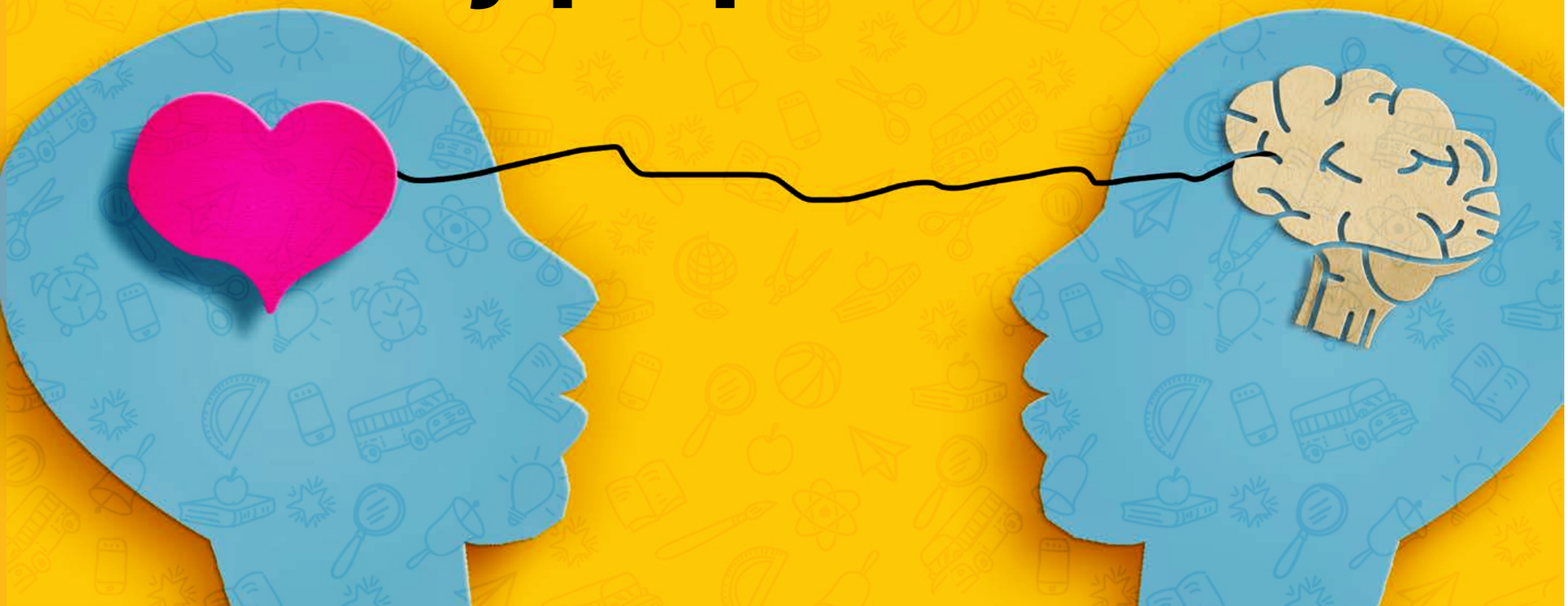
Ruta Maestra

/santillana_Col
/santillana.colombia
rutamaestra.santillana.com.co

Edición 35

Educación y salud mental: Abordajes, experiencias y propuestas



Efren Martinez
Depresión y ansiedad: Deterioro de la salud mental como enfermedad del siglo XXI

Juan Camilo Escandón
Alejandro López Vera
Paola Caro
Habilidades sociales y emocionales: fines y medios para el aprendizaje

José Carlos Ruiz
Educar la personalidad

Isauro Blanco
Adolescencia: oportunidad y desafío

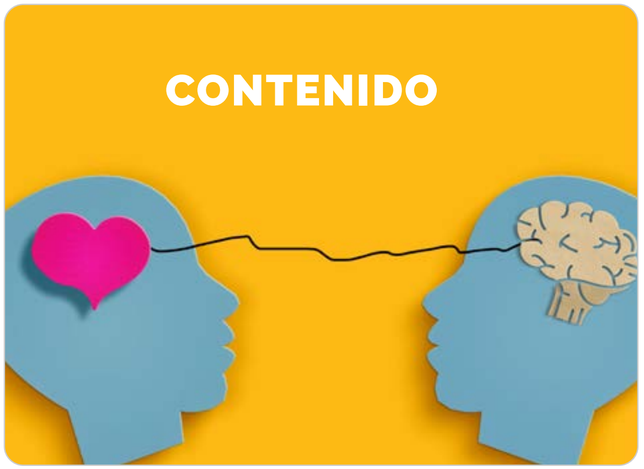
Gonzalo Arboleda
Liderazgo y Neurogerencia para el Siglo XXI

SANTILLANA

Educación y salud mental: Abordajes, experiencias y propuestas

Ruta Maestra

EDICIÓN 35



Editorial

1 **Hernán Javier Aldana Marcos** — Salud Mental en el Contexto Educativo

Contexto internacional

6 **Andreas Schleicher** — La Reconciliación entre el Éxito Académico y el Bienestar de los y las Estudiantes

Contexto Nacional

19 **José Guillermo Martínez** — Una Reflexión Urgente y Pertinente Para la Educación

Recomendado

28 **Efrén Martínez Ortiz** — Depresión y Ansiedad: Deterioro de la Salud Mental en el Siglo XXI

Invitado especial

38 **Isauro Blanco** — La Adolescencia: Oportunidad y Desafío

Central Nacional

49 **Juan Camilo Escandón / Alejandro López Vera / Paola Caro** — Habilidades Sociales y Emocionales: Fines y Medios para el Aprendizaje

Opinión

61 **José Carlos Ruiz** — Educar la Personalidad

Gestión directiva

69 **Gonzalo Arboleda Palacio** — Liderazgo y Neurogerencia para el Siglo XXI

Metodologías

76 **Rosana Fernández Coto** — La Neuropedagogía: una Aliada de la Salud Mental

Aplicaciones para el aula

88 **Antoni Giner Tarrida** — Estrategias de Prevención y Promoción de Salud Mental

Reflexión

98 **Alex Rovira** — Claves para la Prosperidad Familiar

Experiencia de vida

106 **Sofía Catalina Amaya** — Desnudando la Salud Mental en Sociedad

Experiencia en el aula

110 **Sindey Carolina Bernal** — Historias de depresión para la co-creación de historias de resiliencia

Experiencia Internacional

123 **Constanza Micaela La Grotteria** — Cada día, la ilusión del primer día

128 **Alexander Rubio Álvarez**— La pedagogía del Loto

132 **Elena Santa Cruz**— Pedagogía en movimiento: Experiencias de trabajo en contextos vulnerables

Experiencia nacional

140 **Martha Elvira Martínez Oliveros** — El Estudiantado y la Futura Ciudadanía como Causa Común

149 **Francisco Javier Cardona** — El Programa de la Felicidad: Salud y Bienestar Mental

169 **Alba Ruth Díaz Castillo / Lina María Pico Marquez** — Estrategias de Intervención para Mitigar los resultados del Screening de Bienestar Emocional en la Institución Educativa

Familia

175 **Juan Pablo Díaz del Castillo B.** — La personalidad y su impacto en la crianza y la formación de la infancia y la adolescencia

184 **Antonio Ortuño Terriza** — Algunas Claves para Abordar la Salud Psicológica de las Familias

Entrevista

192 **Tatiana Arboleda** — Entrevista para Ruta Maestra

200 **Diofanto Arce** — Entrevista para Ruta Maestra

Tendencias

205 **Leonardo García** — La Importancia de Cuidar a Aquellas Personas que Cuidan

213 **Alejandro Alberca González** — Explorando el Futuro con la Neuroeducación

220 **María Alejandra Montes** — La Tecnología: ¿Una Aliada para la Salud Mental?

228 **Rosa María Peris Sirvent** — La Felicidad: ¿Meta o Modo de Vida?

Influencers

239 **Ana María Cardona Gómez** — Círculos de Apoyo, Redes Salvavidas

DIRECCIÓN
Nancy Ramírez

CONSEJO EDITORIAL
Andrea Muñoz
Andrés Salas
Camila Alvarado
Andrés Chaparro
Gustavo Sánchez
María Alejandra Montes
Rosana Pelaéz

PRODUCCIÓN WEB
Jesús Osorio

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Luis Felipe Jáuregui R

PAUTAS
Cristian Méndez
Alexander Guevara
Jessica Murcia

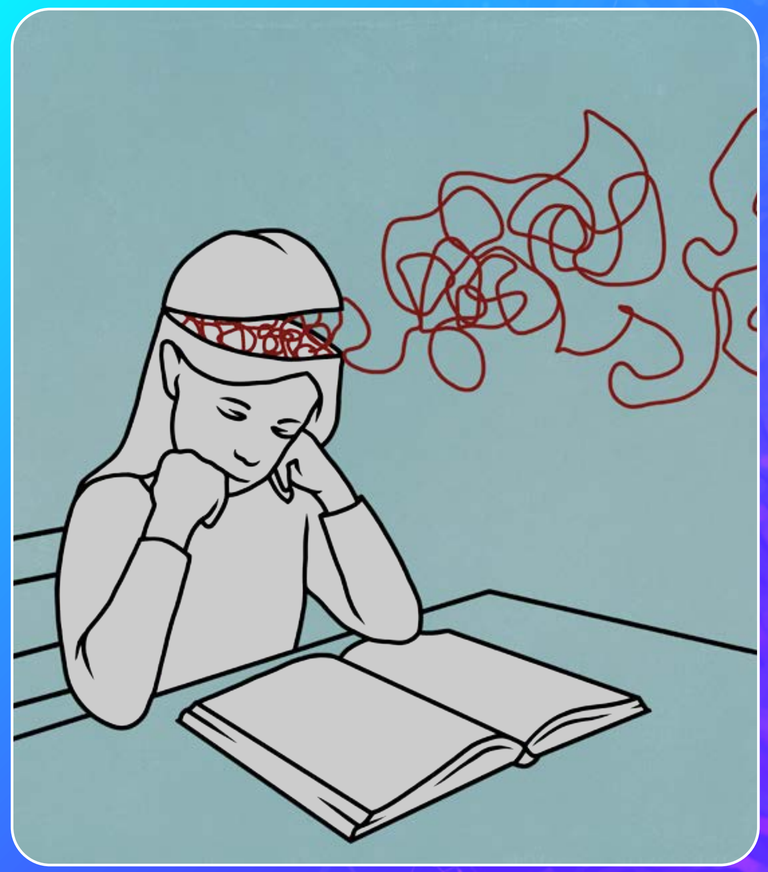
EDITOR
Xochilt Izquierdo

EDITORIAL
Santillana S.A.S.
Carrera 11A N° 98-50
Bogotá D. C., Colombia

Teléfonos:
(601) 390 6950
300 912 14 32
www.santillana.com.co
marketingco@
santillana.com

ISSN 2322-7036
Mazo de 2023

¿Tienes una experiencia interesante que otros docentes puedan replicar en el aula y te gustaría publicarla en Ruta Maestra? Envíanosla a: ***marketingco@santillana.com***



Salud Mental en el Contexto Educativo

Se preguntarán el porqué **Ruta Maestra** ha querido dedicar todo un número a la *salud mental*. Para contestar esta pregunta, comenzaré con el concepto mismo de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha definido como: "un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad".

Hernán Javier Aldana Marcos

Licenciado en Ciencias Biológicas en la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales de la Universidad de Buenos Aires. Doctor de la Universidad de Buenos Aires en el Área de Ciencias Biológicas.

El estado de bienestar significa "estar bien", en mente y cuerpo. Si lo aplicamos a la comunidad educativa –niños, niñas, adolescentes, padres, madres, docentes y directores/as–, dicho bienestar permitirá que cada quien, desde su rol, desarrolle su potencial y sus habilidades socioemocionales y cognitivas.

La pandemia, sin duda alguna, ha traído consecuencias en la salud mental de los y las actores/as del proceso educativo, en su totalidad, al alterar el desarrollo cognitivo, emocional y social de niños, niñas y adolescentes, en quienes se han observado aumentos alarmantes de ansiedad, depresión y suicidio. A lo que podemos agregarle la sobreestimulación tecnológica,

acrecentada por el encierro, que ha dejado a muchos y muchas estudiantes con apatía, hiperactividad, ausencia de límites, sedentarismo, sobrepeso e insomnio. Por otro lado, la *fatiga* o *niebla mental* ha afectado a una gran parte de las personas en edad adulta, quienes se han visto afectadas con fallas en su memoria, en su claridad mental y en su capacidad de concentración, con incapacidad para mantener la atención, con sentimientos de falta de

energía e incluso con agotamiento –que el sueño no logra reparar– y con una menor productividad laboral.

Entonces, se observan, por un lado, alteraciones de salud mental en los y las estudiantes y, por el otro, un efecto complejo en los y las adultos/as, quienes deben, más que nunca, tener suficiente energía para cuidarles, educarles y ser modelos de formación en el desarrollo de la personalidad de aquellos/as.

Ante este complejo momento, que se vive a nivel mundial, una entrega de **Ruta Maestra** enfocada en la salud mental y el bienestar en el contexto educativo, es más que bienvenida. A lo largo de este número, encontraremos:

Una entrevista a Tatiana Arboleda, quien nos revelará algunos datos alarmantes asociados a la salud mental de niños, niñas y adolescentes, así como la importancia de un seguimiento riguroso por parte de las instituciones educativas; seguimiento que involucre, no solo los

resultados académicos, sino también los aspectos psicoemocionales, tanto del estudiantado, como de los y las maestros/as y sus necesidades.

También en formato de entrevista, Álex Róvira nos presentará su *Escuela Humanista*, y nos definirá la importancia de la prosperidad y su relación con el bienestar emocional. Destacará la relevancia de la unión entre la escuela y el hogar, para acrecentar el modelo y la cultura familiar; eje fundamental, para la formación de buenas personas, profesionales y ciudadanos/as.

En el artículo de **Ruta Maestra**, escrito por Efrén Martínez, encontraremos excelentes definiciones de las emociones

y su relación con el bienestar. También, nos enseñará las consecuencias de estigmatizar trastornos como la ansiedad y la depresión. Su aporte más importante será, quizás, una serie de consejos imprecindibles para detectar y manejar, a tiempo, ambos trastornos.

Andreas Schleicher destacará la urgencia e importancia de incorporar, sistémicamente, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales a los currículos escolares, de tal manera que se aborde el bienestar psicológico de los y las estudiantes, especialmente, de aquellos en situación de vulnerabilidad. Resaltará, a la vez, la importancia de una buena relación entre el/la docente y el/la alumno/a, en aras de preservar la motivación por aprender.

No cabe duda de que los y las adolescentes son uno de los grupos etarios más perjudicados por la pandemia y que, en la actualidad, son una de las poblaciones que presentan un mayor riesgo en salud. Por eso, **Ruta Maestra** invitó a Isauro Blanco, para que nos contara, en detalle, cómo se ha dado dicha afectación, cuáles son los cambios cerebrales característicos en estas edades y, lo más importante, nos brindara numerosos consejos para el trabajo con adolescentes.

Un completo artículo nos presentará el análisis realizado por el Instituto Colombiano para la Evaluación de la Educación (Icfes), sobre la posible influencia de las habilidades sociales y emocionales del estudiantado, en sus capacidades cognitivas, a partir de la más reciente evaluación de las competencias académicas de los y las estudiantes de grados 3, 5, 7 y 9, aplicada en 2022, tanto en establecimientos oficiales, como no oficiales.

Los artículos de José Carlos Ruiz y Juan Pablo Díaz del Castillo, por su parte, se centrarán en la formación y educación de la *personalidad*, cuyo propósito es generar una reflexión en los y las educadores/as, así como en los y las cuidadores de niños, niñas y adolescentes en etapa de aprendizaje.

“No cabe duda de que los y las adolescentes son uno de los grupos etarios más perjudicados por la pandemia y que, en la actualidad, son una de las poblaciones que presentan un mayor riesgo en salud”

SANTILLANA

Martha Elvira Martínez nos ayudará a definir y a comprender el rol de la familia, de la escuela y de los y las profesionales de la salud mental y el bienestar, en la formación de seres humanos activos socialmente.

Al hablar de salud mental y bienestar, debemos tener en cuenta el impacto de las nuevas tecnologías en el entorno de niños, niñas y adolescentes. Más aun, cuando esta ha hecho las veces de "gran compañera", durante el encierro obligatorio. Por eso, María Alejandra Montes se detendrá en los aspectos positivos y negativos de las tecnologías y su repercusión en la salud mental, y nos llenará de consejos para su buen uso, en las diferentes edades.

Rosana Fernández Coto nos enseñará el tremendo valor de la *Psicología Positiva*, como disciplina desde donde estudiar y trabajar el bienestar y la felicidad, en las instituciones educativas. Además, nos mencionará la importancia de la *neuropedagogía*, en el desarrollo de estudiantes plenos emocionalmente y con todos sus talentos al máximo.

"Al hablar de salud mental y bienestar, debemos tener en cuenta el impacto de las nuevas tecnologías en el entorno de niños, niñas y adolescentes"

Gonzalo Arboleda nos introducirá en el desafiante mundo de la *neurogerencia*, al narrarnos, en detalle, los cambios de paradigma surgidos a lo largo de la Historia, en cuanto al liderazgo y la gestión: cómo de la administración clásica verticalista de presión, es necesario pasar a una gestión con pasión, enfocada en las habilidades sociales y emocionales de las personas a nuestro cargo, como seres biopsicosociales. Nos aconsejará, al final de su artículo, conocer los aportes de la *neurociencia* en el estudio del cerebro, para hacer líderes y lideresas más eficaces, en la dirección de otros seres.

Las investigadoras Alba Díaz y Lina Pico nos mostrarán los resultados de una extensa prueba de diagnóstico de bienestar emocional, realizada a más de 1000 estudiantes de nivel primaria y secundaria de la Institución Educativa Santa María Goretti; la cual observa, en diferentes proporciones, marcadores socioemocionales como el miedo, la ansiedad, la ira, la tristeza, el aislamiento social, los problemas de sueño y el abuso de pantallas. Ambas autoras nos describirán el increíble proyecto realizado por la Institución, para mitigar estos resultados a través de un trabajo cooperativo y empático entre el estudiantado, el cuerpo docente, las familias y los y las cuidadores/as. Admirable la labor realizada.

A través de varias experiencias inspiradoras, **Ruta Maestra** nos comparte tres historias de vida: Alexander Rubio Álvarez nos presentará su *Pedagogía del Loto,* como método trasformador que es aplicado, con gran éxito, en una escuela, localizada en una de las zonas más violentas de Bogotá. Constanza Micaela nos contará que su enseñanza se basa en el movimiento, el juego, el diálogo y la emoción, al arrancar todos sus días con una "asamblea de escucha activa". Elena Santa Cruz, docente y titiritera, nos confesará que antes de entrar a los lugares en donde enseña, trata de encontrar su propia humildad, al analizar, de forma permanente, sus carencias y límites; lo que le permite introducirse en los ámbitos escolares, hospitalarios, institutos de menores, penales e, incluso, en ambientes de calle para ayudar, con amor, en la formación de redes.

Atravesando aún los temblores de la pandemia y sus secuelas en todos y todas los y las actores de la educación, ¡qué mejor momento para detenernos y pensar en la salud mental y el bienestar! **RM**

SANTILLANA

La Reconciliación entre el Éxito Académico y el **Bienestar de los y las Estudiantes**

La globalización y la digitalización han posibilitado la conexión entre las personas, las ciudades, los países y los continentes, de forma tal que, la potencialidad colectiva e individual se ha incrementado de manera vasta. Sin embargo, estas mismas fuerzas han hecho del mundo, un lugar más volátil, complejo, incierto y ambiguo.

Andreas Schleicher

Director de Educación y Habilidades, y Asesor Especial en Política Educativa para el Secretario General de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). Inició y supervisa el Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos (PISA)

SANTILLANA

El mundo ha sido testigo de una creciente *desconexión*, a su vez, entre el crecimiento infinito y los recursos finitos de nuestro planeta, entre la economía financiera y la economía real, entre las personas adineradas y las desfavorecidas, entre los desarrollos tecnológicos y las necesidades sociales, y finalmente, entre el ejercicio de gobernar y la percepción de la ciudadanía.

Aunque nadie debería hacer responsable a la educación, no se debería, tampoco, subestimar el rol que, el conocimiento, las habilidades, las actitudes y los valores de las personas, juegan en el desarrollo social y económico, así como en darle forma al contexto cultural.

En este mundo, la educación no consiste, de manera exclusiva, en enseñarle *algo* al estudiantado, sino que, se trata de ayudarle a desarrollar un *compás* confiable y brindarle así las herramientas para navegar en medio de un mundo complejo, volátil e incierto. La juventud no necesita, solamente, ser académicamente

exitosa; también, necesita poder vivir consigo misma, con la diferencia y con el planeta. El éxito en la educación, hoy día, se basa en construir curiosidad, en abrir mentes, en generar compasión y en abrir corazones. Hablamos del coraje que hay que tener, para movilizar recursos cognitivos, sociales y emocionales y de la toma de acción por parte de los y las estudiantes, que sirvan como *armas* contra la mayor amenaza de nuestro tiempo: la ignorancia, las mentes y los corazones cerrados, el odio y el miedo, este último, como enemigo de la acción.

Vivimos en un mundo en el cual el tipo de cosas que son fáciles de enseñar y de evaluar, también se han convertido en fáciles de digitalizar y automatizar. El *futuro* es acerca de emparejar la inteligencia artificial de las computadoras con los valores y las habilidades sociales, emocionales y cognitivas de los seres humanos; en donde, será la imaginación, la conciencia y el sentido de responsabilidad las que, ayuden a la humanidad a aprovechar las tecnologías y a moldear un mundo “para bien”.

Para individuos/as, comunidades y sociedades, la creciente complejidad de la vida moderna significa que, las soluciones a los problemas son, a su vez, complejas: en un mundo cuya estructura está desbalanceada. Es

imperativo reconciliar perspectivas e intereses diversos en el ámbito local, con implicaciones globales. Significa que, debemos ser aptos en manejar tensiones y dilemas. Obtener un balance entre demandas, a veces opuestas –equidad y libertad, autonomía y comunidad, innovación y continuidad, eficiencia y proceso democrático–, con rareza, llevará a una u otra opción o, incluso, a una única opción. Es necesario, pensar de una manera integrada que reconozca nuestras interconexiones; para ello, nuestra capacidad de navegar en la ambigüedad, se ha convertido en un elemento clave.

