



Liliana Cuesta

Licenciada en inglés y español de la Universidad Pedagógica Nacional, especialista en lingüística aplicada a la enseñanza del inglés de la Universidad La Gran Colombia y Doctora en Filología inglesa de la UNED, España. Actualmente profesora del Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras en la Universidad de La Sabana. Trabaja en los programas de Maestría en Enseñanza del Idioma Inglés - Entornos de Aprendizaje Autónomo. Sus principales intereses tanto para la investigación como para la enseñanza son: aprendizaje autorregulado, CLIL, desarrollo profesional y redacción.



VIENTOS DE CAMBIO EN LA EDUCACIÓN: LO QUE REVELÓ EL COVID-19...

TRANSFORMATIVE WINDS IN EDUCATION: WHAT COVID-19 HAS UNVEILED...

Estos tiempos sin precedentes han transformado la esencia del ser. El COVID-19 ha dado origen a un gran despliegue de modos de ajuste y adaptación. Debido a que la humanidad ha tenido que sobrellevar la “nueva normalidad”, tal condición actual ha superado las barreras del espacio-tiempo.

These unprecedented times have transformed the essence of being. COVID-19 has given birth to a wide array of adaptation and adjustment modes, as humankind has had to cope with the "new normalness", such current condition that has undoubtedly surpassed barriers of time and space. Hence, education has been one of the fields in which teachers, learners, parents and stakeholders have struggled to find ways to adapt, by processing, handling, and sustaining productivity, and tackling numerous tensions at the same time. The present article provides the readers with a twofold perspective concerning the deficiencies and opportunities that working and studying via online/remote conditions has brought with them.

Not only have individuals have suffered the need to manage their emotions while sheltering in confinement due to the quarantine measures, but they have also had to learn to "be" in an only place, attempting to remain focused and productive at work, household and/or learning tasks. In doing so, they have had to learn to manage the discontentment, anxiety and stress feelings produced by the fact of being in isolation and national lockdown. Managing the numerous responsibilities that include living alone, parenting, and/or family care giving has been a daunting mission for many, primarily because the usual routines people used to carry out have changed due to the quarantine. In addition to this, the way in which humans used to nurture social connections has altered its course, opening paths to increase interaction and socialization via online means, and posing challenges to consume and produce knowledge, packaged in countless doses of digital content.

Humans have moved along a continuum in which they have been exposed to news via TV, online media and/or online platforms (such as Facebook, Instagram, Twitter, or alike), without former preparation to select, search for and/or use content. This has at times, resulted in increased anxiety and stress disorders due to the overwhelming deluge of COVID-19 news, and disclosed several digital literacy challenges due to the lack of preparation to control and restrict the amount of input individuals have when they become active digital consumers. These challenges range from understanding how people access and use digital technology, to identify how comfortable they are when using it, taking into consideration additional barriers that emerge related to the digital divide gaps concerning internet and broadband access.

The uprising that COVID-19 pandemic brought in society shall be seen as an adaptive and



transformative challenge that exposed the limitations that governments and institutions have in regards to what teaching and learning through digital sources mean. These modalities include facing two major trends: online education and emergency-remote teaching scenarios; the first being the overarching area from which the second derives. On the one hand, in online education, learning is asynchronous or synchronous, or a combination of both. Thus, online education is conceived as a format used in learning when learners do not necessarily need to be in "bricks-and-mortar classrooms" (Sun & Chen, 2016, p.159). On the other hand, emergency remote teaching (ERT, hereafter) has been recently defined as a temporary shift of instructional delivery to an alternate delivery mode due to the present crisis circumstances (Hodges, Moore, Lockee, Trust and Bond, 2020). ERT encompasses the use of fully remote teaching solutions for instruction or education that would otherwise be utilized and delivered either face-to-face or in blended scenarios, and that will return to such format once the crisis or emergency has stopped.

Adapting to new modes, strategies and actions to function under the aforementioned conditions set up by the pandemic has required fast solutions to offer online learning, which has not necessarily met the standards of quality. Schools and universities worldwide have struggled to design content from

La educación, por consiguiente, ha sido uno de los campos en donde los profesores, estudiantes y socios accionistas han tenido dificultad para buscar la manera de adaptarse, procesando, manejando y sosteniendo la productividad, y al unísono, afrontando gran cantidad de tensiones. El presente artículo provee a los lectores una perspectiva doble con respecto a los retos y oportunidades que se han presentado con el trabajo y el estudio bajo condiciones virtuales/remotas.

