

EDUCACIÓN POSITIVA EN MEDIO DE UNA PANDEMIA



Carolina R. Buitrago

Licenciada en la enseñanza del inglés de la Universidad Pedagógica Nacional. Certificada en inglés de Mount Holyoke College en los Estados Unidos y magister en Tecnología Educativa y TESOL de la Universidad de Manchester en el Reino Unido. Maestra de EFL por más de 15 años. Actualmente profesora de tiempo completo de la Institución Universitaria Colombo Americana – UNICA. Sus intereses de investigación se enfocan en el Flipped Learning y la educación positiva.



POSITIVE EDUCATION IN THE MIDST OF A PANDEMIC

“

We need to provide more refined digital product assessment frameworks to help teachers and parents

”

John era un gran escritor. Su creatividad era extraordinaria pero rara vez la aprovechaba durante sus clases regulares de inglés porque sus escritos eran un poco "oscuros", según decían sus profesores. Era un dibujante excepcional y un artista innato. Sufría de depresión clínica.

Yenny era una estudiante muy agresiva. Se la pasaba peleando con sus compañeros y profesores por las cosas más insignificantes. Era malgeniada pero tenía un gran corazón. Yenny necesitaba de alguien que tomara en serio sus problemas y que la aconsejara cuando las cosas no salieran bien. Necesitaba

de alguien que se preocupara honestamente por ella.

Ángela era una estudiante sobresaliente. Era una de las mejores de su clase, siempre obtenía las notas más altas y todas las medallas. No obstante, era aislada y retraída porque nunca sentía que fuera lo suficientemente buena. Siempre buscaba el reconocimiento de sus profesores y amigos. Necesitaba este reconocimiento externo debido a su mentalidad fija.

Historias de tristeza, ira, frustración, rabia, incomodidad y dolor se encuentran en cada salón de clase de la ciudad, del país, y del mundo. En educación, sin embargo, en la cual nos hemos basado mayormente en estándares académicos, exámenes y evaluaciones, hemos dejado el desarrollo del componente humano de los estudiantes en manos de los profesores titulares de aula y los psicólogos de los colegios. Como si el desarrollo de la persona fuera algo secundario en el proceso educativo, cuando en realidad es crucial. Al enfocarnos en estándares y comparar nuestras aulas con las de Finlandia hacemos un gran daño a nuestros estudiantes y al proceso educativo en general. Es hora de que superemos nuestra necesidad de perfección y altas calificaciones y eduquemos a los niños que tenemos frente a nosotros. Aquellos niños, adolescentes y jóvenes adultos con hogares disfuncionales, corazones rotos y un potencial inmenso para realizar contribuciones a

nuestro mundo. Afortunadamente, el COVID-19 apareció en nuestras vidas y nos forzó a hacer un alto y rediseñar nuestras prácticas de enseñanza a una velocidad jamás antes vista.

¿Pero de donde sacamos el tiempo para darnos cuenta de estas cosas si tenemos que cubrir el currículo, y hacer que los estudiantes aprueben sus pruebas de estado, y certificar sus competencias en diferentes campos?

La respuesta a esta pregunta me llegó hace 6 años de manera inesperada y renuente cuando decidí invertir mi clase. Invertí mis aulas de clase porque quería ser práctica, porque me encontraba enseñando en un programa de modalidad semipresencial y no veía a mis estudiantes muy frecuentemente y tenía que dar un mejor aprovechamiento a las sesiones de clase donde sí nos veíamos. De este modo, a medida que invertía mi contenido y comenzaba a pasar más tiempo con mis estudiantes, me di cuenta de la importancia de prestarle una mayor atención al componente humano el cual estaba abrumando su habilidad para concentrarse, estudiar y vivir a la altura de todo su potencial. Fue entonces cuando me di cuenta de que yo quería ser ESA profesora (Buitrago, 2018) Me di cuenta de la necesidad de atender a las experiencias personales y emocionales de mis estudiantes para crear experiencias de aprendizaje que no sólo fueran



John was a great writer. His creativity was remarkable but rarely exploited in regular English classes because his writings were a bit 'dark', said the teachers. He was an exceptional drawer and an innate artist. He had clinical depression.

Yenny was a very aggressive student. She constantly got into fights with her classmates and teachers because of the smallest thing. She had a quick temper but a great heart. Yenny needed someone who would take her problems seriously and who'd give her advice when things didn't go right. She needed someone who cared honestly.

