (2017) también mencionan el bienestar psicológico, caracterizado primordialmente por el descubrimiento de la persona sobre su propósito de vida.

La práctica de la plena conciencia permite que el educador reconozca con más facilidad los contenidos de sus pensamientos y de los sentimientos que surgen ante los acontecimientos diarios.

El bienestar subjetivo se relaciona estrechamente con la capacidad para manejar adecuadamente el estrés. Para conseguirlo es necesario que los educadores aumenten su capacidad para reconocer las propias necesidades, emociones, pensamientos y patrones conductuales, lo cual permitirá expandir su creatividad y promover sus habilidades de comunicación (Vintilă & Istrata, 2014).

Según estos autores, el estrés impacta negativamente en las relaciones con los estudiantes y

Para mantener altos niveles de motivación y compromiso, disminuir el absentismo, aumentar la creatividad y mejorar el desempeño, resulta primordial que los educadores desarrollen herramientas prácticas para reconocer su estado anímico y monitorear su capacidad de autorregularse.

compañeros, así como en la satisfacción y compromiso con el trabajo. Las limitadas oportunidades de crecimiento profesional y de retroalimentación positiva, por parte de compañeros y superiores, son algunas de las condiciones negativas presentes en los entornos laborales.

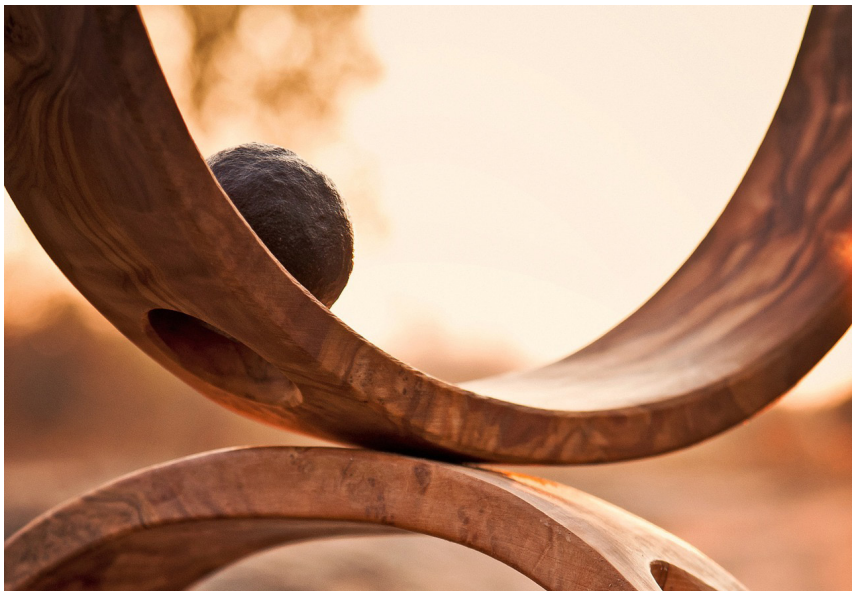
Los educadores tienden a señalar como factores principales de estrés las relaciones laborales desfavorables, la excesiva carga de responsabilidades y la dificultad de manejar problemas personales sin afectar su desempeño (Finalayson, 2006, citado en Vintilă & Istrata, 2014; Katz et al, 2016; Lomas et al, 2017).

Para mantener altos niveles de motivación y compromiso, disminuir el absentismo, aumentar la creatividad y mejorar el desempeño, resulta primordial que los educadores desarrollen herramientas prácticas para reconocer su estado anímico y monitorear su capacidad de autorregularse. Con este objetivo, por qué no con

siderar la práctica de la plena conciencia o mindfulness en el día a día de los educadores. Lomas et al (2017) exponen la teoría planteada por Shapiro, Carlson, Astin y Freddman (2006, citado en Lomas et al., 2017) sobre mindfulness. Estos autores segmentaron la práctica de la plena conciencia en tres componentes: la intención, la atención y la actitud (o disposición).

