

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

ISSN 2528-8113

para el aula

Septiembre 2021 – Edición # 39

idea.usfq.edu.ec



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

*Salud Mental
en el aula*

USFQ

**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

Esthefany Landívar, Alejandra Larrea, María Gabriela Vinueza, Maite Nieto, Andrea Carrera, Mariel Paz y Miño, Claudia Tobar, Cristina Goyes, Mariana Coba, Valeria Troya López, María Belén Pazmiño, María Gabriela Romo, María José Terán, Alenka Kraljevic, Susan Darquea.

Carta de la Editora

Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza. Desde nuestros primeros días de vida, la interacción, la imitación y los lazos emocionales construyen en nosotros capacidades cognitivas de aprendizaje y crecimiento. Si hay algo con seguridad que el cerebro está programado a hacer es APRENDER. El aprendizaje más profundo del ser humano se da a través de la experimentación y la socialización.

La realidad de la pandemia nos ha forzado a diseñar una educación sin estas dos bases fundamentales del aprendizaje: la socialización y la experimentación. Niños obligados a ver pantallas durante largas horas de sedentarismo trajo como consecuencia que se hayan atrofiado sus habilidades sociales.

La presente edición de la revista Para el Aula está dedicada a nuestro auténtico interés como educadores: resaltar el bienestar de los niños, más que todo ahora que enfrentamos un reto desconocido. En este número encontraremos estrategias, ideas, artículos que nos abrirán las puertas a la importancia de la salud mental en tiempos de pandemia. Revisaremos miradas diversas acerca de cómo mitigar los daños que esta situación ha causado en términos de ansiedad, miedos y depresión. Reflexionaremos sobre el rol de las escuelas en este proceso y cómo el regreso progresivo, paulatino y voluntario es una oportunidad para repensar la educación y diseñar nuevos modelos educativos para un futuro más humano y social.

¡Disfruten, enseñen pero sobre todo, aprendan!

Claudia Tobar

CONTENIDO

Edición N° 39



Contagiamos emociones.....	4
Las cinco mejores aplicaciones para salud mental.....	6
¿Cómo te imaginas la educación de tus hijos?	8
No somos enseñadores, somos educadores: el maestro y la escuela como tutores de resiliencia	10
Te regalo una duda: promoción de la salud mental.....	13
La adversidad: una oportunidad de fomentar salud mental.....	15
El músculo de la socialización por el reposo absoluto se encuentra atrofiado.....	17
Un nuevo encuentro.....	19
La mejor terapia soñada.....	21
Luz al final del túnel: estrategias para cuidar la salud mental de estudiantes y docentes.....	22
El colegio: un lugar seguro para expresar las emociones	24
Estrategias efectivas para validar emociones.....	26
Currículum gratuito de ciudadanía digital: Common Sense Education	27
Modalidad híbrida: qué es y cómo navegar por ella.....	28
Edumanía en acción	31
Cómo gestionar el miedo en el aula	33
Aprendizaje emocional como estilo de vida	35
Eventos futuros	37
Eventos pasados	38





artículo

Contagiamos emociones

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

Hace algunos años, uno de los retos en la educación era propiciar espacios para brindar no solo un contenido curricular regular, sino para generar vivencias para la vida; entre ellas, la inteligencia emocional, un enfoque que poco a poco ha ido ganando espacio dentro del contexto educativo.

Sin embargo, a pesar de que desde la década de los noventa escuchamos el término “inteligencia emocional” (Goleman, 1995), aún no logramos, treinta años más tarde, insertarla de manera transversal en el proceso educativo.

Sabemos que las emociones se contagian. Pero también, que propiciar emociones placenteras (optimismo inteligente, alegría, esperanza, gratitud, etc.) amplían recursos psicológicos (Adler, 2017). De igual forma, sabemos que todas las emociones tienen una función importante, y que aprender a gestionarlas desde pequeños nos permite alcanzar

¿Por qué, si conocemos los beneficios de la educación emocional, aún se las conciben como estrategias adicionales y no como prioritarias dentro del contexto educativo?

más habilidades interpersonales, cognitivas, conductuales y fisiológicas.

Si bien es cierto que ya se realizan propuestas académicas en torno a las emociones, todavía no constituyen un eje transversal dentro de la educación. ¿Por qué, si conocemos los beneficios de la educación emocional, aún se las conciben como estrategias adicionales y no como prioritarias dentro del contexto educativo?

Posiblemente seguimos dando más atención al proceso burocrático o al papeleo y estemos ignorando que, para propiciar la edu-

cación emocional, es necesario trabajar con los docentes, con su salud emocional y sus habilidades esenciales (empatía, rapport, escucha activa, resiliencia, entre otros).

Ahora que vamos a volver a clases, se recomienda que el docente trabaje de manera interna sus habilidades para:

- Escuchar activa y asertivamente.
- Centrar la atención en el estudiante y brindarle aceptación incondicional.
- Transmitir una actitud empática que sintonice con sus sentimientos y necesidades.
- Validar su sentir y sus emociones.
- Hacerle saber, a través del uso del lenguaje no verbal, que está acompañado.
- Mostrar tranquilidad suficiente para dar seguridad.
- Evitar: restar importancia a lo que está contando, invalidar sus opiniones y juzgar o valorar de manera trivial la situación expresada. (Oros & Richaud, 2012).

Si los docentes logran dar espacio en la rutina diaria a la promoción de las emociones, estarán posibilitando resiliencia y maximizando factores protectores, así como capacidades cognitivas y sociales.

Con estas habilidades internas, el docente podrá acompañar al estudiante en su proceso de gestión emocional. Y para que esto sea vivenciado, se recomienda insertar en la rutina diaria procesos tales como:

- Reconocer emociones propias y ajenas.
- Hablar de las emociones y de cómo nos sentimos.
- Relacionar gestos corporales con sentimientos.
- Proveer oportunidades para expresar su cooperación, solidaridad, empatía y consuelo.
- Alentar el juego y el sentido del humor.
- Ofrecer espacios para la distensión.
- Promover la gratitud y el reconocimiento de sus logros.

(Oros & Richaud, 2012).

Si los docentes logran dar espacio en la rutina diaria a la promoción de las emociones, estarán posibilitando resiliencia y maximizando factores protectores, así como capacidades cognitivas y sociales.

Estas garantizarán la supervivencia en un mundo amenazante y cambiante como en el que vivimos.

Referencias

Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 50-57. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2821>

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Porqué es más importante que el cociente intelectual*. Editorial Nomos.

Oros, L. & Richaud, M. (2012). *Cómo inspirar emociones positivas en los niños. Guía para la escuela y familia*. Editorial Universidad Adventista.



Por Alejandra Larrea
(ale.larrea1@gmail.com)

Las cinco mejores aplicaciones para salud mental

La salud mental es uno de los temas más importantes de nuestra sociedad. No obstante, aquella a la que el sistema le da prioridad suele ser la salud física. Son ambos componentes, físico y mental, los que determinan el bienestar total de una persona. Una pierna rota es igual de importante que un diagnóstico de depresión. Simplemente, se tratan de maneras distintas.

Según la Organización Mundial de la Salud, se calcula que la depresión afecta a más de 300 millones de personas (OMS, 2020). Muchas veces, la salud mental también se ve afectada cuando existen problemas en el ámbito físico o viceversa (Observatorio Discapacidad Física, 2017). Es decir, ambas están conectadas y deben cuidarse para asegurar el bienestar de una persona.

La OMS advierte que para el año 2030 los problemas de salud mental serán una de las primeras causas de discapacidad (Asociación Aspanias, 2019), por lo que garantizar el derecho a la salud mental es uno de los tópicos fundamentales para nuestra sociedad, más aún en tiempos de pandemia. Una salud mental deteriorada puede afectar en todos los ámbitos de la vida de una persona, ya sea laboral, romántico, familiar,

entre otros. Si bien lo ideal es acudir a terapia cuando una persona afectada lo sienta necesario, hay algunas herramientas que la tecnología puede ofrecernos para relajarnos, entendernos mejor e incluso ayudarnos. Aquí están las

maneras de desarrollar nuevas formas de pensar y sugerir actividades saludables (Anxiety Canada, 2020).

2. Mindspa

Esta aplicación fue diseñada para un grupo de psicólogos. Hay ejercicios diarios y lecciones que combinan algunas técnicas terapéuticas. Entre estos ejercicios encontramos artículos de superación, herramientas para la autoevaluación, ejercicios de estabilidad mental y de mejora de vida. Todas estas herramientas tienen la intención de canalizar las emociones (Mindspa, 2019).

3. Take a break

Esta aplicación está desarrollada por Meditation Oasis. Su función es ayudar a recargar energía. Puede escucharse en descansos de 7 minutos o de 13 minutos para aliviar el estrés. También incluye una opción para relajarse con o sin música (Scott, 2021).

4. MoodTools

Diseñada con base en investigación, MoodTools es una aplicación que ayuda a sus usuarios con la depresión y estados de ánimos negativos. Se trata de un empen-



cinco mejores aplicaciones móviles para la ayuda del cuidado de tu salud mental.

1. Mindshift: una App para la ansiedad

Esta aplicación fue creada por Anxiety Canada, una organización que genera conciencia sobre salud mental, en especial la ansiedad. Utiliza terapia cognitiva conductual (TCC) para poder enseñar técnicas de relajación, así como

dimiento sin fines de lucro que ofrece actividades y ejercicios para aumentar energía, mejorar el ánimo, desarrollar planes y rutinas, y que sirve como seguimiento para la salud mental.

5. Headspace

Headspace es una aplicación que cuida mucho su estética, lo que la hace llamativa para el usuario. Es famosa por ofrecer sesiones de meditación y ejercicios para ser más consciente y fomentar el buen sueño. Fue creada por Andy Puddicombe, un profesor de meditación y exmonje budista (Headspace, 2020).

El contenido gratuito de Headspace incluye los siguientes tópicos:

- curso de conceptos básicos 1
- 3 sesiones de meditación
- contenido gratuito en el modo sueño

Es importante tener en cuenta que ninguna de estas aplicaciones puede reemplazar la atención terapéutica que solo un profesional de la salud puede manejar y aconsejar. Son solo herramientas adicionales que pretenden ayudar a sus usuarios a relajarse y a comprenderse mejor.



Referencias

Anxiety Canada. (2020). *Mindshift*. Obtenido de <https://www.anxietycanada.com/>

Asociación Aspanias. (13 de noviembre de 2019). *La OMS advierte que los problemas de salud mental serán la primera causa de discapacidad en 2030*. <https://www.aspanias.org/es/la-oms-advierete-que-los-problemas-de-salud-mental-seran-la-primera-causa-de-discapacidad-en-2030/>

Baker, J. (10 de octubre de 2018). *Día mundial de la salud mental: Aplicaciones para un mundo cambiante*. <https://code.tutsplus.com/es/articles/world-mental-health-day-apps-for-a-changing-world-cms-31998>

Headspace. (2020). *Be kind to your mind*. Headspace: <https://www.headspace.com/>

Mindspa. (2019). *Mindspa*. <https://www.mindspa.me/>

Observatorio Discapacidad Física. (2017). *¿Cuál es el impacto de la salud mental en la salud física?* <https://www.observatoriodiscapacitat.org/es/cuales-el-impacto-de-la-salud-mental-en-la-salud-fisica>

Organización Mundial de la Salud. (30 de enero de 2020). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Scott, E. (2 de abril de 2021). *How to take a break from work (and why you need it)*. Stress management. <https://www.verywellmind.com/why-you-should-take-a-break-3144576>

¿Cómo te imaginas la educación de tus hijos?