Angela was a high-achiever. She was one of the best students in the class, always getting the highest marks and all the medals. However, she was isolated and shy because she never felt she was good enough. She always sought validation from her teachers and friends.

She needed external validation because of her fixed mindset.

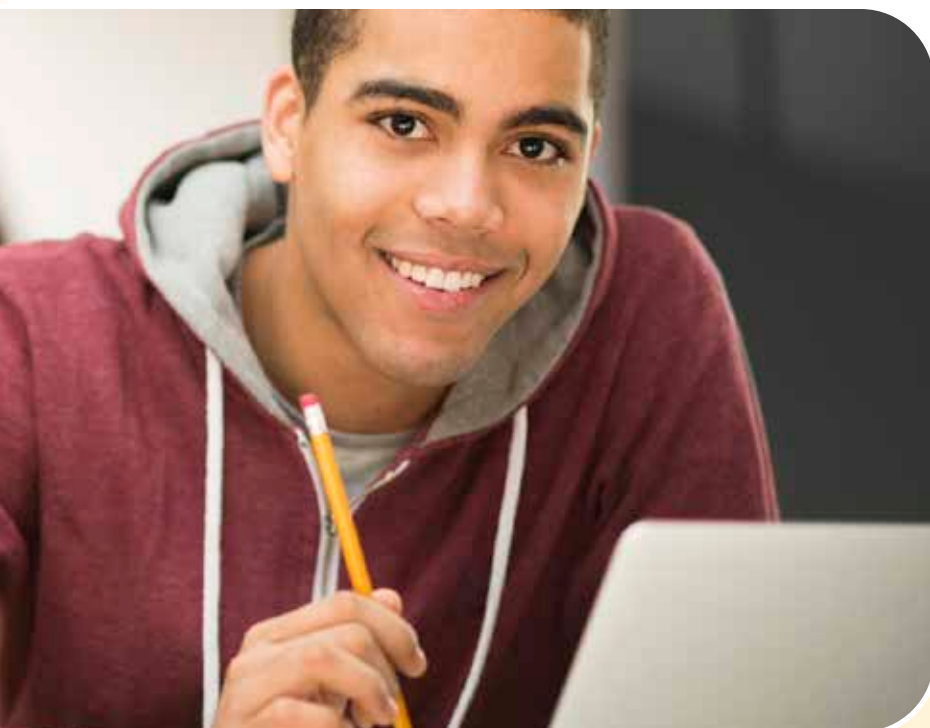
Stories of sadness, anger, frustration, rage, awkwardness and pain are at the center of every classroom in the city, country, in the world. However, in education, we have been driven mostly by academic standards, evaluation and testing, and have appointed the development of students' human component to home-room teachers and school psychologists. As if the development of the person were something secondary to the educational process, when it is pivotal. Focusing on standards and comparing our classrooms' to Finland's does a disservice to our students and to the educational process in general. It is time we overcome our need for perfection and high scores and educate the kids we have in front of us. Those children, teenagers, and young adults with dysfunctional homes, broken hearts, and an immense potential to make

unique contributions to our world. Fortunately, COVID-19 came to our lives to force us to stop and redesign our teaching practices at an unprecedented speed.

But how do we have time to notice these things if we have to cover the curriculum, and make students pass State exams, and certify their competences in different fields?

Six years ago the answer to that question came unexpectedly and unwillingly to me when I decided to flip my class. I flipped my classrooms because of practicality, because I was teaching in a blended program and wasn't seeing my students very frequently and had to maximize those class sessions I actually had with them. Thus, as I flipped my content and started to spend more time with my students, I realized the importance of paying attention to the human component which was overpowering their ability to focus, study and live up to their full potential. Then I realized that I wanted to be THAT teacher (Buitrago, 2018). I became aware of the need for attending to my students' personal and emotional experiences to craft learning experiences that were not only useful academically for achieving the goals on the curriculum, but that also helped students grow and develop at a personal level.

So, I came across positive psychology (Seligman, 2002) as a way to find practical applications of well-being that I could easily take to my classroom. I started



útiles académicamente para lograr los objetivos del currículo, sino que también ayudaran a los estudiantes a crecer y desarrollarse personalmente.