La intención se refiere al compromiso que asume la persona con su desarrollo psicológico; la actitud se considera como la cualidad emocional que permite enfocar la atención, comprendida como un proceso mental superior o mecanismo cognitivo (Lomas et al., 2017).

La combinación de estos tres componentes permite que se produzca en la persona un cambio de perspectiva. Estos autores describen dicho proceso fundamental como la capacidad que adquiere la persona de detenerse y de observar subjetivamente cualquier fenómeno que ocurra interna y externamente sin identificarse o generar apego o aversión hacia él (Bishop et al., 2004, citado en Lomas et al., 2017).



Así, la práctica de la plena conciencia permite que el educador reconozca con más facilidad los contenidos de sus pensamientos y de los sentimientos que surgen ante los acontecimientos diarios. El educador, con una intención clara, podrá diferenciar si su conducta es coherente con dicha intención o si está alejándolo de su propósito profesional.

A su vez, la determinación permite un mejor enfoque de la atención: el educador es capaz de priorizar lo que espera en el aula, mantener al margen sus problemas personales y considerar aquello que surge en los estudiantes como elementos importantes del proceso de enseñanza-aprendizaje. El no mostrar apego o aversión mantendrá al educador dispuesto, con una sostenida sensación de bienestar.

Referencia

Lomas T., Medina, J.C., Ivtzan, I., Rupprecht S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literatura. *Teaching and Teacher Education,* 61, 132-141.

Katz, D. A., Greenberg, M. T., Jennings, P. A., & Klein, L. C. (2016). Associations between the awakening responses of salivary a-amylase and cortisol with self-report indicators of health and wellbeing among educators. *Teaching and Teacher Education,* 54, 98-106.

Vintilă, M. & Istrata, D. (2014). Improving the skills for true wellbeing of adult educators and learners. *Social and Behavioral Sciences,* 142, 610-615.

Cómo citar este artículo: Ziritt, D. (marzo 2020). Un educador con plena conciencia. ***Revista Para el Aula, 33,*** 46-47.



Conciencia, **cuerpo y espíritu**

Por Redacción IDEA
(idea@usfq.edu.ec)

La vida diaria puede ser ocupada, agitada y a veces abrumadora. Con frecuencia puede parecer que traer un poco más de paz interior y tranquilidad a tu vida es un deseo desesperado. Pero no tiene por qué ser así. Los cambios pequeños e inteligentes, con el tiempo pueden hacer una gran diferencia. Nos gustaría compartir algunos consejos zen para encontrar paz y tranquilidad en la vida cotidiana.

1. Establece límites

Si tu vida se sobrecarga es posible que debas establecer límites. Así que deja de hacer algunas de las cosas menos importantes, aquellas que, honestamente, no importan tanto. Establece un límite para las veces al día que revisarás las bandejas de entrada, las redes sociales, las notificaciones de todo tipo, y di NO si realmente no tienes tiempo.

2. Encuentra una técnica de relajación que funcione para ti

¿Qué te funciona A TI? ¿Respirar y hacer ejercicio para liberar tensiones y recargarte durante el día? ¿Rodearte de plantitas y cuidarlas? ¿Largas caminatas, música, yoga, rompecabezas? ¿Pintar, cantar, bailar, hacer meditación o ir a nadar? ¿Atender a tu mascota? Averígualo y hazlo.

3. No hagas una tormenta en un vaso de agua

Sobra decir que esto crea demasiado estrés innecesario. Al enfrentarte con lo que parece una tormenta, hazte preguntas como: ¿Alguien en el planeta lo tiene peor que yo en este momento? ¿Importará esto en cinco años? Este tipo de reflexión te ayuda a tener perspectiva y a darte cuenta de que las cosas pueden no ser tan malas y que eres capaz de manejarlas.

4. Disminuye la velocidad

¿Por qué te empeñas en mantener una permanente carrera contra el tiempo? Si aprendes a disminuir la velocidad mientras caminas, mueves tu cuerpo o hablas, podrás comenzar a sentirte menos estresado y más conectado con tu centro. Disminuir la velocidad se aplica también a muchas otras cosas que haces en la vida cotidiana, como cocinar, estar con tus hijos, comer, hacer comprar, manejar, trabajar en tu escritorio, etc.