Por Gabriela Vinueza V.
(gvinuezavalarezo@gmail.com)



En marzo de 2020 todos tuvimos que experimentar un cambio inesperado en nuestras vidas. De pronto, los espacios destinados a compartir momentos en familia se convirtieron en aulas y oficinas, y la dinámica familiar cambió 180 grados. Nuestros días se volvieron caóticos, entre clases, reuniones y quehaceres domésticos, y nos esforzamos por sobrevivir de la mejor manera posible las primeras semanas de pandemia.

Fue así como fuimos normalizando esta etapa que nunca pensamos íbamos a tener que vivir.

Fue un tiempo de reconocernos en familia, de respetarnos y de valorar cada una de nuestras tareas, así como los roles que cada miembro de la familia desempeña dentro del hogar. Pudimos disfrutar de ver a nuestros hijos en clases, algo con lo cual todos, creo yo, soñamos alguna vez en la vida.

Descubrimos que pueden ser independientes y que la manera como se comportan junto a sus compañeros de aula y sus profesores es a veces muy diferente a

como lo hacen con nosotros. Tuvimos la oportunidad de verlos crecer y adaptarse a las circunstancias. Y de pronto, nos vimos mucho más involucrados en su día a día, observando qué es lo que verdaderamente necesitan en sus vidas y qué es lo que realmente les hace felices.

Somos una familia de cuatro. Nuestras dos hijas nacieron juntas y han tenido la suerte, desde su concepción, de acompañarse durante nueve años. Cada una comparte “con su mejor amiga” juguetes, ropa, dormitorio, juegos, muchas risas y también peleas, pero también la bendición de saber que se tienen la una a la otra.

La covid-19 incrementó los momentos compartidos, la ideación de nuevos juegos, la curiosidad, la creatividad y las ganas de crear

Como padres, al ver las habilidades y destrezas que nuestras hijas estaban adquiriendo a raíz del confinamiento, nos cuestionábamos si la educación tradicional era lo que realmente queríamos para ellas.

muchas cosas con todos los recursos que encontraban a la mano.

Como padres, al ver las habilidades y destrezas que nuestras hijas estaban adquiriendo a raíz del confinamiento, nos cuestionábamos si la educación tradicional era lo que realmente queríamos para ellas. No obstante, el miedo a salir de nuestra zona de confort hizo que le apostáramos a un año más de escolaridad, por lo que decidimos que continuaran en la escuela a la que tanto cariño teníamos, sabiendo que iba a ser un año escolar atípico, pero con la esperanza de que pronto las cosas retornarían a la “normalidad”.

Sin embargo, nunca imaginamos que el año escolar 2020-2021 iba a ser de tantos retos. La virtualidad vino a desgastar un poco nuestras relaciones, y sentimos que nuestras hijas no estaban desarrollando sus potencialidades al 100 %. Mucho de lo que veían en clase no les estaba generando ningún tipo de interés. Fue ahí cuando nos cuestionamos si habíamos tomado la mejor decisión.



Comprendimos que queríamos otorgarles a nuestras hijas la oportunidad de desarrollarse libres, de explorar a través del juego.

Entonces, a pesar de que pudimos evidenciar cómo los profesores de nuestras hijas demostraban su vocación con entusiasmo y cariño, siempre con una sonrisa a pesar de las adversidades, siempre atentos a cumplir sus necesidades y haciendo piruetas para captar su atención, nos dimos cuenta de que todo ello no era suficiente.

Descubrimos que queríamos alejar a nuestras hijas de la educación tradicional, de los textos escolares, de las planificaciones generalizadas desprovistas de diferenciación de gustos, preferencias o necesidades personales, de seguir un currículo (porque eso es lo que dice el sistema), y de continuar con la memorización, algo muy típico dentro de la educación a la que hemos estado acostumbrados.

Comprendimos que queríamos otorgarles a nuestras hijas la oportunidad de desarrollarse libres, de explorar a través del juego sin sentir que deberían ir al mismo ritmo que sus compañeros de aula; en definitiva, de aprender de manera diferente, siendo ellas mismas las protagonistas de su aprendizaje. Fue entonces cuando decidimos que era momento de arriesgarnos y de buscar alternativas en las que nuestras hijas se sintieran felices y primen sus intereses personales.

Es así como nace una comunidad basada en la cooperación de un grupo de familias que decidieron unirse y apostarle a una educación diferente. Juntos hemos hecho mingas para construir el espacio en donde nuestros hijos convivirán en este nuevo año escolar 2021-2022.

Colaboramos con ideas, aptitudes, materiales, trabajo, pero, sobre todo, con mucho cariño para sacar adelante esta idea de “homeschooling”, en el que nuestros hijos tendrán la oportunidad de correr, reír, ensuciarse y descubrir qué es lo que les apasiona a través del aprendizaje basado en proyectos.

Creemos que la pandemia nos cambió la manera de ver la educación, haciéndonos más críticos, impulsándonos a buscar una educación que priorizara las habilidades blandas y no las académicas, en donde está bien equivocarse, ir despacio, salirse de las líneas, pintar los elefantes de color turquesa, recibir las clases bajo un árbol y aprender a través de sus personajes favoritos.

Lo más difícil fue romper con la idea de que la educación debe desarrollarse bajo un horario claramente establecido, dentro de un aula y siguiendo los parámetros

que dicta el gobierno y la sociedad. De que quizás les estábamos quitando a nuestras hijas la oportunidad de crecer junto a sus amiguitos, en el marco de un ambiente “normal”, y que irían a ser criticadas o juzgadas por no pertenecer a un grupo escolar. Sin embargo, sus sonrisas y entusiasmo con los que nos cuentan su día a día en esta nueva comunidad nos dan la seguridad de que, por hoy, hemos tomado la mejor decisión.

No sabemos qué nos deparará esta experiencia; lo que sí sabemos es que haremos todo lo que esté en nuestras manos para ofrecerles a nuestras hijas la mayor cantidad de oportunidades para que crezcan siendo ellas mismas, descubriéndose y reconociéndose como seres individuales, alejando de ellas lo que dice el sistema, sabiendo que son capaces de hacer todo lo que se propongan, siempre que lo hagan con respeto, amor y dedicación.

Y tú, ¿cómo te imaginas la educación de tus hijos?

Una educación donde está bien equivocarse, ir despacio, salirse de las líneas, pintar los elefantes de color turquesa, recibir las clases bajo un árbol y aprender a través de sus personajes favoritos.

Por Maite Nieto
(maitenietomjav@gmail.com)

“Cuando el corazón está tranquilo, el cerebro está listo para aprender”
Lucas Raspall

No somos enseñadores, somos educadores: el maestro y la escuela como tutores de resiliencia



Para iniciar, quise tomar esta frase del neuropsicólogo argentino Lucas Raspall, que resume de forma concisa cuán importante es que los niños, los maestros y los padres tomemos mayor conciencia de las bases sobre las que se sostiene el aprendizaje. Una de ellas –y muy importante– es el bienestar y la seguridad emocional.

Nunca antes habíamos sido tan conscientes del nivel de transformación que requieren tanto el papel del maestro como el de la escuela en nuestra sociedad. La pandemia nos ha demostrado, entre otras cosas, que ninguna pantalla reemplaza el bien que nos hace a todos estar junto a las personas, principalmente en un área tan sensible como la educación, la

cual se sostiene en interacciones y relaciones significativas. Y es precisamente en ese aspecto en el que la educación debe enfocarse en la actualidad.

Durante la pandemia y al verse en la necesidad de recibir clases en casa, las principales necesidades de movimiento, interacción y relación de nuestros niños se han visto severamente afectadas. Por este motivo, ahora la escuela ya no solo debe ser el lugar para “adquirir conocimientos”, sino que se ha tornado en un lugar seguro que

ha sostenido a niños y jóvenes durante el confinamiento, la incertidumbre, el temor y el duelo.

Y el maestro, la persona que, con su esencia, se ha convertido en un refugio, y quien aparte de demostrar resiliencia ha sido capaz de transmitirla, ayudando así a los estudiantes a remontar en medio de situaciones difíciles, moviendo el mundo tras una pantalla, cubriendo con un manto de días soleados las condiciones adversas que suceden fuera de casa.

¿Cómo podemos apoyar los maestros en el cuidado de la salud mental? Primero, es importante rescatar que más allá de limitar el aprendizaje a los contenidos y al conocimiento es fundamental apreciarlo principalmente desde

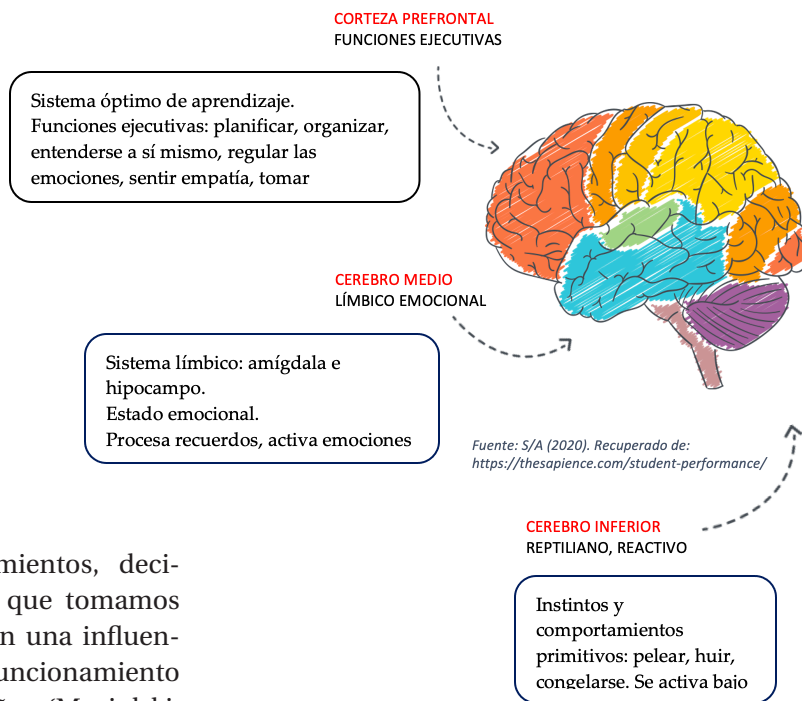
A través de los maestros, los niños le pueden dar un sentido completo a la información que reciben del mundo, de los libros, de las emociones, de sí mismos.

el tejido de relaciones seguras y pacíficas, de la capacidad creativa, de las habilidades de autococonocimiento, de la autoestima, de la solución de problemas, de la solidaridad, del pensamiento crítico, de la integridad y otros atributos de los que está construida la persona y que deben potenciarse en la escuela (Bailey, 2015).