Fue entonces cuando me topé con la psicología positiva (Seligman, 2002) como una medida para encontrar aplicaciones prácticas de bienestar y que podía usar fácilmente en mi aula de clase. Comencé con el diseño de materiales que no solo ayudarían a mis estudiantes a aprenderse los tiempos verbales, aumentar su habilidad de escritura y mejorar su habilidad de habla, sino que también los ayudaría a tomar conciencia de sus fortalezas y a verse a sí mismos como seres competentes a pesar de sus experiencias anteriores. Me embarqué en esta travesía de la educación positiva con un HyperDoc (Higfill, Hilton & Landis, 2016) que diseñé para mi clase de inglés intermedio alto sobre *Tiempos Presentes* integrando *mindfulness*, o conciencia plena, y revisando las fortalezas del carácter de los estudiantes. Los estudiantes no solamente quedaron perplejos por la metodología usada (es decir, el HyperDoc) sino que también apreciaron el contenido compartido.

Vea el HyperDoc aquí: <https://docs.google.com/presentation/d/1o657WFBEvCtgwdc8WqVZmB1B6SgjdBfeMOKFcWayZoo/present>

Aquel semestre me di cuenta de que al crear un espacio en nuestra aula de clase para hablar sobre fortalezas de carácter, resiliencia, practicar meditación de mindfulness, y otras prácticas positivas, tuvo un fuerte impacto en nuestros estudiantes, en sus vidas, en cómo se veían a sí mismos y la profesión docente. Y así fue como estas prácticas se volvieron parte de mi estilo de enseñanza. Hace poco inicié una Maestría en Educación Positiva para profesionalizar este conocimiento y fortalecer mis prácticas para beneficiar las vidas de mis estudiantes.

Psicología y educación positivas

En su discurso presidencial de la Asociación Americana de Psicología en 1998, el presidente recién designado, Martin Seligman, PhD., anunció que la Psicología Positiva era el futuro de la profesión. Mencionó cómo la psicología en el siglo XX se había enfocado en sanar y curar las enfermedades

mentales, y cómo en nuestro mundo actual se necesitaba un cambio de perspectiva hacia el entendimiento sobre qué es lo que hace que las personas prosperen y tengan vidas plenas (Seligman, 1998). Aseveró también que al volvernos "una profesión puramente curativa, nos olvidamos de nuestra verdadera misión: la de mejorar las vidas de todas las personas" (Seligman, 1998, p. 2) interrumpiendo la profesión para hacer énfasis en la "adopción y desarrollo de la nueva ciencia y profesión de la psicología positiva" (p. 3) Y es por esto, que desde entonces, la psicología ha mirado hacia nuevas direcciones buscando el bienestar de las personas a través de la identificación y maximización de sus fortalezas de carácter y su felicidad (Seligman, 2002) y su prosperidad en general (Seligman, 2011).

Pero ¿cómo se traduce esto en nuestro diario vivir como educadores, si no somos psicólogos y se nos ha instruido a alejarnos de los problemas emocionales y psicológicos de nuestros estudiantes por nuestra falta de entrenamiento?

¿Lo hacemos a través de la educación positiva y aprendizaje socioemocional?



designing materials that would not only help students learn verb tenses, increase their writing competence and improve their speaking ability, but that also could help them be aware of their strengths and helped them see themselves as successful beings regardless of their past experiences. I started this journey of positive education with a HyperDoc (Highfill, Hilton & Landis, 2016) I designed for my Upper Intermediate English class on *Present Tenses* with the integration of mindfulness and a revision of students' character strengths. Students were not only baffled by the methodology used (i.e. The HyperDoc) but really appreciative of the content shared.

See HyperDoc here: <https://docs.google.com/presentation/d/1o657WFBEvCtgwdc8WqVZmB1B6SgjdBfeMOKFcWayZoo/present>

That semester I realized that opening up a space in our classrooms for talking about character strengths, resilience, to do mindfulness meditation among other positive practices had a powerful impact on our students' lives and views of themselves and the teaching profession. So these practices became a part of my teaching style. I recently joined an MA in Positive Education to professionalize this knowledge and to strengthen my practices for the betterment of my students' lives.

Positive psychology and positive education

In his American Psychology Association Presidential address in 1998, the newly appointed President, Martin Seligman, PhD., announced Positive Psychology as the future of the profession. He mentioned how psychology in the XX century had focused on healing and curing mental illness, and how our current world needed a perspective shift into understanding what makes people flourish and live full lives (Seligman, 1998). He also asserts that by becoming "solely a healing profession, we forgot our larger mission: that of making the lives of all people better" (Seligman, 1998, p. 2) interjecting the profession to emphasize on the "foster[age] and growth of the new science and profession of positive psychology" (p. 3). Thus, since then, psychology has looked into new directions for the well-being of people through the identification and maximization of people's character strengths and their happiness (Seligman, 2002) and overall flourishing (Seligman, 2011).