Los algoritmos que, nos enmarcan en categorías de “grupos con pensamientos similares”, crean cámaras de eco en las redes sociales, amplifican nuestras opiniones y nos aíslan de los “argumentos en contra”, lo que, anula la posibilidad de alterar nuestras creencias. Estas “burbujas virtuales”, homogenizan las opiniones y polarizan las sociedades en las que vivimos; pudiendo tener un impacto significativo como adverso en los procesos democráticos. Estos algoritmos no son una falla de diseño: así funcionan las redes sociales. Hay escasez de atención y abundancia de información. Vivimos en una especie de “bazar digital” donde, cualquier cosa que no esté construida para “la era de la red”, se desmorona bajo su presión. Así es que, los colegios del mañana necesitan ayudarles a los y a las estudiantes a pensar por sí mismos/as y a relacionarse con las demás personas con empatía, desde el trabajo y el ejercicio de su ciudadanía. Los colegios deberán guiarles en el desarrollo de un sentido fuerte del bien y del mal, una sensibilidad a los enunciados que otros/as hagan acerca suyo, y una comprensión de los límites de sus acciones, tanto colectivas como individuales. En el trabajo, en el hogar y en la comunidad, las personas del futuro necesitarán un entendimiento profundo de cómo se vive en las diferentes culturas y tradiciones, y de cómo se piensa desde una formación artística o científica.

Aunque la importancia de las habilidades sociales y emocionales, así como el bienestar de los y las estudiantes está siendo reconocido de manera más amplia, la cuestión permanece en cuanto si es posible su medición, su comparación y, por tanto, su sujeción a acciones y a políticas públicas –de la misma manera en que, los exámenes tradicionales con las habilidades cognitivas–.

> La juventud no necesita, solamente, ser académicamente exitosa; también, necesita poder vivir consigo misma, con la diferencia y con el planeta.

En los últimos años, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) ha explorado varias maneras para hacerlo posible, al usar, tanto métodos de evaluación directa –en el caso de su Estudio Internacional sobre el Aprendizaje Temprano y el Bienestar Infantil (IELS)–, como de evaluaciones a través de reportes autónomos.

El Estudio sobre las Competencias Sociales y Emocionales (SSES) de la OCDE, es el esfuerzo internacional más comprensivo, a la fecha, para recolectar reportes de estudiantes, padres, madres y docentes en cuanto a las habilidades sociales y emocionales de los y las aprendices, así como, información acerca de su ambiente social, demográfico, familiar, escolar y comunitario, para la contextualización de los resultados obtenidos.

El desarrollo interconectado de las habilidades cognitivas, sociales y emocionales de los seres humanos, empieza durante la primera infancia y continúa durante toda la vida. Sin embargo, dicho desarrollo no sigue una tendencia *hacia arriba* ni se da de manera estable. Un sorprendente, aunque, no inesperado resultado del estudio en mención, fue que, todos/as los y las estudiantes con 15 años de edad –sin importar su género ni sus antecedentes socioeconómicos–, en promedio, reportaron habilidades sociales y emocionales menores a las de sus contrapartes con 10 años. Los puntajes obtenidos por parte de padres, madres y educadores, vinieron a confirmar la caída de las habilidades sociales y emocionales a medida que las personas se hacen mayores. Aun así, los resultados sacaron a relucir, el interrogante de hasta qué punto padres, madres, colegios y sistemas de educación están preparados/as para apoyar las transiciones por las que pasan los y las jóvenes, en su tránsito hacia la adultez.

Otro hallazgo importante fue que el tipo y cantidad de habilidades sociales y emocionales difieren según los antecedentes socioeconómicos y el género de los y las estudiantes. Las niñas, por su parte, reportaron mayores niveles

de habilidades asociadas al desarrollo de tareas, como la responsabilidad y la motivación por el logro. Ellas, también, reportaron mayores niveles de habilidades relevantes en un mundo interconectado, como la empatía, la cooperación y la tolerancia. En contraste, los niños exhibieron mayores habilidades en cuanto a regulación emocional –como la resistencia al estrés, el optimismo y el control emocional–, y habilidades sociales –como la asertividad y la energía–. Desde un punto de vista socioeconómico, los y las estudiantes con ventajas, reportaron mayores habilidades sociales y emocionales que sus contrapartes en desventaja –en todas las habilidades reportadas y en todas las ciudades que participaron en el estudio–. Es posible que estas diferencias de tipo socioeconómico, se deban a que, padres y madres con estatus socioeconómicos más altos, impartan a sus hijos e hijas la importancia de las mismas para adquirir éxito en la vida. Potencialmente, padres y madres con un estatus socioeconómico más alto, también podrían invertir mayores recursos en su desarrollo. Por su parte, es posible que estudiantes con una vida menos favorable en términos socioeconómicos, tengan mayores retos a superar y menores oportunidades y apoyo para su desarrollo. [1]

[1] Aunque estos hallazgos son generales, las trayectorias individuales podrían ser diferentes.

Es aún más sorprendente que, la gran mayoría de las diferencias en las habilidades sociales y emocionales del estudiantado, fueron observadas al interior de los colegios. Esto puede deberse, en parte, a que los y las estudiantes utilizan su entorno inmediato de aprendizaje, como un punto de referencia para evaluar sus competencias y para desarrollar sus habilidades a través del *andamiaje*. Lo anterior, es relevante desde el punto de vista de intervención y de desarrollo y de percepción del niño o la niña. Una posible explicación para este hallazgo es que el desarrollo de habilidades sociales y emocionales no está incorporado de manera sistémica en el currículo escolar, en la misma medida en que sí lo están las habilidades cognitivas, como la lectura y las matemáticas. En otras palabras, los factores que pueden promover o impedir el desarrollo de dichas habilidades, recaerían, en gran medida, sobre las y los docentes particulares y las actividades extracurriculares, más que en el marco común de los colegios.

El estudio también mostró que, los y las estudiantes que se consideran a sí mismos/as como "altamente creativos/as", tienden a reportar niveles altos de curiosidad intelectual y *persistencia*: dos habilidades que entrarían a jugar un rol importante en el alcance de logros creativos, pequeños y grandes. Sin embargo, dichos estudiantes son un grupo relativamente diverso en temas de autocontrol y de regulación emocional, lo cual se asocia en mayor medida, con los logros académicos y con el bienestar, respectivamente. Esto significa que, mientras hay ciertos puntos en común entre estudiantes con un auto-concepto altamente creativo, la diversidad de sus necesidades y preferencias no debe ser subestimada. Al contrario, podría ser beneficioso brindar oportunidades para practicar y aprender acerca del potencial creativo propio, en variedad de formatos –por ejemplo, en actividades grupales e individuales o en formatos cooperativos y competitivos–.

> "...con frecuencia la educación espera de sus estudiantes obediencia; a riesgo de eliminar su curiosidad y creatividad..."

El estudio reflejó que, la creatividad y la curiosidad de los y las estudiantes con 15 años de edad, es menor a la de los y las estudiantes con 10 años. [2] Los y las niños/as nacen con abundancia de creatividad. Cualquier persona que, esté bajo el cuidado de su hijo o hija de tres años de edad, sabrá cómo los y las niños/as cuestionan cualquier conocimiento convencional, cómo están listos/as para experimentar con lo que sea que se les atraviese en su camino y cómo están siempre dispuestos/as a aprender, desaprender y volver a aprender. Sin embargo, cuando crecen, con frecuencia la educación espera de sus estudiantes *obediencia*; a riesgo de eliminar su curiosidad y creatividad, a medida que se hacen mayores y permanecen más tiempo dentro del sistema educativo.

Es de notar que, las diferencias relacionadas con la edad, en cuanto al auto-concepto creativo, son más pronunciadas entre las niñas que, entre los niños. [3] A los 15 años de edad, las adolescentes mujeres, en promedio,

[2] La *Psicología del Desarrollo* provee algunas explicaciones para ello: mientras los y las niños/as crecen, se vuelven más auto-críticos/as y conscientes de sí mismos/as. Aun así, el hallazgo es de igual manera, sorprendente.

[3] Sucede lo contrario, en cuanto a curiosidad intelectual se refiere, por ejemplo, la disposición emocional frente al aprendizaje.

SANTILLANA

reportaron menor creatividad que sus pares hombres. Aun así, los puntajes obtenidos por parte de padres, madres y docentes fueron similares en cuanto a su género, en ambos grupos etarios. Es posible, que este patrón se deba a que, los niños son demasiado confiados en sus habilidades creativas, mientras que, las niñas, en promedio, realizan evaluaciones más realistas. El riesgo está en que, si los y las adolescentes asocian el talento creativo –como "tener una buena imaginación" o "encontrar soluciones que, otros no ven"– con una habilidad más afín a los hombres que a las mujeres, esto se verá reflejado, a futuro, en sus preferencias profesionales que, al estar sesgadas por razones de género, hará que menos niñas opten por trayectorias educativas y laborales, en las cuales, el talento creativo sea requerido. Así las cosas, padres, madres y docentes pueden ayudar, tanto a los niños como a las niñas, a desarrollar una valoración realista de sus fortalezas y a contrarrestar estereotipos de género, potencialmente intimidantes, basados en "modelos a seguir"; es menester que, los y las estudiantes entiendan las habilidades sociales y emocionales, como la creatividad, a manera de características que pueden ser aprendidas y no como características innatas a cada género.

Los resultados del estudio también mostraron que las habilidades sociales y emocionales de los y las estudiante, son indicadores importantes de las calificaciones escolares en todas las cohortes de edad, materias y ciudades. En particular, ser intelectualmente curioso/a y persistente, son las habilidades sociales y emocionales más fuertemente relacionadas con las calificaciones escolares de niños y niñas entre los 10 y los 15 años de edad, en lectura, matemáticas y artes. Estos hallazgos enfatizan la importancia, no solo de la dedicación en la búsqueda de objetivos predeterminados, incluso frente a las dificultades, sino también de cultivar una curiosidad intelectual por una amplia gama de temas. En

cuanto a la persistencia, “fuerzas externas” como las expectativas de padres, madres y docentes, pueden impulsar su desarrollo. Sin embargo, dichos impulsores externos pueden desaparecer o cambiar con el tiempo; lo que no sucede con la *curiosidad intelectual,* ya que esta es una poderosa motivadora intrínseca. Aquellos/as estudiantes que sienten *curiosidad* por diversos temas y que les encanta aprender cosas nuevas, están mejor equipados/as para enfrentar las dificultades y, es más probable, que alcancen sus metas. Así mismo, los y las estudiantes de igual estatus socioeconómico, género y habilidades cognitivas que, tienen mejores habilidades sociales y emocionales, tienen mayores probabilidades de obtener mejores calificaciones y de tener expectativas educativas más altas.

> Las habilidades sociales y emocionales de los y las estudiantes están directamente relacionadas con su bienestar psicológico

Ahora bien, el estudio, no solo midió las habilidades sociales y emocionales, sino también, los resultados importantes del *bienestar*. Dichos resultados muestran que, las habilidades sociales y emocionales de los y las estudiantes están directamente relacionadas con su *bienestar psicológico* –después, claro está, de las variables socioeconómicas y de género–. Lo anterior, es particularmente cierto en el caso de la *resistencia al estrés*, el *optimismo* y el *control emocional.* Ser optimista está

relacionado, de manera consistente, a un nivel alto de satisfacción en la vida y a un actual bienestar psicológico –a lo largo y ancho de las ciudades que participaron en el estudio–. La resistencia al estrés y el ser optimista, están altamente relacionados con menores niveles de ansiedad a causa de los exámenes escolares. Los y las estudiantes que se auto-evaluaron como más resistentes al estrés, optimistas y en control de sus emociones, reportaron niveles más altos de bienestar psicológico. Yendo más allá, los y las estudiantes que indicaron altos niveles de resistencia al estrés, también reportaron menor ansiedad por los exámenes. Esto es así, probablemente, porque es más fácil para una persona con mayor resistencia al estrés, evitar o regular los niveles cognitivos y emocionales de ansiedad que generan los exámenes. Una persona con menor resistencia al estrés, necesitaría realizar un mayor esfuerzo para regular los

componentes cognitivos y emocionales de la ansiedad causada por los exámenes, en la misma medida.

Sin embargo, el estudio también reflejó algunos hallazgos problemáticos en esta temática. Si las exigencias de los colegios y las expectativas de padres, madres y educadores son las mismas para los niños y las niñas, con ventajas o sin ventajas socioeconómicas, ¿por qué los y las estudiantes con antecedentes socioeconómicos desfavorables –y dentro de estos/as, las mujeres–, parecen experimentar mayores dificultades? Los resultados muestran que, los y las adolescentes con 15 años de edad –en especial, las mujeres–, reportaron menor satisfacción con la vida, menor bienestar psicológico actual y mayor ansiedad por los exámenes que, aquellos/as con 10 años de edad. Los colegios hacen las veces de *recursos*, cruciales para la promoción del bienestar psicológico de los y las estudiantes, especialmente entre aquellos/as menos privilegiados/as –quienes, sin la institución educativa, tendrían un apoyo mínimo o nulo–. Así es que, los colegios están en la facultad de ayudar a sus estudiantes a reconocer, entender y regular su bienestar

psicológico. Debido a que, los y las estudiantes pasan mucho tiempo en el colegio, los y las docentes están bien ubicados/as para identificar cambios en su comportamiento y señales de angustia psicológica, de manera temprana. Dar a los y las docentes entrenamiento en bienestar psicológico, para el apoyo calificado de sus estudiantes, es invaluable.

Ahora bien, el entorno de aprendizaje y el ambiente en el colegio, también son aspectos relevantes a tener en cuenta. Los resultados del estudio mostraron que, la percepción de un ambiente competitivo por parte de los y las estudiantes, así como, las expectativas que padres, madres y docentes depositan en ellos/as, están relacionadas con una mayor ansiedad ante los exámenes en niños/as entre los 10 y los 15 años de edad, y con un nivel más alto de bienestar psicológico para los y las niños/as de 10 años. Experimentar cierto nivel de ansiedad ante los exámenes, es normal y puede ayudar a mantenerse enfocado/a; sin embargo, demasiada ansiedad puede resultar en angustia emocional y física. De igual manera, la *preocupación* puede perjudicar el rendimiento en los mismos.

Los resultados del Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes (PISA) –aplicado también por la OCDE–, han demostrado que, no es la frecuencia de los exámenes sino la percepción de la falta de apoyo por parte de los y las docentes, lo que determina qué tan ansiosos/as se sienten los y las estudiantes. Aun así, la ansiedad por los exámenes también puede relacionarse a la falta de preparación del estudiante, a la obtención de malos resultados en el pasado y al miedo a fallar. Cuando existen entornos de aprendizaje competitivos y expectativas altas sobre los y las estudiantes, cuando aquellos/as no son acompañados/as por un apoyo social y emocional apropiado, cuando no cuentan con estrategias para lidiar con la ansiedad por los exámenes, los y las estudiantes se pueden sentir abrumados/as y mal preparados/as para afrontar los retos.

En cuanto a la prevención en salud mental y la promoción del bienestar psicológico, los colegios se han enfocado típicamente en enseñar a los y las estudiantes hábitos de estudio efectivo –tales como, el manejo del tiempo, la organización del trabajo, estrategias para lidiar con el estrés y técnicas de relajamiento–. El realizar evaluaciones con mayor frecuencia, iniciando con metas fáciles y, gradualmente, ir incrementando su dificultad, son estrategias que los y las docentes pueden implementar para construir en sus estudiantes, sentimientos de competencia y un sentido de control. Más allá, el apoyo del docente puede ayudar a reducir la ansiedad ante los exámenes, a través de, por ejemplo, adaptar las lecciones a partir de las necesidades de la clase y de su nivel cognitivo, brindar ayuda individual a estudiantes que "la estén batallando" y mostrar confianza en las habilidades de cada uno/a de ellos/as.

> No es la frecuencia de los exámenes sino la percepción de la falta de apoyo por parte de los y las docentes, lo que determina qué tan ansiosos/as se sienten los y las estudiantes

Los resultados del estudio demuestran que, el sentimiento de querer encajar en el colegio, por parte del estudiantado, y las relaciones entre aquellos/as y los y las docentes, están relacionadas, de manera consistente y positiva, a sus habilidades sociales y emocionales. Los y las estudiantes que, sienten que *pertenecen* a su colegio, tienen mayor probabilidad de llevarse bien y de trabajar armónicamente con sus compañeros/as y amigos/as. En contraste, los y las estudiantes que, han sido víctimas de acoso escolar, tienden a reportar habilidades más bajas en cuanto a *regulación emocional* y *confianza*; lo que está relacionado a un menor bienestar psicológico. Así, es probable que los y las estudiantes que, han experimentado acoso

escolar, experimenten mayor cantidad de emociones negativas y que, tiendan a confiar menos en las demás personas. Lo anterior, también podría tener un impacto en sus logros académicos, pues la *confianza* está positivamente relacionada a las calificaciones en matemáticas, entre los y las estudiantes con 15 años de edad –acorde a los resultados obtenidos en siete de las nueve ciudades en las que se dispuso dicho indicador, y tras tener en cuenta el estatus socioeconómico, el género, los resultados de los exámenes de habilidades cognitivas y otras habilidades sociales y emocionales–. Finalmente, los y las estudiantes que, se llevan bien con sus docentes reportan mayor *curiosidad* y *motivación al logro.* Tanto la curiosidad, como la motivación al logro, indican un amor o determinación por el aprendizaje y por obtener buenos resultados en el colegio. Es probable que, los y las estudiantes, al llevarse bien con sus docentes, estén más comprometidos/as, busquen que les vaya bien en el colegio y gusten de aprender –en contraste con los y las estudiantes que no se llevan bien con sus docentes–. Los resultados del estudio también sugieren que mejorar las habilidades sociales y emocionales podría ser una manera de ayudar al estudiantado a disfrutar de mejores relaciones sociales en el colegio y, viceversa.

Algunas de las habilidades contempladas por el estudio –tal como la curiosidad, el control emocional y la cooperación–, tienen un impacto positivo implícito en un amplio rango de resultados y contextos, tanto a nivel individual como en sociedad. En otros casos, algunas habilidades –como la extroversión y la sociabilidad–, dependen más específicamente, de las metas propias del estudiante. Por ejemplo, en el mercado laboral, ser extrovertido/a puede ser más relevante para cargos de emprendimiento y gerenciales, en los que la interacción social es crucial. La introversión podría acoplarse más a trabajos profesionales y técnicos, para los cuales, la atención al detalle es un requerimiento. Si una persona es introvertida y quisiera entrar al campo de las ventas, aprender a estar más cómoda con las interacciones sociales, podría serle útil. De la misma forma, si

una persona es extrovertida y estuviera interesada en aprender “algoritmos de aprendizaje automático”, podría beneficiarse de trabajar en estrategias para mantenerse enfocado y evitar interacciones sociales. Como los y las músicos/as en una orquesta, los y las estudiantes pueden alcanzar un potencial socio-emocional, cuando encuentran su rol dentro del concierto y cuando entrenan hasta alcanzar su máximo rendimiento.

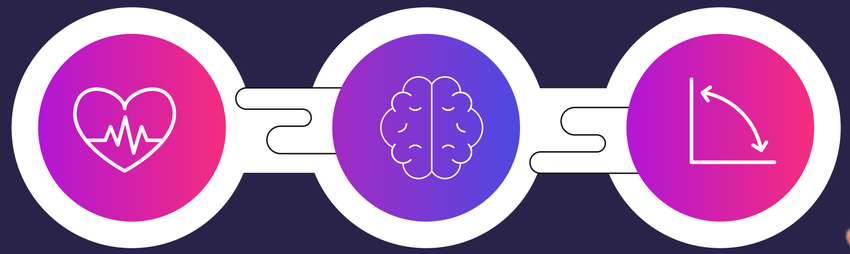
Todo esto subraya el porqué es importante para los sistemas educativos buscar el desarrollo holístico de sus estudiantes; lo que implica, ir más allá del desarrollo de habilidades académicas. Esto, es reconocer la importancia del bienestar psicológico de los y las estudiantes y de las relaciones sociales en el entorno escolar. Un entorno escolar más amable y solidario, puede ayudar a combatir la problemática del acoso, así como, motivar a los y las estudiantes a buscar ayuda cuando la necesiten. En el momento en que, los y las estudiantes perciben que, son tratados/as de manera justa que, el colegio y su personal los/as ayudan a desarrollar un sentido de pertenencia que, se provee un entorno cooperativo, disciplinado y estructurado y que, se encuentran en un entorno más solidario que punitivo, las habilidades sociales y emocionales del estudiantado se desarrollarán de una mejor manera y, como consecuencia, se disminuirá la probabilidad de que, se vean inmersos en situaciones violentas e interacciones negativas. **RM**

> “... es importante para los sistemas educativos buscar el desarrollo holístico de sus estudiantes; lo que implica, ir más allá del desarrollo de habilidades académicas.”

SANTILLANA

Desarrollo de pensamiento y habilidades socioemocionales

COMPARTIR



Compartir ofrece una solución que plantea el aprendizaje como un proceso integral en el que se desarrollan y estimulan habilidades cognitivas, socioemocionales y neurofisiológicas, siguiendo los planteamientos de la neurociencia.

Medición

Aplicación de una o varias pruebas de **Habilmind**, en función del tiempo y necesidades del colegio.

Intervención Cognitiva

El método **Habilmente** es un programa para el desarrollo de las habilidades cognitivas analizadas con Habilmind.

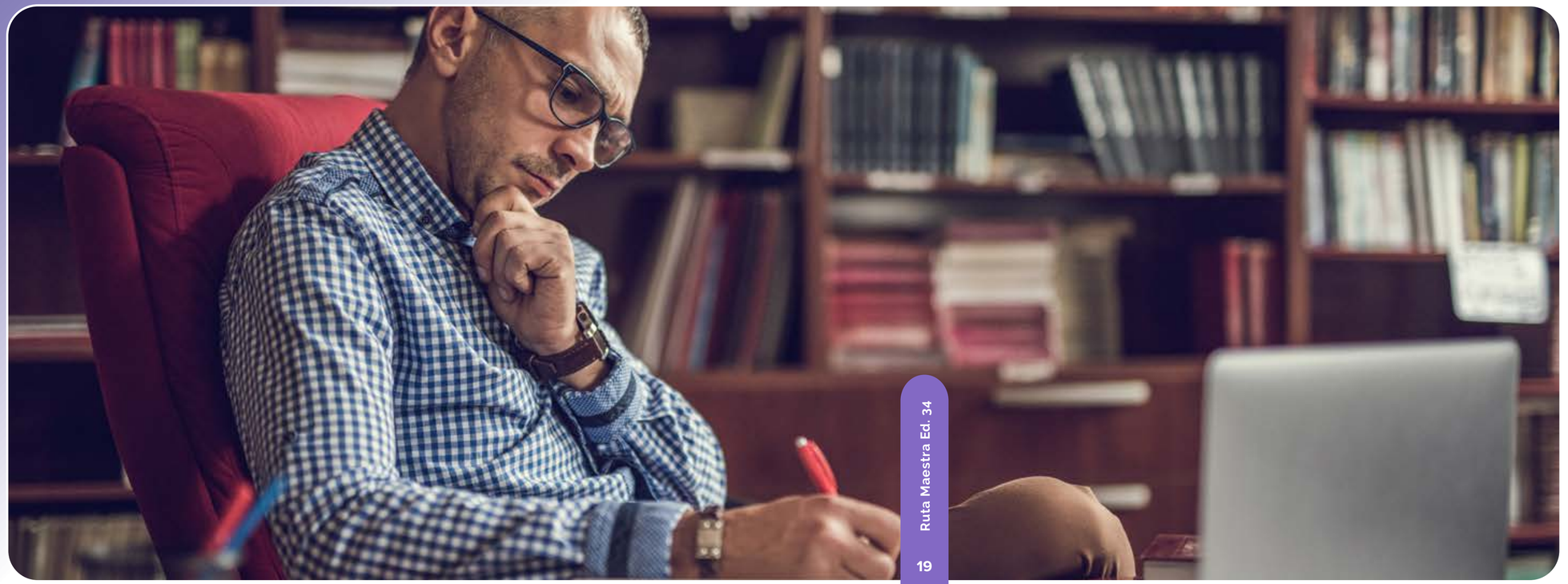
Intervención Socioemocional

Emotional Mind es un programa centrado en el desarrollo de las habilidades socioemocionales.