No podemos negar que uno de los estados que más se ha activado en los niños es el estado de alerta; esa parte del cerebro primitiva y reactiva destinada a sobrevivir (Bailey, 2015). El confinamiento, la falta de rutina, la escasa interacción y contacto físico, el temor al virus, el no sentirse seguros o capaces pueden mantener muy

la conexión, el placer social y la empatía) (Rojas, 2018), permitiéndole al cerebro conectar e integrar sus tres estados para acceder a la calma, y así, al aprendizaje.

Los vínculos y la conexión son el cableado que integra al cerebro (Siegel & Bryson 2017); son las escaleras que lo conectan



Todos los pensamientos, decisiones y acciones que tomamos los maestros tienen una influencia directa en el funcionamiento cerebral de los niños (Maciulski, 2020). La clave está en conocerlo y comprenderlo, y de esta forma ejecutar acciones adecuadas para proteger su maduración y desarrollo de todas sus habilidades.

Los vínculos: el cableado que integra al cerebro

La salud mental parte de comprender cómo funciona el cerebro, principalmente en momentos de incertidumbre, para saber cuál es la mejor forma de responder a los diferentes estados en que se encuentra.

A manera de resumen, podemos comprender el funcionamiento del cerebro desde sus tres divisiones a gran escala (ver imagen).

encendido este sistema de supervivencia del cerebro, imposibilitándolo para aprender y relacionarse con calma.

Es ahí donde la figura del maestro y su aproximación respetuosa es tan importante. Generar espacios de intercambio libre, juego, movimiento y experiencias sensoriales en conjunto (yoga, cocina, baile, experimentación, involucrar a la familia) será fundamental para comenzar a construir relaciones significativas, que a su vez son la base del aprendizaje significativo. Estudios de neurociencias demuestran que estas experiencias promueven la eliminación de oxitocina (la hormona de la cone-

para acceder a sus funciones más complejas (toma de decisiones, organización, regulación, concentración, planificación). Estas escaleras nos permiten transitar desde un estado de supervivencia o emocional hacia un estado racional y de calma.

Muchas de las habilidades arriba mencionadas se desarrollan en la corteza prefrontal, por lo que es

Invertir tiempo en construir relaciones positivas al principio permite que tanto los aprendizajes como las rutinas se desarrollen después con naturalidad.

muy importante que los maestros encaminemos nuestro esfuerzo a mantener relaciones seguras, y por ende un cerebro en calma. Invertir tiempo en construir relaciones positivas al principio permite que tanto los aprendizajes como las rutinas se desarrollen después con naturalidad.

Un adulto sensible, capaz de parar una clase para solucionar un problema, capaz de escuchar, validar emociones y llegar a acuerdos es capaz de construir las escaleras necesarias para que esto suceda (Maciulski, 2020).

Formas de invertir en la relación
Los rituales cortos y la personalización son algunas de las vías de acceso para construir vínculos saludables dentro del aula:

- Hacer tarjetas con los nombres y permitirles moverse cuando aparezca el suyo.
- Crear códigos y celebraciones de la clase.
- Mantener un formato sencillo de reuniones de aula para llegar a acuerdos, solucionar problemas o compartir.
- Crear espacios de disfrute en conjunto (picnics, contar chistes o historias).
- Generar espacios para que cada niño comparta sobre su vida, su familia, sus intereses y emociones.
- Realizar siempre gestos de simulación de contacto a la distancia (chocar los cinco, abrazar). El cerebro interpreta el gesto simbólico como real, eliminando los mismos neurotransmisores como si lo hubiese ejecutado en su forma original.
- Utilizar rutinas y elementos visuales que incluyan ideas y necesidades de los niños.

- Realizar preguntas para asegurarse de que las necesidades básicas de los niños estén cubiertas (sueño, alimentación, aseo, afecto). Así sabremos cómo desarrollar clases más amigables de acuerdo al estado de los niños.

La calma del maestro

Definitivamente, al hablar de salud mental en el aula no se puede excluir a los maestros. Cuidar la salud mental del docente es cuidar la salud mental de los niños. Y mi mensaje, después de este tiempo de pandemia, es que debemos estar convencidos de que la persona que somos para nuestros estudiantes es lo verdaderamente formativo. Prioricemos la relación sobre la tarea y el disfrute sobre la perfección. Los niños nos necesitan más personas que nunca, más cercanos, más sensibles. El aprendizaje de ese modo viene por añadidura.

En este momento en que todo está al alcance de un clic (el conocimiento, la teoría, la práctica, los juegos, las compras y la comunicación), los maestros trabajamos día a día para dejar en nuestros niños y jóvenes una huella de perseverancia, empatía y resiliencia que perdure e influya en cada una de sus actividades.

El conocimiento también es una fuente de resiliencia importante, pero necesita de un otro que dote de un sentido, un contexto y realidad a ese conocimiento. Y ese es el rol que ahora nos encarga el mundo a los maestros: otorgarle un sentido más amplio a lo que debemos enseñar. A través de los maestros, los niños le pueden dar un sentido completo a la información que reciben del mundo, de los libros, de las emociones, de sí

mismos. “No somos enseñadores, somos educadores”, y estoy convencida de que nuestra misión va más allá de preparar a los niños para pasar de año. La asignatura que nos hayan encargado es solo un camino para llegar a algo más profundo; por eso me gusta repetirme esta frase: “Yo no enseño inglés. Uso el inglés para educar”. Estoy segura de que se pueden descubrir cosas maravillosas si todos los docentes lo hacemos con nuestras áreas de enseñanza.

Todos estamos sobreviviendo a una pandemia; a veces, el contenido puede esperar. Pero la conexión, la conexión, el afecto y el maestro son irremplazables, aunque estemos detrás de una pantalla. En medio de esta situación compleja y agotadora, los maestros debemos comprender una sola cosa: mis niños me necesitan. Nos necesitan a nosotros; más que a los contenidos, más que a las calificaciones, más que a la tecnología. Necesitan a la persona al otro lado de la computadora. Poner en el centro a la persona es la clave del aprendizaje. Cuidar de las relaciones es cuidar de la salud mental.

Referencias

- Bailey, B. A. (2015). *Disciplina consciente: construyendo aulas resilientes*. Loving Guidance, Inc.
- Maciulski, K. (2020). *Educación, teoría del apego y herramientas en sala*. Apuntes de clase. Fundación América por la Infancia.
- Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Editorial Planeta.
- Siegel, D. & Bryson, T. (2017). *Disciplina sin lágrimas*. Ediciones B, S. A.

Por Andrea Carrera
(xto7772@hotmail.com)

Te regalo una duda: promoción de la salud mental en el aula

El sentido de promover lo “positivo” con respecto a la salud mental no solo es la ausencia de lo “negativo”. Me refiero a valores como el coraje, el optimismo, el altruismo, la valentía, la paz, la perseverancia, la creatividad, la resiliencia y el amor. Todos estos aspectos no se construyen sobre la ausencia o la lucha contra la tristeza, la ansiedad, el miedo, el egoísmo, el aburrimiento o el odio. Son aspectos que deben ser sembrados, cultivados y nutridos en el tiempo, en el espacio y en todos los elementos que se encuentran en medio de los dos. Mucho de lo que quiero compartir se basa en la psicología positiva, la misma que va tomando más fuerza en los espacios educativos. Por supuesto, tiene sus detractores, pero como dijo Galileo: “y, sin embargo, se mueve”.

La educación y la psicología son campos enriquecidos por la teorización y la investigación. Sin embargo, supimos muy poco sobre cómo enfrentar una situación de carácter mundial, como una pandemia, desde la salud mental y su promoción. Se habla mucho también de los efectos provocados por la pandemia en la psique colectiva e individual y de cómo enfrentarlos (y eso que nos falta ver los efectos a largo plazo), pero ahora yo quiero trasladarte a la orilla de la prevención: la misma que promueve, bajo la premisa de la aceptación de esos efectos,



el centrarse en los individuos y en sus propios recursos.

Propongo obviar el vaso medio lleno o el vaso medio vacío. ¿Qué pasa si vemos el vaso? ¿Qué material lo compone? ¿Cuál es su color? ¿Cuál es su uso? ¿Cuánto puede albergar en su interior? ¿Qué puede albergar en su interior? Asimismo, animo a transformar el pensamiento sobre cómo vemos a nuestros estudiantes: ¿Los vemos tristes, en silencio, abatidos, desconsolados, perdidos, felices,

Desde muchas líneas científicas y espirituales se cataloga el acto de ser agradecido como una de las mayores fuerzas de bienestar psíquico.

eufóricos? ¿Qué pasa si empezamos a ver sus características, su personalidad, sus recursos de resolución, de afrontamiento, sus fortalezas, sus oportunidades, su capacidad de resiliencia, su nivel de empatía y altruismo? Si los vemos de ese lado de la orilla, de seguro cambiarán las ideas de cómo promover su salud mental en lugar de solo tener ideas para intervenir en sus afectaciones.

Ahora, ¿cómo promovemos la salud mental en el aula de una manera práctica, proactiva, positiva y empoderadora? No hay recetas (como todo lo que implique temas humanos); sin embargo, comparto mi experiencia como psicóloga y docente en espacios educativos y familiares.

Primero, es necesario invertir tiempo en ponerlo en la palabra. ¿Cuánto hablas de salud mental en tu clase? ¿Cuánto hablas sobre las emociones, las aptitudes, los intereses, los valores de tus alumnos y propios? Voy a hilar más fino: ¿tienes la oportunidad de hablar de esto más allá del plano del chisme o el chiste? ¿Existe una cultura de la promoción de la salud mental en tu espacio de trabajo? Definitivamente hay mucha tela por cortar y confeccionar, pero por ahora me quedo en la discusión del aula.

Una manera práctica de empezar estas conversaciones es a través de starters o actividades iniciales de clase (no te va a tomar más de diez minutos). Pide a tus estudiantes que escriban en un papelito el color de cómo se sienten (cada uno tendrá su significado para cada color).

Aplica tres minutos de mindfulness o ejercicios de respiración (YouTube y muchas Apps ofrecen una amplia gama de recursos). Luego, pídeles que volteen el papelito y que escriban cómo se sienten ahora, pero con un simbolismo diferente: un animal. Por último, diles que si sienten que requieren ayuda con cómo se sienten, al final te lo comenten, a fin de que tú, como docente, lo

¿Cómo promovemos la salud mental en el aula de una manera práctica, proactiva, positiva y empoderadora?

puedas reportar al tutor, psicólogo, guía espiritual o cualquier figura de apoyo que manejen en tu institución.