But, how does this translate into our everyday lives as educators if we are not psychologists and we have been instructed to stay away from students' emotional and psychological problems because of our lack of training?



Podemos, hoy en día, unir la brecha entre nuestros estudiantes como aprendices y como personas integrales mediante la incorporación de principios de psicología positiva al currículo del colegio o la universidad. Las instituciones, anteriormente, ya adoptaron valores, construcción de la autoestima, resolución de conflictos y otras competencias del ser que podrían ayudar a la persona a prosperar. Programas como Aulas Felices (Arguís Rey *et al.*, 2012), no obstante, han integrado intencional y explícitamente los principios de la psicología positiva dentro de sus actividades académicas a lo largo de todos los niveles de su currículo.

TED Talk por Ricardo Arguís, líder de la Educación Positiva en España: <https://www.youtube.com/watch?v=ARcBgKUdvgM>

Otra manera de mirar a la persona en su totalidad es el marco presentado por el Grupo Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL por sus siglas en inglés). Este marco adopta cinco competencias fundamentales, específicamente conciencia de sí mismo, autogestión, conciencia social, destrezas relacionales, y toma responsable de decisiones. El CASEL es una organización que apoya los colegios y distritos en la implementación de programas de aprendizaje socioemocional.

Competencias de CASEL: <https://casel.org/wp-content/uploads/2019/12/CASEL-Competencias.pdf>

Si bien la educación positiva y el aprendizaje socioemocional provienen de distintos autores y diferentes instituciones, contemplan el desarrollo del ser como punto de coincidencia. Ambas reconocen a la institución educativa como un agente poderoso para el bienestar de los estudiantes y sus familias. Y aunque no "regulan" cómo las instituciones deberían establecer sus programas de educación positiva, sí proveen perspectivas de cómo podemos abordar estos aspectos sin traspasar nuestros límites como educadores.

Educación positiva en tiempos del COVID19

Los seres humanos necesitamos conexiones, especialmente durante estos tiempos. El

confinamiento ha revelado muchas de nuestras necesidades emocionales como docentes, padres y estudiantes, y nos ha mostrado la importancia del modelo PERMA (Emociones positivas, Compromiso, Relaciones, Significado y Logros, por sus siglas en inglés) (Seligman, 2011). Durante la contingencia creada por esta pandemia, hemos tenido que enfrentar, mucho más que nunca, nuestros miedos y las dificultades de nuestros estudiantes. Tenemos que, por consiguiente, aprovechar esta oportunidad para hacer cambios en nuestras vidas y aulas para hacer justicia al componente humano en todos nosotros.



We do it through positive education and socio-emotional learning!

Nowadays, we can bridge the gap between our students as learners and as whole people by means of integrating principles of positive psychology within the school or university curriculum. In the past, institutions already fostered values, the construction of self-esteem, conflict resolution and other competences of the self that could help the person flourish. However, programs like *Aulas Felices* (Arguís Rey *et al.*, 2012) have intentionally and explicitly integrated the principles of positive psychology within their academic activities at all levels in the curriculum.

TED Talk by Ricardo Arguís, leader of Positive Education in Spain: <https://www.youtube.com/watch?v=ARcBgKUdvgM>

Another way of looking at the person as a whole is the framework presented by the Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), which presents a model of five socio-emotional learning competences that can be, and should be developed gradually throughout students' school lives. This framework fosters five core competencies, namely self-awareness, self-management, social-

awareness, relationship skills, and responsible decision-making. CASEL is an organization that supports schools and districts in the implementation of socio-emotional learning programs.

CASEL Competencies: <https://casel.org/wp-content/uploads/2019/12/CASEL-Competencies.pdf>

Even though positive education and socio-emotional learning come from different authors and different institutions, they share a commonality and it is the development of the self. They both recognize the educational institution as a powerful agent of well-being for students and their families. And although they don't "regulate" how institutions should set up their positive education programs, they provide some insights on how we can approach these issues without trespassing our boundaries as educators.