Las personas no solamente han sufrido la necesidad de manejar sus emociones mientras se resguardan durante el confinamiento por la cuarentena, sino que también han aprendido a "estar" en un solo lugar, tratando de mantenerse enfocados y productivos en el trabajo y en las tareas académicas y del hogar. Al hacerlo, han tenido que aprender a manejar los sentimientos de insatisfacción, ansiedad y estrés producidos por el hecho de estar en cuarentena y aislamiento nacional. Manejar las numerosas responsabilidades que vienen con el hecho de vivir solos, ser padres, y/o cuidadores de familiares, ha sido una misión abrumadora para muchos, fundamentalmente debido al cambio rutinario que tuvieron las personas por culpa de la cuarentena. Adicionalmente a esto, la manera en la que los humanos solían nutrir sus conexiones sociales ha alterado su curso, abriendo caminos para incrementar la interacción y socialización a través de medios virtuales, y creando retos para consumir y producir conocimiento, empacado en innumerables dosis de contenido digital.

Los humanos han circulado por una continuidad en la cual han estado expuestos a noticias por televisión, medios y/o plataformas virtuales (tales como Facebook, Instagram, Twitter o similares), sin haber tenido preparación con antelación para seleccionar, buscar y/o usar el contenido. Esto ha resultado, en ocasiones, en un incremento en los trastornos de ansiedad y estrés causados por la apabullante avalancha de noticias del COVID-19, y ha revelado varios de los retos de las habilidades digitales que surgen por la falta de preparación para controlar y restringir la cantidad de información a la que las personas se exponen cuando se vuelven consumidores digitales. Estos retos oscilan entre entender cómo las personas acceden y usan la tecnología digital, para identificar cuán cómodos se sienten al usarla, considerando barreras adicionales que emergen relacionadas con las

brechas de división digitales con respecto al Internet y el acceso de banda ancha.

La rebelión que la pandemia del COVID-19 trajo a la sociedad deberá verse como un reto de adaptación y transformación que puso en evidencia las limitaciones que tienen los gobiernos e instituciones en términos de enseñanza y aprendizaje a través de canales digitales. Estas modalidades incluyen enfrentarse a dos grandes tendencias: educación *online* y enseñanza remota de emergencia; siendo esta primera el área global de la cual se deriva la segunda. En la educación *online*, por un lado, el aprendizaje es sincrónico o asincrónico, o una combinación de ambos. La educación *online*, por consiguiente, se concibe como un formato usado en procesos de aprendizaje donde los estudiantes no necesariamente tienen que estar presentes de forma física en sus aulas (Sun y Chen, 2016, p.159). La enseñanza remota de emergencia (referida como ERT, de ahora en adelante, por sus siglas en inglés), por el contrario, ha sido definida como un cambio temporal de la enseñanza hacia un modo alternativo debido las circunstancias de la presente crisis (Hodges, Moore, Lockee, Trust y Bond, 2020). La ERT cubre el uso de soluciones completamente remotas para la enseñanza, que bajo circunstancias normales, sería de manera presencial o semipresencial, y que retornará a su formato



scratch, to develop materials and train educators and learners to access camera-ready resources while preparing for and/or endorsing new types of interactions among learners and instructors. This has undoubtedly meant a swift response to the needs of educational communities and contexts as the pandemic unfolds across the world.

In such design and implementation of adaptive reactions to the emerging challenges, several mistakes have occurred. At the school level, for example, there have been cases of institutions, which technically transferred in an exact way the six or seven-hour daily class schedule they had in normal face-to-face class delivery conditions to the online setting, leaving little room for break time between classes and imposing a non-stop content race, both for educators and learners. Other cases include planning vast amounts of mandatory work that children had to complete on a daily basis, and providing little preparation room for teachers before they faced the transition and the new emergency remote teaching situation. Consequently, the additional grading and extra communication with parents has exceeded teachers' capacities, reducing their productivity and imposing a heavy emotional burden, without mentioning the impact that social distancing has meant for teachers and children, reducing their playtime and physical interaction moments, especially of the latter. Along with that, many teachers had difficulties in accessing tutorials to use manage online platforms such as Google Classroom/Meet, Zoom, and/or Microsoft Teams, to name just a few of the resources they had to



use. Similarly, parents experienced lack of clarity and direct instruction from educational institutions, putting a big responsibility on parents as they had to homeschool their kids and tackle the issues as they came up.

On a brighter panorama, there have been good and effective practices at the school-level. Some institutions have made insightful adaptations in their daily schedules, such as teaching only two blocks of classes per day, and aligning content-related classes on the same day, catering for an organized and personalized approach to learning. Other institutions have allowed for special plans for learner and teacher preparation time before running on the synchronous sessions online, and have established successful coaching and mentoring schemes among all educational community members.