Ver video:

Una Reflexión Urgente y Pertinente Para la Educación

Con ocasión de lo vivido en el actual contexto educativo, en especial, en el contexto de la salud mental de los y las estudiantes y luego del regreso a la educación presencial, el presente artículo pretende ser una reflexión y acercamiento a la realidad, con el fin de ofrecer a los y las educadores algunas ideas que, no sólo les ayuden a comprender lo que está sucediendo, sino además y, fundamentalmente, a responder a dicha realidad de manera propositiva.



José Guillermo Martínez

Licenciado en Filosofía y Teología de la Pontificia Universidad Javeriana,Especialista en Legislación Educativa y Procedimientos de la Universidad Autónoma de Colombia.

SANTILLANA

Un Intento de Descripción

Cuando se terminó el confinamiento obligatorio y hubimos de regresar a las actividades educativas presenciales, los más felices fueron los y las estudiantes quienes pudieron volver a reencontrarse, socializar e interactuar con sus educadores para adelantar de una manera más efectiva los procesos educativos. Sin embargo, hay una serie de aspectos que generan inquietud entre los y las educadores, a saber:

- La paradoja entre la alegría del reencuentro y de lo maravilloso que son las interacciones sociales, con los altos grados de agresividad, violencia, maltrato, acoso escolar y otras conductas dañinas entre los y las estudiantes. No deja de ser sorprendente que, desde distintos ámbitos de la sociedad, nos estemos preguntando: ¿qué está pasando en los colegios?

- En el marco de las actividades formativas, que habitualmente las instituciones educativas llevan a cabo, están aflorando comportamientos y conductas agresivas, abusivas, maltratadoras, de acoso y de diferentes tipos de violencia, que desbordan el manejo que, tradicionalmente, se les daba a los problemas de convivencia entre estudiantes.

A partir de esta realidad, han salido a la luz acontecimientos relacionados con *violencia sexual* [1] en donde los estudiantes son víctimas, pero también perpetradores, así como, educadores o terceros, cercanos o ajenos al estudiantado. Son muchas las conductas y comportamientos –catalogadas como delitos y con repercusiones dañinas en las víctimas–, ante las cuales se desconocen los protocolos a seguir por parte de educadores y directivas educativas.

[1] Se entiende por *violencia sexual,* cualquier actividad sexual con un/a menor de edad, en la que se emplee la fuerza o la amenaza de utilizarla, con independencia de la edad de los participantes; así como, cualquier contacto sexual entre un/a adulto/a y un/a menor de edad, con independencia de que haya engaño o no, o de que el/la menor de edad comprenda la naturaleza sexual de la actividad, pudiendo esta incluir penetración, tocamientos o actos sexuales que no impliquen contacto físico, como la exposición a los mismos, uso de imágenes, conversaciones o cualquier otra exposición a elementos propios de la vida íntima y sexual de las personas.

- El regreso a la presencialidad – luego del confinamiento y de haber implementado variados recursos mediante los cuales los y las educadores debieron reinventarse y reinventar la didáctica, la evaluación, los procesos formativos, la instrucción, las prácticas formativas, etc.– no ha sido fácil, sencilla ni efectiva, puesto que los y las estudiantes descubrieron que la educación podía hacerse de una manera distinta a lo vivido hasta entonces.

- Así mismo, algunos padres y madres de familia han asumido una actitud crítica frente a los procesos educativos actuales de sus hijos e hijas, debido a que, tanto educadores, como instituciones educativas, prestaron un servicio educativo y formativo muy deficitario, durante el tiempo que duró el confinamiento obligatorio por la pandemia. A esto se suma, el hecho de que muchos descubrieron nuevas formas de educar y otros tantos han empezado a optar por el *homeschooling* [2] como una alternativa educativa, al ser más exigentes con la formación de sus hijos/as.

> Lo vivido y lo acontecido en los procesos educativos durante la pandemia obedece, al menos, a tres posibles situaciones: el acceso ilimitado e indiscriminado de los y las estudiantes a Internet; la ausencia de un acompañamiento real y efectivo

Todos estos aspectos y otros muchos más son manifestaciones de la desazón, la posición crítica, los conflictos, los problemas y las conductas que se están viviendo actualmente en los contextos escolares.

[2] El *homeschooling* es una forma de educación no institucionalizada, en donde es la familia directamente quien imparte el proceso educativo, formativo y académico a sus hijos e hijas en el contexto y ambiente familiar, sin que haya educadores profesionales atendiéndolos, sino padres y madres de familia y otros adultos del círculo familiar impartiendo dicha educación.

Una Hipótesis de Comprensión

Buscando acercarme a esta realidad, he formulado la siguiente hipótesis sobre todo lo que está sucediendo en este momento en los colegios:

Lo vivido y lo acontecido en los procesos educativos durante la pandemia obedece, al menos, a tres posibles situaciones: el acceso ilimitado e indiscriminado de los y las estudiantes a Internet; la ausencia de un acompañamiento real y efectivo

durante los procesos de educación asistida por la tecnología; y el desaprendizaje o el estancamiento en los procesos formativos de los y las estudiantes en cuanto al desarrollo o la adquisición de habilidades pro-sociales o de la vida en comunidad. Todo lo cual, desemboca en un cambio o afectación de sus procesos de vida en comunidad.

A continuación, desarrollaré cada una de las situaciones señaladas:

El Acceso Ilimitado e Indiscriminado de los y las Estudiantes a Internet

La tecnología es uno de los desarrollos de finales del Siglo XX que más se ha potencializado, justamente, por los beneficios que les ofrece a los seres humanos en

cuanto a servicios, cualificación de vida, soluciones para la mejora de la existencia humana y un sinnúmero de alternativas para la ciencia, la educación, la investigación, la salud humana y demás aspectos de nuestra vida.

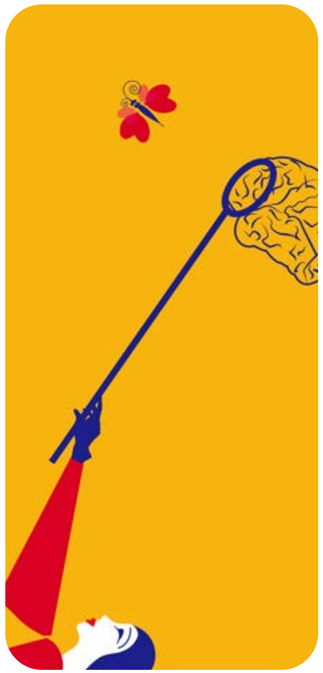
El acceso ilimitado e indiscriminado a Internet, sin ningún tipo de filtro o de control parental, permitió que los niños, las niñas y los/as jóvenes, no sólo accedieran a contenidos educativos o académicos, sino también a contenidos que son perjudiciales, dañinos o lesivos para ellos, puesto que en la red “hay de todo”, desde importantes investigaciones y contenidos científicos, hasta información delictual o que induce al delito y al daño personal o dirigido a las demás personas, por el mero hecho de causar perjuicio. Ello generó que niños, niñas y adolescentes estuviesen expuestos a todo lo que la red les ofrecía, incluyendo contenidos para adultos, auto-destructivos, violentos, dañinos y de demás índole, puesto que, como se sabe, muchas de las aplicaciones y programas que están en Internet se han configurado con algoritmos que no solo rastrean las preferencias y gustos de sus visitantes, sino que los inducen a consumir todo aquello que pueda estar cercano a sus intereses, independientemente de la edad y de que aquello que se ofrece, sea legal o no.

Al no haber habido filtros o cuidado y supervisión por parte de los adultos, tanto padres y madres de familia como educadores, frente a los contenidos acezados por los menores, aquellos pudieron dar rienda suelta a su curiosidad y a sus inquietudes.

La Ausencia de Acompañamiento Real y Efectivo Durante los Procesos de Educación Asistida por la Tecnología

De manera general, para bien o para mal, los padres y madres de familia siempre han depositado en las instituciones educativas la responsabilidad de todos y cada uno de los procesos educativos que deben darse con sus hijos e hijas. Se les olvida que la familia y, más exactamente, los padres y madres de familia son los primeros responsables de la educación de sus hijos/as, son quienes tienen la posición de garantes, quienes deben responder por los daños que sus hijos/as se causen a sí mismos/as o a otras personas, y que hay una serie de aspectos y de elementos formativos que solo les competen a ellos y en cuya formación las instituciones educativas no pueden ni deben inmiscuirse, puesto que se refieren a criterios y a aspectos formativos de su competencia.

De manera general, para bien o para mal, los padres y madres de familia siempre han depositado en las instituciones educativas la responsabilidad de todos y cada uno de los procesos educativos que deben darse con sus hijos e hijas.



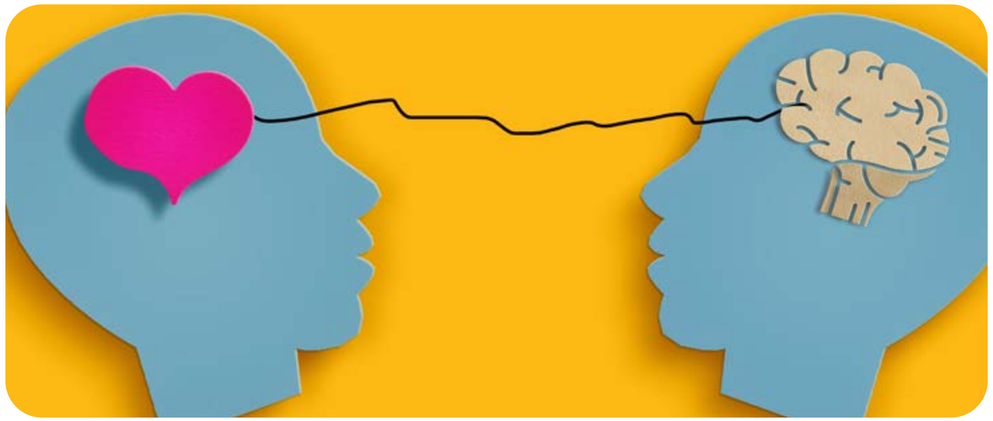
No debe olvidarse, que hay una serie de elementos, de aspectos y de criterios formativos –como todo aquello que tiene que ver con la orientación política, la orientación religiosa, la orientación sexual, la ética y la moral– que dependen fundamentalmente de la cosmovisión de los padres y madres de familia y que, generalmente, no pueden o no están en consonancia con aquello que la institución educativa quiere o debe formar, pues esta última está más interesada en proponer elementos generales, mientras que, los elementos concretos, prácticos y orientativos, dependen más de aquellos.

El Desaprendizaje o el Estancamiento en los Procesos Formativos de los y las Estudiantes en el Desarrollo o la Adquisición de Habilidades Pro-Sociales o de la Vida en Comunidad

Parece que el confinamiento por la pandemia del COVID-19 frenó el proceso formativo de los y las estudiantes en cuanto al desarrollo o adquisición de habilidades pro-sociales, lo que hizo que los y las estudiantes, en parte, olvidasen lo aprendido, o bien, que al regresar a la escuela, se lanzaran a interactuar al mejor estilo de aquello

que Hobbes denominó *homo homini lupus*, que traduce “el hombre es un lobo para el hombre”, aquel dispuesto a despedazar a su congénere ante cualquier asomo de agresión o de contradicción.

El recurso a la violencia, a la agresión y al acoso que se ha podido percibir en las interacciones actuales entre los y las estudiantes, no es más que otra manifestación de la ausencia de la labor educativa y formativa que, habitualmente, desempeñaba la escuela y que quedó suspendida por el confinamiento impuesto por la pandemia. La manera en como los y las estudiantes están interactuando en sus contextos escolares, no es más que una manifestación de esta realidad y, por lo mismo, de la ausencia de un trabajo continuo y sostenido de su formación en este tipo de competencias y habilidades, necesarias para la vida en sociedad.



Consecuencias de la Comprensión de la Realidad

Las consecuencias de esta comprensión de la realidad, a partir de la hipótesis propuesta, se traduce en comportamientos y situaciones como las siguientes:

- Una intolerancia frente a cualquiera que “amenace” la manera como cada quien comprende la realidad, lo que se traduce en agresión y violencia.
- Comportamientos entre estudiantes tipificados como casos de violencia sexual que, al volver a interactuar personalmente, se han visto exacerbados, pero, además, porque muy probablemente los menores de edad, en el acceso ilimitado a Internet, “aprendieron” formas o conductas sexuales o sexualizadas.
- Intolerancia frente a las viejas maneras de hacer docencia por parte de los y las educadores, dado lo vivido en los procesos educativos durante la educación asistida por la tecnología, que mostró otras formas de llevar a cabo la labor educativa.
- Estudiantes más críticos y menos receptivos a las formas tradicionales de ejercer la docencia, al haber aprendido el valor del aprendizaje autónomo y sobrevivido a una labor educativa poco exigente y permisiva.
- Estudiantes que encuentran en la agresión y la violencia, la manera más efectiva de resolver los conflictos y las desavenencias que se les presentan, apelando a la acción, a los golpes o a agresiones físicas y verbales, antes que al diálogo y a la decisión razonada.

- Educadores desconcertados a partir de lo que evidencian en sus estudiantes, sintiéndose, a la vez, incapaces de crear estrategias de intervención efectivas que les permitan responder a todas y cada una de estas nuevas realidades.
- Padres y madres de familia desconfiados y temerosos ante las acciones que emprende la escuela frente a los conflictos y problemas que involucran a sus hijos e hijas; manejo que, a juicio de padres y madres de familia, desborda su capacidad.

- Directivas desconcertadas por los bajos resultados en las pruebas estandarizadas y por los múltiples problemas de convivencia que se están dando en las instituciones educativas, como si se tratara de otras personas y de otros estudiantes, diferentes a aquellos que entraron en confinamiento por la pandemia.
- Autoridades estupefactas ante el comportamiento de los y las estudiantes en los ambientes escolares, sin tener claridad el cómo, el qué, el para qué y el cuándo actuar, frente a la nueva realidad que los desborda.
- Medios de comunicación que se limitan a informar sobre lo que está sucediendo y a buscar explicaciones que les permiten orientar o direccionar dichos eventos, sin atinar a hacerlo adecuadamente.

Algunas Ideas para Salirle al Paso a Dicha Realidad

A partir del análisis realizado y de los elementos formativos que se deben tener en cuenta para lograr una educación auténtica, las siguientes son algunas de las propuestas o ideas que podrían contribuir a salirle al paso a dicha realidad:

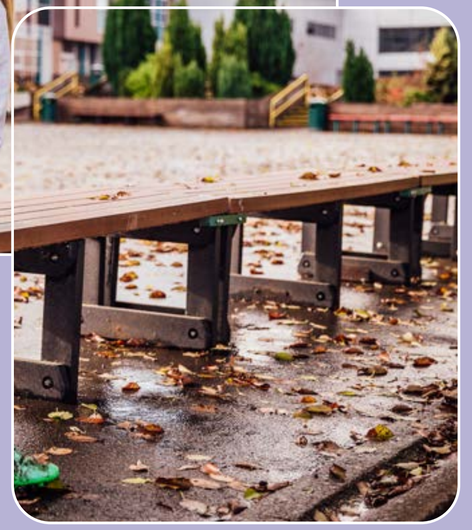
- Formar el pensamiento crítico en los y las estudiantes debe contribuir a que tengan elementos que les permitan discernir lo adecuado de lo inadecuado, de tal manera que aprendan a juzgar con criterio la información a la cual tienen acceso.
- Definitivamente, las instituciones educativas deben trabajar en diseñar programas que les permitan formar a sus estudiantes en habilidades pro-sociales, desde las más básicas hasta las más complejas, llevándolos a transferir dichas habilidades a la vida escolar.

- Cuando se presente un presunto delito o una conducta o comportamiento que, eventualmente, pueda ser considerado como delito, la institución educativa, no solo debe contar con protocolos efectivos para el manejo de la misma, sino adicionalmente, cumplir con toda la normatividad legal vigente sobre el particular.
- Las entidades educativas deben trabajar asiduamente, en la implementación o el fortalecimiento de los procesos formativos de sus estudiantes, enfocados todos ellos, en lograr interacciones sociales sanas, respetuosas, empáticas y cuidadosas entre ellos.
- Los y las educadores y las directivas educativas deben ser consistentes en el manejo de la convivencia escolar y desarrollar estrategias de contención de los y las estudiantes, que les permitan darle un manejo adecuado a los conflictos y a los problemas de convivencia, al interior de la institución educativa.
- Se debe también, adelantar un proceso de formación en cuanto a la afectividad y la vida sexual de los y las estudiantes desde el *Proyecto de Formación para la Sexualidad y la Construcción de Ciudadanía* –que es uno de los currículos transversales obligatorios– haciendo énfasis, de manera especial, en el autocuidado, el respeto al propio cuerpo y al de los demás, las sanas relaciones afectivas y la prevención de cualquier tipo de abuso sexual.
- Es necesario que se adelanten procesos de acompañamiento a los casos especiales que involucren cualquiera de los fenómenos que están afectando los procesos educativos en estos momentos, de tal manera que, se dedique no solo personal especializado para atender dichos casos especiales, sino actividades y procedimientos que les permitan integrarse a la vida escolar en comunidad.

> Las entidades educativas deben trabajar asiduamente, en la implementación o el fortalecimiento de los procesos formativos de sus estudiantes

- Así mismo, es necesario realizar un trabajo mancomunado entre los colegios y los hogares de los y las estudiantes para que, de manera consistente y articulada, se atiendan las dificultades que puedan estarse presentando y se retomen los procesos formativos ligados a su desarrollo humano.
- Los y las educadores deben formarse en aspectos como la Revolución Industrial 4.0, el uso de la tecnología en procesos educativos, la mejora de la didáctica, la mejora de la gestión y el manejo de conflictos, y el desarrollo de habilidades pro-sociales en los y las estudiantes.
- Igualmente, hay que adelantar un proceso de fortalecimiento de los equipos de orientación escolar, de tal manera que, los mismos cuenten con programas, procedimientos, instrumentos, protocolos, acciones y recursos, que hagan posible atender la complejidad de los problemas que se están presentando en el contexto escolar.
- Es necesario formar a los y las estudiantes en procesos de resolución de conflictos que les permitan entrenarse en su manejo de una manera adecuada: no violenta, mediada por la palabra, aceptando la diferencia y siendo capaces de concertar con las demás personas.
- La formación en el manejo de las emociones es otro aspecto fundamental del proceso de educación, el cual es necesario repensar, actualizar e implementar. Muchos conflictos tienen su origen en un manejo inadecuado de las emociones y, tanto niños, niñas y adolescentes deben aprender a identificarlas y a manejarlas adecuadamente. **RM**

> Los y las educadores deben formarse en aspectos como la Revolución Industrial 4.0, el uso de la tecnología en procesos educativos, la mejora de la didáctica, la mejora de la gestión y el manejo de conflictos, y el desarrollo de habilidades pro-sociales en los y las estudiantes.



Efrén Martínez Ortiz

PhD en psicología y uno de los mayores expositores del pensamiento de Viktor Frankl. Es Fellow de Ashoka como emprendedor e innovador social colombiano. Reconocido conferencista nacional e internacional, tanto en los ámbitos académicos como de desarrollo personal, trabajando para cientos de organizaciones educativas y empresariales en gran parte de latinoamerica. Actualmente es editor board de varias revistas y autor se 25 libros.

Página: **www.colectivoaquiyahora.org**
Instagram: **Colectivoaya**

Depresión y Ansiedad: Deterioro de la Salud Mental en el Siglo XXI

Entre los años 2018 y 2019, 1’500.000 personas se suicidaron en el mundo; siendo el suicidio, la segunda causa de muerte entre la población joven. En 2020, la pandemia llegó y las cosas empeoraron, la ansiedad y la depresión alcanzaron las cifras más altas reportadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), a nivel mundial y en América Latina, en donde una de cada cuatro personas, tiene un problema asociado a la salud mental.

SANTILLANA

Las instituciones educativas enfrentaron retos inimaginados: la adaptación acelerada a las nuevas circunstancias pedagógicas, la rotación docente, el retraso en el desarrollo de habilidades socioemocionales y el efecto de visibilización de los temas de salud mental en la postpandemia. Muchos/as docentes, rectores/as, jóvenes, padres y madres de familia y, en general, miembros de la comunidad educativa,

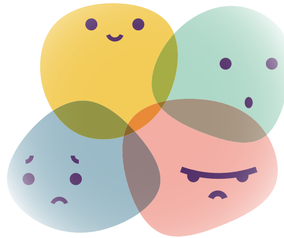
vieron afectado su sentido de vida: *¿Será la educación lo mío? ¿Tiene sentido esto que hacemos? ¿Estas directrices y normas tienen algún propósito? ¿Hay que volver a la presencialidad?* Estas y muchas otras preguntas, aparecieron en un escenario de confrontación existencial, a veces como crisis vital, a veces como síntoma de depresión o de ansiedad.

Cada año, se publican miles de artículos científicos sobre salud mental; lamentablemente, esta información solo se conoce dentro de un grupo no muy grande de profesionales, ya sea porque ejercen la práctica clínica, o bien, porque tienen intereses investigativos. Lo cierto es que, la mayoría de las personas carece de un conocimiento sobre salud mental, lo que conlleva a que, por ejemplo, no sepan cómo ni cuándo pedir ayuda, ni reconocer cuándo se está llegando al límite, ni saber cómo enfrentar los estigmas asociados a estas problemáticas, lo que, ocasiona un mayor deterioro e, incluso, la muerte en la población en general.

A través del tiempo, el estigma ha sido responsable de grandes sufrimientos, al existir creencias equívocas como que: “la depresión les da a las personas débiles y con falta de voluntad”, “si tiene ansiedad es porque está loco” o “el sufrimiento mental es sinónimo de inferioridad”, o “si algo genera malestar, entre más rápido se ignore, más rápido desaparecerá”.