Positive education during COVID-19

Humans need connection, especially in times like these. The confinement has revealed many of our emotional needs as teachers, parents and students, and has shown us the importance of PERMA (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Achievement) (Seligman, 2011). In the contingency created by this pandemic, we have had to face our fears and our students' difficulties more closely than ever. Thus, we need to seize this opportunity to make changes in our classrooms and our lives to make justice to the human component in all of us.

Thus, we can merge the best of two worlds, technology and positive education, to generate unforgettable and flourishing learning experiences during this challenging time of



De esta manera, podemos combinar lo mejor de dos mundos, tecnología y educación positiva, para crear experiencias de aprendizaje inolvidables y exitosas durante estos duros tiempos de enseñanza y aprendizaje remotos. He podido lograrlo desde que inició la cuarentena gracias al aprendizaje invertido. A nivel personal, el aprendizaje invertido es una metodología empática de enseñanza en la cual los estudiantes se ubican en el foco del proceso de aprendizaje y los profesores son arquitectos de experiencias de aprendizaje auténticas, significativas e intencionales para ambos espacios de aprendizaje (dentro y fuera del aula). Y es por esta razón que, como arquitectos de dichas experiencias de aprendizaje que pretenden desarrollar a los estudiantes como seres integrales, podemos incorporar prácticas positivas en nuestras clases independientemente de lo que enseñemos.



Algunas prácticas positivas que puede implementar

1. Perfiles de fortalezas de carácter: aquí encuentra la prueba gratis de fortalezas de carácter de VIA: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Puede usarlo deliberadamente para enseñar a sus estudiantes acerca de sus fortalezas de carácter y cómo potencializarlas. Puede tomar la prueba tanto en inglés como en español (incluso francés si es lo que enseña) y obtener un reporte gratis en donde se muestra la escala de sus fortalezas. También obtiene un reporte más detallado de sus cinco fortalezas principales (las cinco primeras en el resultado). Puede usar estas fortalezas principales con los estudiantes de muchas maneras.

2. Meditación de *mindfulness* (conciencia plena): hay investigaciones que fundamentan el inmenso poder de la meditación en el bienestar de la gente, en el mejoramiento de su salud, concentración, emociones positivas, experiencias, etc. (Puig, 2007). Puede incluir meditación en todas sus sesiones para ayudar a los estudiantes a prepararse emocionalmente para la clase, relajarse al enfrentarse a dificultades tecnológicas, y acoger la clase con una actitud más apacible. Si desea usar *mindfulness* en sus clases, puede revisar www.gonoodle.com o solo buscar Eline Snel en Youtube, si tiene estudiantes de primaria, o sencillamente consultar acerca de la meditación de *mindfulness*, si sus estudiantes son mayores.

3. Tres cosas buenas: el trabajo de Seligman ha demostrado la importancia de las emociones positivas en el bienestar de las personas. Durante una intervención psicológica realizada con soldados americanos, Seligman le pidió a la audiencia que escribieran tres cosas buenas que les hubieran salido bien aquel día y el porqué. La gente que realizó el ejercicio por un lapso de ocho semanas observó un cambio en su estado de ánimo y en su percepción de la vida en general. Si le interesa este ejercicio, puede consultar con sus estudiantes la siguiente página: <https://ggia.berkeley.edu/practice/three-good-things>

4. Diario de gratitud: estar agradecido es una de las emociones positivas más fuertes (Frederickson, 2003). La mayoría de las religiones se basan en dar gracias a un ser supremo por todos los favores recibidos. Como seres humanos estamos predispuestos a mirar los aspectos negativos de nuestras vidas para

protegerlos y constantemente ignoramos las buenas cosas. Al mantener un diario de gratitud, por consiguiente, podemos mantenernos enfocados en las cosas bellas que tenemos en nuestras vidas, incrementando nuestras emociones positivas y haciendo nuestra vida mejor.

TED Talk por Hailey Bartholomew y su Proyecto de Gratitud <https://www.youtube.com/watch?v=zaufonUBjoQ>

Blog CARPE DIEM, realizado por el estudiante Sergio Díaz de la Institución Universitaria Colombo Americana - UNICA - como parte de un proyecto de gratitud dirigido por Prof. Mauricio Aldana. <https://s-zaiid.blogspot.com/>

5. Mentalidad de crecimiento: una de las aplicaciones más sorprendentes de la psicología positiva en la educación es la de desarrollar una mentalidad de crecimiento y ayudar a nuestros estudiantes a hacer lo mismo. Muchos de nosotros hemos



remote teaching and learning. I have been able to do this since the quarantine started thanks to flipped learning. For me, flipped learning is a compassionate teaching methodology in which students are placed at the center of the learning process and teachers are architects of authentic, meaningful, and intentional learning experiences for both spaces of learning (in and out the classroom). Thus, as architects of these learning experiences that intend to develop students as whole beings, we can integrate positive practices in our classes regardless of what we teach.