At the higher education level, the defiances have included some of the previously mentioned areas, and others such as assessment. Hence, additional planning mechanisms have been required to ensure quality learning and efficient monitoring to guarantee fairness, legal certainty and trustworthiness in all educational procedures. Additional problems have included infrastructure limitations related to connectivity and access/use to devices, especially in conditions in which these have to be used by multiple siblings in the same family, for example. Finally yet importantly, handling with emotional regulation and



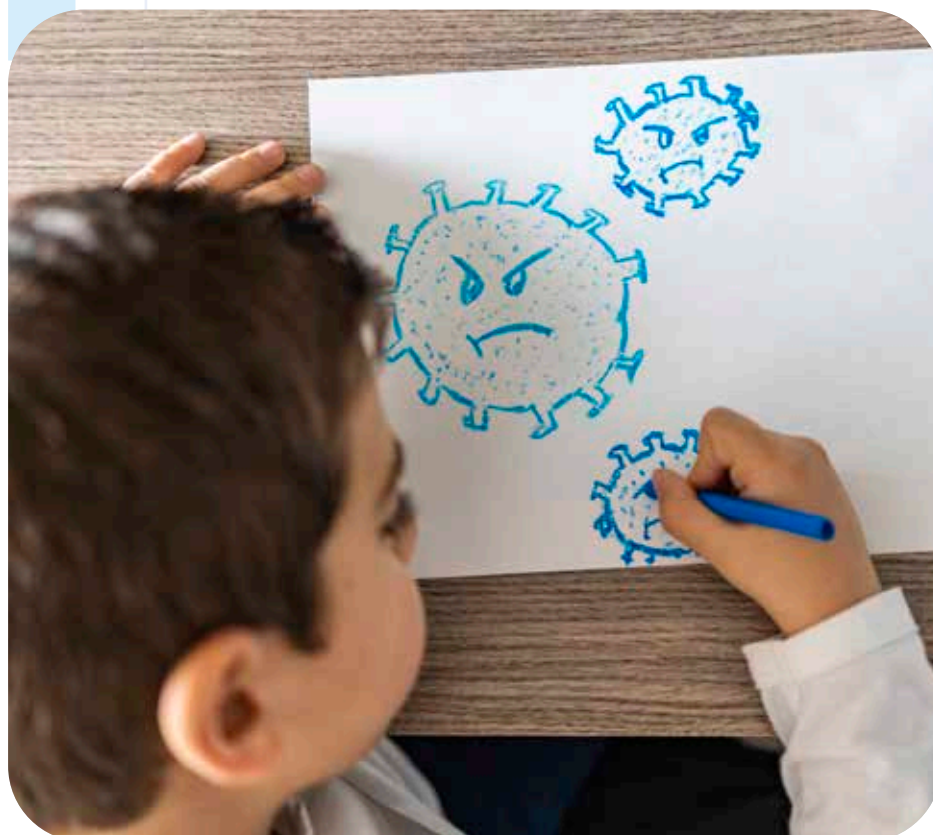
original una vez la crisis o la emergencia haya llegado a su fin.

La adaptación a nuevas modalidades, estrategias y acciones para funcionar en las condiciones mencionadas anteriormente impuestas por la pandemia ha requerido soluciones rápidas para ofrecer aprendizaje *online*, el cual no ha necesariamente cumplido con los estándares de calidad. Los colegios y universidades, alrededor del mundo, han hecho un esfuerzo para diseñar contenidos desde cero, desarrollar materiales y capacitar a los docentes y estudiantes en el uso de recursos con cámara en vivo mientras se preparan para los nuevos tipos de interacción entre los estudiantes y los instructores. Esto, sin duda alguna, se plasma en una respuesta rápida a las necesidades de las comunidades y contextos educativos mientras la pandemia avanza por todo el mundo.

Durante el diseño y la implementación de dichas soluciones de adaptación a los retos emergentes se han cometido numerosos errores. En el colegio, por ejemplo, ha habido casos de instituciones, en donde se transfirió técnicamente de forma exacta, las seis o siete horas de horario de clase diarias que tenían normalmente en sus clases presenciales a la modalidad virtual, dejando muy poco espacio de descanso entre las clases e imponiendo una carrera permanente de contenido, tanto para docentes como estudiantes. Otros casos incluyen la planeación de cantidades tremendas de trabajo obligatorio que los niños debían completar a diario, sin el suficiente espacio de preparación de clase por parte de

los docentes antes de enfrentarse a la transición por la situación causada por la nueva emergencia. Las calificaciones adicionales y la comunicación extra con padres de familia, consecuentemente, han abrumado las capacidades de los docentes, disminuyendo su productividad y dejando una alta carga emocional, sin mencionar el impacto que el distanciamiento social ha significado para los docentes y los niños, al reducir su tiempo de juego y, en especial, los momentos de interacción física. Muchos profesores, adicionalmente, han tenido dificultades con el acceso a tutoriales para usar plataformas en línea tales como Google Classroom/Meet, Zoom, y/o Microsoft Teams, entre otros. Los padres de familia, paralelamente, experimentaron una falta de claridad e instrucciones directas por parte de las instituciones académicas, y recibieron la gran responsabilidad que realizar los trabajos de sus hijos y sobrellevar los problemas que iban apareciendo.