5. Deja de depender de los demás

Busca ser recursivo, utiliza lo que tienes a la mano, no esperes que sean los otros los que te den o te solucionen la vida. Tienes una herramienta única: la creatividad ¡úsala!

6. Despeja tu mundo, despeja tu mente

Solo toma tres minutos ordenar tu espacio de trabajo o la habitación en la que te encuentras. Un espacio organizado y simplificado a tu alrededor te brindará claridad y orden mental.

7. Utiliza un espacio de trabajo minimalista

¡Tener menos es más! Un espacio de trabajo que solo tenga lo

estrictamente necesario es, energéticamente, el mejor motor de creatividad y de paz. Utiliza una silla cómoda y rodéate de buena iluminación. Es todo, nada de distracciones.

8. Pregunta en lugar de adivinar

Leer la mente es prácticamente imposible. Pero aún así lo intentamos todo el tiempo, lo cual nos lleva a crear ansiedad, incertidumbre y conclusiones equivocadas. Opta mejor por preguntar y comunicarte.

9. Centra la atención en lo que importa

Deja de atormentarte por las cosas que no puedes controlar ni mucho menos por aquellas que aún no han sucedido. No le des espacio en tu mente a los problemas, porque entre más gasolina les des, más crecen y se multiplican. Busca el centro en ti mismo y confía en un 100 % en que las cosas están bien y que todo se está desarrollando como debe ser. Es mucho más simple de lo que te imaginas.

10. Aliméntate con conciencia

Establece una relación de amor con tu propio cuerpo. Descubre la máquina tan perfecta y maravillosa que tienes, que nunca te abandona y que siempre está trabajando por tu bienestar.

A cambio, dale los nutrientes que verdaderamente necesita, no lo sobre cargues con productos pesados, contaminados, artificiales y genéticamente modificados. Practica el ayuno con frecuencia y agradece por cada nutriente de luz que la naturaleza te da para alimentarte.

11. Respira

Cuando estés estresado, perdido en un problema o en el pasado o el futuro en tu mente, respira profundamente, llevando el aire hacia el abdomen durante unos minutos, concentrándote únicamente en el aire que entra y sale. Esto calmará tu cuerpo y devolverá tu mente al momento presente nuevamente.

12. Da gracias

Sentirnos constantemente agradecidos por todas y cada una de esas cosas que están ahí para hacernos la vida fácil y llevadera, pero que no vemos ni valoramos, tiene un efecto enorme y multiplicador en nuestro bienestar, y nos abre las puertas para recibir más bendiciones. Recuerda darte gracias a ti mismo también y, siempre, siempre, siempre, trátate con amor.

13. Crea un altar

Encuentra un lugar en tu casa para hacer un pequeño altar. Un espacio sagrado, pequeño, al que podrás recurrir siempre que necesites, ya sea para orar, para centrarte, para meditar, para agradecer, para pedir, para conectarte con la fuente universal, con tu dios, con lo que quieras. Déjate llevar por tu intuición y tu creatividad y decóralo con cosas que verdaderamente te inspiren. Puedes, por ejemplo, incluir velas, imágenes sagradas, piedras, plantas, inciensos, ángeles, un objeto preciado que te evoque algo lindo, felicidad, en fin, ¡el límite es tuyo!

14. Y recuerda: mañana también habrá otro día

Suelta, deja ir, trátate con amor y háblate a ti mismo amablemente: mañana habrá otro día. No olvides: nada es eterno. Adáptate a los cambios y abrázalos, fluye con ellos. No existe otra forma de sobrevivir a un mundo tan cambiante e incierto, pero al mismo tiempo lleno de expectativas y oportunidades para evolucionar y crecer.



Cómo citar este artículo: IDEA. (marzo 2020). Conciencia, cuerpo y espíritu. ***Revista Para el Aula, 33,*** 48-49.