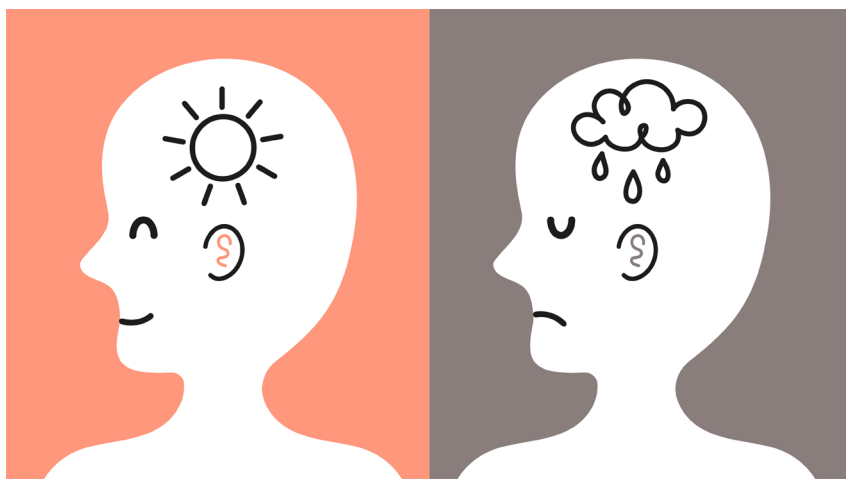
Puede ser que a veces la actividad se torne más larga, pero recuerda: estudiantes que se sienten valorados, queridos y vistos rendirán y aprenderán mejor. Actividades promotoras de salud mental son inversiones en el crecimiento y apoyo integral de la comunidad educativa. Si no lo haces ahorita, después posiblemente haya una noticia dura de digerir y enfrentar. Por eso, promover la salud mental en el aula es uno de los atalayas de la prevención.

Otra actividad podría ser tener un diario de gratitud. ¿Te has puesto a pensar que la tendencia cultural de la parentalidad es criar en la carencia (lo que falta), en aspirar a cosas que no se tienen en ese momento, así como en el miedo y en la culpa? Obviamente, jamás cabrán las generalizaciones; este es solo un señalamiento que puede o no resonar en ti. Sin embargo, desde muchas líneas científicas y

espirituales se cataloga el acto de ser agradecido como una de las mayores fuerzas de bienestar psíquico. Por lo tanto, podemos promover en nuestros estudiantes el tomarse máximo un minuto para agradecer todo lo que se les ocurra y ponerlo en un registro, pues de esta manera se convierte en un hábito. Científicamente, este acto de hacer el proceso de agradecer a propósito promueve interconexiones neuronales que generan serotonina y dopamina. Estos dos neurotransmisores, en pocas palabras, son parte del equipo químico cerebral del “bienestar”.

Una de mis características como profesional es la audacia para promover salud mental, es decir, la constante innovación en el abordaje de estos temas. Por ello, en breves rasgos, propongo también hacer un cambio curricular, de tal manera que se pueda incluir la promoción de la salud mental como asignatura, con carga horaria específica y sin instrumentos de evaluación cognitiva. ¿Te has preguntado qué recursos personales y de conocimiento para la vida estás compartiendo a tus estudiantes? ¿O estás esperando que se haga una campaña anual dirigida por el departamento psicológico y nada más? No digo que eso esté mal, pero habla de la prioridad que se da a la salud mental. Como trabajador en el área de educación, ¿qué tipo de impacto quieres dejar: únicamente cognitivo o integral?

Puede ser que lo que podamos hacer individualmente sea solo un pequeño árbol, pero el bosque jamás será lo mismo sin él. No hay acciones “pequeñas” cuando se trata de promover salud mental, pero sí hay omisiones “pequeñas” que pueden costar muy caro.



La adversidad: una oportunidad de fomentar salud mental



El aprendizaje no solo se da en el aula. Creo que todos estamos de acuerdo con eso. Una de las grandes enseñanzas en tiempos de covid-19 (no es que antes no lo hayamos sabido) es que niños y grandes aprendemos más en contextos familiares aplicando lo que sabemos en situaciones cotidianas.

Esto nos da la oportunidad de desarrollar lo que se conoce como habilidades blandas o soft skills, las cuales nos permiten mejorar nuestras relaciones personales y, por ende, nuestra salud mental. Estas habilidades blandas incluyen potenciar comportamientos de liderazgo, autoconciencia, así como darnos cuenta del impacto que tenemos en este mundo y en los demás.

Es decir, alcanzamos salud mental cuando aprendemos mediante comunicación asertiva, relaciones interpersonales, pensamiento creativo y crítico, trabajo en equipo, todo lo cual aporta a nuestra capacidad de desarrollar una mente flexible de crecimiento, capaz de adaptarse a los cambios que el mundo nos impone.

Las habilidades blandas van más allá de la teoría porque permanecen, pues llevan consigo una emoción, un recuerdo o, en este caso, una foto. La foto que quiero compartir viene cargada de una hermosa historia. Una historia en la que no solo pasamos por un momento de aprendizaje, sino que, a partir de él, encontramos estrategias que han contribuido en nuestra salud mental. A través de esta experiencia conversamos sobre el

significado de crecer ante un problema, que es una de las principales características que fortalecen las habilidades blandas.

Este verano visité Loja, un lugar lleno de secretos y hermosas experiencias. Quién hubiera pensado que, al pie de nuestra casa, encontraríamos la oportunidad de hablar sobre resolución de problemas o de aprender sobre la necesidad de desarrollar habilidades para resolverlos.

El árbol que miran aquí es un Guayacán, conocido por sus hermosas flores amarillas que salen todos los años en la ciudad de Mangahurco, Loja, luego de las primeras lluvias de enero. En verano, las flores no son evidentes, pero los árboles siguen siendo muy pintorescos. Mis hijos, de siete y



Pensamos en cómo el árbol se sintió cuando se cayó, y la incomodidad que esto le generó.

cuatro años, subieron a este árbol incontables veces. Se colgaron de sus ramas mientras jugaban y se aferraban a ellas, cuando luego de un descuido algún chivo los perseguía. Una de esas tardes nos dimos cuenta de que el árbol había tenido un problema. No era como los demás. Mi hija me preguntó que había pasado.

Conversamos sobre muchas hipótesis de por qué este árbol estaba caído, con su tronco guía dañado, y nos sorprendimos de que, a pesar de ello, el árbol había encontrado la forma de seguir creciendo. Llegamos incluso a pensar que su problema (un golpe, una plaga, el mal clima) le había dado una ventaja. Era el único árbol en el que se podían subir los niños y era el único árbol, entre miles de esta especie, que tenía sus ramas llenas de turistas durante el florecimiento, pues es muy difícil subirse a los otros árboles y conseguir una foto.

Pensamos en cómo el árbol se sintió (seguramente muy triste) cuando se cayó, y la incomodidad que esto le generó. Debió aprender a buscar el sol para poder seguir creciendo y hacer camino entre las piedras, los chivos y el polvo. Quizá pensó en que nunca

más lograría ser como los demás. Pensó que moriría pronto o que no lograría florecer durante enero. Pero nos dimos cuenta de una cosa. A pesar de su problema, no se dio por vencido. Buscó la forma de seguir creciendo e utilizó la curiosidad como herramienta para intentar otras formas de lograr lo que quería: ser parte del bosque seco y florecer durante enero.

Hablamos del árbol durante muchos días. Hasta ahora lo hacemos cuando lo necesitamos. Lo que aprendimos de él es invaluable. Entendimos que los problemas pueden aparecer en cualquier momento y hacernos sentir distintos a los demás.

Podemos llegar a pensar que el resto de personas son más afortunadas que nosotros por como se ven o por lo que tienen. Pero que si tan solo somos un poco curiosos y buscamos nuevas formas de adaptarnos, podemos encontrar soluciones.

El árbol generó nuevas conexiones en el cerebro de mis hijos. Y les dará la oportunidad de que crezcan y se conviertan en adultos fuertes, sensibles y generosos. Les enseñó a tomar decisiones cuando hay problemas: pensamos en

los pro y los contra que debió tener el árbol e hicimos una lista. Nos ayudó a entender la importancia de desarrollar relaciones positivas: a pesar de que estar en el suelo no era lo adecuado, el árbol buscó la forma de beneficiar a tantos niños, pues ahora pueden subirse a él.

Nos enseñó a procesar emociones fuertes: nos imaginamos lo triste y bravo que debió estar el árbol cuando tuvo su problema, y cómo en ese momento no podía pensar con claridad. Nos enseñó estrategias para mantener una salud mental al entender la adversidad como una oportunidad y no como un tropiezo.

En fin, no puedo esperar para volver a estar en lugares inesperados, llenos de oportunidades para enseñar a mis hijos habilidades blandas que permitirán que siempre encuentren una salida en sus peores desafíos.

Finalmente, nos dimos cuenta de una cosa: a pesar de su problema, a pesar de su problema, no se dio por vencido. Buscó la forma de seguir creciendo e utilizó la curiosidad como herramienta para intentar otras formas de lograr lo que quería.

El músculo de la socialización por el reposo absoluto se encuentra atrofiado

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



Imagina que el 16 de marzo de 2020 tuviste una fuerte caída que te rompió el pie. En consecuencia, el doctor no tuvo más remedio que darte reposo absoluto durante 17 meses.

Cuando finalmente te dieron el alta, ¿cómo imaginas que está tu fuerza?, ¿tu movimiento?, ¿tu seguridad al caminar? Esa recuperación seguramente va a incluir una intensa rehabilitación, a fin de recobrar movilidad, fuerza y seguridad.

La socialización ha sufrido un reposo absoluto. Durante 17 meses los niños han perdido sus habi-

lidades sociales, tan importantes para su desarrollo cognitivo y emocional. Ahora entonces nos encontramos con el gran desafío de acompañar la rehabilitación social que deben recibir los niños para volver a las aulas.

Hasta los adultos hemos sido víctimas de esta atrofia, al evitar

Debemos crear espacios de diálogo para que las personas en nuestra comunidad puedan compartir sus experiencias, sus miedos, sus estrategias, así como información acerca de la adaptación a esta normalidad.

eventos sociales, saludar en el supermercado o conversar por teléfono. Estamos viendo cómo la sociedad entera ha sido afectada por el encierro causado por la pandemia mundial.

Es imprescindible que en el proceso de volver a la educación progresiva semipresencial, educadores y padres estemos conscientes de la importancia de acompañar este regreso con mucha paciencia.

Los miedos que los niños puedan manifestar son reales, e incluso ser más temibles que los mismos monstruos.



¿Qué podemos hacer?

1. **No minimizar** sus miedos respondiendo “no te preocupes”, “eso no es nada”, “podría ser peor”.
2. **No distraer** al niño de su miedo diciendo “no pienses en eso, mejor juguemos a los carros”.
3. **Preguntar específicamente** a qué tienen miedo, entenderlos, escucharlos y compartir tus miedos como adulto.
4. Mostrar qué de eso está en tu **control** y qué no.
5. Preguntarles: **¿qué puedo hacer por ti** para calmar un poco tu corazón?
6. **Anticipar** cómo van a ser los primeros días, las rutinas, las mascarillas, los horarios, etc. Esto, además, minimiza el miedo a lo desconocido.
7. Durante 17 meses los niños han olvidado dónde eran

los baños, cómo era la rutina, cómo era el bus. El sentimiento es como si fuera la primera vez a la escuela. **Dediquemos el tiempo** para mostrar fotos, imágenes de cómo era la escuela, a fin de minimizar el miedo del primer día.

Muchas veces, lo único que necesitamos es conversar y recibir un puerto seguro para recibir nuestros miedos. Los niños no buscan soluciones; con frecuencia solo quieren acompañamiento en el proceso.