La buena noticia es que ha habido prácticas buenas y efectivas en los colegios. Algunas instituciones han llevado a cabo grandes adaptaciones a sus horarios, tales como enseñar solo dos bloques de clase al día, y alinear todas las clases relacionadas al contenido el mismo día, otorgando un abordaje organizado y personalizado al proceso de



efficient time management routines has been a challenge for many students who were not used to learn through online platforms, while managing effectively their academic skills and well-being habits during confinement. Despite the online literature has proven that online education has been found to be conducive to students who favor self-regulated learning (You & Kang, 2014, Kirtman, 2009), due to its self-guided nature, not everyone was prepared to face such defy.

In the case of language learning, copious have been the loads that learners and instructors have carried out. These have a dual nature that ranges from an overarching necessity to create digital content that suffices the needs of language learners, to the tackling of barriers that have emerged when managing large-classes online and catering effectively for their spoken and written interactions, to name just a few. These weights have a bittersweet flavor (metaphorically speaking), in so they have been both open doors and big hurdles. Language teachers have optimized and boosted their natural instinct to work with technologies, and plan for adaptive learning tasks and lessons, with their corresponding progress assessment plans. They have had to deal with the sequencing of content, and effective online instructional planning and development, grading massive amounts of writing tasks, and sustaining students' motivation and engagement through online platforms to create productive learning and teaching communities. All of this, also managing to stay sane, well-balanced, and healthy to keep up with their personal lives at the same time.

Yet it is time to learn from mistakes, and plan for a more promissory future that ensures welfare and resiliency traits, while individuals are equipped to tackle the burdens that the current modes of instruction, interaction, socialization and learning poses. It is urgent that institutions endorse balance plans among four basic domains, namely emotional, cognitive, social and physical

development, areas that need to receive attention by all educational stakeholders, parents, and governmental agencies.

Fig 1. Developmental Domains to be supported while COVID-19.

A summary of some of the key recommendations to address experiences occurring in such domains follows, taking into consideration ways to cope with the burdens that have been previously exposed across educational levels and among educational agents. These suggestions can be directed to students, teachers, parents, and/or stakeholders.

Emotional and physical

- Acknowledge that it is a normal consequence of the present pandemic situation to feel stress, fear and anxiety. These are normal responses of your body to the uncertainty that reality poses.
- Challenge yourself to control the negative thinking that is triggered by the massive amount of input channeled via social or mass media. Plan reducing the time you spend with digital devices and/or your TV. Try to check it once a day.
- Select wisely trusted sources of information, such as local and/or global public health organizations.
- Get enough sleep time. A minimum of seven or eight hours is desirable. Plan to incorporate healthy foods and have a balance of nutritious meals per day. Limiting caffeine and alcohol intake proves effective.
- Exercise for a minimum of 30 minutes per day. Include activities like jogging (when possible), or select exercise routines that can be available via social media such as YouTube, Facebook or Instagram. A wide array of training plans has been freely accessible by athletes, private and public organizations to provide physical activity during the pandemic.
- Examine which sources and practices sustain our energy and positive outlook to life to ensure personal comfort and wellness. Focus on your personal control before focusing on controlling others' actions. Make a list of those actions that bring you joy, humor and boost your energy. Make a list of those individuals that can be of help when in need.
- Be in contact with your significant people who can be support sources and can listen to you without judgement. Build a strong circle of close family/friends that can offer support

It is urgent that institutions endorse balance plans among four basic domains, namely emotional, cognitive, social and physical development.

aprendizaje. Otras instituciones han dado lugar a planes especiales para tener tiempo de planeación para docentes y estudiantes antes de iniciar sus clases virtuales sincrónicas, y han implementado con éxito esquemas de *coaching* y mentoría entre todos los miembros de la comunidad educativa.