“For me, Flipped learning is a compassionate teaching methodology”

Some positive practices you can implement

1. Character strengths profiles:

You can find the VIA Character strengths test for free at <https://www.viacharacter.org/survey/account/register> and use it purposefully to teach students about their character strengths and how to potentialize them. You can take the test both in English or Spanish (even French if that's what you teach) and get a free report of the position on which your strengths are. You also get a more detailed report of your five signature strengths (the first five on the result). You can use these signature strengths with students in many ways.

2. Mindfulness meditation: There is research that supports the immense power of mindfulness meditation in people's betterment of health, concentration, positive emotions, savoring, etc. (Puig, 2007). You can include meditation in your sessions every day to help students set the mood for your class, relax at the face of technological difficulties, and embrace the class with a calmer attitude. For including mindfulness in your classroom, you can do so with www.gonoodle.com or simply looking for Eline Snel on YouTube if your students are children, or simply mindfulness meditation if your students are bigger.

3. Three good things: Seligman's work has demonstrated the importance of gratitude and positive emotions in people's well-being. In a positive psychology intervention carried out with American soldiers, Seligman asked people to write down three good things that went well that day and why they had gone well. People who followed this exercise for eight weeks noticed a change in their mood and overall perception of life. If you are interested in this exercise, you can direct your students to: <https://ggia.berkeley.edu/practice/three-good-things>

4. Gratitude journal: Being grateful is one of the highest positive emotions (Frederickson, 2003) Most religions are also based on thankfulness towards a superior being for all the goods received. We as humans are wired to look for the negative parts of our lives to protect ourselves and we constantly ignore all the good. Thus, keeping a gratitude journal can keep us focused on the beautiful things we have in life, increasing our positive emotions and making our life better.

TED Talk by Hailey Bartholomew on her 365 Grateful Project <https://www.youtube.com/watch?v=zaufonUBjoQ>

CARPE DIEM, blog by student Sergio Díaz at Institución Universitaria Colombo Americana -ÚNICA as part of a gratitude project led by Professor Mauricio Aldana

<https://s-zaid.blogspot.com/>

5. Growth mindset: One of the most amazing applications of positive psychology in education is that of developing a growth mindset and helping our students do the same. Many of us have grown thinking that intelligence is fixed and that we can



crecido pensando que la inteligencia es fija y que no podemos hacer nada para cambiarla; somos o no somos inteligentes. Gracias a Carol Dweck y su investigación, ahora sabemos que la inteligencia es maleable y que podemos hacerla crecer a medida que vamos aprendiendo. Si quieres revisar una increíble aplicación de una investigación acerca de la mentalidad de crecimiento con profesores en Bogotá, sigue el siguiente enlace: <http://martharamirez.com.co/blog/investigacion-sobre-la-mentalidad-de-crecimiento-en-educacion/>

"Carol Dweck: The Growth Mindset"
- Charlas en Google

<https://www.youtube.com/watch?v=-71zdXCMU6A>



6. Fuertes relaciones entre colegios y familias: las relaciones positivas son la cúspide de la teoría de psicología positiva. Hoy en día son cruciales para que nuestros estudiantes tengan una experiencia exitosa de aprendizaje y para nuestro autocuidado. Los padres de familia se encuentran estresados con los retos de su teletrabajo y ahora deben ayudar a sus hijos con sus tareas escolares (soy mamá, lo sé). Entonces es crucial construir relaciones fuertes, saludables y pacíficas entre los padres de familia y los colegios para garantizar una victoria para todos durante estos tiempos desconcertantes. En este contexto, el trabajo de Marshall Rosenberg sobre comunicación pacífica puede ser realmente útil.