Las emociones como pilar fundamental

Las emociones existen, no podemos eliminarlas, son parte de la naturaleza de la vida; sin embargo, podemos comprenderlas de una forma que nos funcione y adquirir estrategias para gestionarlas, antes de que, se nos conviertan en un problema. Todas las personas tenemos una comprensión acerca de las emociones, lamentablemente, no siempre dicha comprensión nos ayuda a darles utilidad. Lo cierto es que, no existen de forma



gratuita. Las emociones, además de cumplir funciones sociales y de supervivencia, tienen una función humanamente elevada: nos ayudan a descubrir en dónde está lo valioso. Las emociones son semáforos, señales y mensajeras que, nos ayudan a reconocer en donde está lo que es significativo en la vida.

Le propongo el siguiente ejercicio: piense en aquello que considere, es lo más valioso que hay en su vida… Puede ser una persona, un objeto, una acción o una circunstancia… ¿Qué sentiría si aquello que, ha identificado como valioso, está dejando de ser o de existir, de manera natural por el curso de la vida? Seguramente, se conectaría con una emoción llamada *tristeza*; con dificultad, podría haber indiferencia de

Recomendado

su parte. Ahora imagine que, aquello que es tan valioso para usted, no desaparece de forma natural, sino que, está siendo dañado o destruido por alguien; seguramente, sentiría *rabia*; no sería fácil, de nuevo, que hubiese indiferencia. Así mismo, sentimos *miedo* cuando algo valioso está siendo amenazado; y, *alegría* cuando algo valioso está presente en nuestras vidas. Las emociones, terminan siendo el polo subjetivo de lo valioso. Lo que no quiere decir que, de manera racional, usted no pueda saber qué es lo valioso; pero, como bien decía Sartre: "Podrás obligarme a que te dé las gracias pero, nunca a que me sienta agradecido contigo".

A veces, las emociones se salen de control y el miedo natural de la vida se puede convertir en un problema de ansiedad, así como, la tristeza normal en un problema de depresión. Si no conocemos nuestras emociones, no será fácil descubrir cuándo se están convirtiendo en un problema.

La ansiedad nos visita

Angustia o ansiedad, viene de *anjo* que, significa *asfixia*, la misma raíz de *angostura, angosto y angostamiento*; lo que quiere decir que, cuando hablamos de "angustia", estamos haciendo referencia a algo que, se estrecha y aprieta. Cuando nuestro proyecto de vida se va angostando, bien sea porque existe el riesgo de que, no continúe o porque, no hay suficiente espacio para que exista, se produce un angostamiento acompañado de una reacción natural que, llamamos *miedo*. Ahora bien, no siempre el riesgo que percibimos es real pero, ello no quiere decir que, no lo vivamos como si lo fuera.

SANTILLANA

Cuando carecemos de las estrategias de afrontamiento adecuadas, es posible que terminemos sufriendo diferentes problemas de ansiedad, bien sean fobias, trastornos obsesivo-compulsivos (TOC) o ataques de pánico, entre muchos otros.

A continuación, algunos de los síntomas para identificar un problema de ansiedad, según el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiatrica Americana (DSM):*

- Preocupación acerca de varias actividades o acontecimientos.
- Agitación o nerviosismo.
- Facilidad para fatigarse.
- Dificultades para concentrarse.
- Irritabilidad.
- Tensión muscular.
- Trastornos del sueño.

Lo anterior, no quiere decir que, si un día tenemos irritabilidad, por decir algo, entonces tenemos un trastorno de ansiedad; lo que quiere decir es que, si reúno varios de los criterios citados, cuya experiencia me genera un malestar significativo, quizás esté atravesando por un problema de ansiedad.

Los contextos de incertidumbre e hiperproducción en los que nos movemos, no favorecen el manejo adecuado de la ansiedad. La exposición a la descalificación, el exceso de trabajo, la presión para realizar nuestras tareas de manera ejemplar, la crítica constante, lo imprevisible y la premura del tiempo como recurso no renovable, pasan sus facturas y nos hacen vivir una existencia tensa, apretada, con colon irritable, gastritis, migrañas,

“No quiere decir que si un día tenemos irritabilidad, por decir algo, entonces tenemos un trastorno de ansiedad”

bruxismo y contracturas; de alguna manera, el cuerpo intenta hablar, solo que a veces, no estamos dispuestos/as a escuchar.

Estrategias para el manejo de la ansiedad

1. Tenga una estructura diaria de funcionamiento: con la angustia se vive un “yaismo” –queremos todo ya, ahora mismo–; vivimos con la sensación de estar a pocos segundos de la catástrofe. En la angustia, se

SANTILLANA

está en el futuro. Con una estructura diaria de funcionamiento, se puede permanecer más en el presente.

2. Distraiga la ansiedad: Pruebe a distraerse fantaseando con aquello que, en otras épocas, lo hacían durar horas englobado/a… O bien, póngase a pensar en cosas que le apasionen un montón. La idea es quitar el foco de aquello que le genera ansiedad.

3. Realice actividades que le generen cambios en sus sensaciones corporales: Agarrar hielo con las manos, introducirse un hielo por la espalda, bañarse con agua fría, tomar jugo de limón o comer algo picante. Al prestarle atención a estas sensaciones, logra descentrar lo que está viviendo.

4. Grábese en video y explíquese, en 30 segundos, cómo las sensaciones físicas que está experimentando, no implican ningún peligro para su vida.

5. Aprenda a respirar: En *YouTube*, puede encontrar tutoriales sobre respiración diafragmática, así como prácticas de *pranayamas* que lo ayudarán a tranquilizarse. Estas son estrategias de la tradición *yóguica* que, también le van a funcionar.

6. Practique la relajación progresiva.

7. Practique meditación y *Mindfulness*: Ambas técnicas pueden ayudarle mucho en esta búsqueda. Encúentrelas en mi podcast de *Spotify*: “Ad propositum”.

8. Busque ayuda cuando el funcionamiento cotidiano de la vida, lo esté afectando.

Recomendado

Cuando la depresión nos visita

La depresión es un tema serio; no es falta de voluntad, pereza o posesión demoniaca. Cuando la tristeza se convierte en depresión, esta emoción se vuelve más intensa y permanece gran parte del día, todos los días; suele experimentarse con falta de fuerza y cansancio, sentimos que la vida no es tan fácil de soportar, que nos rebasa, podemos llegar a sentir dolor físico, el sentido se nos nubla y pareciera que, no hay propósito ni cosas que valgan la pena ser vividas.

Sin embargo, no hay que esperar a que la tristeza se convierta en depresión y llegue a límites graves; antes, hay que pedir ayuda. En mi libro “Cuando la Vida te Confronta” [1], resalto la importancia de buscar ayuda cuando aparecen los siguientes síntomas:

[1] Adaptación del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM).

Recomendado

1. Cuando la tristeza se da la mayor parte del día, casi todos los días.
2. Cuando el interés o el placer por las cosas de la vida y por las actividades que suelen llamar nuestra atención, se baja a la mínima expresión durante la mayor parte del día o casi todos los días.
3. Cuando empezamos a perder o a aumentar peso corporal, sin esfuerzo alguno.
4. Cuando el sueño empieza a alterarse, bien sea porque no dormimos o porque queremos dormir casi todo el día.
5. Cuando tenemos cierta sensación de angustia que, no sabemos cómo manejar: nos agitamos fácil o nos agitamos casi todos los días.
6. Cuando estamos cansados, fatigados o con pérdida de energía casi todo el tiempo.
7. Cuando la sensación de culpa o de inutilidad "está allí atrás", a veces por cualquier cosa o por cosas que, no tienen nada que ver con nosotros/as.
8. Cuando no podemos concentrarnos y se nos dificulta tomar decisiones, casi todos los días.
9. Cuando se llega a pensar que, si muriese, no pasaría nada y no le importaría a nadie e, incluso, se llega a planear cómo quitarse la vida o causarse daño.

A veces, nos deprimimos por causas biológicas, cuando

nuestras hormonas nos juegan una mala pasada. Otras veces, tiene un origen psicológico, fruto de la pérdida de algo que, era valioso para nosotros/as –una forma de depresión reactiva–. En otras ocasiones, nos deprimimos porque fracasan nuestras estrategias para afrontar el estrés. Algunas otras, por temas existenciales como la pérdida del sentido de nuestra vida. Sea cual sea el origen, la

> "La depresión no es falta de voluntad, pereza o posesión demoniaca"

SANTILLANA

depresión es un tema serio y hay que buscar apoyo. Hay algunas ideas que pueden ayudarnos a manejarla:

Estrategias para el manejo de la depresión

1. Practique 150 minutos de ejercicio cardiovascular a la semana, cualquiera que sea su preferencia; es decir, al menos media hora de buen ejercicio cardiovascular, cinco días a la semana.
2. Aliméntese bien: un porcentaje importante de la depresión, puede resolverse si cambia ciertos hábitos alimenticios; nuestro intestino juega un papel importante en la salud mental. Cuide la macrobiota, los minerales como el zinc y el magnesio juegan a favor; el azúcar y los ultraprocesados, en contra.

3. Organice unos buenos horarios: en estado de depresión, estamos más en el pasado que, en el presente. Una buena estructura de funcionamiento diaria, nos puede mantener más en el ahora.
4. Duerma bien: elimine la mayor cantidad de ruidos y de luces posibles al momento de dormir –apague los "bombillitos" de los electrodomésticos y del celular, los televisores, las alarmas de humo, en fin, busque la mayor oscuridad posible–; trate de acostarse y de levantarse todos los días a la misma hora –recupere la regularidad y los ciclos del sueño–; evite el alcohol, la nicotina y otras drogas; evite practicar ejercicio tres horas antes de dormir pues, le va a costar trabajo conciliar el sueño; coma tres horas antes de acostarse y, por supuesto, evite alimentos pesados en la noche; suspenda el uso de pantallas electrónicas por lo menos una hora antes de irse a la cama; y finalmente, ingrese a www.terapiaunclick.com y

Recomendado

experimente, una sensación de inmersión que recorre todo tu cuerpo, a través de los audios gratuitos que tenemos.

5

5. Ejecute todos los días, algo que le dé sentido a su vida: a algunas personas les ha funcionado, en medio de la tristeza –antes de que la depresión este muy avanzada–, mirar en el pasado y tratar de buscar las 100 cosas que, le han dado sentido a su vida. No tiene que sentirlas, sino pensar y acordarse de cuáles son. Tome esas 100 cosas y encuentre la manera de encajar algunas en su estructura de funcionamiento diario (lEstrategia #3).

6

6. Llame a las personas que le dan calorcito, visítelas: realice y ponga en marcha actividades que lo conecten.

7

Celebre las circunstancias de la vida que le faltan por celebrar. Agradezca a quien tenga que agradecer. Póngase el vestido, cómprese los zapatos, métase el jacuzzi. Haga todo esto sin expectativas de resolver la tristeza que lo abruma y permítase sentir, qué sucede cuando lo hace.

7. Hable de lo que le pasa, no se lo guarde, ¡busque ayuda!: la soledad de quienes se dedican a sostener a los demás sin tener a alguien quien los sostenga –como es el caso de los y las directivas de los colegios–, puede dificultar dar el primer paso para pedir ayuda. La pandemia nos dejó ese problema, hicimos una gran fuerza para sostener a los padres y madres de familia, a estudiantes y docentes, y nos olvidamos de nosotros/as. Ahora, la depresión aparece y es poco confesable. Hable y hágalo pronto. **RM**

> La depresión es un tema serio y hay que buscar apoyo

SANTILLANA

Referencias

OMS (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos.* Recuperado de: https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860

DANE (2021). *Salud mental en Colombia: Un análisis de los efectos de la pandemia.* Recuperado de: https://ascofapsi.org.co/pdf/Noticias/Estad%C3%ADstica%20de%20Salud%20mental%20en%20Colombia-%20pandemia%202021%20.pdf

Ministerio de Justicia y del Derecho (2019). *Estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas: Colombia 2019.* Bogotá D.C.: Observatorio de Drogas de Colombia. Recuperado de: https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Documents/Publicaciones/Consumo/Estudios/estudio%20Nacional%20de%20consumo%202019v2.pdf?csf=1&e=iV5lh3

Ministerio de Salud y Protección Social (2013). *Estrategia nacional de respuesta integral frente al consumo de alcohol en Colombia.* Subdirección de Enfermedades No Transmisibles: Grupo Gestión Integrada para la Salud Mental. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/estrategia-nacional-alcohol-colombia.pdf

--- (2018, abril). *Boletín de salud mental: Análisis de indicadores en salud mental por territorio,* (5). Subdirección de Enfermedades No Transmisibles: Grupo Gestión Integrada para la Salud Mental. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-onsm-abril-2018.pdf

UNODC (2015). *Informe mundial sobre las drogas: resumen ejecutivo.* Recuperado de: https://www.unodc.org/documents/wdr2015/WDR15_ExSum_S.pdf

Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas, Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Justicia y del Derecho & Ministerio de Salud y Protección Social (2016). *Estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en población escolar Colombia - 2016.* Recuperado de: https://www.unodc.org/documents/colombia/2018/Junio/CO03142016_estudio_consumo_escolares_2016.pdf

SANTILLANA

programa LOGROS

Una visión del aprendizaje desde la **Neuroeducación**

Desarrollamos empatía, autogestión, autocontrol y autoestima

Sistema Límbico

Vinculamos habilidades socioemocionales para **aumentar las hormonas de bienestar:** serotonina y endorfina

Desarrollamos **habilidades cognitivas** como: juicio crítico, solución de problemas y compresión de lectura

Cerebro Neocórtex

Implementamos procesos cognitivos transversales a todas las áreas

Trabajamos desde las necesidades fisiológicas, como la respiración, el sueño y la alimentación. Que nos permiten regular el Cortisol y **disminuir el estrés**

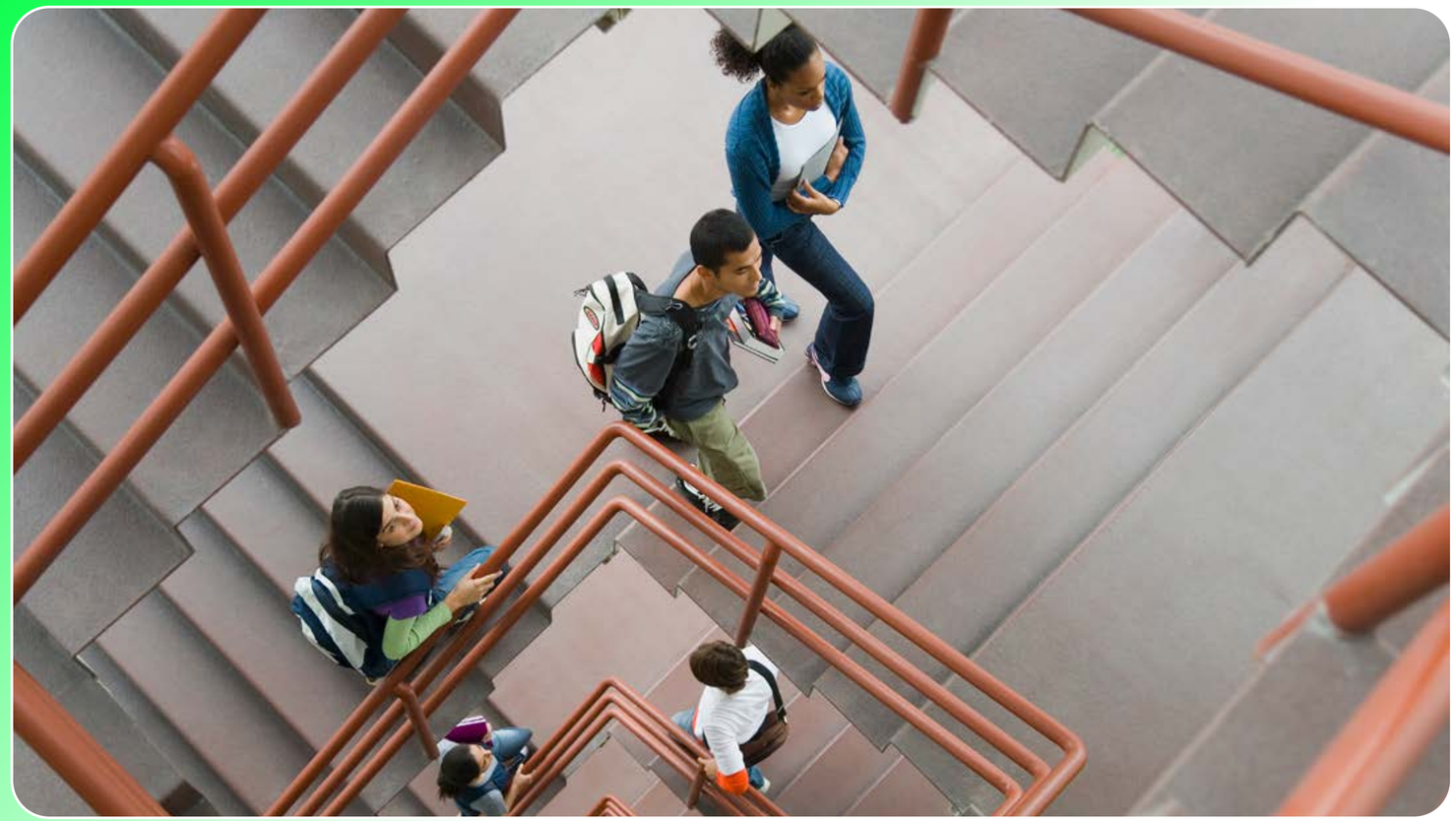
Cerebro Reptiliano

Buscamos generar **experiencias positivas** dentro del aula

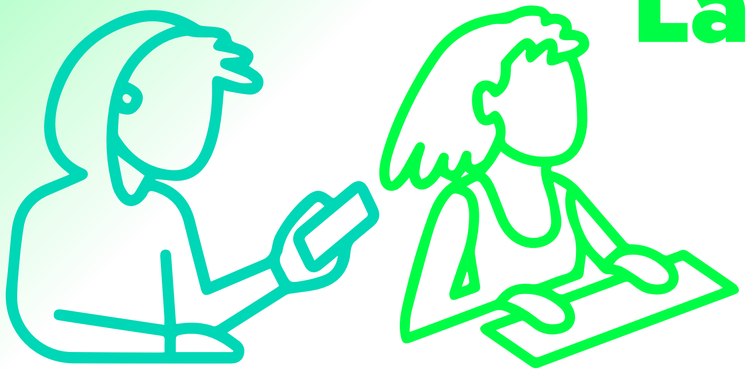
Para conocer más sobre Logros,

Agenda tu cita: Tel: (601) 390 6950 Cel:300 912 14 32

Correo electrónico: sac@santillana.com



La vida suele discurrir entre paradojas; entre dilemas que, parecen polos opuestos pero que, en realidad, son dos caras de la misma moneda y que, por diferentes, enriquecen. La educación es el arte de coordinar paradojas y de generar una dinámica creativa, como los polos eléctricos, de donde surge la energía. El reduccionismo, solo empobrece y cancela. Así las cosas, propongo abordar la adolescencia, entre la paradoja de la oportunidad y el desafío.

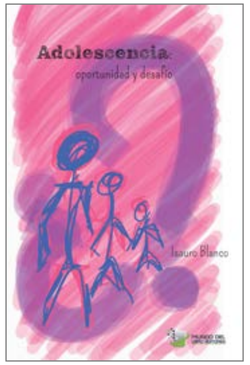


La Adolescencia: Oportunidad y Desafío

Isauro Blanco

Filósofo, pedagogo y psicólogo educativo y clínico. Asesor de familias, escuelas y universidades

Autor del libro:
Adolescencia: oportunidad y desafío



SANTILLANA

El escenario del desafío

Las estadísticas internacionales, presentan un panorama desafiante para la educación en la adolescencia; veamos:

- Estados Unidos gasta US$6'000.000 (seis mil millones de dólares) al año, en cárceles para adolescentes. Por una mínima parte de esa cantidad, se podrían evitar muchos delitos si se actuara a nivel preventivo. Ante esto, la educación tiene la palabra.
- Una de cuatro personas en edad adolescente está en situación de sufrimiento psíquico, en donde su mayoría, no tiene una conciencia clara de lo que le sucede. El suicidio es la primera causa de mortalidad entre los 15 y los 30 años de edad y representa más de 10.000 muertes al año –entre dos y tres veces más que, los accidentes en carretera– (Gourion, 2017) [1].

[1] Gourion D. (2017). La Fragilité Psychique des Jeunes Adultes.

- Durante los últimos 20 años, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) han prendido las alarmas, en cuanto al aumento incesante de la *depresión adolescente*. Esta es visualizada como "una verdadera epidemia de problemas psíquicos".
- En Francia, según un vasto estudio realizado por UNICEF en 2015, el 43% de los jóvenes con más de 15 años de edad, se declaró en situación de sufrimiento psicológico; de aquellos, un 30% había tenido, alguna vez, pensamientos suicidas y el 12% había realizado, al menos, una tentativa de suicidio.
- El 80% de las enfermedades mentales, de tipo invalidante, se manifiestan en la adolescencia: la depresión, la ansiedad, la psicosis, la anorexia y la dependencia a sustancias psicoactivas.

Lo anterior, plantea un escenario abrumador y exige respuestas. El mundo educativo debe escuchar a Séneca cuando dice que, "los pequeños sufrimientos hablan; los grandes, callan". Muchos adolescentes en situación de sufrimiento, elaboran una fachada agradable, realizan actividades normales y afirman que, "todo está bien". Esconden sus dificultades, compensan sus problemas a un enorme precio de esfuerzo psíquico, se mienten a sí mismos,

se creen que, no están tan mal o que, no pueden permitirse abdicar. No quieren alarmar a sus padres ni madres: un verdadero pacto silencioso de amor.

La paradoja adolescente tiene un lenguaje *neurológico*; entender al adolescente, equivale a la comprensión lectora de sus conductas, derivadas de cambios internos que, exigen una actualización pedagógica y psicológica, ilustrada por la ciencia. La adolescencia, como etapa evolutiva, es vulnerable en sí misma. Sin embargo, la vulnerabilidad no es una enfermedad ni es patológica; es, simplemente, una singularidad, en cierto modo, portadora de una forma de creatividad y de sensibilidad.

Invitado especial

En términos de, *evolución neurológica*, el cerebro de las personas en edad adolescente, se encuentra en su tercera etapa: *protección e injertos –mielinización* y conectividad de las neuronas–. La *mielina* es una especie de vaina, constituida, esencialmente, por ácidos grasos de tipo omega. Su formación, se da hasta los 25 años de edad, con la característica de que, la velocidad de transferencia de la información entre neuronas, se multiplica por 25. En una cuarta etapa de evolución neurológica, entre los 15 y los 25 años de edad, el cerebro realiza una "poda neuronal": es el momento de "esculpir el jardín". Esta etapa es de mucho cuidado y atención, ya que, ciertos circuitos neuronales deben ser eliminados, porque se han hecho inútiles y su presencia ralentizaría el funcionamiento de todo el sistema cognitivo. La presencia de estos dos procesos dinámicos es, particularmente, importante en la adolescencia porque es el único momento en el que, se dan con tanta intensidad.