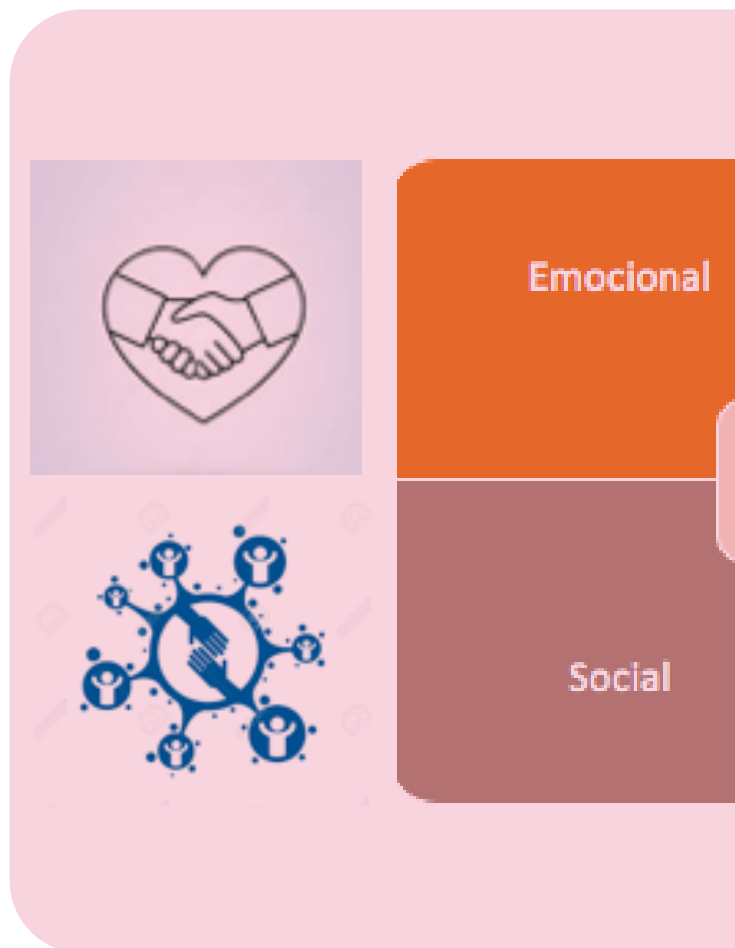
A nivel de educación superior, los retos han incluido algunas de las áreas anteriormente expuestas, y otras como la evaluación. Se han requerido, de esta manera, mecanismos de planeación adicionales, para asegurar la calidad del aprendizaje; mecanismos de planeación para garantizar ecuanimidad; y certeza y confianza legar a lo largo de todos los procedimientos educativos. Problemas adicionales han incluido limitaciones de infraestructura con relación a conectividad y acceso a dispositivos, especialmente en condiciones en donde estos deben ser usados por múltiples hermanos en la misma familia, a manera de ejemplo. Finalmente, pero no menos importante, el manejo de las emociones y la administración eficiente de las rutinas han sido un reto para muchos estudiantes que no estaban acostumbrados a aprender a través de plataformas *online*, mientras deben manejar también sus habilidades académicas de manera efectiva y sus hábitos de bienestar durante el confinamiento. A pesar de que la literatura en línea ha probado que la educación virtual es preferida por estudiantes que previeren el aprendizaje autorregulado (You y Kang, 2014, Kirtman, 2009), debido a esta naturaleza de autorregulación, no todo el mundo estaba preparado para afrontar dicho reto.

En el caso del aprendizaje de idiomas, las cargas que los estudiantes y docentes han sobrellevado han sido abundantes. Estas tienen una naturaleza dual que oscila entre la necesidad global de crear material digital que supla las necesidades de los estudiantes de idiomas, y afrontar las barreras que han surgido cuando se manejan clases de idiomas grandes, y proveer de manera efectiva las interacciones de habla y escritura, entre otras. Este peso ha tenido un sin sinsabor (hablando metafóricamente), de manera que ha abierto puertas y creado grandes obstáculos. Los profesores de idiomas han optimizado e incrementado su instinto para trabajar con tecnologías, y planear para las tareas y lecciones adaptativas, con su planeación correspondiente de evaluación del progreso. Han tenido que lidiar con la secuencia del contenido, y la planeación y desarrollo efectivos de las clases virtuales, calificando grandes cantidades de escritos, y manteniendo la motivación

y concentración de los estudiantes a través de plataformas virtuales para crear comunidades de enseñanza y aprendizaje productivas. También han tenido, a pesar de todo esto, que mantenerse cuerdos, bien centrados y saludables para mantener al mismo tiempo sus vidas personales.

Pero ahora es tiempo de aprender de los errores, y planear para un futuro más promisorio que asegure el bienestar y resiliencia, mientras que las personas se preparan para abordar las cargas que imponen las modalidades actuales de clase, interacción, socialización y aprendizaje. Es urgente que las instituciones promocionen planes equilibrados entre cuatro dominios básicos, especialmente el desarrollo emocional, cognitivo, social y físico. Estas áreas necesitan recibir la atención de todos los socios accionistas de la educación, padres de familia y agencias gubernamentales.

Fig. 1. Dominios del desarrollo que se deben apoyar durante el COVID-19.



among themselves, and establish good communication routines per day/week. Listen to them. At times, this can give you a healing calmness while your loved ones benefit from the fact of being heard. Do not be frightened to unveil your vulnerability. You are a human being!