También habría que ser conscientes de que la readaptación socioe-

Ahora nos encontramos con el gran desafío de acompañar la rehabilitación social que deben recibir los niños para volver a las aulas.

mocional no es únicamente para los niños. Muchos adultos tienen terror de volver al trabajo, de salir a una relativa normalidad.

Debemos crear espacios de diálogo para que las personas en nuestra comunidad puedan compartir sus experiencias, sus miedos, sus estrategias, así como información acerca de la adaptación a esta normalidad.

Además, es súper importante no juzgar a nadie por su reacción frente al retorno. Generalmente esas reacciones esconden detrás mucho miedo y requieren de mucha paciencia.

Antes que igualar académicamente a los niños, lo primero es mitigar los daños emocionales causados por lo mucho que se atrofiaron nuestras capacidades para establecer vínculos y relacionarse con los demás.



Para reflexionar acerca de algunas de las implicancias del regreso a la presencialidad de toda la comunidad educativa he tomado como referencia la película española, *La lengua de las mariposas*, dirigida por José Luis Cuerda, y un texto de Ana Luisa Bustamante (2010).

En cuanto a la trama de la película, esta se desarrolla en un pueblo de España. Gira en torno a la familia de un sastre con dos hijos: un adolescente dedicado a la música y un niño que nunca había ido a la escuela. Un día, la familia decide enviar al niño a la escuela del pueblo. El niño llega al aula y el maestro le solicita que se presen-

te frente a todos sus compañeros. Ante esta situación, el pequeño se pone nervioso y moja los pantalones. Inmediatamente, sale de la escuela, mientras sus compañeros se burlan de él.

Al día siguiente, el maestro va en la búsqueda del niño para pedirle perdón por lo ocurrido. Al hablar

El retorno a la presencialidad podría generar comportamientos que, a primera vista, resulten poco adecuados o inapropiados, hasta que los estudiantes se familiaricen nuevamente con los hábitos y las rutinas institucionales

con él, reconoce que es un chico muy sensible. Le indica que sus compañeros de clase no son malos y que todos están esperando que regrese pronto. El pequeño regresa a la escuela y hace su presentación, lo que genera el aplauso de todos sus compañeros. Poco después, uno de los chicos le cuenta que en el primer día de clases “se cagó”.

Es posible reconocer que el modo de presentación del niño no es el “esperado” para un primer día de clases en la escuela, pues lo que se espera es que los estudiantes se desempeñen de una forma exitosa y que hagan lo que corresponde durante los tiempos estableci-

dos. En esta parte, y para seguir pensando en el modo particular de presentación del niño, retomo la noción de lo “(im)pertinente” (Bustamante, 2010), que se refiere a lo no apropiado o no adecuado, en contraste con lo que otro demanda.

En este sentido, el retorno a la presencialidad podría generar comportamientos que, a primera vista, resulten poco adecuados o inapropiados, hasta que los estudiantes se familiaricen nuevamente con los hábitos y las rutinas institucionales.

Al respecto, Bustamante (2010) propone tomar en cuenta el concepto de apropiación, en relación a los diferentes modos de participación en las prácticas sociales.

Dichos modos podrían parecer fallidos, equivocados, sin sentido, pero la autora plantea que tienen que ver con la existencia de formas de hacer algo propio, que no

son pertinentes para el otro. En el caso del niño de la película, la manera en la que se acercó a los otros por primera vez en un contexto escolar fue mediante el miedo y una respuesta física.

Por otro lado, cabe destacar la preocupación que el profesor demuestra por su nuevo estudiante, así como el acercamiento que tiene hacia él; acercamiento a su casa, sus creencias, su familia, sus problemas. Allí se evidencia una responsabilidad por enseñar y una preocupación genuina del maestro, pues se interesa por lo que ocurre dentro y fuera de la clase.

A partir de ahí surge la interacción entre un adulto que es capaz de reconocer las emociones que se manifiestan en un niño en su primer día de clases, y brinda otra oportunidad frente a lo que no salió “bien” la primera vez. Al respecto, Bustamante (2010) propone que “el sujeto se hace, se

constituye en las relaciones significativas” (p. 56).

Si se consideran algunas de estas nociones y conceptos será posible un nuevo encuentro entre docentes y estudiantes; un encuentro donde se promuevan diferentes espacios de diálogo e intercambio.

Asimismo, será clave la reflexión frente a un ciclo lleno de desafíos, a fin de identificar qué expectativas tiene cada uno, qué procedimientos enseñar y cuándo, cómo acercarse a los estudiantes cuando surjan comportamientos “no esperados” y cómo implicarse significativamente en sus procesos de aprendizaje.

Referencia

Bustamante, A.L. (2010). Lo (im)propio y lo (im)pertinente en la apropiación de las prácticas sociales. En N. E. Elichiry (Comp.) *Aprendizaje y contexto: contribuciones para un debate*. Manantial.



El maestro va en la búsqueda del niño para pedirle perdón por lo ocurrido. Al hablar con él, reconoce que es un chico muy sensible.



Por Mariana Coba
(mcoba@usfq.edu.ec)

La mejor terapia soñada



Cuando empecé a trabajar en una guardería por primera vez en mi vida no tenía ni idea la maravillosa experiencia que significaría estar con niños día a día. Durante ese tiempo, me encontraba en una etapa de mi vida tormentosa y oscura.

Llegaba todos los días desanimada, triste; sin embargo, salía recargada de energía. Ir a trabajar a la guardería se convirtió en la mejor terapia que habría podido tener.

Un día, en medio de juegos con otras profesoras, mis alumnos empezaron a gritar cosas como “mi profe es la mejor”, “ella va a ganar”, y en mi mente pensaba que escucharlos decir cosas lindas sobre mí era el pago más gratificante que alguien podría darme.

Nunca me imaginé que mis días caóticos se convertirían en risas, aprendizaje, calma y creatividad.

Los días que parecían ya no tener mucho sentido se llenaron de luz y cobraron un nuevo significado.

Recordé cosas que, con el paso del tiempo, mientras iba creciendo, olvidaba.

Por ejemplo, que un día malo se arregla con un dibujo que sale del corazón, que una cortadita

Un día malo se arregla con un dibujo que sale del corazón, una cortadita se sana con un besito y una curita, jugar en el parque con amigos es el mejor gimnasio.

se sana con un besito y una curita, que jugar en el parque con amigos es el mejor gimnasio, que los problemas no son tan graves mientras tu familia está cerca, que si tienes un dólar en la mano eres millonario, que expresar tus sentimientos o mostrarte vulnerable no es malo, sino sano, que dormir y descansar las horas necesarias te hacen tener un día maravilloso.

Si es verdad el dicho que dice “que somos lo que nos rodea”, entonces quiero ser y tener su inocencia, su amor desinteresado, su capacidad de asombrarse con todo, su confianza en la vida, su creatividad para darle sentido hasta a lo más pequeño, y, por sobre todo, su capacidad de reiniciar la vida de otros con amor.

Por Valeria Troya López
(valetroya@edpsych.org)

Luz al final del túnel: estrategias para cuidar la salud mental de estudiantes y docentes



Después de 18 meses de clases virtuales (para los más afortunados) y el intento de continuar aprendiendo por medio de la radio u otros medios de comunicación (para los menos afortunados), estamos a días de que las escuelas y colegios del país vuelvan a abrir sus puertas. ¡Luz al final del túnel!

A pesar de que estas son, sin duda, buenas noticias y un destello de esperanza, no debemos olvidarnos de los momentos duros que tanto profesores como estudiantes han tenido que vivir. La pan-

demia y cuarentena han traído pérdida, dolor y en algunos casos trauma a la vida de estudiantes y sus familias. Si bien la investigación en el impacto de la salud mental de niños y adolescentes recién está empezando a emerger, sabemos que algunos trastornos mentales como la ansiedad, la depresión, el trastorno de estrés postraumático (TEPT), el trastorno por estrés agudo, el trastorno de adaptación y soledad van en aumento a nivel mundial (Horesh & Brown, 2020; Mental Health Foundation Scotland, 2020; Naciones Unidas, 2021).

Sin embargo, sería erróneo pensar que todos los estudiantes desarrollarán un trastorno mental en los próximos años. Sabemos que un número importante de estudiantes volverán a adaptarse con facilidad a las aulas y al aprendizaje.

No obstante, existe otro grupo de estudiantes que necesitarán más cuidado y apoyo emocional extra para hacer frente al nuevo cambio, vencer sus temores y desarrollar resiliencia.

Las siguientes son algunas estrategias para velar por la salud men-

tal de grandes y pequeños en escuelas, colegios y universidades:

A. Cuidado del cuidador: Los profesores son el termostato emocional de una clase. Cuando un profesor se siente tranquilo, estable, bien remunerado, valorado y tiene libertad para ser creativo en sus clases, entonces ese bienestar emocional se transmite automáticamente a sus estudiantes, dando como resultado interés y deseo de aprender.

B. Enfoque integral de salud mental a nivel de toda la institución educativa: No es suficiente la buena intención de algunos profesores al intentar cuidar el bienestar emocional de sus estudiantes. Esto tiene que ser un enfoque global dentro del centro educativo. Es decir, todos, desde la secretaria hasta el personal de limpieza deben tener comprensión de la importancia del bienestar emocional de sus estudiantes, y así manejar una política que dé prioridad al diálogo, al juego, al movimiento físico y a la conexión entre profesores y estudiantes antes de exigir excelencia académica (Place2Be, 2021).

C. Conexión antes de corrección: Los seres humanos somos seres sociables. Parte de la manera en que nuestros cerebros han sido entrelazados, es que respondemos al cariño, interés y abrigo de otras personas. Si hay profesores y directivos que están preocupados por cerrar la brecha de aprendizaje de los últimos 18 meses, entonces la respuesta está en permitir primero que estudiantes y profesores se vuelvan

a conectar. Crear un ambiente seguro donde se permita un diálogo abierto y donde las preguntas de toda clase sean bienvenidas, proveer un adulto de confianza para estudiantes que se sienten ansiosos o temerosos de regresar, dar espacio para actividades lúdicas y animar a los educandos a dar gracias por lo que cada día les permite vivir son estrategias que naturalmente crearán un entorno de aprendizaje más seguro y empático (Anna Freud Centre, 2021).

D. Adaptaciones individuales para aquellos estudiantes que necesitan ese cuidado extra: Como se ha dicho anteriormente, habrá un grupo pequeño de estudiantes que llegará a los establecimientos educativos con más heridas que otros. Estos estudiantes son los más vulnerables para desarrollar un trastorno mental en el futuro próximo. Por ejemplo: estudiantes con necesidades educativas especiales, aquellos con condiciones mentales preexistentes, minorías sociales y aquellos que han tenido que enfrentar abuso, violencia doméstica, negligencia y/o pobreza extrema. Para estos estudiantes, las escuelas y colegios se beneficiarían del apoyo externo de profesionales de la salud mental que ofrezcan recomendaciones específicas para la necesidad individual de cada caso.