Me interesa **su bienestar**

Por Salomé Moscoso
(smoscoso@liceodelvalle.edu.ec)

Decir "quiero ser profesor" hace cuarenta años era como decir "no quiero hacer mucho". Los padres callaban, y cuando decían algo sonaba a "está bien" o "¿no puedes pensar en estudiar algo diferente?" Se creía que ser profesor era una profesión agotadora y que no proporcionaba los recursos económicos suficientes para vivir con decoro.

Ahora, en pleno siglo XXI, en nuestro país, sigue siendo una actividad que demanda una energía envidiable e inagotable y que no da para vivir. Al final del día, de una jornada escolar, cuando pregunto a algún docente ¿cómo estás?, me responde, ¡agotado! Sin embargo, cuando me fijo en su expresión, es de contento, de alegría.

Soy autoridad en una institución educativa privada y entre las muchas inquietudes que tengo es pensar en el bienestar de mis docentes. Me intereso y me preocupo por saber cómo se sienten y qué necesitan para estar mejor. Proveer los recursos necesarios para su práctica docente y trabajar por disponer de un ambiente laboral agradable y sano es tarea cotidiana. He notado que el cansancio y los factores que pueden causar malestar en los profesores se relacionan con el trabajo en el aula y el trabajo administrativo que deben realizar, con elaborar documentos curriculares, sobre todo.

Las actividades con los alumnos, aunque pueden generar cansancio, también provocan satisfacción y sensaciones de agrado, de risa, de alegría; mientras que planificar, calificar, evaluar, diseñar estrategias de enseñanza o mantener reuniones con padres en ocasiones provocan inquietud o estrés.

La pérdida paulatina de la voz, la utilización de tiza para escribir en la pizarra antiguamente, el cansancio de la visión cuando debíamos hacer cuadros interminables con regla, lápices de colores o tinta, o las dificultades en la visión, el dolor de espalda o el desgaste de las muñecas al estar sentados frente a un computador hoy en día son varios de los problemas de salud que muchos maestros tenemos que afrontar.

Es vital cuidar de nosotros mismos para poder cuidar a los demás. Es importante que los docentes seamos organizados en nuestro descanso y alimentación. Algo de ejercicio y desarrollar técnicas de relajación y respiración serán grandes aliados en nuestro diario desempeño. Pedir ayuda, respirar tres veces, salir de la rutina, planificar nuestras actividades son algunos de los consejos que solemos recibir los docentes y que vale la pena aplicar para lograr el equilibrio que necesitamos.

Al revisar qué tienen en común los países con mejor educación en el mundo se evidencia que todos ellos hacen referencia a la calidad de los maestros. Son docentes preparados, motivados, apasionados por lo que hacen y equilibrados en su salud emocional y física. Gran desafío el que nos espera. Miremos nuestro interior y mantengámonos en calma.

Cómo citar este artículo: Moscoso, S. (marzo 2020). Me interesa su bienestar. ***Revista Para el Aula, 33***, 50.

Esencias

CUENTOS DEL AULA

Por Juan Samaniego
(jsamaniegof@gmail.com)



Ahora estará pensando qué mismo hará con sus alumnos cuando llegue al colegio en unos minutos, si no hay congestión y el tránsito ayuda. La profe viaja todos los días en transporte público y rara vez se atrasa. El recorrido es largo y aprovecha para preparar o terminar de preparar sus clases, aunque el día de hoy está cansada.

Desde el asiento de la penúltima fila junto a la ventana, la profe contempla al azar letreros de la calle, imagina historias anónimas de los transeúntes y detiene su mirada en algún detalle de una venta ambulante, mientras el bus deja atrás una de las tantas paradas destartaladas de la ciudad.

La profe bosteza y cae lentamente en el letargo que produce el movimiento del bus y la posición de la cabeza apoyada en el vidrio de la ventana. La profe se resiste cuanto puede y abre uno de los libros que lleva entre sus manos. Intenta leer pero se distrae con las personas que han subido al bus en la última parada. Entre permanecer despierta y vencer el sueño que le invade, no ha dejado de pensar en la clase de la primera hora que no alcanzó a preparar.