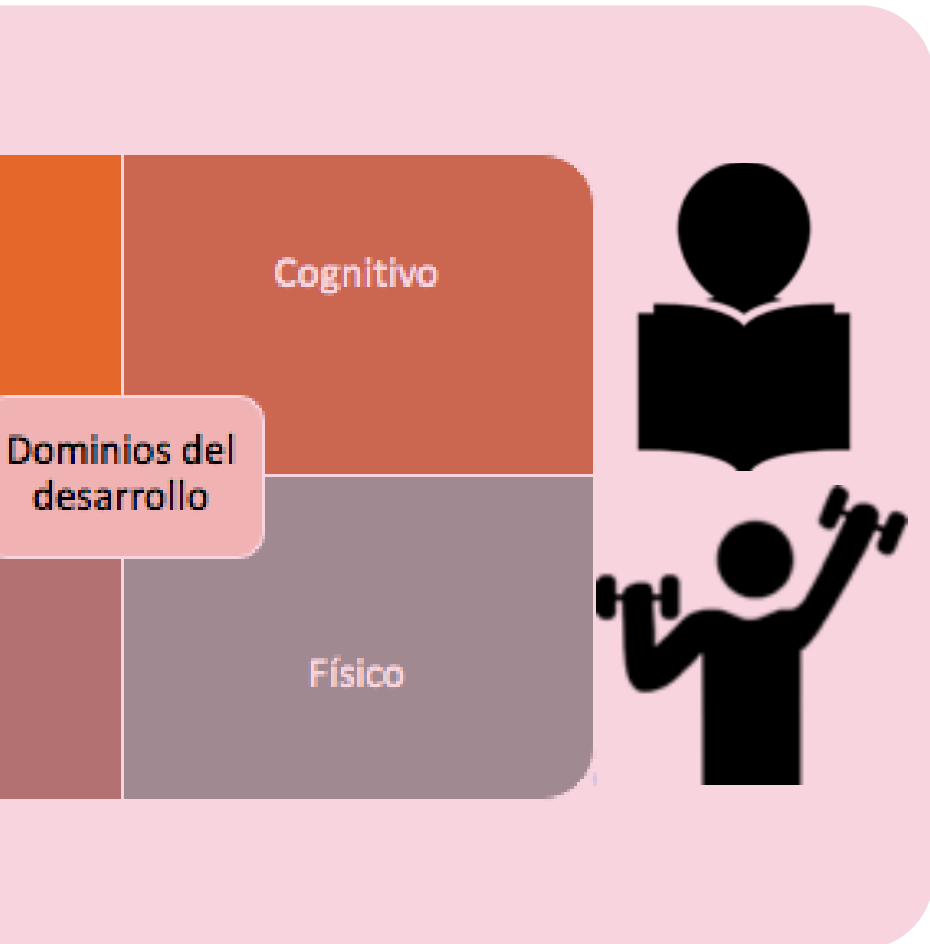
- Getting some exposure to sunlight is necessary. If you can go out, do it taking all of the necessary precautions. If you cannot, stay close to a window that lets in sunlight.
- Practice mindfulness and gratitude routines. Create a personal journal to document your actions. Set space to find spiritual balance and peace, depending on your creed and beliefs. If you need additional

assistance, guidance to start with, you can use some of the available media sources such as apps, or podcasts found via YouTube or Spotify.

- Limit the amount of time you spend on your work/ learning activities. Distancing from devices and maintaining boundaries between office/ study hours help your brain focus on a well-deserved rest.
- Investing in engaging activities that are non-academically related is highly beneficial. Activities such as dancing, crafting, drawing, videogaming, playing Sudoku, playing an instrument, gardening and/ or painting are some of them. Make sure to make some room to practice them.

Cognitive

- Start establishing effective routines to study/ work every day. Planning your day ahead increases your productivity levels. The usage of assistive technology and memory tools helps. Incorporate personal planners, diary management tools, and/or project management software helps to map out the day, while uplifting your memory capacity and planning skills.
- Implement various methods to do homework and reading requirements to strengthen your active learning when being in your independent study times. If you are a teacher, plan on catering a plan that moderately incorporates students' productive homework. Think and plan accordingly focusing on the main objectives of the course, and the expected performance of your students based on target standards.
- Assess the degree of difficulty of tasks. Start your follow-up and independent study pathway from the easiest, to the moderately difficult tasks. When in doubt or in need, consult your teacher. This requires instructors to efficiently plan the course scope and sequence, by breaking down the content of the asynchronous and synchronous modules/lessons, taking into consideration the cognitive load and attention span of learners living under the current conditions.
- When having difficulties to concentrate on intellectual tasks because they demand higher cognitive investment, start by prioritizing your tasks, so that your list of things is reduced to the absolute essential ones. Schedule specific times to do your urgent endeavors, and take breaks every hour, when possible. If you are in class, either taking it or teaching it, incorporate mental pauses that help you debrief the input and focus on the pending matters. Make drink-water and stretching pauses among classes.



Investing in engaging activities that are nonacademically related is highly beneficial.

Sigue ahora un resumen de algunas de las recomendaciones clave para abordar las experiencias que ocurren en dichos dominios, considerando manejos para sobrellevar las cargas expuestas con antelación a lo largo de los niveles educativos y entre agentes de la educación. Estas recomendaciones pueden dirigirse a estudiantes, docentes, padres de familia y socios accionistas.