No nos olvidemos que el 50 % de los trastornos mentales empieza alrededor de los 14 años, y que 75 % comienza aproximadamente a los 24 años de edad (OMS, 2020). Esto quiere decir que tenemos tiempo para evitar una tragedia

en salud mental en la nueva generación. Para todos los adultos que tenemos el privilegio de enseñar y guiar vidas más jóvenes se nos presenta la oportunidad de cuidar y ayudar a sanar a toda una generación, que en muchos casos está golpeada, desanimada y sin esperanza. Ahora más que nunca maestros, ¡pongámonos manos a la obra!

Referencias

Anna Freud National Centre for Children and Families. (2021). *Managing the transition back to school: a guide for schools and colleges*. <https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/resources/managing-the-transition-back-to-school/>

Horesh, D & Brown, A. (2020). Covid-19 response: Traumatic stress in the age of Covid-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331-335.

Mental Health Foundation Scotland. (2020, septiembre). *Impacts of lockdown on the mental health of children and young people*. <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/impacts-lockdown-mental-health-children-and-young-people>

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas de los Derechos Humanos. (2021, marzo). *El incremento de la violencia contra los niños debe abordarse con un planteamiento basado en los derechos*. <https://www.ohchr.org/SP/NewsEvents/Pages/Child-Exploitation-and-COVID-19.aspx>

Organización Mundial de la Salud. (2020, septiembre). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Place2Be Improving Children's Mental Health. (2021). *We'll meet again A selection of assembly ideas and class-based activities from Place2Be to support your school community as it comes back together*. <https://www.place2be.org.uk/our-services/services-for-schools/mental-health-resources-for-schools/return-to-school-resources/>

El colegio: un lugar seguro para expresar las emociones

Por María Belén Pazmiño
(pazminomabelen@gmail.com)



Como profesores es un privilegio tener a nuestros alumnos nuevamente con nosotros. Parece irreal que haya pasado tanto tiempo sin poder recibir un abrazo y una sonrisa que nos llenaban cada día.

Ahora, nos enfrentamos ante un nuevo reto, que es cuidar la salud emocional y mental de los estudiantes. No sabemos cómo vivió cada uno realmente la pandemia en su hogar. Hay alumnos que tuvieron protección, seguridad y estuvieron felices de compartir con

sus familias; sueñan con regresar y ver a sus amigos, profesores, jugar, divertirse y aprender.

Sin embargo, también tenemos los que han formado un vínculo y un apego fuerte con sus padres, por lo que les cuesta separarse de

ellos y desenvolverse de nuevo solos en el colegio.

Por otro lado, en algunos hogares hubo pérdida de trabajo y de seres queridos, separación y situaciones difíciles. Para ellos, quizás su hogar no ha sido un lugar tranquilo, y es en el colegio donde van a encontrar la estabilidad que necesitan.

Por todas estas razones debemos entender que cada alumno es un mundo diferente y que ha vivido diversas experiencias durante la

Todos los estudiantes necesitan expresar su alegría, su tristeza, su ira, su miedo y mil emociones más. Ellos deben saber que el colegio es un lugar seguro para hacerlo.

pandemia. Por lo tanto, tenemos que trabajar a partir de sus necesidades individuales.

A pesar de las diversas circunstancias en los hogares, tenemos un objetivo en común, que es apoyarlos más que nunca en su salud emocional. En mi opinión, en los primeros meses y durante el tiempo que sea necesario debemos dedicarlo al área socioemocional.

No es prioridad igualarlos en la parte académica, ya que eso se irá dando con el tiempo. Lo esencial es asegurarnos de que nuestros alumnos se sientan seguros, cómodos y, sobre todo, felices de estar nuevamente en las aulas.

Como maestros, debemos primero estar bien con nosotros mismos (salud física, mental y emocional), a fin de poder demostrar y transmitir esto a nuestros alumnos.

Brindar el tiempo suficiente en clase para conocernos, hablar sobre experiencias y, especialmente, de las emociones. Todos los días necesitaremos un espacio para que ellos puedan conversar, desa-

Todo cambio nos abre nuevas oportunidades para aprender, experimentar, equivocarnos y mejorar. Cada obstáculo nos hace crecer.

rollar sus habilidades sociales y su autoestima.

También tenemos que trabajar valores como respeto, tolerancia, empatía, solidaridad, fortaleza interior, entre muchos más. De esta forma, generaremos un ambiente positivo en el que todos se puedan sentir seguros en clase y puedan comunicarse asertivamente.

No podemos olvidar a los padres. Tenemos que brindarles total apoyo y confianza durante este año lectivo. Tener empatía con ellos sobre sus emociones con respecto al regreso a las aulas. Cada decisión u opinión será respetada, y haremos lo posible para brindar lo mejor para sus hijos.

Los alumnos presentarán áreas en que será necesario trabajar para mejorar, y también muchas fortalezas, como su capacidad de

resiliencia. Con todo lo vivido durante este tiempo han logrado superar dificultades y seguir adelante. Desde pequeños son valientes y se adaptan rápidamente al cambio. Viven en el presente, están abiertos a nuevas experiencias y siempre con la mejor actitud.

Todos los estudiantes necesitan expresar su alegría, su tristeza, su ira, su miedo y mil emociones más. Ellos deben saber que el colegio es un lugar seguro para hacerlo.

Modelemos a través del ejemplo, del juego, de dinámicas y, sobre todo, desde la creatividad, para que aprendan a expresar y manejar sus emociones.

Todo cambio nos abre nuevas oportunidades para aprender, experimentar, equivocarnos y mejorar. Cada obstáculo nos hace crecer. Si logramos tener niños y jóvenes emocionalmente equilibrados, ellos vivirán una experiencia escolar positiva y agradable. Logremos que el colegio sea su lugar favorito para comunicar libremente sus emociones.



Debemos entender que cada alumno es un mundo diferente y que ha vivido diversas experiencias durante la pandemia.

Estrategias efectivas para validar emociones

Por María Gabriela Romo
(mgromo@usfq.edu.ec)



Antes de la pandemia nos centrábamos mucho en la salud física de los niños y los adolescentes, pero no teníamos mucha conciencia sobre la importancia de la salud mental.

Uno de los aprendizajes más relevantes de esta época es que por fin le damos la importancia que merece la salud mental en las personas.

Niños y adolescentes han pasado por situaciones y cambios impactantes: el encierro, la pérdida de familiares, la separación de sus amigos y profesores, las modificaciones en el ambiente de su casa (como tener que convivir todo el día con sus padres y hermanos, quienes a su vez tienen muchas responsabilidades), la incertidumbre de cuándo se va acabar esto, entre otras.

Ahora que estamos por regresar a clases presenciales, debemos aprovechar todo lo que hemos vivido durante ese tiempo, a fin de tener momentos de aprendizajes con nuestros estudiantes.

Me gustaría dejarles algunas actividades que podrían utilizar los profesores para iniciar la semana de clases, en las que nos centra-

remos en validar las emociones de nuestros alumnos, aprender y conocer lo que han vivido durante esta pandemia, y ayudarlos a fomentar la comunicación de sus estados emocionales, lo cual es fundamental para su bienestar.

Actividades

1. Crear un dibujo de lo primero que se imaginaban hacer o querían hacer cuando regresaran al colegio, y compartirlo con sus compañeros.
2. Dibujar sus mejores momentos durante la pandemia, así como los momentos más difíciles. Abrir un espacio al inicio de la clase para que puedan sentirse en confianza de compartir lo que han dibujado.
3. Escribir: ¿Qué expectativas tienen ahora que han regresado de clase? ¿Qué es lo que más han extrañado? ¿Qué es lo que más extrañan de casa?
4. Crear un cuento donde deben narrar: ¿Con quién pasaron durante la cuarentena? Mientras estaban aislados, ¿a quién pensaban o recordaban del colegio? También lo pueden hacer mediante un dibujo, dependiendo de la edad de los niños.
5. Frasco de emociones: Llevar a la clase un frasco rojo que representará la ira; uno azul, la tristeza; uno amarillo, la alegría; uno verde, el miedo o la ansiedad. Darse un momento al día para permitir que algunos estudiantes elijan el frasco que mejor identifique cómo se están sintiendo, y que a su vez puedan compartirlo con sus compañeros. Es vital validar estas emociones, así como incentivar y felicitar a los que se animen a decir cómo se sienten. Esto ayuda mucho en la regulación emocional.
6. Escribir frases bonitas y positivas sobre cómo se sienten. Pegarlas en el aula, para que cuando estén pasando por un mal día las puedan leer y animarse.
7. Ahora que están de regreso, tomarse un momento para reflexionar y escribir: ¿Cómo se sienten de estar de vuelta de manera presencial en las clases? ¿Hay algo que les pone nerviosos o les asusta? Validar mucho lo que cada estudiante pueda indicar, y si vemos que están sintiendo ansiedad del regreso a clases, trabajar junto con el departamento de psicología del colegio.

Currículum gratuito de ciudadanía digital: Common Sense Education

Por María José Terán
(innovateduec@gmail.com)

¿Cómo desarrollar hábitos digitales saludables desde el aula de clases? La brecha entre el mundo físico y el digital es casi inexistente. Nuestros alumnos están rodeados de tecnología, y la utilizan para aprender y relacionarse a lo largo del día.

Por ende, como educadores tenemos la responsabilidad de enseñar ciudadanía digital de manera práctica y significativa en el aula. Sin embargo, no es fácil planificar lecciones de ciudadanía digital que sean relevantes y estén alineadas a la realidad de nuestros estudiantes.

Por eso, Common Sense Education ha diseñado un currículum de ciudadanía digital, de preescolar hasta secundaria, muy fácil y práctico de implementar. Además, está dividido por temas, grados y etapas de desarrollo, lo cual brindará continuidad en la enseñanza de ciudadanía digital a lo largo de la vida escolar de nuestros estudiantes.

Dado que parte importante de las vidas de nuestros alumnos suce-

de de manera digital, podremos utilizar las lecciones de Common Sense para hablar sobre temas relacionados con redes sociales, internet, análisis crítico de la información, seguridad digital, entre otros.

Enseñar estos temas en clase nos ayudarán a que nuestros alumnos generen y desarrollen hábitos digitales saludables que tendrán un impacto positivo y a largo plazo en la vida de nuestros alumnos.

Además, las lecciones de Common Sense son interactivas, divertidas y están listas para ser descargadas y utilizadas en ese momento. Esto disminuye el tiempo de planificación y preparación de la lección. ¡Está todo listo para utilizar!

Common Sense Education tiene integraciones con Google Slides y Nearpod, lo cual permite que las lecciones sean interactivas y que las respuestas de los estudiantes queden guardadas y puedan ser utilizadas como evidencia de aprendizaje. Además, los docentes podrán emplear las lecciones como recurso de prevención en

casos de ciberbullying dentro y fuera de la institución.

Cada lección de Common Sense viene acompañada de un recurso y actividad para realizar en familia, lo cual facilita el proceso de aprendizaje. Además, contribuye al trabajo colaborativo entre docentes, institución y familia.