Jean M. Twenge (2017) habla de la generación de seres humanos *iGen*, nacida en 1995; en donde la "i", se refiere a Internet e individualismo y "Gen", a generación. Según Twenge (2017), la *iGen* está obsesionada con la seguridad y es temerosa de su futuro económico; carece de paciencia con la desigualdad basada en el género, la raza o la orientación sexual; crece de manera más lenta –a los 18 años de edad actúa como de 15–; es más

> La iGen está obsesionada con la seguridad, carece de paciencia y crece de manera más lenta. Se enfrenta a la peor crisis de salud mental

vulnerable mentalmente; y, finalmente, se enfrenta a la peor crisis de salud mental, en décadas, con rangos de depresión y de suicidio que, vienen escalando, desde 2011.

En una encuesta realizada a 11 millones de adolescentes, desde el año 1960, se han apreciado nueve tendencias que, le dan forma a la iGen y, finalmente, a nosotros:

- Los límites cronológicos cada vez se extienden más: "no hay prisa". Se manifiesta en una extensión de la etapa de la infancia, antes de llegar a la adolescencia, lo que, origina un "destete tardío".
- Es una generación "volcada en Internet": el mercado de la atención –el principal, en la actualidad– encuentra en esta generación, a sus principales destinatarios.

- Existe un descenso de las interacciones sociales interpersonales, con las consecuentes dificultades al interactuar cara a cara, de manera personal, comprometida y duradera.
- En cuanto al aspecto profesional y laboral, se están presentando nuevas actitudes hacia el trabajo. La obtención de un título profesional ya no garantiza la incorporación al mundo del trabajo, lo que, conlleva a sentimientos de inseguridad; este último, como indicador de la salud mental.
- La irreligiosidad, en términos de la pérdida de *trascendencia*, origina una vida sin sentido.
- El aislamiento conlleva al descenso del compromiso cívico y al ascenso del interés en la propia seguridad.
- La presencia generalizada de "posturas de *Instagram*", en donde la *imagen* es lo más importante, sin importar la esencia.
- Todos los esquemas sociales están bajo revisión, sin que, exista estabilidad ni definición en cuanto a las conductas sexuales, las relaciones de pareja y la crianza de los hijos.
- El llamado a la inclusión, la aceptación y a la igualdad en donde "casi todo vale".
- La existencia de posturas políticas, caóticas y populistas. Se ha perdido el paso siguiente hacia la interdependencia, al afirmar la independencia.

A continuación, les presento unas "radiografías" estadísticas de lo que, está sucediendo en el *alma adolescente* y que, enfatiza el Escenario del Desafío:

Los resultados del Scholastic Aptitude Test (SAT) [2] han venido cayendo, aproximadamente, desde el año 2005, especialmente, en *Pensamiento Crítico* y en *Redacción* –con una baja de menos 13 puntos porcentuales en 2005 y 2006, respectivamente–. (Ver **Figura 1**).

Con referencia a la *felicidad*, los resultados son claros: las diversiones de pantalla se están convirtiendo en demoledores factores del bienestar adolescente. (Ver **Figuras 2 y 3**).

[2] El SAT es la prueba de acceso a las universidades en Estados Unidos.

Figura 1: Promedio de los resultados del SAT entre 1972 y 2016.
Fuente: College Board.

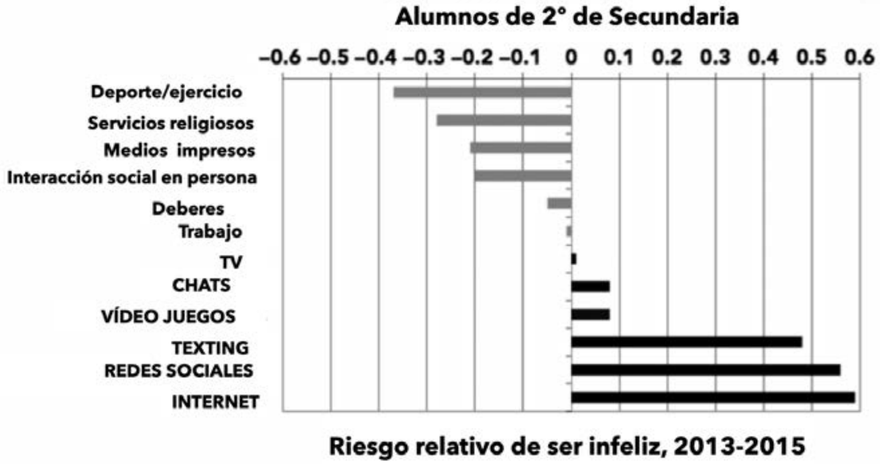
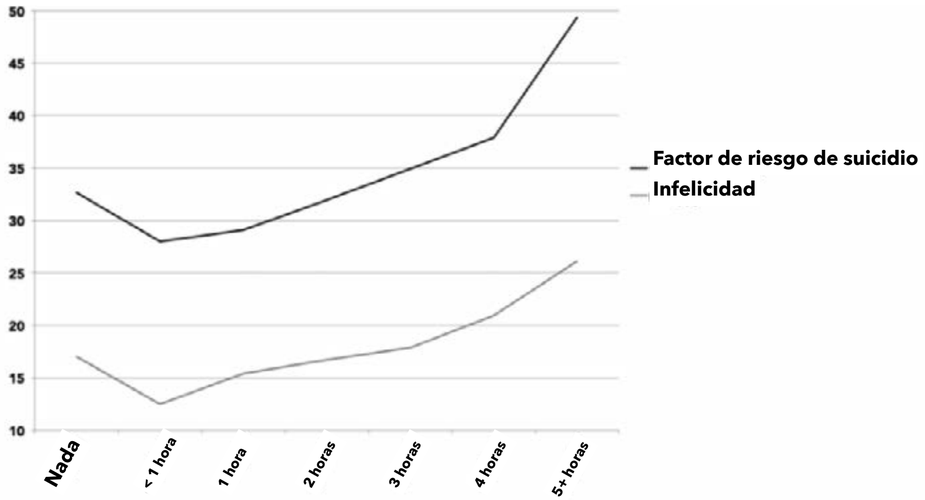


Figura 2: Riesgo relativo de ser infeliz en estudiantes de Grado 2° de Secundaria, con base al tiempo dedicado a las pantallas y a las actividades sin pantalla.

Nota: Adaptada de Monitoring The Future. https://monitoringthefuture.org

Riesgo relativo de ser infeliz, basado en el tiempo dedicado a las pantallas (barras en negro) y actividades sin pantalla (barras en gris). Alumnos de 2° de secundaria (Monitoring the Future, 2013-2015)

SANTILLANA



Porcentaje de factores de riesgo de suicidio y de infelicidad por horas diarias en dispositivos electrónicos o exposición online
Alumnos de 3° de Secundaria a Bachillerato (Youth Risk Behavior Surveillance System)
Alumnos de 2°, 4° y bachillerato (Monitoring the Future)

Figura 3: Porcentaje de los factores de riesgo de suicidio e infelicidad en estudiantes desde el Grado 2º de Secundaria, según horas diarias de uso de dispositivos electrónicos o exposición online.

Nota: Para mayor detalle o ampliación, sugiero la consulta de las plataformas Youth Risk Behavior Surveillance System y Monitoring the future.

En cuanto a Colombia, la Universidad Jorge Tadeo Lozano y la Universidad Pontificia Bolivariana (UPB) han realizado un valioso estudio sobre los adolescentes colombianos que, merece una atenta consulta y seguimiento.

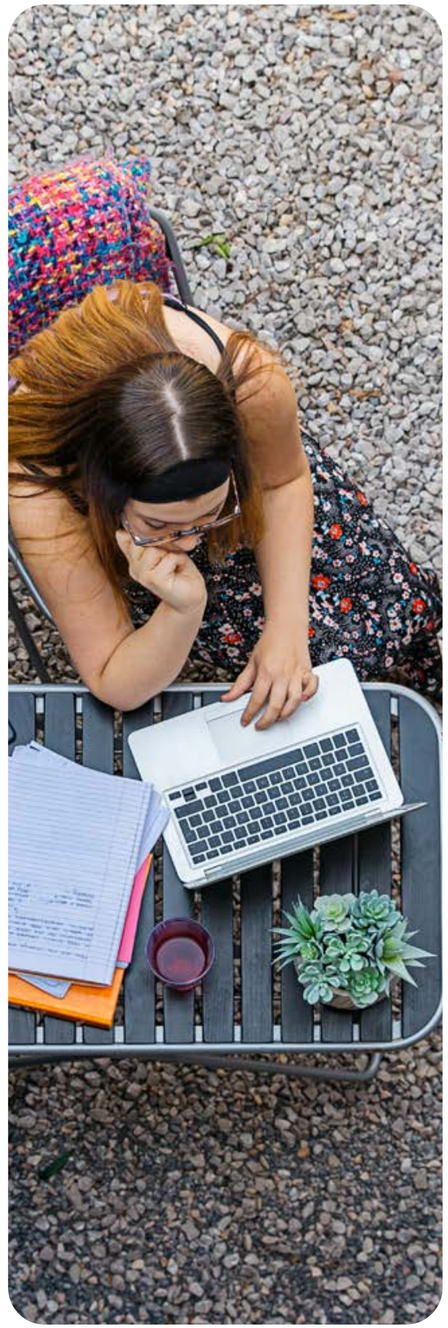
La preocupación que, vivimos en nuestros países, es otra faceta de esa realidad que, obliga a los educadores a actualizar sus conocimientos profesionales.

[3] La editorial Santillana edita y difunde esta obra.

Aquello que, creemos saber y las herramientas con las que, contamos, ya no son suficientes: enfrentamos demonios nuevos. Los datos presentados tocan a la puerta de nuestra conciencia, para asumir el segundo escenario: la oportunidad.

El escenario de la oportunidad

Todo desafío educativo mide nuestra capacidad de respuesta. Los educadores de adolescentes, no pueden condicionar la realidad; la única opción razonable, es incrementar la calidad de las actitudes, de los conocimientos y de las habilidades, para educar con eficacia. Veamos algunas herramientas para transformar el desafío, en oportunidad:



- Generar el efecto *Pigmalión*: las expectativas positivas del educador transmiten confianza en la grandeza interior, la cual, se encuentra latente en la adolescencia. El educador Pigmalión, parte de una máxima de Goethe: "Si tratas a una persona como es, la deterioras. Si la tratas como puede llegar a ser, solo así la desarrollas". Los educadores de adolescentes entienden que, su personalidad, su equilibrio socio-emocional y su habilidad intelectual son herramientas clave para educar. Estos elementos internos permiten percibir la realidad, sin juicios de valor ni prejuicios. No hay recetas, ni estereotipos; cada adolescente es un sistema dinámico en constante cambio. Los educadores deben aplicar la idea de George Bernard Shaw, cuando dijo: "la única persona que se comporta sensiblemente conmigo es mi sastre: me mide cada vez que me ve y adapta el traje. La mayoría de las personas se quedan con las antiguas medidas y esperan que se adapten a mí". La calidad y la riqueza personal de los educadores –aquello que son–, configuran el primer factor formativo y condicionan la efectividad de las otras herramientas –aquello que hacen–. La educación es más una relación que, una técnica, por lo que, es indispensable mantener abiertas y fluidas las vías de comunicación con los adolescentes. Dicha capacidad implica que, como adultos, logren mantener un alto nivel de bienestar, con abastecedores constantes y potentes, pues el desgaste y el cansancio son enormes. Esta condición es necesaria, no solo conveniente.

> El "educador Pigmalión" parte de una máxima de Goethe: "Si tratas a una persona como es, la deterioras. Si la tratas como puede llegar a ser, la desarrollas"

- Mantener el ambiente emocional propicio para que, la vulnerabilidad no derive en problema. El factor diferencial, es la presencia del estrés agudo o crónico durante la infancia y la adolescencia, producto de una mala relación con la madre, el abandono, el maltrato, las relaciones desorganizadas con el padre que, afectan los lazos básicos, y la sobreprotección –tanto su exceso como su carencia, en el ambiente emocional, genera un desajuste en el adolescente–.

Ahora bien, el lóbulo prefrontal es el responsable del juicio crítico, del análisis, de la toma de decisiones, de la planeación, de la gestión de la ambigüedad y de dilatar la respuesta ante los estímulos ambientales –las llamadas, funciones ejecutivas–. Es como la "torre de control" del pensamiento, al regular el exceso del sistema emocional. Sin embargo, en la adolescencia, el lóbulo prefrontal no es totalmente operativo (Dosenbach, 2010; Goldberg, 2011). En cuanto al hipocampo, este es la sede neurológica de la memoria a largo plazo, donde se consolidan todos los aprendizajes intelectuales, hábitos, actitudes y respuestas automatizadas. Estas dos áreas del cerebro, son dos de las más importantes y frágiles en el desarrollo humano. Su fragilidad se debe a que, al tener muchas terminales receptoras de la hormona del estrés –el cortisol–, éstas pueden debilitar su funcionamiento, hacerlo inestable e impedir su desarrollo. Sin la "torre de control", las funciones ejecutivas del cerebro no llegan a su etapa adulta, razón por la cual, la persona permanece en un estado de inmadurez, quizás, durante toda su vida.

- Cuidar las condiciones ambientales para que, el cerebro se desarrolle: el cerebro se construye lentamente y es esculpido por elementos biológicos – grasas y hormonas– y por elementos psicológicos – estimulación intelectual, aprendizajes y experiencias emocionales seguras–. Los factores tóxicos son amenazas permanentes para un sistema inmaduro, vulnerable y frágil, como lo es, el de los adolescentes. Hay que tener presente que, los factores biológicos y ambientales, tienen un impacto decisivo en el desarrollo neurológico de los adolescentes: afectan el equilibrio eléctrico y químico del cerebro y condicionan el funcionamiento general del ser humano. En la adolescencia, las áreas orgánicas que, afectan profundamente la madurez neurológica son las siguientes:

a. *El sueño:* los órganos internos funcionan con patrones llamados *ritmos circadianos* que, se repiten en un lapso de 24 horas. Cuando estos ritmos fisiológicos están fuera de sincronía, los impactos en la salud pueden ser numerosos y graves, pudiendo ocasionar diabetes, obesidad, cáncer, problemas cardíacos, desórdenes de humor y/o deterioro mental. Un cuerpo adolescente, en proceso de equilibrio, resiente especialmente esta desalineación circadiana e incrementa la vulnerabilidad de que, se convierta en problema. Por razones aún desconocidas, los ritmos circadianos cambian en la adolescencia y se estabilizan en la primera etapa de la vida adulta. De aquí, la importancia de mantener el ritmo circadiano para que, el desarrollo cerebral encuentre un ambiente propicio. Sin embargo, el sueño no solo es descanso. Durante el sueño, el cerebro realiza algunas tareas que, no se pueden realizar en vigilia, dada la enorme exigencia de conciencia y atención que, demanda el estar despiertos. Una de estas tareas es la consolidación en el hipocampo –memoria a largo plazo– de los aprendizajes hechos durante el día, en donde, se realiza un proceso de limpieza de elementos tóxicos y se reactivan procesos inmunológicos, cardiovasculares, metabólicos y reproductivos. La **Figura 4** muestra el efecto del sueño, en el sistema inmunitario:

Por lo demás, los más recientes estudios sobre la falta de sueño en adolescentes, nos advierten que, el riesgo de depresión se incrementa en un 25%.

➔ Evitar la *sobreestimulación*: la "multitarea" es un peligro real, especialmente, para el cerebro adolescente. Una exuberante e inmadura amígdala, contribuye a la explosividad adolescente; lo que, explica en parte, la *histeria* ante cualquier negativa o contrariedad. El mundo actual viene con un

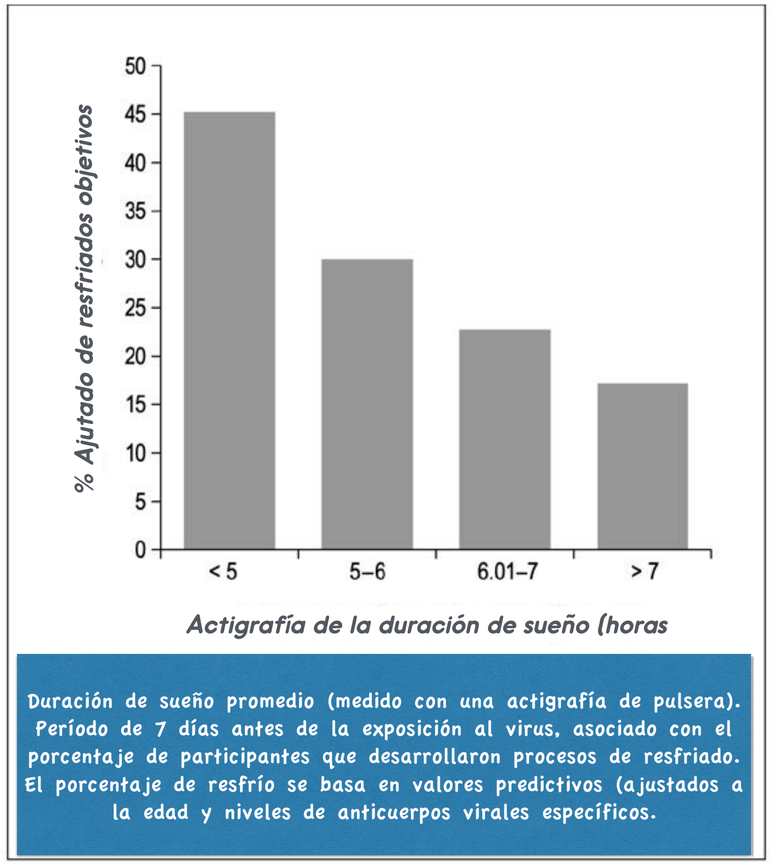


Figura 4: Efecto del sueño en el sistema inmunitario.

Nota: Adaptado de Prather, A. (2015).

bombardeo de estímulos, por lo que, es necesario acompañar a los adolescentes, en su proceso de toma de decisiones, pues corren el riesgo de saturarse y abrumarse.

Los adolescentes son hipersensibles a la dopamina; incluso las pequeñas gratificaciones, si son inmediatas, activan un placer mayor “a distancia”. Inmediatez y emoción están ligadas a la decisión de asumir un riesgo y, en el caso del cerebro adolescente, de dilatar la gratificación. En este escenario, las diversiones de pantalla han encontrado en la adolescencia, el terreno propicio para su consumo ilimitado, pues cuentan con todos los elementos para aprovechar y abusar de un cerebro ávido de novedad y de gratificaciones inmediatas. Sin embargo, los adolescentes tienen grandes dificultades para seleccionar, ordenar, evaluar y sintetizar la gigantesca masa de información disponible en la *web*. Esta característica aleja a los adolescentes de la cultura del trabajo y del esfuerzo

> En la adolescencia se debe evitar el consumo de todos los productos que puedan alterar el frágil equilibrio de la química cerebral

y afecta el aprendizaje escolar –elementos necesarios para una adecuada evolución humana–. Estas habilidades, aunque no se adquieren de manera rápida ni su gratificación es inmediata, son inversiones a largo plazo, ante las cuales, tienen alergia los adolescentes. Los efectos son visibles:

dispersión, impulsividad, impaciencia y ansiedad.

En la adolescencia, se debe evitar el consumo de todos los productos que, puedan alterar la química cerebral, como el alcohol, el tabaco y demás sustancias psicoactivas. Dichos productos, encuentran un frágil cerebro en el cual dejar huellas imborrables, a manera de cemento fresco. La ingenuidad con la que, les damos entrada al considerarlos “normales”, aumenta la deriva y su posterior deterioro. Tales sustancias, le ocasionan una sobreestimulación al cerebro y, por tanto, alteran su gradual madurez y funcionamiento. La falta de intervención del lóbulo prefrontal, en etapa de inmadurez, inhibe la adecuada toma de decisiones. Es entonces, cuando los

adultos deben subsidiar a los adolescentes en sus funciones ejecutivas y servirles de andamiaje, mientras que, aquellos alcanzan su propia consistencia.

En las estadísticas presentadas anteriormente, es posible visualizar otros efectos que, completan el panorama, el cual, invita a una mayor reflexión educativa y, ante todo, a una intervención coordinada por parte de todos los adultos que, convivimos con adolescentes.

Conclusiones

El polo de la oportunidad ante el desafío adolescente, se resume en una mayor atención a la madurez del lóbulo prefrontal, donde está la sede de las funciones ejecutivas del cerebro: juicio crítico, análisis, toma de decisiones, planeación y control de los impulsos emocionales. En pocas palabras, el trabajo sobre la autodisciplina y el autocontrol son claves, para cumplir nuestra tarea en dicho período de la vida.

Carol Dweck (2007) [4] ha realizado muchos estudios, a través de los cuales, ha comprobado que, la actitud mental o *mindset* es clave para superar retos y desafíos en la vida y es una "predictora" mayor de éxito, por encima de la inteligencia y de los factores socioeconómicos. Otros autores utilizan la palabra en inglés *grit* –entendida como "pasión con perseverancia"–, para describir el trabajo con los adolescentes. Cuando logremos que, los adolescentes miren la vida con "las luces altas" y dejen de ceder al inmediatismo y a la impulsividad, habremos propiciado que, logren un adecuado *mindset* y un *grit* sólido. Los adolescentes emiten un grito silencioso de ayuda. A veces, pareciera que, nos rechazan; pero, he aquí otra paradoja. No hay jardín, sin jardineros. **RM**

[4] Dweck, C. (2007). Mindset: The new psychology of success.

Habilidades Sociales y Emocionales: Fines y Medios para el Aprendizaje

Juan Camilo Escandón

Economista con experiencia orientada al análisis de información estadística, y a la coordinación y gerencia de proyectos. Actualmente, se desempeña como líder del equipo de análisis en la Subdirección de Análisis y Divulgación del Icfes.

Alejandro López Vera

Magíster en Economía con experiencia en el análisis e investigación de temas educativos, consultoría y docencia. Actualmente hace parte del equipo de análisis de la Subdirección de Análisis y Divulgación del Icfes.

Paola Caro

Candidata a Doctora en Política Social, Magíster en Políticas Públicas y Politóloga. Subdirectora de Análisis y Divulgación del Icfes.

"El desarrollo de las habilidades sociales y emocionales no solo ayuda a las personas a adaptarse a su entorno y determina su éxito, sino que también da forma a las comunidades y sociedades en las que vivimos" (OCDE, 2019).

SANTILLANA

Sobre el Icfes y la Medición Integral de la Educación

La educación puede entenderse como un proceso de formación integral por el que transitan las personas a lo largo de su vida. Al ser integral, tiene lugar a partir del acceso a la ciencia y demás bienes asociados a la cultura (Asamblea Nacional Constituyente, 1991); lo cual, permite el desarrollo de las competencias básicas que requieren los y las individuos/as para facilitar su participación en la vida económica, política, administrativa y cultural de la nación (Ley 115, 1994). El desarrollo de habilidades sociales y emocionales, también, es parte del proceso educativo. Estas habilidades se refieren a las capacidades de las personas para manejar sus pensamientos, emociones y conductas e interactuar o adaptarse a su entorno y así, contribuir al bienestar individual y social (Icfes, 2022a).