Emocional y físico

- Reconozca que sentir miedo, estrés y ansiedad es una consecuencia normal de la actual pandemia. Estas son respuestas normales de su cuerpo a la incertidumbre que se crea por dicha realidad.
- Acepte el reto de controlar los pensamientos negativos que se activan por la cantidad masiva de información canalizada a través de los medios de comunicación. Trate de reducir la cantidad de tiempo que pasas usando dispositivos digitales y/o el televisor. Trate de revisarlos una vez al día.
- Seleccione metódicamente las fuentes confiables de la información, tales como organizaciones de salud pública locales y/o globales.
- Duerma lo suficiente. Un mínimo de siete u ocho horas de preferencia. Planea incorporar comidas saludables, nutritivas y balanceadas a lo largo de día. Limite la cantidad de cafeína y alcohol.
- Haga ejercicio físico por un mínimo de 30 minutos al día. Incluye actividades como salir a correr (en la medida de lo posible), o escoja rutinas de ejercicio que estén disponibles en las redes sociales, como YouTube, Facebook o Instagram. Una amplia gama de rutinas de ejercicio ha sido puesta a disposición por atletas, organizaciones privadas y públicas, para proveer actividad física durante la pandemia.
- Examine cuáles fuentes y prácticas sostienen nuestra energía y actitud positiva hacia la vida para asegurar un confort y bienestar personal. Observa tu control personal antes de intentar controlar las acciones de otras personas. Haga una lista de aquellas acciones que te brindan alegría, humor y aumentan tu energía. Haga una lista de aquellas personas que pueden ser de ayuda cuando lo requiera.
- Manténgase en contacto con la gente significativa para usted, que puedan apoyarle y escucharlo sin llegar a juzgar. Cree un círculo fuerte de amigos cercanos/familiares que puedan apoyarse mutuamente y establezca rutinas de comunicación diarias o semanales. Escúchelos. A veces, esto puede darle calma mientras que sus seres amados se benefician por el simple hecho de ser escuchados. No tenga miedo de ser vulnerable. ¡Usted es un ser humano!
- Es necesario exponerse un poco a luz solar. Si puede salir, hágalo tomando todas las precauciones necesarias. Si no puede, quédese cerca de una ventana que permita la entrada de luz solar.
- Practique las rutinas de atención plena y gratitud. Cree un diario personal para documentar sus acciones. Establezca un espacio para encontrar el equilibrio espiritual y la paz, dependiendo de su credo y creencias. Si necesita asistencia adicional, orientación para comenzar, puede usar algunas aplicaciones o *podcasts* que se encuentran a través de YouTube o Spotify.





“It is paramount to contemplate that as educators, we still have several missions to be transformative agents of change”



Social

- Planning for new ways to connect and sustain relationships is key. Devote specific times a day/per week to build and strengthen family, colleagues and friends' bonds. If you are a teacher, devote class time to ask your students to share their insights and anxieties over the week. You can also

create synchronous or asynchronous spaces and channels to hear and interact with your students. Examples of those are Virtual Coffee rooms, for Higher Ed students, or online "Thoughts Walls" for younger kids, using applications such as Listhings™, Pinup™, and Note.ly™.

- Building empathy and appreciating diversity is pivotal these times. It is highly important to practice understanding and value others' perspective, even when these differ from ours. In teaching conditions, it is important to scaffold learners to realize the effect that these practices have in our communities.
- Engaging in virtual games, birthday celebrations, luncheons, cooking and/or merely chat reunions release stress and tensions. Playing online games such as Monopoly, Skribbl.io, Scrabble or Uno (now available online), are some examples. Using some group apps such as Netflix Party might also add joy to your reunions.
- Learn and/or practice something you have always wanted to do and have not had the time or conditions to do so. From cooking lessons, to learning new skills (language, journaling, photography, sports training, singing, etc.). These are good ways to keep you engaged and interested while sharing it precious times with your loved ones.

All things considered, it is paramount to contemplate that as educators, we still have several missions to be transformative agents of change, in contexts where our driving and emphatic force is mostly needed. As we move along the pandemic spread, we need to foster practices of well-being, self-care, intellectual, and social consciousness that will positively influence our family and educational communities, while easing the emergency immersion into online scenarios. This might result in having more engaged, healthy and focused learners, as well as teachers that do not only believe in the benefits of online learning, but also, work more efficaciously to enhance the quality of their instruction, by working hand-in-hand with their institutions to build safe, more equitable and prosperous learning and teaching scenarios. **RM**

- ➔ Limite la cantidad de tiempo que dedica a actividades de trabajo/ aprendizaje. Distanciarse de los dispositivos y mantener los límites entre las horas de oficina/ estudio ayudan a su cerebro a concentrarse en un merecido descanso.
- ➔ Invertir en actividades interesantes que no estén relacionadas académicamente es muy beneficioso. Actividades como bailar, hacer manualidades, dibujar, videojuegos, jugar Sodoku, tocar un instrumento, jardinería y/o pintar son algunas de ellas. Asegúrese de sacar el tiempo para practicarlos.