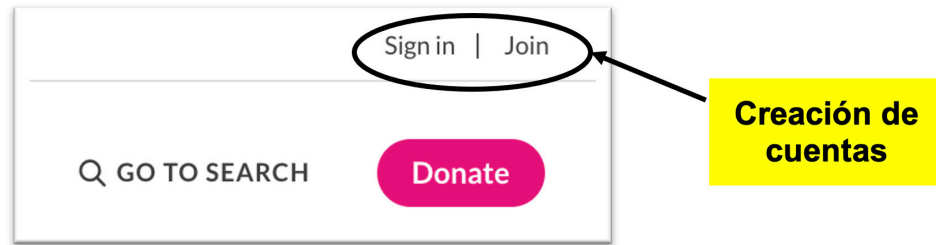
¿Qué temas se tratan en el currículum gratuito de Common Sense?

- Cómo mantener el balance y bienestar digital
- Privacidad y seguridad
- Huella Digital e Identidad Digital
- Comunicación digital
- Cyberbullying
- Alfabetización digital

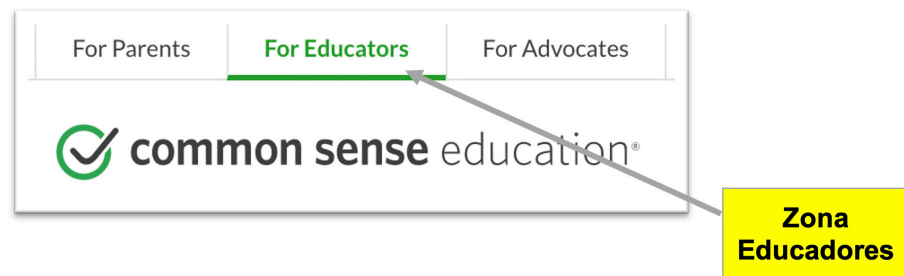
¿Estás listo para contribuir al desarrollo de la ciudadanía digital y bienestar digital de nuestros estudiantes?

Debajo encontrarás los pasos que debes seguir para crear una cuenta, buscar lecciones y descargar las lecciones en español.

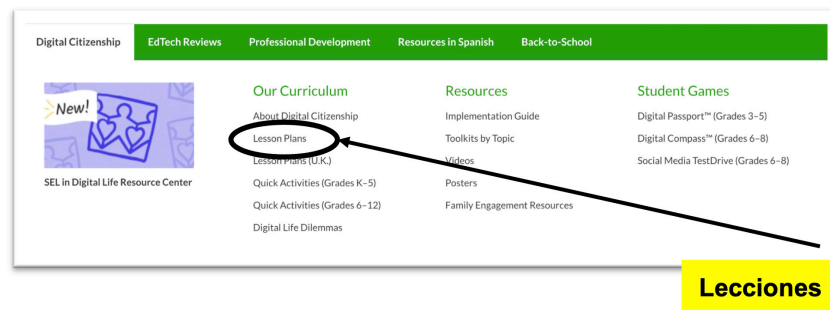
1. Lo primero que debes hacer es ir a <https://www.commonsensemedia.org/latino> y crear una cuenta gratuita.



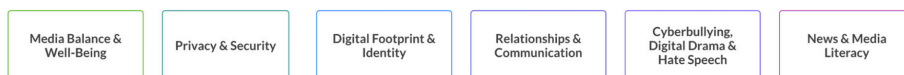
2. Escoge la opción “Educador”.



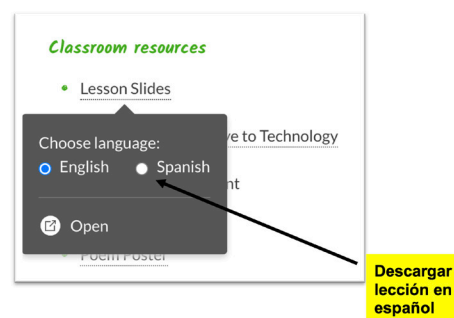
3. Escoge la opción “Ciudadanía Digital” y luego la opción “lecciones”.



4. Escoge el tema que requieras reforzar en tu aula.



5. Abre la lección que deseas. Para encontrar la lección en español tienes que hacer clic en “recursos”, “lecciones” y luego en el idioma español. Podrás descargar las diapositivas en español.



Modalidad híbrida: qué es y cómo navegar por ella



Después de enfrentarnos al gran desafío de movernos al mundo virtual para continuar con los procesos educativos en marzo de 2020, educadores de todo el mundo se vieron obligados a aprender más en un año que en los últimos 15 años. Una adaptación digna de admirar demostró que el aprendizaje no se circunscribe a cuatro paredes de la escuela, sino que se da en las relaciones de profesores y estudiantes.

Ahora, a puertas de un regreso progresivo, nace un nuevo desafío: la modalidad híbrida. Esta no es nueva ni se origina tras la pandemia. De hecho, en 2005, en la San Francisco State University nace la primera muestra de la aplicación de esta modalidad. Más adelante, otras universidades

continuaron con su aplicación, como respuesta a una necesidad de mayor flexibilidad y con el fin de atraer a estudiantes con diferentes condiciones laborales de movilidad. Hoy en día, debido a la emergencia sanitaria y a los aforos limitados en escuelas y colegios, nos hemos visto obligados a adaptar esta modalidad y aplicarla por primera vez en entornos escolares alrededor del mundo.

¿Qué es?

La modalidad híbrida consiste en fusionar dos modalidades y hacerlas funcionar a la vez. Así, un profesor dicta una clase a un grupo de estudiantes que se encuentra de manera presencial en el aula, así como a otro grupo que participa pero de manera virtual. El docente debe hacerse respon-

sable al mismo tiempo de los dos grupos, asegurándose de su comprensión y participación.

¿Cómo navegarla?

Para tener éxito en esta modalidad se pueden aplicar varias estrategias:

1. Paciencia y flexibilidad: son los valores que guían esta modalidad. El profesor debe estar abierto a experimentar, cambiar y adaptarse a nuevos modelos de clase que permitan la activa participación de ambos grupos.

2. Manejo de la tecnología. Al igual que en los entornos virtuales, las herramientas tecnológicas facilitan la conexión. En este caso, se necesitan equipos de audio y video que faciliten la transmisión

de esta modalidad. El docente debe manejarse y practicar mucho antes de salir al aire con estos equipos.

3. Manejo de voz y escenario: El profesor ya no está sentado frente a una pantalla. El docente ahora está parado frente al pizarrón y cuenta con más elementos de comunicación, como su postura, movimiento corporal y uso de la pizarra. El docente debe practicar comunicación a través de la mascarilla para asegurar que su comunicación llegue a los estudiantes en línea.

4. Diseño: Las clases híbridas deben diseñarse para una activa participación de los dos grupos. Si solo nos paramos a dar la cla-

se, existe el peligro de una desconexión por parte de los chicos en línea, ya que se recrea una sensación de que el estudiante es solo un espectador del proceso y no un activo participante.

5. Usar el aula virtual como punto de encuentro. Para esta modalidad es importante que el profesor provoque comunicación entre los dos grupos en el aula, donde haya igualdad de condiciones entre ambos y puedan participar sin obstáculos de comunicación.

6. Utilizar aplicaciones como mecanismo de rutinas y conexión. En la pandemia nació una serie de aplicaciones, diseñadas para conectar a los estudiantes, evaluarlos y jugar de manera remota. Es-

tas serán los mejores aliados para el docente híbrido.

7. Mantener actividades asincrónicas para que los chicos revisen instrucciones, videos y material antes y después de la clase. Eso será una de las cosas que más valor nos aportaron durante la educación virtual.

Este no será un desafío fácil. No obstante, estamos seguros de que los docentes saldremos fortalecidos con este reto, ya que nos empuja fuera de nuestras zonas de confort y nos obliga a buscar ayuda, recurrir y participar en capacitaciones que solo nos hacen crecer y ser nuestra mejor versión. ¡Mucha suerte colegas!



Hoy en día, debido a la emergencia sanitaria y a los aforos limitados en escuelas y colegios, nos hemos visto obligados a adaptar esta modalidad y aplicarla por primera vez en entornos escolares alrededor del mundo.





El objetivo general del proyecto es generar conciencia y compromiso acerca de la importancia de la educación en niños, niñas y adolescentes que atraviesan situaciones vulnerables en Ecuador. Para ello, aprenderemos juntos a través de dos enfoques: Edumanía Digital y Edumanía en Acción.

En Edumanía en Acción, que es nuestro enfoque presencial, que-remos llegar a la mayor cantidad posible de niños con recursos, he-rramientas y educación comple-mentaria.

Empezamos a ejecutar nuestra primera etapa en el barrio San Francisco de Miravalle, que está ubicado entre el barrio de Guá-pulo y el barrio San José de Mon-jas, en Quito. La Fundación CISV

Ecuador ha trabajado durante muchos años en el área y fue el eje fundamental para que Edumanía pudiera arrancar sus actividades en la comunidad con 36 familias y 56 niños y niñas de entre 3 y 15 años de edad.

Gracias al importante aporte de instituciones y fundaciones –y a pesar de las limitaciones que hemos tenido debido a la pan-demia por Covid-19– logramos contribuir con ciertos recursos e información relevante sobre edu-cación, nutrición y salud a los ha-

bitantes del sector, el cual se loca-liza en una zona de riesgo dentro de la ciudad.

El Colegio Menor San Francisco de Quito junto con los estudian-tes del National Honor Society (NHS) y sus familias colaboraron al proyecto con mochilas llenas de libros, útiles escolares, cartas per-sonalizadas y mucho amor.

Además, el proyecto Nutrición Sin Fronteras, dirigido por volun-tarios profesionales de algunas ciudades del Ecuador, aportó no solo con la donación de 40 cajas de alimentos nutricionales, sino que también informó a las fami-lias acerca de la importancia de la nutrición infantil dentro de la educación.

En Edumanía creemos que todos tenemos un poco de educadores dentro y podemos ser parte del cambio.

Como complemento, contamos con donaciones extra de: 200 mascarillas KN-95, 60 alcancías, 40 camisetas y 40 cajas de mascarillas Ingesa, gracias a empresas y personajes representativos del medio. Realizamos también 180 pruebas rápidas de COVID-19 y se capacitó a los asistentes al evento de entrega sobre cuidados dentro de la pandemia por parte de voluntarios médicos de la USFQ.

Como mención especial y como parte crucial del proyecto, agradecemos el apoyo incondicional y el trabajo continuo a la Biblioteca Comunitaria Lupini, a la Fundación Juntos por Ecuador, al Instituto de Enseñanza y Aprendizaje IDEA y a la Universidad San Francisco de Quito, que son quienes están detrás de cada paso del proyecto y buscan ser parte de la evolución educativa en Ecuador.

En Edumanía comprendemos que para poder involucrarnos en proyectos educativos, el primer paso es estar informados y conocer más acerca del tema. Queremos invitarlos a formar parte de una comunidad de aprendizaje donde todos podamos poner nuestro granito de arena, desde nuestras posibilidades y habilidades, para un impacto verdadero.

Seguiremos trabajando y aprendiendo juntos para un gran futuro.