Intenta nuevamente leer, saca un cuaderno de apuntes y empieza a revisar y a pasar las hojas, mientras el sueño la vence y se pierde en el ruido de la calle, en conversaciones cortadas que se alejan y en letreros difusos que ve pasar. Escucha gritos, pitos y música de radio mientras se adormila unos segundos, sin olvidar que debe preparar la clase que ya mismo empieza.

La profe se despierta asustada cuando el bus se detiene y escucha los gritos de un vendedor de aguas de esencia que invita a probarlas. De nuevo se sumerge en el letargo y se arrulla con lo que escucha, imaginando los sabores, olores y colores de las esencias que en su mente percibe, huele, siente y reconoce.

Ahora empieza a confundir las esencias con la clase que debe preparar: mezcla colores, alumnos, olores, pupitres y sabores que se confunden y forman partículas de libros, letras de colores, textos que flotan en el agua, párrafos de sabores, escritos con olores. Está completamente dormida y en el sueño piensa en el vendedor de esencias mientras prepara la clase.

De golpe abre los ojos, se acomoda en el asiento y sonríe levemente. Siente que atrapó una idea, ¡una gran idea!

La profe llega a su destino y se baja del bus. Entre la parada y el colegio debe caminar unas cuadras que aprovecha para ordenar la cabeza y la idea que tiene para la clase que está por iniciar. Se siente segura, sabe que funcionará.

. . .

En el aula los alumnos conversan animadamente sentados en sus pupitres mientras esperan a la profe. Pronto tendrán una clase que será memorable y que siempre recordarán con emoción, año tras año, en las reuniones de excompañeros que seguro realizarán.

Cómo citar este artículo: Samaniego, J. (marzo 2020). Esencias. ***Revista Para el Aula, 33,*** 51.

Agenda

IDEA ofrece varios talleres y eventos en el campus de la USFQ, en nuestra Biblioteca Infantil Lupini y también en modalidad en línea.
Inscripciones en idea.usfq.edu.ec

CURSOS EN LÍNEA



DE PROBLEMAS DE CONDUCTA HACIA RELACIONES DE CRECIMIENTO

del 16 de marzo al 12 de abril

En este curso en línea revisaremos diferentes perspectivas sobre problemas de conducta. Exploraremos habilidades personales y académicas que nos permitirán crear espacios de aprendizaje valiosos, con rutinas y estrategias que desarrollen un crecimiento constante para nuestros estudiantes y para nosotros como educadores.

TALLERES ABIERTOS AL PÚBLICO



ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL DOCENTE

17 de marzo de 2020

Las diversas actividades, las enormes responsabilidades y la pasión en las que los docentes se ven inmersos día a día implican la urgente necesidad de prestar atención a su bienestar físico, mental y emocional. Descuidar este factor puede incidir no solo en su salud integral sino en el aprendizaje de sus alumnos. En este taller se manejarán estrategias desde un enfoque coherente y empático para un autocuidado eficaz y consciente del docente.

TALLERES ABIERTOS AL PÚBLICO



¿CÓMO POTENCIAR EXPERIENCIAS DE CAS Y PPE A TRAVÉS DE LA METODOLOGÍA APRENDIZAJE-SERVICIO?

1 de abril de 2020

¿En qué forma el servir a la comunidad impacta en mi aprendizaje como estudiante y docente? ¿Cómo el servicio aporta a mi institución educativa? Si el perfil de salida de nuestros estudiantes engloba que sean pensadores críticos, indagadores, emprendedores, autónomos, ¿cómo lo complementamos con el trabajo recíproco con la comunidad, el aprendizaje experiencial y la reflexión del rol del estudiante como miembro integral de la sociedad? Programas como el CAS (Creatividad, Acción y Servicio) para el Bachillerato Internacional, el PPE (Programa de Participación Estudiantil) para el Bachillerato General Unificado y otras iniciativas de variados planteles educativos se encaminan a este enfoque. Sin embargo, necesitamos hacer más para que las vivencias de nuestros estudiantes sean perdurables en el tiempo.