En la actualidad, de acuerdo con la Ley 1324 de 2009, el Instituto Colombiano para la Evaluación de la Educación (Icfes) tiene la misión de evaluar el desarrollo de competencias académicas en áreas fundamentales y obligatorias en diferentes niveles educativos: *Educación Básica Primaria y Secundaria* –a través de las pruebas Saber 3°, 5°, 7° y 9°–; *Educación Media* –a través de la prueba Saber 11°–; y *Educación Superior* –a través de las pruebas Saber TyT y Saber Pro–. Asimismo, el Icfes se encarga de recoger información sobre aspectos que inciden sobre la calidad del aprendizaje; por ejemplo, el contexto socioeconómico de los y las estudiantes, las características de los establecimientos educativos, los factores del entorno asociados al aprendizaje y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales [1].

La versión más reciente de las pruebas Saber 3°, 5°, 7° y 9°, aplicadas en 2022, incluye un cuestionario auxiliar para la recolección de información sobre las habilidades sociales y emocionales de los y las estudiantes. Dichas habilidades están agrupadas en tres dimensiones: conciencia emocional –se refiere al reconocimiento de las emociones propias y de las demás personas–, regulación emocional –se refiere al manejo de las

[1] El diseño de la medición de las habilidades sociales y emocionales parte de los estándares básicos del área de *Competencias Ciudadanas* (Icfes, 2020).

emociones propias y a la respuesta adecuada ante las emociones de los demás– y motivación –se refiere a la confianza en las habilidades propias para alcanzar las metas propuestas– (Icfes, 2021a) [2]. (Ver **Figura 1**).

Es relevante que la gestión emocional sea una prioridad en el entorno educativo; en especial, por la estrecha relación que existe entre el manejo de las emociones y la capacidad de aprendizaje (Ochsner et al., 2002), los logros educativos, la colocación laboral y el bienestar personal (OCDE, 2015). Jones & Bouffard (2012) encuentran que los y las estudiantes con mayores niveles de regulación emocional tienen menores dificultades para desenvolverse dentro del aula. Por su parte, como lo señala el Icfes (2021b), la motivación puede contribuir a un mayor desarrollo de las habilidades sociales y emocionales, a un mejor rendimiento escolar y puede ser maleable a través de las prácticas pedagógicas de los y las docentes (Blazar & Kraft, 2017; Jackson, 2018).

Así es como las habilidades sociales y emocionales hacen parte del desarrollo de la personalidad, en un proceso integral, físico, psíquico, intelectual, ético y afectivo, entre otros (Ley 1324, 2009). Además, son maleables y pueden ser formadas por diferentes factores contextuales e intervenciones directas de política (Chernyshenko et al., 2018). De esta manera, el Icfes lo ha entendido, razón por la cual en este artículo presentamos los resultados de los diferentes análisis que dan cuenta de la posible influencia de las habilidades sociales y emocionales en las capacidades cognitivas de los y las estudiantes.

La Relación Entre las Habilidades Sociales y Emocionales y el Desempeño en la Competencia Lectora

En este apartado, presentamos la posible influencia de las habilidades sociales y emocionales en el desempeño académico de los y las estudiantes, a través de dos ejercicios: el primero examina las asociaciones entre los índices de motivación y de regulación emocional con

Figura 1: **Índices y subíndices derivados de la medición de habilidades sociales y emocionales en las pruebas Saber 3°, 5°, 7° y 9°, Aplicación 2022.**
Fuente: Icfes (2022b).

[2] Aunque el cuestionario de habilidades sociales y emocionales incluye una dimensión de *conciencia emocional* como parte de la medición, este no se presenta en el *Informe Nacional de Resultados de Saber 3°, 5°, 7° y 9° Aplicación 2022*, ya que, en el análisis de los datos, los resultados no cumplieron la consistencia interna esperada para todos los grados. Sin embargo, los datos de conciencia emocional se integran al índice general de habilidades sociales y emocionales.

el desempeño de los y las estudiantes en la competencia lectora [3] (Ver **Figura 2**), el segundo examina las asociaciones entre los subíndices que conforman cada índice y el desempeño en la competencia lectora. (Ver **Figura 3**).

[3] El patrón descrito para la competencia lectora también aplica para la competencia de Matemáticas en 3°, 5° y 9°, y para las competencias de Ciencias Naturales y Pensamiento Ciudadano, en 5° y 9°.

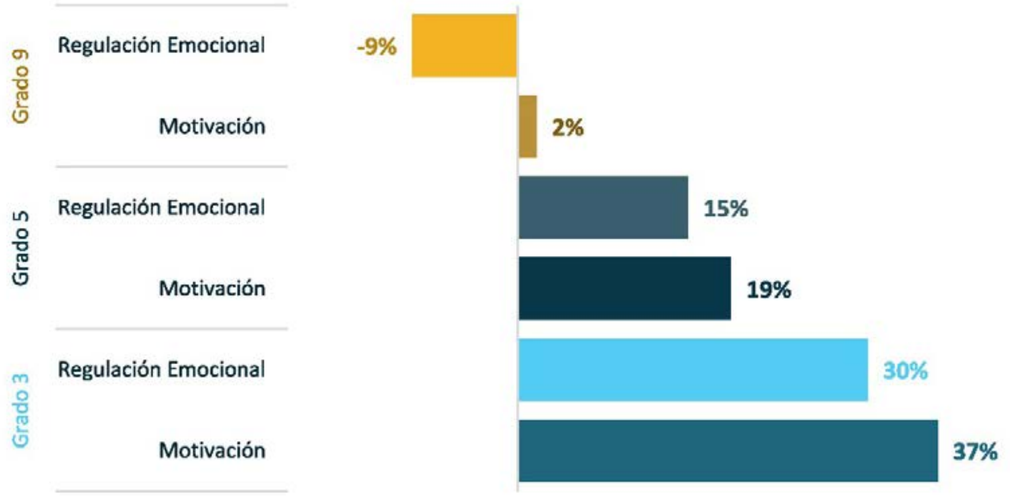


Figura 2: Correlación entre los puntajes de la prueba de Competencia Comunicativa en Lectura y los índices de regulación emocional y motivación, año 2022. *Fuente:* Elaboración propia.

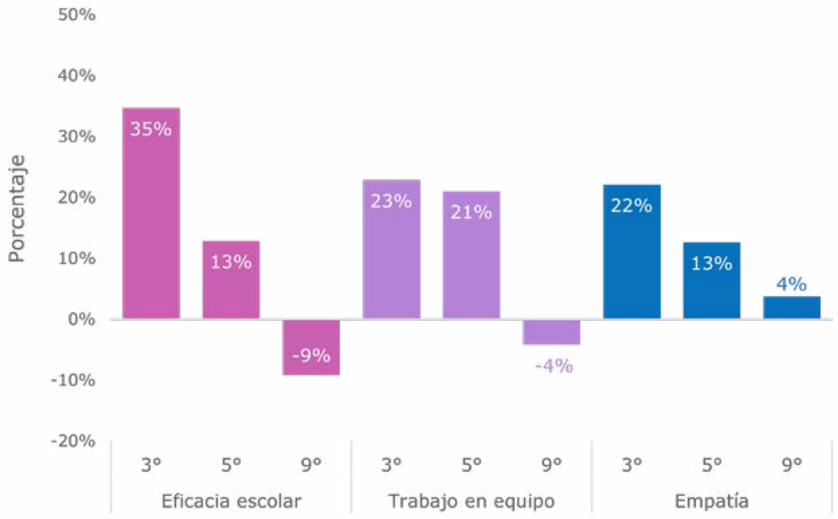
Como podemos observar, en 3° existe una fuerte asociación entre los resultados de la prueba de Competencia Comunicativa en Lectura y la motivación (30%), así como con el índice de regulación emocional (37%). En 5°, por el contrario, la intensidad de asociación decrece, con un porcentaje del 15% en regulación emocional y del 19% en motivación. En cuanto a 9°, la asociación entre ambas es del 2% –casi nula– con respecto a la motivación, y del menos 9% con relación a la regulación emocional. Lo anterior sugiere que, conforme avanza la trayectoria educativa de los y las estudiantes, se va generando una disociación entre lo que aquellos/as sienten y aprenden. La explicación más frecuente para este fenómeno sugiere que, en la medida en que se avanza hacia la adolescencia, los y las estudiantes tienden a tener un menor éxito sobre la gestión de sus emociones, así como a quedar expuestos/as a estados de ánimo variables (Silvers et al., 2012).

En cuanto a los resultados del segundo ejercicio, estos muestran que la eficacia escolar en 3° tiene una mayor asociación con el puntaje alcanzado en la prueba de Competencia Comunicativa en Lectura, siendo esta del 35%, seguida por la del trabajo en equipo con un 23% [4]. En cuanto a la empatía [5], resultó ser el tercer subíndice más asociado con los resultados de la prueba de

[4] Tanto la eficacia escolar como el trabajo en equipo son subíndices del índice de motivación. Al hablar de eficacia, Bandura (1997) la considera como la convicción que le permite al estudiante aumentar sus aspiraciones, así como, organizar y ejecutar tareas académicas de forma exitosa; lo que quiere decir que, en la medida en que el/la estudiante confíe en sus propias habilidades, será capaz de sobreponerse a los obstáculos que se le presentan y ser optimista frente a sus oportunidades de aprendizaje (Jones et al., 2017). En contraposición, los y las estudiantes con bajas aspiraciones tienden a alcanzar bajos desempeños académicos que pueden derivar en ciclos de profecía autocumplida (Bandura Citado en Icfes, 2022c).

[5] La empatía es un subíndice del índice de regulación emocional.

Competencia Comunicativa en Lectura, alcanzando un porcentaje del 22%. Los resultados en 5°, por su parte, muestran que es el trabajo en equipo el subíndice más asociado a la prueba de Competencia Comunicativa en Lectura (21%), superando su asociación con la eficacia escolar y la empatía, ambas del 13%. Lo anterior indica que la capacidad de integrar las habilidades, los conocimientos y las destrezas en un espacio colaborativo de aprendizaje –entre pares con objetivos comunes– puede contribuir al desarrollo de la competencia lectora de los y las estudiantes de 5° (Icfes, 2022b). Finalmente, en 9° las asociaciones encontradas fueron inferiores al 10%, lo que indica que tanto la empatía, el trabajo en equipo, como la eficacia podrían no tener ninguna relación con el desempeño de los y las estudiantes, al culminar su educación básica secundaria.



Central Nacional

Estado de Habilidades Sociales y Emocionales en Establecimientos Educativos Oficiales y No Oficiales

Las habilidades sociales y emocionales tienen un desarrollo diferencial entre los y las estudiantes según sus características. Estas, además, pueden ser maleables, por lo que las prácticas pedagógicas diferenciadas en los establecimientos educativos pueden ser determinantes para su desarrollo. En un ejercicio anterior, el Icfes (2022b) encontró que el promedio de los indicadores de las habilidades sociales y emocionales alcanzados por los establecimientos oficiales es diferente del que alcanzan los establecimientos no oficiales. Aunque las diferencias son pequeñas, son estadísticamente significativas, pues la probabilidad de que los indicadores comparados sean iguales, es cercana a cero.

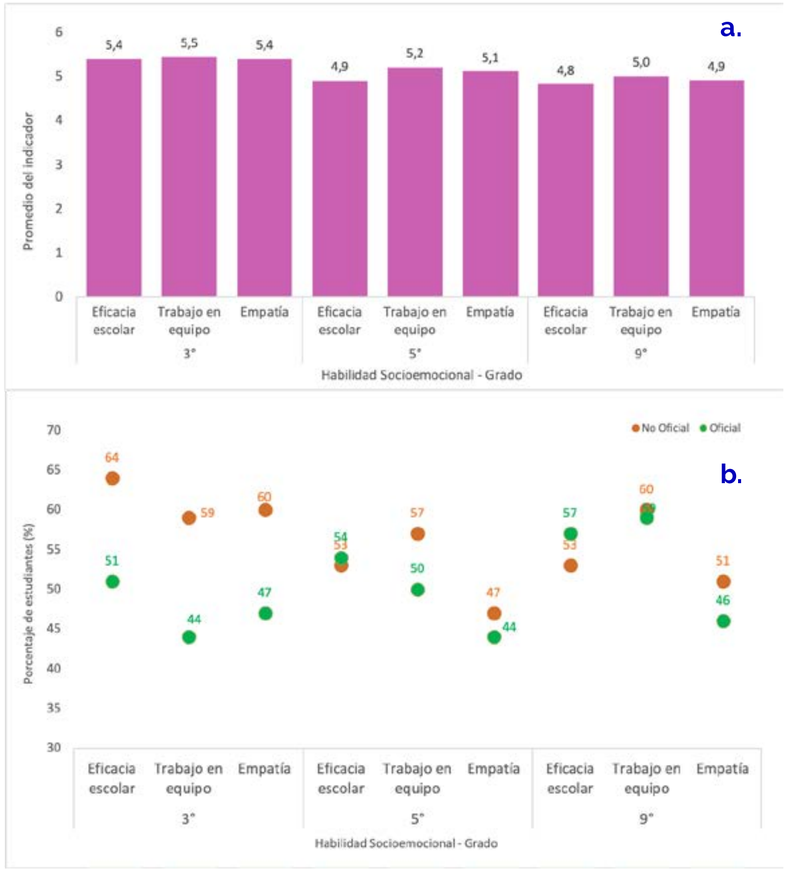
En este apartado, se complementa dicho ejercicio al examinar el porcentaje de los y las estudiantes de establecimientos oficiales que está por encima del promedio de los subíndices de habilidades sociales

Figura 3: **Correlación entre los puntajes de la prueba de Competencia Comunicativa en Lectura y los subíndices de regulación emocional y motivación, año 2022.** *Fuente*: Elaboración propia.

SANTILLANA

y emocionales alcanzados por los y las estudiantes de establecimientos no oficiales. Al interpretar los resultados, es importante considerar que la capacidad de reconocer y de gestionar los sentimientos, las emociones y las relaciones es susceptible de promoverse y fortalecerse en el contexto escolar, a través de prácticas pedagógicas adecuadas; de la misma manera, las habilidades sociales y emocionales de cada estudiante, pueden incidir en el ambiente escolar, en su rendimiento y en sus capacidades de logro. De ahí la importancia de no analizar los resultados de las habilidades sociales y emocionales de la misma forma que se analizan los de las competencias académicas.

Para realizar este ejercicio, se tuvo en cuenta el promedio obtenido por los y las estudiantes en cada uno de los subíndices –eficacia escolar, trabajo en equipo y empatía–, en cada grado escolar –3°, 5° y 9°– y según el sector del establecimiento educativo –oficial o no oficial–. Además, se utilizó el promedio alcanzado por las sedes no oficiales como base de comparación, con el fin de observar el porcentaje de estudiantes que obtuvo un índice mayor a dicho resultado, de acuerdo con su sector educativo. (Ver **Figura 4**).



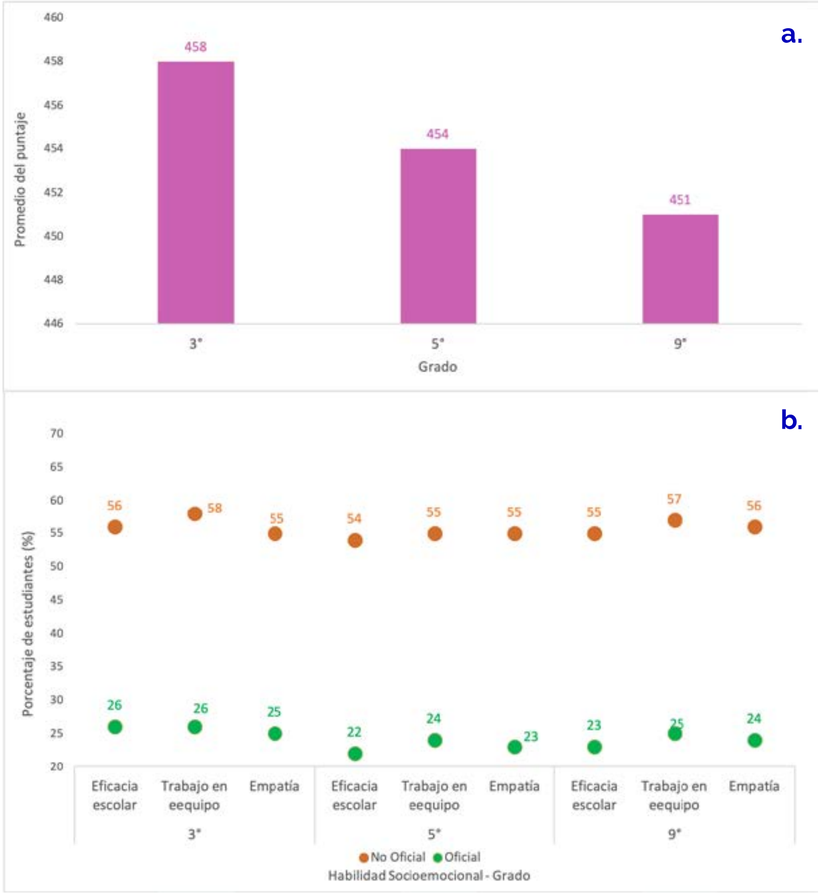
Como se observa en la **Figura 4a**, los y las estudiantes de grado 3, en establecimientos no oficiales, obtuvieron puntajes entre 5,4 y 5,5 en los indicadores de habilidades sociales y emocionales. Los y las estudiantes de grado 5 y grado 9, por su parte, obtuvieron resultados inferiores o iguales a 5,2. En cuanto al porcentaje de estudiantes que obtuvo un puntaje en el indicador de habilidad social y emocional mayor al promedio de los establecimientos no oficiales (**Figura 4b**), se tiene que, para el grado 3, el porcentaje de estudiantes de colegios no oficiales que superan el puntaje promedio estuvo entre los 13 y los 15 puntos porcentuales, por encima del porcentaje de estudiantes de establecimientos

Figura 4: a. Promedio del indicador de la habilidad social y emocional de los y las estudiantes de establecimientos no oficiales, según grado; b. Porcentaje de estudiantes que obtuvo un puntaje en el indicador de habilidad social y emocional mayor al promedio de los establecimientos no oficiales. *Fuente*: Elaboración propia.

oficiales. En comparación, grado 5 y grado 9 no mostraron diferencias tan marcadas entre ambos sectores; de hecho, en el indicador de eficacia escolar, el porcentaje fue mayor para establecimientos oficiales (54%) frente a los establecimientos no oficiales (53%) en grado 5; y del 57% frente al 53%, respectivamente, en grado 9.

Si bien, hay evidencia de que existen diferencias en el desempeño de los y las estudiantes según el sector del establecimiento educativo (Mizala & Romaguera, 1998; Gaviria & Barrientos, 2001), analizar las variaciones en el indicador de las habilidades sociales y emocionales con respecto al sector del establecimiento permite visibilizar otros factores que inciden en el desempeño estudiantil. (Ver **Figura 5**).

> Para todos los indicadores de habilidades sociales y emocionales, en todos los grados, entre el 54% y el 58% de los y las estudiantes de establecimientos no oficiales –más de la mitad–, obtuvieron un puntaje mayor que el promedio.



Ahora bien, con el objetivo de vincular los resultados de los indicadores de habilidades sociales y emocionales con el puntaje obtenido en la prueba, se tuvieron en cuenta, únicamente, a los y las estudiantes que obtuvieron un puntaje mayor a 5, según su grado y el sector del establecimiento educativo. Se observa que, para todos los indicadores de habilidades sociales y emocionales, en todos los grados, entre el 54% y el 58% de los y las estudiantes de establecimientos no oficiales –más de la mitad– obtuvieron un puntaje mayor que el promedio; mientras que, solo entre el 22% y el 26% de los y las estudiantes de establecimientos oficiales lograron superar el promedio obtenido por los establecimientos no oficiales.

Figura 5: a. **Promedio del puntaje en la prueba de Competencia Comunicativa en Lectura de los y las estudiantes de establecimientos no oficiales, según grado; b. Porcentaje de estudiantes con un índice general de habilidades sociales y emocionales mayor a 5 que obtuvieron un puntaje en la prueba de Lectura Crítica, mayor al promedio obtenido por estudiantes de establecimientos no oficiales.** *Fuente*: Elaboración propia.

Los resultados indican que los y las estudiantes que obtienen puntajes similares en el índice de habilidades sociales y emocionales presentan resultados heterogéneos, al agruparse según el sector del establecimiento educativo. Si bien la medición de estas habilidades permite un conocimiento más integral de los y las estudiantes, existen múltiples factores asociados, como las características del plantel educativo, que pueden afectar el rendimiento de los y las estudiantes desde diferentes aristas. La regularidad en los resultados favorables al sector no oficial sobre el oficial en la prueba de Competencia Comunicativa en Lectura ha sido una constante en los diferentes resultados de Educación Media, tanto en los informes nacionales del examen Saber 11° (Icfes, 2021c), como en los internacionales [6].

[6] Por ejemplo, en el *Informe Talis Pisa Link 2018* (Icfes, 2022d), es posible observar que el puntaje promedio en la prueba de competencia lectora, en escuelas privadas, fue superior en 65 puntos con respecto a las oficiales.

Conclusiones

El Icfes no solo evalúa el desarrollo del aprendizaje de los y las estudiantes a lo largo de su trayectoria educativa, sino que busca explicaciones para los resultados. Esto se debe a que, el evaluar es solo una de las etapas que permiten generar insumos para la investigación y para la formulación y seguimiento de la política educativa –en especial, si se considera que según la Ley 1324 de 2009, el país se vale principalmente de los exámenes y de las pruebas de Estado para medir el cumplimiento de los objetivos educativos y encausar la búsqueda de su mejoramiento continuo–.

Esta aproximación, en particular, a la relación entre las habilidades sociales y emocionales y el desarrollo de la competencia lectora –evaluada en las pruebas Saber 3°, 5°, 7° y 9° de 2022–, permitió encontrar que la intensidad de la asociación entre ambas, se reduce en la medida que los y las estudiantes avanzan en su trayectoria educativa.

En grado 3 y grado 5, se identificaron asociaciones positivas entre los resultados de la prueba de Competencia Comunicativa en Lectura y los índices de regulación emocional y motivación. Sin embargo, el análisis de los subíndices evidencia que la auto-eficacia puede ser más importante en grado 3, así como el trabajo en equipo en grado 5. Lo cual puede ser visto como insumo a ser considerado, tanto por parte de los hacedores de política educativa, como por los y las docentes en la formulación de estrategias de enseñanza dentro del aula.

Para concluir, es de destacar que en 3° se evidencian mayores diferencias entre los porcentajes de estudiantes de establecimientos oficiales y no oficiales que superan el promedio de referencia en los subíndices de eficacia escolar, trabajo en equipo y empatía. Por ello, las estrategias pedagógicas empleadas en los establecimientos no oficiales pueden ser más efectivas en comparación con las estrategias de los establecimientos oficiales, al permitir un mayor desarrollo de las habilidades sociales y emocionales y un mejor desempeño en la prueba de Competencia Comunicativa en Lectura. **RM**

> Las estrategias pedagógicas empleadas en los establecimientos no oficiales, pueden ser más efectivas en comparación con las estrategias de los establecimientos oficiales.