Hay muchas más aplicaciones para la psicología positiva: fomento de la resiliencia (Reivich y Shatté, 2003), determinación (Duckworth, 2016), y flujo (Csikszentmihalyi, 1990) al interior de nuestras instituciones y nuestras clases. Es esencial, no obstante, darse cuenta de que cualquiera de estas intervenciones funcionará solo si se realizan de

manera constante y siendo parte de una iniciativa de toda la institución. Los profesores, claro está, pueden llevarlas a cabo en la privacidad de sus propias clases, pero si los estudiantes tienen intervenciones positivas sorprendentes en una clase y luego se topan con un profesor humillante y ofensivo en otra, es muy poco lo que se puede lograr para el bienestar general del colegio. La invitación es a crear un programa institucional integral que incluya a los profesores, estudiantes y padres de familia para obtener resultados contundentes. El COVID-19 develó la importancia de la humanidad y la conexión incluso en los tiempos del distanciamiento social. **RM**



not do much to change it, either we are intelligent or we are not. Thanks to Carol Dweck and her research, we now know that intelligence is malleable and we can make it grow as we learn. If you want to check an amazing application of Growth Mindset research with teachers in Bogotá you can check <http://martharamirez.com.co/blog/investigacion-sobre-la-mentalidad-de-crecimiento-en-educacion/>

"Carol Dweck: The Growth Mindset" - Talks at Google

<https://www.youtube.com/watch?v=-71zdXCMU6A>

6. Strong relations between schools and families: Positive relations are the pinnacle of positive psychology theory. Nowadays, they are crucial for the successful learning experience of our students and for our own

self-care. Parents are stressed out with the challenges of teleworking and helping their kids with their academic work (I am a mom, I know). So, it is pivotal to build strong, healthy, non-violent relations between parents and schools to guarantee everybody's victory in these confusing times. In this regard, the work of Marshall Rosenberg on non-violent communication can be helpful.

There can be many more applications of positive psychology: resilience building (Reivich & Shatté, 2003), grit (Duckworth, 2016), and flow (Csikszentmihalyi, 1990) in our institutions and our own classes. However, it is pivotal to realize that any of these interventions will only work if made consistently and as part of a whole school initiative. Of course, teachers can do them in the privacy of their own classes, but if students have amazing positive interventions in one class and a humiliating and offensive teacher in another, very little can be achieved in the overall well-being of the school. The invitation is to create a whole school program that includes teachers, students and parents to see powerful results. Covid-19 revealed the importance of humanness and connection even in a time of social distancing. **RM**

but if students have amazing positive interventions in one class and a humiliating and offensive teacher in another, very little can be achieved in the overall well-being of the school.

COMPETENCIAS DIGITALES DOCENTES PARA LA INNOVACIÓN EDUCATIVA

TEACHER DIGITAL COMPETENCES
FOR INNOVATION IN EDUCATION



Nunca había sido tan evidente y necesaria una transformación y adaptación por parte de los maestros como lo es hoy



Prensky, Marc. (2001). Digital Natives. Digital Immigrants Part 1. On the Horizon. 9. 1-6. 10.1108/10748120110424816.

Realinfluencers. BlinkLearning. (2020). Recuperado de <https://www.realinfluencers.es/2020/05/14/v-estudio-sobre-el-uso-de-las-tic-en-la-educacion/>

REDECKER, C., y PUNIE, Y. (2017). Digital Competence of Educators DigCompEdu. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Durante los últimos 25 años se han vivido una serie de cambios en el proceso de enseñanza del inglés, que han requerido que los docentes se transformen, adapten sus prácticas a nuevas propuestas metodológicas y técnicas de enseñanza y evaluación, e implementen nuevos recursos y herramientas orientados al mejoramiento de la calidad de la enseñanza y aprendizaje del idioma. Pero nunca había sido tan evidente y necesaria una transformación y adaptación por parte de los maestros como lo es hoy. La naturaleza nos forzó, de la noche a la mañana, a replantear la forma en la que se lleva a cabo el proceso de enseñanza, el concepto de aula, los métodos de evaluación, el rol del docente, el estudiante y el padre de familia y las competencias necesarias para ser productivos, proactivos, organizados y responsables en circunstancias antes no vividas en la realidad educativa.

No ha sido fácil pasar de la tradicional "presencialidad educativa" al contexto del aprendizaje remoto. Especialmente

porque no tuvimos tiempo para prepararnos y planear formalmente para este escenario. A esto se suma que, sobre la marcha, hemos ido descubriendo que mucho de lo que dábamos por hecho sobre la educación remota y el uso de la tecnología como elemento base del proceso de enseñanza y aprendizaje, no refleja la realidad. Nos hemos dado cuenta de que los estudiantes a quienes considerábamos "nativos digitales", no lo son para su aprendizaje. Hemos descubierto que, a pesar