Para mayor información pueden seguirnos en redes sociales:

• **Instagram:**
edumania.ec

• **Facebook:**
@edumania



Cómo gestionar el miedo en el aula

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



En tiempos de Covid hemos sentido muchas emociones. Algunas placenteras, como por ejemplo gratitud de compartir con la familia, y otras no tanto, como frustración y miedo a salir.

Ahora que tenemos la opción de volver a clases presenciales, la emoción del miedo se manifiesta en los docentes, estudiantes y padres de familia. ¿Cómo hacerle frente al miedo en el aula? A continuación, compartimos recomendaciones para acompañar el miedo y sus variables como la incertidumbre:

1. Recuerda que todas las emociones tienen una función. No hay emociones buenas ni malas, por lo que a todas las emociones las acompañamos y apoyamos para verlas de manera asertiva y constructiva.
2. La función del miedo es la auto-protección. Cuando la vivimos es porque sentimos que estamos en peligro y debemos activar mecanismos para sobrevivir.
3. Acompaña a la persona desde una actitud empática, sin juzgarla y sin invalidar la emoción.

Identifica cómo se siente en el cuerpo, qué acción favorecería calmar esa sensación (respirar, dibujar o hablar sobre el miedo, etc.).

5. Ayuda a identificar si el miedo es real (está basado en hechos) o es un miedo imaginario (está basado en supuestos, creencias o pensamientos).
6. Invita a construir varias opciones que permitan sentirnos que nos estamos autoprotegiendo. Por ejemplo: si tengo miedo de contagiarme, mis opciones son usar gel y alcohol, tener una rutina para su uso, saber usar la mascarilla, estar atentos a las señales de mi cuerpo, identificar con quién cuento como apoyo, etc.
7. De manera preventiva, realiza psicoeducación con el reconocimiento de la función del miedo. Por ejemplo, con la auto-protección: saber que si la usamos de manera asertiva estamos promoviendo seguridad y protección, y si nos quedamos “enganchados” en esa emoción y no la resolvemos de manera asertiva podemos llegar a sentir

ansiedad, preocupación constante y pánico. En ese momento debemos recurrir a apoyo profesional.

8. Adecúa un espacio en el salón donde se pueda contar con varias opciones para regular asertivamente las emociones (muñecos de emociones, platillas de apoyo, texturas suaves y duras, cuentos, hojas, pinturas, etc.).
9. Construye más opciones para acompañar asertivamente el miedo con los estudiantes, padres de familia y colegas, y compártelas con ellos.
10. Propicia espacios para dialogar sobre cómo estamos, cómo entender las emociones de los pares y cómo generar cohesión grupal en el aula.
11. Recuerda que las emociones se contagian. Identifica cómo estás viviendo tú esta emoción y qué acción asertiva podrías hacer para autoprotegerte.

Tomado de:

Landivart. (2020). *Kit de gestión emocional: Insentivitos*. Insentive.



BIBLIOTECA INFANTIL DE LA COMUNIDAD

BIBLIOTECA COMUNITARIA

Después de 537 días regresamos a las actividades presenciales en la Biblioteca Infantil Comunitaria Lupini



Estamos felices de contar con la presencia de nuestros pequeños lectores.

***¡Bienvenidos a Lupini,
una ventana abierta a los sueños!***

Horario de atención:

Lunes a viernes 14h00 a 18h00

Aforo limitado, cumpliendo los protocolos de bioseguridad

Ubicación:

José Carbo y Antonio Flores Jijón. Casa Somos Bellavista

 @BibliotecaInfantilLupini

 idea_usfq



mi voz

Aprendizaje emocional como estilo de vida

Por Susan Darquea
(sdarquea1990@gmail.com)

Después de haber trabajado por dos periodos escolares en casa, hoy 23 de agosto de 2021 regresamos a clases de manera presencial. Siendo sincera, me encuentro con un montón de emociones: miedo, ansiedad, nervios, alegría, tristeza, entre otras.

Sé que muchos de ustedes pueden entenderme cómo me siento, ya que nos habíamos acostumbrado y adaptado a una “nueva realidad” y ahora nos tenemos que volver a adaptar a otra “nueva realidad”.

Al pensar en todo lo que vivimos como profesores, me he dado cuenta de lo valientes, resilientes, creativos, perseverantes que somos, y que hemos aprendido mucho mediante la experiencia, lo cual no solo nos sirve a nosotros mismos sino a nuestros estudiantes.

Uno de los aspectos que identificamos fue que lo más importante es nuestra salud mental y la de nuestros queridos estudiantes. Es por eso que tenemos la responsabilidad de innovar y empezar este año lectivo poniendo como prio-

ridad el aprendizaje socioemocional. ¿Saben por qué? Porque lo que más necesitan nuestros estudiantes es ser escuchados y ser guiados a fin de reconocer, expresar y autorregular sus propias emociones.

Pero se preguntarán ¿cómo? La respuesta no es fácil, ya que debemos hacer que el aprendizaje socioemocional sea un estilo de vida. Podemos empezar brindando espacios donde los estudiantes puedan conversar sobre sus emociones.

Ya con brindar este momento a cada uno les estamos dando la oportunidad de sentir y expresar, pero sobre todo porque estaremos formando un vínculo muy positivo con cada uno de ellos, lo que aportará de manera significativa al área emocional, mental y al éxito escolar.

Al pensar en todo lo que vivimos como profesores, me he dado cuenta de lo valientes, resilientes, creativos, perseverantes que somos.

Es importante mencionar también que el aprendizaje socioemocional no solo se basa en brindarles ese momento: es realizar planificaciones curriculares en las que el aprendizaje socioemocional se aplique de manera transversal en las otras materias.

Podemos empezar dividiendo el aprendizaje socioemocional en bloques para que se vaya desarrollando cada uno. Por ejemplo, empezar con competencias intrapersonales: conciencia emocional, regulación emocional y autonomía emocional.

Y continuar con competencias interpersonales: habilidades socioemocionales y habilidades de vida y bienestar.

Al enseñar el aprendizaje socioemocional, les estaremos brindando la mejor herramienta a nuestros estudiantes, que es enfrentar la vida de manera saludable, emocional y mentalmente.

Sin duda, la semilla que vamos a plantar en nuestros estudiantes dará los mejores frutos.



OPORTUNIDADES INTERNACIONALES DESDE CASA



¿Qué es un COIL?

COIL o Collaborative Online International Learning es una metodología que conecta profesores y estudiantes de distintas partes del mundo para desarrollar habilidades esenciales en un entorno colaborativo y global.

¿Cómo se genera esta colaboración?

La colaboración puede ocurrir entre profesores de una misma disciplina o de forma interdisciplinaria, que en conjunto exploran una temática en común o buscan desarrollar una habilidad en específico.

¿Cómo definirías la metodología COIL?

COIL es una pedagogía que se centra en una colaboración intercultural entre estudiantes de contextos diferentes, como parte del currículum, y que es facilitada por los docentes y el uso de tecnología. La esencia de COIL es la colaboración intercultural como parte del currículum entre estudiantes de contextos diferentes.

¿Cuál es el rol del profesor?

El profesor, a través de la tecnología, actúa como facilitador de la experiencia.

Beneficios de un COIL para los estudiantes

- Vivir una experiencia internacional e intercultural.
- Conectar culturalmente de una manera relevante y significativa.
- Desarrollar habilidades de trabajo en equipo, ampliar su networking a nivel mundial.
- Promover el análisis crítico.

Más información:
idea@usfq.edu.ec

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

USFQ



Eventos futuros

AGENDA



Programa “Mi escudo”

Del 20 de septiembre al 28 de noviembre de 2021

Descripción:

Programa diseñado para promover y fortalecer los factores de protección en la prevención de abuso sexual infantil. Es una metodología lúdico-pedagógica que desarrolla conductas de autoprotección en los niños y niñas, aumentando las posibilidades de rechazar contactos abusivos por parte de adultos conocidos o desconocidos. El profesional se acreditará en el uso del material para trabajar con niños en el ámbito escolar o de consultorio.



Importancia del desarrollo socioemocional en entornos semipresenciales

Jueves 23 de septiembre 2021

Descripción:

La pandemia ha forzado la creación y desarrollo de nuevas modalidades educativas que nos permitan continuar apoyando la educación de nuestros niños. Un sano manejo emocional durante los procesos de adaptación y transición son esenciales para la salud de los niños en edad escolar. Este taller invita a educadores a conocer estrategias de manejo socioemocional para la adaptación a entornos semipresenciales.



Metodología en clases híbridas

25 de agosto de 2021

Descripción:

Como docentes, nos surgen muchas dudas sobre la nueva modalidad que se empleará en esta nueva etapa de la educación. Por esta razón, desde IDEA buscamos un espacio para que la comunidad educativa se armara de herramientas y estrategias para aplicar en el retorno a clases con modalidad híbrida.



Herramientas digitales para innovar procesos de enseñanza-aprendizaje

Del 23 de agosto al 19 de septiembre de 2021

Descripción:

En este curso aprendimos seis herramientas para apoyar e innovar la práctica del docente, desde la planificación, la motivación y la evaluación hasta el manejo crítico de la información, a fin de lograr un impacto a largo plazo en el desarrollo de la creatividad, el pensamiento crítico, la comunicación y la colaboración en los alumnos.



Campamento de orientación vocacional Catalyst

del 19 al 31 de julio de 2021

Descripción:

Durante el desarrollo del campamento, profesionales del área de la psicología y del coaching acompañaron a varios adolescentes en su proceso de reflexión sobre la elección de su carrera, con base en prioridades, intereses, valores, experiencias y aptitudes. Se llevó a cabo una experiencia vivencial y personalizada a fin de trabajar en el autoconocimiento y en el reconocimiento de sus fortalezas, habilidades e intereses personales.

Desde marzo 2020 a junio 2021,
durante la pandemia, estas han sido nuestras acciones



4.476 docentes

aprendieron a transformar sus clases a través de nuestros cursos en línea.



353 profesores

aprobaron las diferentes microcredenciales ofertadas por IDEA.



500 profesionales

participaron de encuentros nacionales educativos.



3.297 educadores

han participado en webinars para reinventar la educación.



1.831 padres de familia

han participado de webinars para conocer su rol en la educación de sus hijos.



9.449 docentes capacitados en 2020-2021

es decir un crecimiento del 375% gracias al acceso tecnológico.

Navegar el retorno no es fácil, podemos ayudarte



7 Instituciones se han beneficiado ya de nuestro acompañamiento

Aportamos con metodologías innovadoras para afrontar nuevos retos y desafíos en el retorno educativo.



+ayuda

Asesorías en:

1. Adaptación a modalidad híbrida
2. Contención socioemocional
3. Diseño de aulas virtuales

Contáctanos:
idea@usfq.edu.ec
2971700 ext. 1031



¿Quién le teme al arte contemporáneo?

Desarrolla criterios básicos y fundamentos históricos para la apreciación del arte contemporáneo.

Dirigido a aficionados a la apreciación del arte y la cultura

Modalidad Virtual

19 de octubre
martes y jueves
de 18h00 a 20h00

Duración:

38 horas académicas

Incluye visita guiada al Centro de Arte Contemporáneo de Quito

Más información:
bmalov@usfq.edu.ec

Educación
CONTINUA USFQ

USFQ