Referencias

- Asamblea Nacional Constituyente (4 de julio de 1991). Constitución Política de Colombia. *Gaceta Constitucional*, [114].
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Building expertise: A process perspective on the development or change of teacher's beliefs. *European Journal of Teacher Education, 20*(3), 243-255.
- Blazar, D. & Kraft, M. (2017). Teacher and teaching effects on student's attitudes and behaviors. *Educational evaluation and policy analysis, 39*(1), 146-170.
- Chernyshenko, O., Kankaraš, M. & Drasgow, F. (2018). Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD Study on Social and Emotional Skills. *OECD Education Working Papers*, 173. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/19939019
- Gaviria, A. & Barrientos, J. (2001). *Determinantes de la calidad de la educación en Colombia.* Fedesarrollo. https://www.repository.fedesarrollo.org.co/handle/11445/1249
- Icfes (2020). *Habilidades socioemocionales: Marco de referencia para la evaluación.*
- Icfes (2021a). *Marco de referencia de la prueba de habilidades socioemocionales: Saber 3°, 5°, 7° y 9°.* Ministerio Nacional de Educación. https://www2.icfes.gov.co/documents/39286/441106/Marco+de+Referencia+Habilidades+Socioemocionales+Saber+3579.pdf
- Icfes (2021b). *Informe de resultados: Estudio sobre Habilidades Sociales y Emocionales SSES.* Ministerio Nacional de Educación. https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2022-06/Informe_SSES.pdf
- Icfes (2021c). *Informe nacional de resultados del examen Saber 11° 2020* (Vol. 1).
- Icfes (2022a). *Informe nacional de resultados de las pruebas Saber 3°, 5° y 9°: Aplicación 2021.* Ministerio Nacional de Educación. https://www.icfes.gov.co/documents/39286/17451208/Informe+Nacional+Saber+359_09_09_22-2_SAYD.pdf
- Icfes (2022b). *Informe nacional de resultados de las pruebas Saber 3°, 5°, 7° y 9°: Aplicación 2022.* Ministerio Nacional de Educación. https://www.icfes.gov.co/documents/39286/16985637/Informe_Saber_359_24_01_23.pdf
- Icfes (2022c). Informe nacional de resultados Colombia. ESTUDIO TALIS VIDEO 2018.
- Icfes (2022d). *Informe nacional de resultados Colombia. TALIS-PISA link 2018.* Ministerio Nacional de Educación. https://www2.icfes.gov.co/documents/39286/1212804/Informe_nacional_TALIS_PISA_LINK_21_04_22.pdf

SANTILLANA

Referencias

- Jackson, K. (2018). Does school spending matter? The new literature on an old question. *NBER Working Paper Series*, 1-21.
- Jones, S. & Bouffard, S. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies and commentaries. *Social Policy Report*, 26(4), 1-33. https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2012.tb00073.x
- Jones, S., Brush, K., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McIntyre, J., Kahn, J., Nelson, B. & Stickle, L. (2017). *Navigating SEL from the inside out looking inside and across 25 leading SEL programs: A practical resource for schools and OST providers.* Harvard University Graduate School of Education.
- Ley 115 de 1994. "Por la cual se expide la Ley General de Educación". Bogotá, D.C., 8 de febrero de 1994. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=292
- Ley 1324 de 2009. "Por la cual se fijan parámetros y criterios para organizar el sistema de evaluación de resultados de la calidad de la educación, se dictan normas para el fomento de una cultura de la evaluación, en procura de facilitar la inspección y vigilancia del Estado y se transforma el Icfes". Bogotá, D.C., 13 de julio de 2009. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=36838
- Mizala, A., & Romaguera, P. (1998). *Desempeño escolar y elección de colegios: La experiencia chilena.* Centro de Economía Aplicada.
- Nunnally, J. & Bernstein, I. (1995). *Teoría psicométrica (3ª ed).* Editorial McGrawHill Latinoamericana.
- Ochsner, K., Bunge, S., Gross, J. & Gabrieli, J. (2002). Rethinking feelings: an FMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of cognitive neuroscience,* 14(8), 1215-1229.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2015). *Skills for social progress: The power of social and emotional skills*. https://www.oecd.org/education/skills-for-social-progress-9789264226159-en.htm
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2019). Assessment framework of the OECD study on social and emotional skills. *OECD education Working Paper Nº 207.* https://www.oecd.org/officialdocuments/publicdisplaydocumentpdf/?cote=EDU/WKP(2019)15&docLanguage=En
- Shinn, M. & Yoshikawa, H. (2008). *Toward positive youth development: Transforming schools and community programs.* Oxford University Press.
- Silvers, J., McRae, K., Gabrielli, J., Gross, J., Remy, K., & Ochsner, K. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion, 12*(6), 1235-1247.

loqueleo

Conoce las rutas lectoras de Loqueleo, ¡un viaje hacia la formación ciudadana desde la literatura!

¡Consulta con tu asesor de Loqueleo y conoce más!

Nuestro proyecto Rutas Lectoras Loqueleo es una herramienta didáctica que apoya al docente para construir un aprendizaje transversal y significativo en términos emocionales, sociales y cognitivos.

Es una carta de navegación, que va desde Preescolar hasta Bachillerato, cuyo objetivo es contribuir a la formación de seres humanos críticos, solidarios, participativos y comprometidos con el bien común.

Educar la Personalidad

No son tiempos fáciles para la educación, especialmente, si la entendemos desde una perspectiva global. La globalización ha hibridado culturas, ha debilitado los límites y ha ensanchado los procesos atencionales, de tal manera que, cada vez es más complicado fijar y reposar la mirada.

José Carlos Ruiz

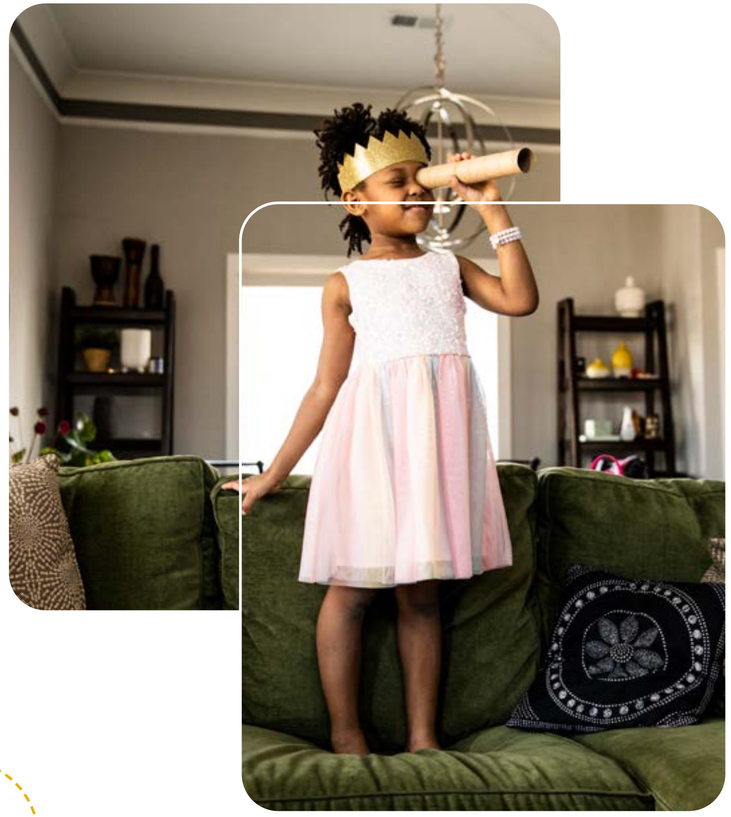
Licenciado en Filosofia por la universidad de Sevilla. Doctor en Filosofia por la universidad de Córdoba. Especialista en filosofía de la cultura y el pensamiento crítico. Ha sido profesor de filosofía en secundaria y bachillerato durante 20 años.

Esto implica que, cada vez sea mayor la dificultad a la hora de edificar una personalidad estable y equilibrada, especialmente, para las personas jóvenes. Mis últimos trabajos han pivotado en torno a esta problemática, relacionada con los nuevos factores de configuración identitaria. Considero que, el siguiente extracto de mi libro *Filosofía ante el desánimo: Pensamiento crítico para construir una personalidad sólida* (2021), puede servir para situar el foco del análisis en algunas de las problemáticas que, llaman a la reflexión, desde el ámbito de la educación. Espero que, sea de su interés:

1. Conservar los rituales

Una extraña y opresiva sensación invade los tiempos actuales: la sensación de estar incompletos. Experimentamos la vida como una carencia, acompañados de la molesta idea de que, siempre nos falta algo y que, aquello, no es una cuestión material. Andamos llenando y rellenando los días como buenamente podemos, sumidos en un estado de ansiedad que, se agranda por momentos. El sistema lo sabe y no cesa de animarnos.

Apenas nos conocemos. Tenemos escaso control sobre nosotros y nuestra voluntad es, cada día, más frágil. Hemos asumido lo que, *Richard Sennett* denomina la "condena moral de la impersonalidad"; es decir, nos obsesionamos por distinguirnos, por mostrar una personalidad singular, diferente y única. El filósofo *Gilles Lipovetsky* adjetiva nuestra época como "el reino de la personalidad", donde el *yo* presenta un deseo irrefrenable de



revelar su ser verdadero y su autenticidad. No basta con conocerse a uno mismo, también hay que, mostrarlo; nos vemos forzados a exhibir nuestro mundo, narrar nuestros logros, contar nuestros anhelos, publicar nuestros sentimientos, hacer gala de nuestras opiniones, exponer nuestras creaciones, subir nuestras fotografías, compartir nuestras reflexiones... Todo está orientado a huir de lo impersonal, lo cual, se percibe como sustracción y negatividad.

El problema aparece cuando nuestra *personalidad* –esa suma de temperamento genético y carácter educacional–, siente la presión de asumir una identidad exitosa que, por lo general, está muy alejada de la realidad. A partir de ese momento, ponemos todo nuestro empeño, atención, dedicación e ilusión en fusionarnos con aquella identidad y en someternos a un proceso contra-natura que, nos termina pasando factura.

Las consecuencias son múltiples, destacando la del declive del hombre público. La tiranía de la personalidad implica que, dejemos de mirar al otro y, por ende, de percibir el espacio externo como un lugar de sociabilidad. Si nuestra energía, se focaliza en la esfera de lo privado, el área de lo público se desinfla. Hubo un tiempo en el que, la convivencia y la separación de estos

dos espacios, era natural. Pensadores, como *Georg Simmel,* postulaban la necesidad de "preservar el secreto de la intimidad", como un valor sociológico.

Hoy día, experimentamos la "ideología de la personalidad", la cual, se manifiesta en forma de *bulimia emocional* pues, acumulamos y acumulamos experiencias, para vomitarlas *ipso facto* en las redes sociales, sin darle tiempo a nuestro organismo de extraer los nutrientes, si se me permite la analogía.

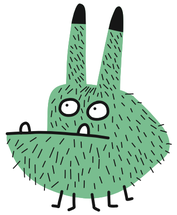
2. La familiaridad del mundo

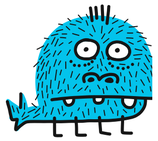
Antes de que, las redes sociales nos diesen la posibilidad de que, nuestro avatar fuese un altavoz para comunicarnos con la *aldea global,* salíamos al mundo con la intención de conocerlo. La realidad era un lugar extenso y atractivo donde el *yo* se descubría, a la vez que, se dejaba sorprender. Antes de la *hiperconexión* y de Internet, la identidad de cada persona estaba condicionada por sus contextos y circunstancias. El foco de atención y de lo importante, no se centraba en el ego, sino que, se situaba al exterior de la propia identidad. Y aunque se intuía la inmensidad del mundo, esta no se había digitalizado. Abrir la puerta y salir de casa, era un ejercicio de asombro constante, el inicio de una aventura que, iba edificando nuestra personalidad y configurando nuestra identidad a cada paso que dábamos.

Pero, cuando la *omnipantalla* se apodera de nuestras vidas, todo parece estar bajo control: la realidad es *googleable* y tenemos la sensación de que, el mundo es cercano, familiar y cognoscible. Lo anterior, implica que, el "factor asombro" disminuye y la atención hacia lo externo se distiende. Empezamos a sentir que, no hay exceso de mundo, sino "deber de mundo". Acudimos a los sitios que, vemos fotografiados en las redes sociales y cuya repetición se nos convierte en una misión que, hay que cumplir, una especie de deber que nos auto-imponemos. Cuando tenemos oportunidad, pre-diseñamos el trayecto desde casa: los restaurantes reservados, los tickets comprados, las guías leídas, hemos visto en *3D* el alojamiento donde estaremos, hemos dispuesto los recorridos por donde iremos, concertado los guías, leído todas las opiniones... de manera que, apenas dejamos espacio para el asombro. Estamos enlazados con esa realidad, incluso antes de salir del hogar y, cuando realizamos el viaje, percibimos

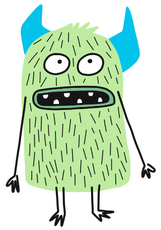
una familiaridad forjada mucho antes de coger las maletas. Hacemos recorridos, pero, no viajamos. Como justificó *Baudrillard*, somos víctimas de una ausencia de destino, de una carencia de ilusión –yo diría, de asombro– y de un exceso de realidad.

En muchas ocasiones, experimentamos el *ciberviaje* como un preparativo detallado que, nos apacigua la ansiedad previa a la marcha. Y una vez que, arrancamos el coche, el objetivo ya no pasa por salir a conocer el mundo, sino por reafirmar ese pre-conocimiento que hemos elaborado desde la pantalla del *smartphone*, la tableta y la computadora... Cuando emprendemos el viaje lo que, en realidad hacemos, es un ejercicio de reconocimiento. Pero, esta vez acompañados del avatar. Realizamos el trayecto con un extra de presión, pues aparte de nosotros, debemos tener en cuenta a nuestro *yo* virtual. El nuevo avatar, la imagen que nos hemos creado para Internet, es una manifestación de ese exceso de identidad al que, le interesa la realidad siempre que, esta pueda ponerse a su servicio. Aquello que, no sea exportable que, no tenga facultad de exhibirse o de fotografiarse, carece de interés. No podemos olvidar que, en la *hipermodernidad*, toda configuración de una identidad exitosa, lleva consigo la figura de un avatar ideal.





> El nuevo avatar, la imagen que nos hemos creado para internet, es una manifestación de ese exceso de identidad al que, le interesa la realidad siempre que, esta pueda ponerse a su servicio



Antes, al viajar, uno disponía su personalidad en “modo abierto”, de cara a contagiarse. La identidad se situaba al servicio de lo exterior y los viajes podían suponer una iluminación. Pero, con las nuevas personalidades, la identidad permanece más hermética, procurando que, sea el exterior el que se someta a la naturaleza de cada cual. Ya no nos interesa la realidad a secas, ahora pretendemos que, exista una “realidad para mí y para mi avatar”; es decir, una realidad al servicio de una identidad excesiva orientada a una constante reafirmación que, nos

impide fluir y nos cercena toda posibilidad de descubrimiento.

3. Rito y extranjero

Antes de que, la hipermodernidad, sumida en plena *tecnoglobalización*, atropellase nuestras vidas, existía un dilatado sentido de lo extraño, de lo raro, de lo insólito... acrecentado por un modo de ser asentado en las circunstancias que, habían envuelto nuestra vida. Cargábamos con el lastre del lugar en el cual nacíamos y crecíamos: el barrio, el colegio, la clase social... Era un peso que, se terminaba incorporando y que, nos acompañaba allá a donde fuésemos. Cuando salíamos del nido, ya habíamos asimilado una serie de rituales de conexión con ese origen que, nos solían acompañar durante gran parte de nuestra vida.

Este nexo con las raíces, se presentaba como un hecho necesario: cartas semanales a la amada, postales, llamadas de teléfono todas las noches a la misma hora para hablar con la familia, temas rutinarios... Nos resistíamos a perder esa legua de terreno que, nos unía a la tierra en donde se conformó nuestra identidad. Era una conexión preñada de los contextos en los que, nos habíamos criado y que, implicaba el establecimiento de unas liturgias, enfocadas en mantener un vínculo con los demás, a manera de protocolos que, implicaban al otro. Eran ritos que, consolidaban nuestra cotidianeidad y que, según el filósofo coreano *ByungChul Han*, transmitían y representaban aquellos valores que, mantenían cohesionada una comunidad.

Desde esta perspectiva, el rito se configuraba como un modelo muy particular de disponer nuestras comunidades; de ahí su significado: "aquello que está conforme al orden". El contacto con los orígenes, solía tener un halo tradicional entre el deber y la celebración y se constituía como una formalidad que, nos ayudaba a seguir con paso sólido y que, implicaba una liturgia de horarios, de estilos y de ánimo que, favorecían el mantenimiento de las *señas de identidad*.

Con el paso del tiempo, las nuevas generaciones se han acostumbrado a

viajar desde temprana edad, a estudiar fuera de casa, a compartir piso en cuanto su situación económica se lo permita, a ir de “Erasmus a otros países” y a concebir al mundo a través de una pantalla. Esto implica que, el extranjero les es familiar que, lo extraño se percibe menos ajeno y más atractivo y que, la búsqueda de una identidad exitosa, ya no se circunscribe al terreno de lo próximo. Si a eso le agregamos que, los nuevos dispositivos electrónicos nos permiten conectarnos en cualquier momento y desde cualquier sitio, la sensación de ruptura con el nido, apenas si existe.

Cada vez, estamos menos necesitados de volver a conectar con el lugar de origen, si bien, el sentimiento de nostalgia aparece por momentos. Hemos abandonado el ritual y destensado el hilo de la identidad que, nos mantenía unidos a nuestros hogares. La tensión de ese hilo, avivaba la resistencia hacia lo extraño, hacia todo aquello que, no éramos nosotros. Esa tensión nos provocaba que, al salir de nuestra zona de confort, todo nos resultase raro, chocante e insólito. Debíamos vencer esa rigidez para ir alejándonos del núcleo de la identidad. Con cada paso que, dábamos hacia delante, el ovillo se desenredaba una vuelta y volvíamos a recuperar su tirantez gracias a los rituales que, nos mantenían unidos al “campo base”.

Salir de casa, “echarse novia o novio”, tener un hijo, irse a trabajar a la capital, abandonar el hogar y viajar al extranjero, eran actos que, tenían un peso significativo en la vida de las personas, gracias a esa conexión rígida que, iba configurando la vida. Lo que no impedía que, las personas se lanzasen al mundo. Cuando era necesario, el sujeto se adentraba en el exterior experimentando el verdadero sentido de aventura. La aventura era entendida como los hechos inciertos que, estaban por venir y cuya incertidumbre, se calmaba por medio de los rituales que, repetíamos allá donde estuviésemos.

> “Hemos abandonado el ritual y destensado el hilo de la identidad que, nos mantenía unidos a nuestros hogares”

SANTILLANA

Pero, ¿qué mantiene a ese hilo en tensión en la sociedad *hipermoderna*? Nuestros jóvenes –y no tan jóvenes–, han crecido percibiendo que, hay tanto hilo en su madeja que, vayan a donde vayan y hagan lo que hagan, este apenas se tensa. Como dice el refrán popular: "hay cuerda para rato". Los rituales de ligazón con el origen, se suprimen por las rutinas de conexión con el ego. La globalización les ha facilitado que, allá donde estén, puedan comer la misma comida, beber la misma bebida, comprarse la misma ropa y realizar los mismos pasatiempos... La trabazón con el "campo base" del hogar, ya no se circunscribe ni al espacio ni al tiempo. Se puede realizar con el ordenador desde el patio de la biblioteca, con el *smartphone* desde la Torre Eiffel o con el *smartwatch* desde las ruinas de Pompeya.

No están necesitados de mantener aquellas costumbres que, ordenaban o configuraban el mundo. Ahora todo es mucho más impulsivo. Este envite, apenas tensa el hilo por unos minutos –los que dura el contacto con el hogar– pero, no tiene nada que ver, con el ritual.

Referencias

Ruiz, J. (2021). *Filosofía ante el desánimo: Pensamiento crítico para construir una personalidad sólida*. Ediciones Destiwno.

Un ritual, implica una presencia constante de la hebra a lo largo del día. Desde que, te despiertas sabes que, todos los días a las 21.00 horas tienes que, llamar a tu marido, a tu mujer, a tu madre, a tu hermano o a tu novia; que, cada vez que sales de viaje, debes traer un regalo para tus hijos; que, todos los días a las 7.00 horas, vas a darle un beso de buenos días a tu familia; o que, después de cenar, todos se sientan en el salón para compartir un rato de televisión. El individuo pre-globalizado percibía que, tenía toda la vida por delante, pero, sus raíces estaban marcadas por esas liturgias de proximidad, de tal manera que, allá donde iba, llevaba consigo sus hábitos que, le ayudaban a mantener el hilo tenso: el embutido en la maleta cuando uno salía al extranjero, la botella de aceite, la música... Tanto el recordatorio, como los rituales, fortalecían una identidad asentada, otorgaban orden y dotaban de seguridad. Las nuevas tecnologías, en cambio, promueven el impulso, la apetencia, el capricho y el instante, eliminando cualquier necesidad de tensionar el hilo... **RM**

SANTILLANA

El desarrollo de habilidades **cognitivas y sociemocionales**

es indispensable para asegurar un aprendizaje significativo en nuestros estudiantes, por esto desde UNOi contamos con herramientas que nos permiten diagnosticar y potenciar aquellos obstáculos en el aprendizaje como:

Habilidades del aprendizaje

Incluyen la capacidad de concentración, resolución de problemas, toma de decisiones, creatividad y la capacidad de aprender de los errores. Estas habilidades son esenciales para el éxito académico y profesional en cualquier campo.

Socioemociograma

Herramienta que nos permite conocer y desarrollar las habilidades socio emocionales, tales como: la empatía, asertividad y regulación emocional, además de permitirnos conocer las interacciones sociales del grupo.

Autoestima y autoconcepto

Se refiere a la valoración que se tiene sobre sí mismo, al igual que a la imagen que una persona tiene de sí mismo, incluyendo sus características, habilidades, valores y límites.

Screening de bienestar emocional

Análisis de las emociones más presentes ante una situación de malestar, el nivel de desarrollo habilidades resilientes y la presencia de alteraciones conductuales.