RESEÑA / CINE

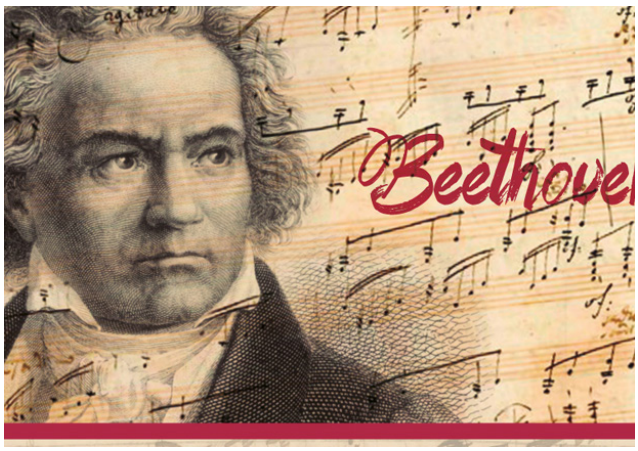
Por Scarlet Proaño
(sproano@usfq.edu.ec)

Beethoven pa' rato

El mejor bálsamo para el alma es el arte, especialmente la música. Los docentes solemos desconectarnos de nosotros mismos a fuerza de negar el principio vital del aquí y el ahora. Por eso, desde este aquí y desde este ahora le proponemos conectar con algo tan preciado como su propia alma, a través de una película que le recordará lo magníficos que podemos ser los seres humanos.



Coopying Beethoven es una película sobre Ludwig van Beethoven. Este compositor alemán, que sufrió de sordera, ha pasado a la historia por su genialidad y por dejar en el planeta un rastro ensordecedor: su música. Beethoven no tuvo una vida fácil, ciertamente, y quiso incluso ponerle fin. Sin embargo, no solo no lo hizo, sino que se inmortalizó. De Beethoven tenemos pa' rato.



No puede dejar de oír el cuarto movimiento de su Novena Sinfonía, en la que musicaliza el poema de Friedrich Schiller (1759-1805) llamado Oda a la alegría (Ode an die Freude). En la película, Beethoven se siente incapaz de dirigir la orquesta, debido a su sordera. Afortunadamente recibe una ayuda poco ortodoxa y lo logra.

Tampoco deje de celebrar en este año, 2020, el 250º aniversario de su nacimiento. Conciertos, presentaciones, exposiciones, conferencias, fiestas, conversatorios, en fin, todo el mundo se une para rendirle un homenaje. También desde aquí queremos hacerle un guiño de agradecimiento por darnos tanta verdad, bondad y belleza.

¡A vibrar alto, entonces!

Cómo citar este artículo: Proaño, S. (marzo 2020). Beethoven pa'rato. ***Revista Para el Aula, 33***, 53.

Eventos pasados



Qué hacen los mejores educadores

3 de diciembre de 2019

Este taller fue dinámico y experiencial. Se realizaron actividades manuales prácticas con material reciclado que pusieron a prueba la agilidad cognitiva de los participantes, quienes tuvieron la oportunidad de recordar el gran significado que tiene el arte de enseñar.



El futuro de la educación

30 de enero de 2020

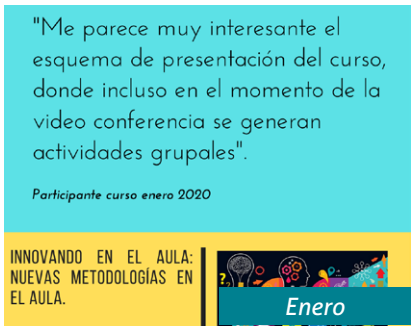
Tuvimos el gusto de participar en un evento promovido por la plataforma educativa IDUKAY y de compartir con más de 50 docentes de diferentes instituciones educativas en la ciudad de Santo Domingo de los Tsáchilas. Juntos analizamos y conversamos sobre el futuro de la educación y nuestro rol docente hoy en día. Gracias a todos los participantes que nos acompañaron.



