



El orientador como creador de hábitos y rutinas saludables para el bienestar de la comunidad educativa



Juliana Uribe Salazar

Fonoaudióloga - Universidad Católica de Manizales. Especialista en Gerencia de Instituciones Educativas - Universidad Del Tolima. Magister en Educación- Universidad Católica de Manizales



A continuación, conoceremos las respuestas de Juliana Uribe Salazar, la coordinadora del equipo de desarrollo humano del Gimnasio Campestre La Consolata Bilingüe de la ciudad de Manizales, en la entrevista que nos concedió, durante la cual nos contó acerca de su experiencia y la de su equipo en tiempos de pandemia. Así mismo, nos habló sobre los nuevos roles que les han surgido como orientadores en pro del bienestar de los actores de su comunidad educativa.



¿Qué nuevos roles, hábitos y prácticas han asumido como consecuencia de esta pandemia?

Está claro que sí se han asumido nuevos roles y prácticas durante la etapa de educación virtual, entre ellos se debe destacar el uso de las nuevas tecnologías, la creatividad a la hora de identificar nuevas estrategias, la interacción social, los espacios de esparcimiento, la alimentación y las rutinas diarias en general.



¿Qué fue lo más difícil al asumir estos nuevos roles, hábitos y prácticas?, ¿cuáles dificultades se presentaron?

Quizás el hecho de sobrepasar los límites de horario, ya que muchas veces terminamos respondiendo mensajes o llamadas después del horario laboral o incluso los fines de semana; se afectó la privacidad en cuanto al uso del número telefónico personal y el espacio de trabajo en casa; de igual modo el hecho de olvidarse en ciertos momentos de las pausas activas y estar en una reunión por más de dos horas, sin detenerse a realizar un estiramiento necesario.

En cuanto a los encuentros presenciales, es difícil pedirles a los estudiantes que mantengan el distanciamiento o que no compartan sus útiles ni sus alimentos, cuando compartir es algo que siempre se ha inculcado en el espacio educativo.



¿Cuáles de estos nuevos roles, hábitos y prácticas permanecerán y cuáles consideran que desaparecerán al terminar la pandemia?

Definitivamente se queda el uso de las nuevas tecnologías. Terminará existiendo siempre la posibilidad de asistir a reuniones de padres, escuelas de familias, reuniones de trabajo, congresos y capacitaciones tanto de manera presencial como de manera virtual, acompañadas siempre del uso de herramientas lúdicas y creativas para facilitar el aprendizaje de los estudiantes.

El autocuidado debe convertirse en la mejor estrategia de vida para todos y cada uno de los seres humanos, pues de esto dependerá la supervivencia, incluso, las nuevas prácticas sociales y de interacción también deben generar el cuidado hacia los otros, los miembros de la familia, los vecinos, los conocidos y allegados, e incluso hacia todos los demás miembros de la sociedad.



¿De qué manera consideran que esos nuevos roles, hábitos y prácticas afectan a los actores y las dinámicas educativas?

Todos los actores de la comunidad educativa se han visto afectados o bien favorecidos con todas las dinámicas, ya que algunas de ellas se han alterado y en cambio en otras, los espacios para compartir en familia, que desde hace años o incluso nunca se habían podido llevar a cabo, se han visto enriquecidos. Pero, en realidad, lo que para algunos pudo ser positivo y benéfico para otros pudo haber trastocado su forma de ser, de actuar, de compartir, ya que en algunos momentos salieron a la luz intimidades nunca antes invadidas.

Muchos como el padre de familia, el maestro, el experto, se han cuestionado respecto a si se aprendió o no se aprendió algo durante la pandemia y realmente la respuesta la encontraremos en el interior de cada estudiante responsable, de cada familia que aportó lo máximo para propiciar dichos aprendizajes; la veremos más adelante cuando las competencias de los estudiantes así lo demuestren.



**El autocuidado
debe convertirse
en la mejor
estrategia de vida**



Recomendaciones, conclusiones y cierre

Si bien es cierto que se han generado en las familias de los estudiantes, e incluso de todos los empleados, nuevas dinámicas, al interior de los hogares y de las rutinas laborales también se han presentado diferentes situaciones en las cuales se producen tensión y angustia, ya que los tiempos y los espacios de descanso se han estrechado. A tal punto ha llegado esto que dentro de la vivienda se ha vuelto necesario definir momentos de asueto, alimentación, ejercicio, actividad laboral, entre otros.

Por tal motivo se deben delimitar algunas zonas para que en cada una de ellas se puedan realizar las funciones y actividades básicas del ser humano antes descritas, y con ello, nuestros estudiantes, sus familias y las familias de todos los miembros de la comunidad

educativa podrán equilibrar los estados de ánimo, de modo que las actividades planeadas para el diario vivir minimicen las tensiones que se puedan generar.

En muchas ocasiones se escuchan en medio de las conversaciones naturales con allegados que los tiempos ya no son respetados, por tal motivo cada uno de nosotros debe intensificar la planeación del tiempo, lo cual permitiría una preparación detallada de las actividades, y dar cierre en los diferentes momentos del día, a dichas actividades.

Otra recomendación sería no vivir esperando que el día de mañana todo vuelva a "la normalidad" sino aprender a vivir y a convivir en estos escenarios, ya que esta es nuestra nueva cotidianidad.