Cognitivo

- ➔ Comience a establecer rutinas efectivas para estudiar/trabajar todos los días. Planear su día con anticipación aumenta los niveles de productividad. El uso de tecnología de asistencia y herramientas de memoria ayuda. Incorporar planificadores personales, herramientas de gestión de agenda y/o software de gestión de proyectos ayuda a planificar el día, mientras eleva su capacidad de recordar y habilidades de planificación.
- ➔ Implemente varios métodos para hacer tareas y los requisitos de lectura para fortalecer tu aprendizaje activo cuando estés en tus tiempos de estudio independiente. Si es profesor, cree un plan que incorpore moderadamente la tarea productiva de los estudiantes. Piense y planifique en

consecuencia enfocándose en los objetivos principales del curso y el desempeño esperado de sus estudiantes en base a los estándares.

- ➔ Evalúe el grado de dificultad de las tareas. Comience su camino de estudio independiente y de seguimiento desde las tareas más fáciles hasta las tareas moderadamente difíciles. En caso de duda o necesidad, consulta a tu maestro. Esto requiere que los instructores planifiquen de manera eficiente el alcance y la secuencia del curso, desglosando el contenido de los módulos/lecciones asincrónicos y sincrónicos, teniendo en cuenta la carga cognitiva y la capacidad de atención de los estudiantes que viven en las condiciones actuales.
- ➔ Cuando tenga dificultades para concentrarse en las tareas intelectuales porque exigen un alto pensamiento cognitivo, comience por priorizar sus tareas, de modo que su lista de cosas se reduzca a solo lo absolutamente necesario. Programe horarios específicos para hacer sus esfuerzos urgentes y tome descansos cada hora, cuando sea posible. Si está en clase, ya sea estudiando o enseñando, incorpore pausas mentales que le ayuden a analizar el aporte y concentrarte en los asuntos pendientes. Haga pausas para tomar agua y estirar entre clases.

Social

- ➔ La planificación de nuevas formas de conectar y mantener relaciones es clave. Dedique tiempos



específicos al día/por semana para construir y fortalecer los lazos familiares, colegas y amigos. Si es profesor, dedique tiempo en clase pidiendo a sus estudiantes que compartan ideas y ansiedades durante la semana. También puede crear espacios y canales sincrónicos o asincrónicos para escuchar e interactuar con sus estudiantes. Ejemplos de estos son los salones de café virtuales, para estudiantes de educación superior, o los "muros de pensamientos" en línea para niños más pequeños, utilizando aplicaciones como Listhing™, Pinup™, and Note.ly™.

- ➔ Construir empatía y apreciar la diversidad es fundamental en estos momentos. Es muy importante practicar la comprensión y valorar la perspectiva de los demás, incluso cuando estos difieren de los nuestros. En estas condiciones de enseñanza es importante darse cuenta del

efecto que estas prácticas tienen en nuestra comunidad.

- ➔ Participe en juegos virtuales, celebraciones de cumpleaños, almuerzos, cocinar, y/o simplemente reuniones de chat liberan estrés y tensiones. Juegue algunos juegos en línea como Monopoly, Skribbl.io, Scrabble o Uno (ahora disponible en línea), son algunos ejemplos. El uso de algunas aplicaciones grupales como Netflix party también puede agregar alegría a sus reuniones.
- ➔ Aprenda y/o practique algo que siempre haya querido hacer y no ha tenido el tiempo o las condiciones para hacerlo. Desde clases de cocina hasta el aprendizaje de nuevas habilidades (lenguaje, diario, fotografía, entrenamiento deportivo, canto, etc.) Estas son buenas maneras de mantenerse interesado y enganchado en momentos preciosos con sus seres queridos.

A fin de cuentas, es primordial contemplar que, como educadores, todavía tenemos varias misiones para ser agentes transformadores de cambio, en contextos donde nuestra fuerza impulsora y enfática es más necesaria. A medida que avanzamos en la propagación de la pandemia, necesitamos fomentar prácticas de bienestar, autocuidado, conciencia intelectual y social que influirán positivamente en nuestras familias y comunidades educativas, al tiempo que facilitan la inmersión de emergencia en escenarios en línea. Esto podría resultar en tener aprendices más comprometidos, saludables y enfocados, así como maestros que no solo creen en los beneficios del aprendizaje en línea, sino que también trabajan de manera más eficaz para mejorar la calidad de su instrucción, trabajando de la mano con sus instituciones para construir escenarios de aprendizaje y enseñanza seguros, más equitativos y prósperos. **RM**



“Construir empatía y apreciar la diversidad es fundamental en estos momentos.”