Comunicación efectiva entre maestros y padres de familia

25 de enero de 2020

Durante este taller los participantes tuvieron la oportunidad de despejar dudas que comúnmente se presentan en una comunicación directa con padres de familia. Se brindaron diversas herramientas y técnicas para un correcto manejo de la comunicación tanto verbal como corporal.



Innovando en el aula: nuevas metodologías de aprendizaje

Del 20 de enero al 16 de febrero

Este curso en línea de cuatro semanas reunió 32 participantes de diferentes partes del país, quienes ampliaron el concepto de innovación y profundizaron en experiencias sobre cuatro diferentes metodologías de aprendizaje, con estrategias prácticas para implementar de manera efectiva en sus aulas.



Salud mental: más allá de una evaluación cognitiva

6 de febrero de 2020

En este taller los docentes conocieron los principales factores que pueden estar incidiendo en la salud mental de los estudiantes. Se brindaron técnicas para identificar qué conductas se consideran normales y anormales dentro del campo psicológico y en qué momento es necesario actuar.



El futuro de la educación

6 de febrero de 2020

Esta vez, en la ciudad de Guayaquil y compartiendo de nuevo con IDUKAY, llegamos a más de 250 docentes. Gracias a todos los participantes que nos acompañaron, su energía nos compromete a seguir trabajando por la educación del país.

¡NUEVO! APA 7ª EDICIÓN

Por Redacción IDEA
(idea@usfq.edu.ec)

En esta edición terminaremos nuestra sección de hacer las citas dentro del texto. Estos casos pueden ser muy útiles:



Cómo citar si no hay fecha
En este caso se debe utilizar la abreviatura s.f. que significa "sin fecha".

Ejemplo:

- Una persona que ha aprendido a utilizar su creatividad tendrá, por ejemplo, mayor facilidad de resolver conflictos, encontrar soluciones, expresarse, desarrollar mayor confianza en sí misma (Smith, s.f.).

Cómo citar fuentes de internet
Mismas reglas. Sin embargo, no hay número de páginas. Se utilizan "párrafos". Si el texto es muy confuso, utilizar el encabezado más directo.

Ejemplo:

- Así, a fuerza de practicar y practicar por medio de actividades lúdicas, las habilidades se van cimentando (Rogers, 2002, párr. 3).

- Así, a fuerza de practicar y practicar por medio de actividades lúdicas, las
habilidades se van cimentando (Rogers, 2002, sección Actividades, párr. 7).

Cómo citar un tweet o una entrada en Instagram o Facebook
Se incluyen los datos del autor o institución o nombre del usuario, seguido del año.

Ejemplo:

- La comunicación emitida el día de ayer por las autoridades revela mucha inquietud (Ministerio de Salud Pública, 2020).

Cómo citar un tweet o una entrada en Instagram o Facebook
Se incluyen los datos del autor o institución o nombre del usuario, seguido del año.

Ejemplo:

- La comunicación emitida el día de ayer por las autoridades revela mucha inquietud (Ministerio de Salud Pública, 2020).

Cómo citar una cita personal
Se pone dentro de un paréntesis la siguiente información:

- la letra inicial del nombre del entrevistado y el apellido
- el tipo de comunicación
- la fecha de la entrevista

Ejemplo:
En palabras de la psicóloga Martínez, "mi tratamiento es el adecuado y muy pronto se dará a conocer" (T. Martínez, comunicación personal, 11 de diciembre de 2016).

Atención: las entrevistas personales no se listan en las referencias.

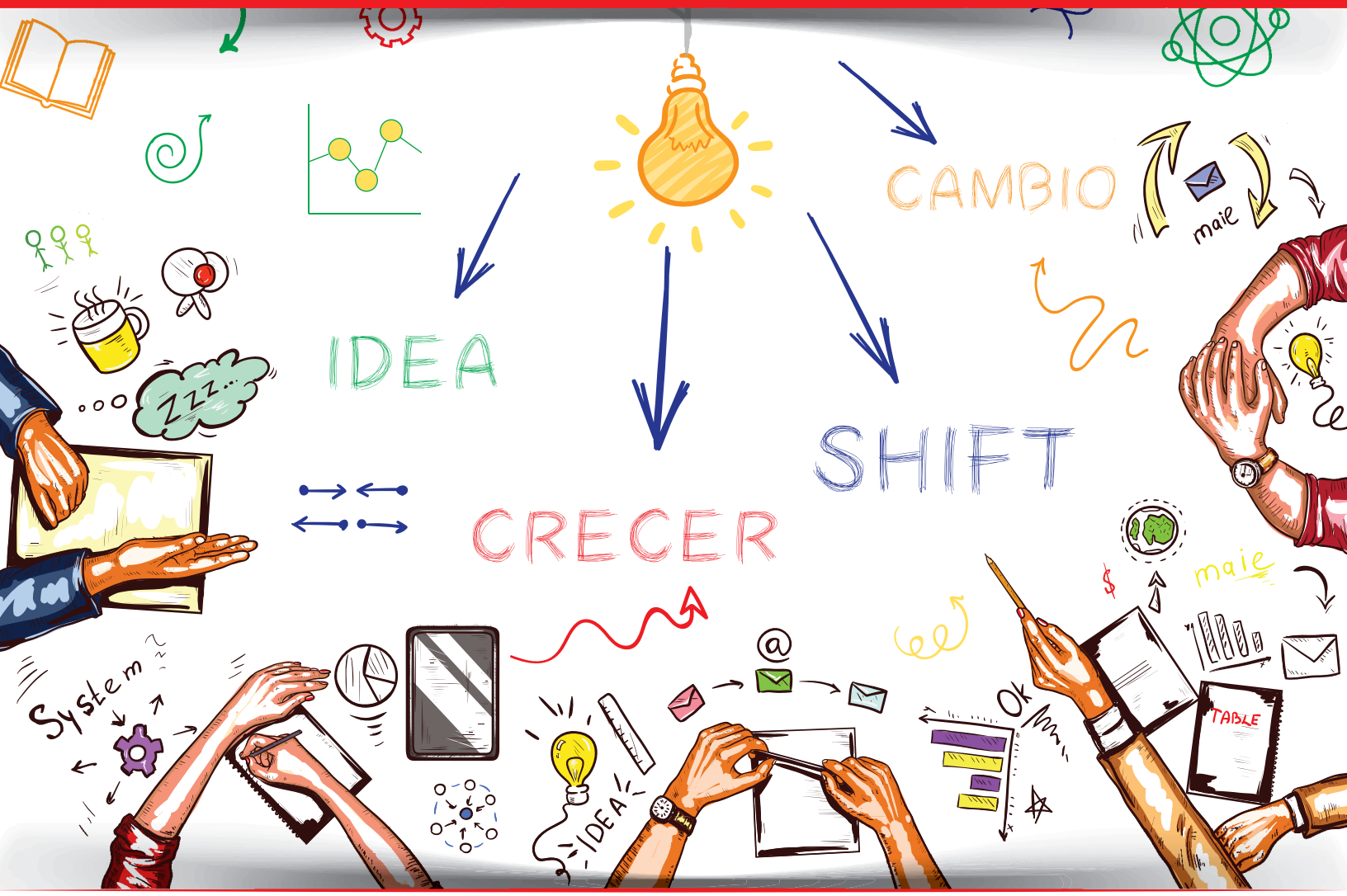
En la siguiente edición empezaremos a abordar el uso de las referencias, especialmente de fuentes nuevas (redes sociales, por ejemplo), incluidas en la versión APA 7ª edición.

recurso recortable

APOYANDO EL CRECIMIENTO PROFESIONAL DE NUESTRO PAÍS

Capacitación | Investigación | Asesoría a la comunidad

Biblioteca infantil Lupini | Orientación Vocacional



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

I·D·E·A
INSTITUTO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE
USFQ

Síguenos, conoce de nuestros eventos, recursos y estrategias para el aula:

@IDEA.USFQ

Idea_usfq

0987731930

idea@usfq.edu.ec.ec

idea.usfq.edu.ec