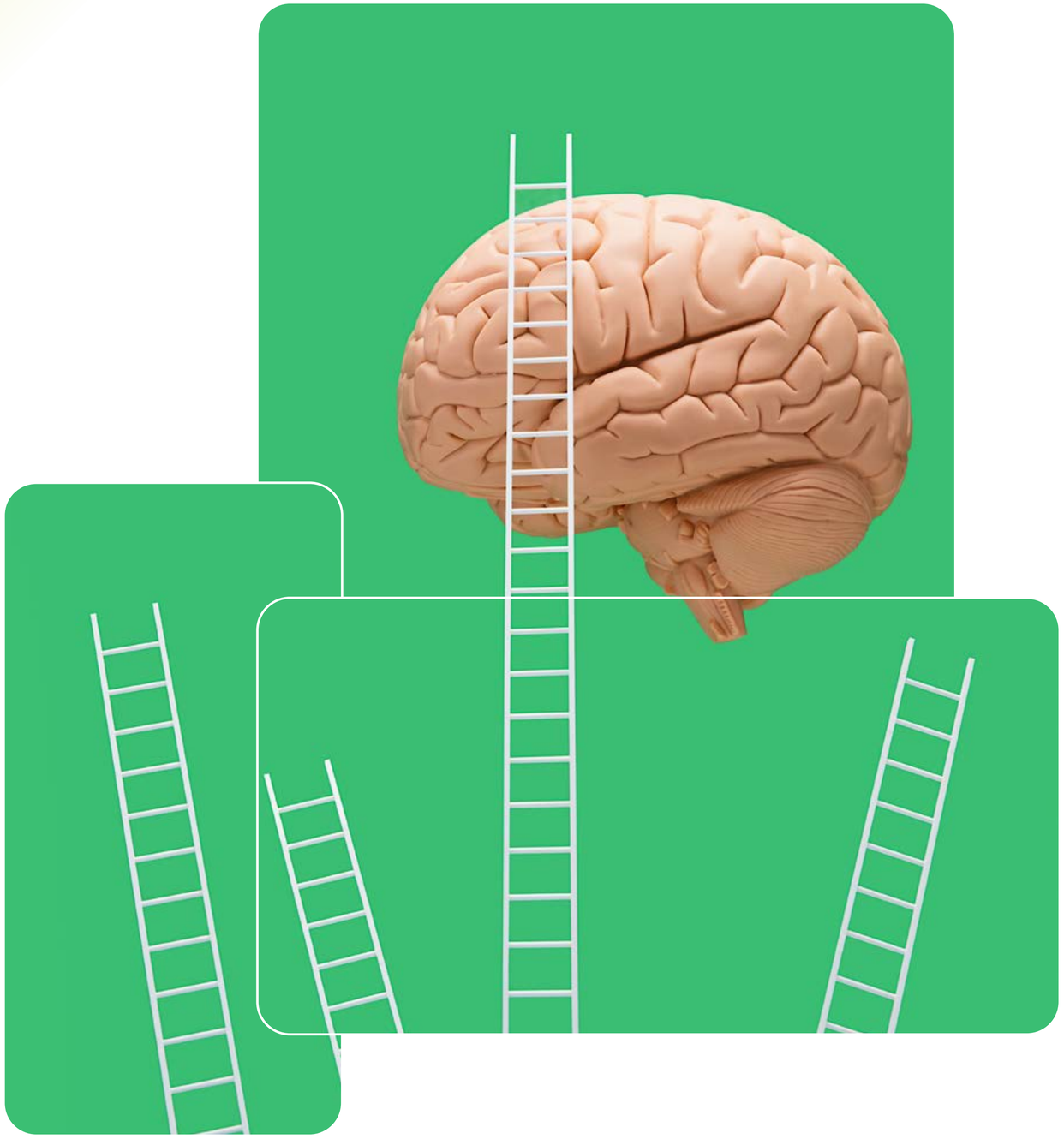
¡Conoce más!

Liderazgo y Neurogerencia para el Siglo XXI

La administración, como acción y efecto de dirigir y gestionar, existe desde los orígenes de la humanidad, en especial, desde el momento en que, los seres humanos dejaron de deambular en búsqueda de alimentos y se asentaron en grupos, clanes y familias, al permitirse contar con provisiones abundantes, cerca a refugios permanentes.

Gonzalo Arboleda Palacio

Evaluador acreditado y licenciatario del modelo europeo de excelencia. PH.D Economía aplicada a la educación. Universidad estatal de Florida, Máster en educación de la universidad estatal de Missouri, Columbia, USA. Presidente de la Fundación Colombia Excelente.



Dicha transición generó la revolución agrícola y la revolución de la urbanización, fenómenos disruptivos que, cambiarían para siempre la forma de vivir de las personas, así como, de los animales al ser domesticados.

En la Era Industrial –acaecida a partir de 1780 y extendida hasta 1980–, la administración se profesionalizó con la aplicación de la ciencia al trabajo y, posteriormente, del proceso administrativo. En este periodo histórico, se pasó del trabajo, basado en la fuerza del músculo humano y animal, al trabajo impulsado por la fuerza de las máquinas, creadas por el ingenio humano. Este mismo ingenio, propio de las personas creativas, descubrió la electricidad y, con esta, tuvo lugar el fenómeno de la automatización de los procesos de producción, basados en el uso de la Internet y de la digitalización de las empresas.

> Al terminar la Segunda Guerra Mundial e iniciarse la Guerra Fría, el mundo empezó a cambiar de manera significativa en su comportamiento y en su visión del modo de vivir.

Dicha época generó lo que, se ha denominado la *administración clásica* distinguida, en especial, por el ejercicio de la autoridad con rasgos autoritarios, la jerarquía estructural, el control férreo sobre los procesos y las personas, el poco espacio para la creatividad y la innovación por parte de los/as trabajadores, el seguimiento acrítico de las órdenes provenientes de quienes ejercen como jefes, la obediencia y la sumisión. Este *enfoque gerencial* generó, a su vez, una motivación extrínseca de la fuerza laboral, basada en transacciones contractuales que, podrían llevar al cumplimiento de la tarea o a la simulación de la misma. La presión *de arriba hacia abajo*, en términos de jerarquía, fue notoria y de incidencia negativa.

Al terminar la Segunda Guerra Mundial e iniciarse la Guerra Fría, el mundo empezó a cambiar de manera significativa en su comportamiento y en su visión del modo de vivir, distanciándose de lo acaecido en 200 años de industrialización. Este cambio social, generó nuevos enfoques de *gerencia*, centrados en la importancia del ser humano, de su dignidad, de su libertad, de su autoestima, de su confianza y del respeto integral [1].

En la última década del Siglo XX, apareció el concepto VUCA, acrónimo [2] que, caracterizó al mundo por su volatilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad. Ante esta nueva situación, fue necesario que, las personas y las empresas se adaptasen, fuesen flexibles, ágiles y competentes para gestionar el cambio y plantear transformaciones necesarias para enfrentar nuevas situaciones y retos. La **Figura 1** ilustra este concepto al mostrar una organización que, dispone de un Sistema Integrado de Gestión – basado en el modelo de excelencia EFQM [3]– que, le ayuda a conocer tanto el ecosistema, como el entorno global para poder competir, ser viable y sostenible.

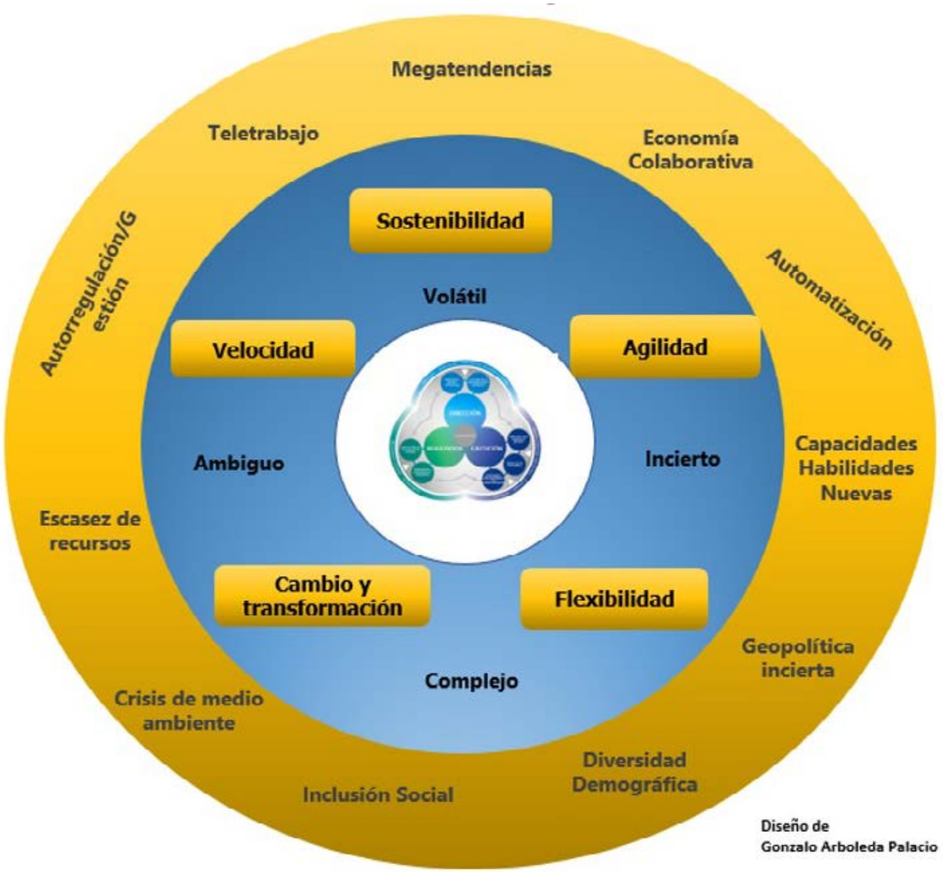


Figura 1: Visión Holística de una Organización. *Fuente:* Elaboración propia.

Para poder entender la globalidad de una organización, sus diferentes subsistemas, relaciones e impactos sobre la vida de las personas, es necesario que, todos/as los/as colaboradores de la organización tomen una actitud abierta frente al cambio y, es allí, donde los/as líderes con el conocimiento de la *neurogerencia*, pueden influenciar positivamente a los colaboradores al logro de sus objetivos, metas y retos, de cara al futuro.

En los inicios del Siglo XXI, el liderazgo y la gestión se enfocaron en el ser humano, en sus emociones y en sus talentos, en sus actitudes

[1] Aspectos todos que, tienen origen en el desarrollo del cerebro humano, lo cual se abordará más adelante.

[2] En inglés, VUCA: **V**olatility, **U**ncertainty, **C**omplexity and **A**mbiguity.

[3] El modelo de excelencia de la Fundación Europea para la Gestión de la Calidad (EFQM) es un marco de gerencia postmoderno que, ayuda a las organizaciones a adaptarse a fin de responder a las exigencias de un mundo en constante cambio como consecuencia de los avances de la ciencia y de la tecnología, los cuales generan, a su vez, modificaciones conductuales en la vida de las personas, los grupos y las organizaciones en el entorno global.

y en sus aptitudes, y en sus comportamientos para dirigir el puesto de trabajo, el equipo y la organización, como un todo. Los/as líderes, a todos los niveles de la organización, no deben soslayar el cumplimiento de las tareas, las funciones y los objetivos que, deben buscar pero, deben hacerlo a partir de la fuerza mental, los sentimientos, las emociones, la creatividad, la innovación, los datos, la información, el conocimiento y el aprendizaje colectivo que, se genera con un trabajo *cooperativo*. El trabajo participativo y creativo genera el fenómeno de la *co-creación* y, también, hace que se genere la unidad de toda la empresa, la cual, trabaja a partir de las personas, de los equipos pequeños, capaces, motivados, empoderados y con la responsabilidad de ir más allá de lo pactado y esperado.

> Los nuevos paradigmas de liderazgo y de gestión dejan atrás los clásicos y se enfocan en las personas

Los nuevos paradigmas de liderazgo y de gestión dejan atrás los clásicos y se enfocan en las personas, como seres biopsicosociales capaces de conocer, entender y analizar el cuerpo, la mente, la conciencia, las emociones, el corazón y todas las relaciones necesarias para el desempeño laboral, con base en el conocimiento de la ciencia y del cerebro humano. Estos nuevos liderazgos se enfocan en conocer la manera de pensar, de sentir y de entender las aspiraciones de los/as individuos, tanto internos como externos de la organización que, de una u otra manera, afectan o son afectados por su funcionamiento. El nuevo liderazgo y la nueva gestión concentran su atención en conocer, analizar y satisfacer las necesidades y expectativas de los grupos de interés, incluidos los/as clientes, los/as dueños/as y controladores, la sociedad, los/as aliados/as y proveedores; todos ellos, como personas emocionales y sentimentales que, van conformando la cultura en la cual se desenvuelve la empresa y que, a la postre, conforman una organización exitosa y sostenible.

Ahora bien, para conocer acertadamente a las personas, los/as líderes de todos los niveles institucionales, deben primero conocerse a sí mismos/as. Recordemos que, en el Oráculo de Delfos [4], había una inscripción que decía: *Nosce te ipsum* que, significa: "conócete a ti mismo". Y, conocerse a uno/a mismo/a, parte de saber cómo es la estructura de nuestro cerebro. Este tema todavía es poco estudiado por quienes conducen las organizaciones hacia el logro de su propósito, de su visión y de su estrategia. Pocos programas académicos, han introducido este importante tema en la formación de los/as nuevos/as gerentes.

Los/as líderes del Siglo XXI deben centrarse en estudiar la estructura y las funciones del cerebro, para así comprender y entender a su personal al interior de la empresa, con el fin de inspirarlo y conducirlo en la búsqueda del bienestar y del desarrollo organizacional y social, con un enfoque sostenible. Conocer, por lo menos en forma básica, la constitución del cerebro y la funcionalidad de cada hemisferio, ayuda a los/as líderes a comprender la manera como cada persona piensa, razona, cumple obligaciones, es ordenada y disciplinada, demuestra competencias técnicas y científicas, se expresa y se comunica –hemisferio izquierdo del cerebro– y, así mismo, si sus colaboradores son intuitivos, si expresan y controlan sus emociones y sus sentimientos y si cuentan con la capacidad de analizar de manera holística, entre otras potencialidades –hemisferio derecho del cerebro– [5]. De manera particular, los/as líderes deben detenerse en el estudio del sistema *reptiliano* –que, vela por la supervivencia–, del sistema límbico –que, regula las emociones– y de la corteza frontal –que, se ocupa del aprendizaje, de la gestión y de la comunicación–, para el abordaje del cambio y de las transformaciones que, responden a factores disruptivos.

Aplicar lo que, se conoce como *neurogerencia* o *neuromanagement*, ayuda a los/as líderes a ser eficaces en la dirección de otros

[4] Hace referencia al oráculo situado en la ciudad de Delfos, en la Antigua Grecia, en donde se encontraban 147 preceptos de vida, atribuidos a los Siete Sabios de Grecia: Tales de Mileto, Bías de Priene, Pitaco de Mitilene, Solón de Atenas, Periandro de Corinto, Cleóbulo de Lindos y Quilón de Esparta.

[5] Cada persona debe propender por lograr un equilibrio entre ambos hemisferios, para vivir una vida en armonía.

seres humanos; pues, a partir del conocimiento del *yo*, se descubre el talento para el desarrollo de funciones diversas y estratégicas. Ver **Figura 2.**

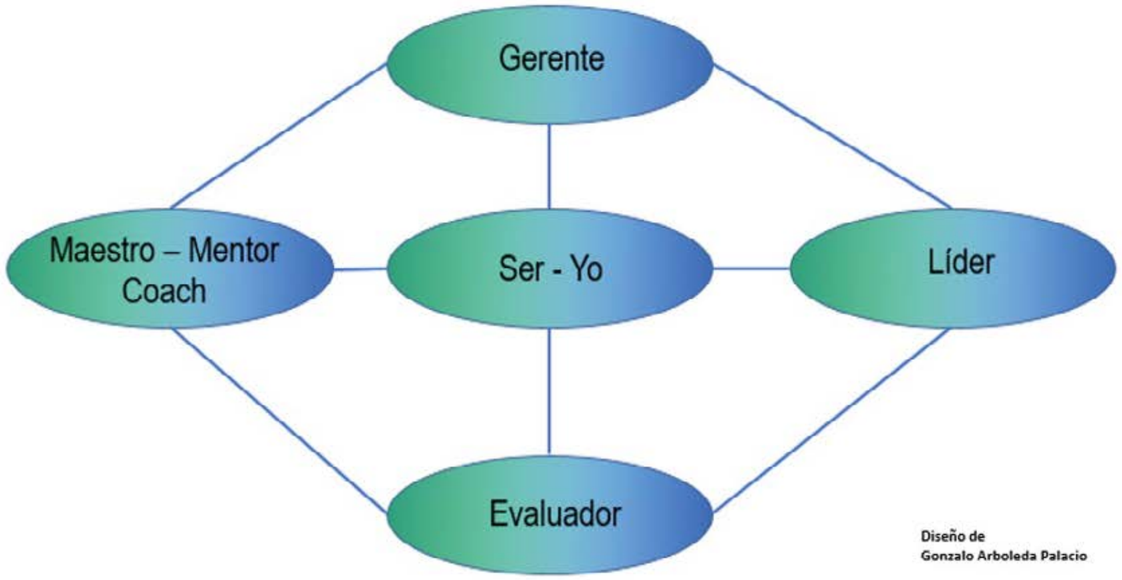


Figura 2: Roles del Yo en la Gestión.. *Fuente*: Elaboración propia.

Las necesidades, las expectativas y el comportamiento de la persona, del *yo*, se proyectan en el otro, en el nosotros y en la humanidad. Esa persona, ante todo, debe liderar a otras personas, a equipos y a organizaciones para lograr el éxito. Los seres humanos, en sus diversas dimensiones de tipo vital y laboral, son seres integrales cuya *matriz valórica*, determina lo que el *yo* piensa, dice y hace.

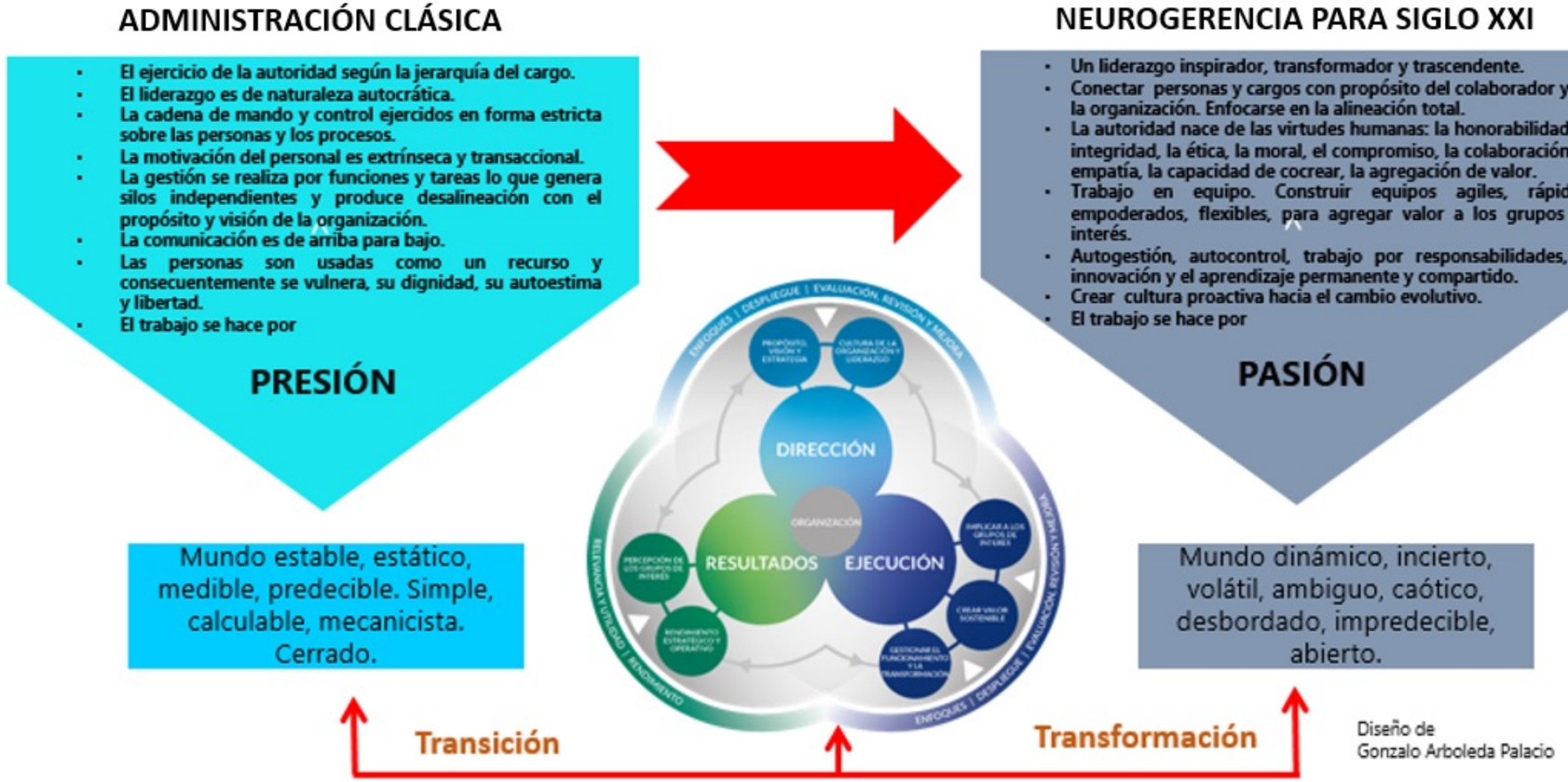
[6] La *coherencia* es la consecuencia de vivir en valores desde la propia ética, moral, respeto, confianza y todas las manifestaciones emocionales y sentimentales de las personas –como el amor, la empatía, la compasión, la alegría y la gratitud–. Los clásicos propusieron a los/as líderes mundiales, las virtudes cardinales de la prudencia, la justicia, la fortaleza y la templanza. Un/a líder y, toda persona que, profese estas virtudes, tiene abonado el camino para el triunfo personal e institucional.

Buscar *coherencia* [6] en la evaluación del personal de una organización, se hace necesario para determinar la eficacia y eficiencia de su labor, a manera de coadyuvante en la búsqueda del propósito, la visión y la estrategia de la misma. Un *yo* que, lidera la vida organizacional, debe tener la capacidad de cumplir roles de líder, gerente, evaluador/a, maestro/a, mentor/a y *coach*. Esos roles marcan la diferencia al momento de gestionar una empresa y su capital humano.

En consecuencia, una acción importante a llevar a cabo por los/as líderes, es diseñar la transformación del *enfoque de gerencia y liderazgo clásico*, por uno más acorde con las transformaciones globales que, se producen constantemente. El modelo de excelencia EFQM es el puente para transitar desde la administración clásica hacia un futuro “neurogerencial”, necesario para lograr la excelencia en las personas y las instituciones, a fin de cuidar el planeta, dignificar al ser humano

y apalancar el desarrollo económico y social. La **Figura 3** ilustra cómo pasar de la gestión clásica a la gestión humanista, requerida en un mundo desbocado y líquido, en palabras de Anthony Giddens y Zygmut Bauman. **RM**

Figura 3: El Nuevo Liderazgo y Gestión Organizacionales.
Fuente: Elaboración propia.



Bibliografía

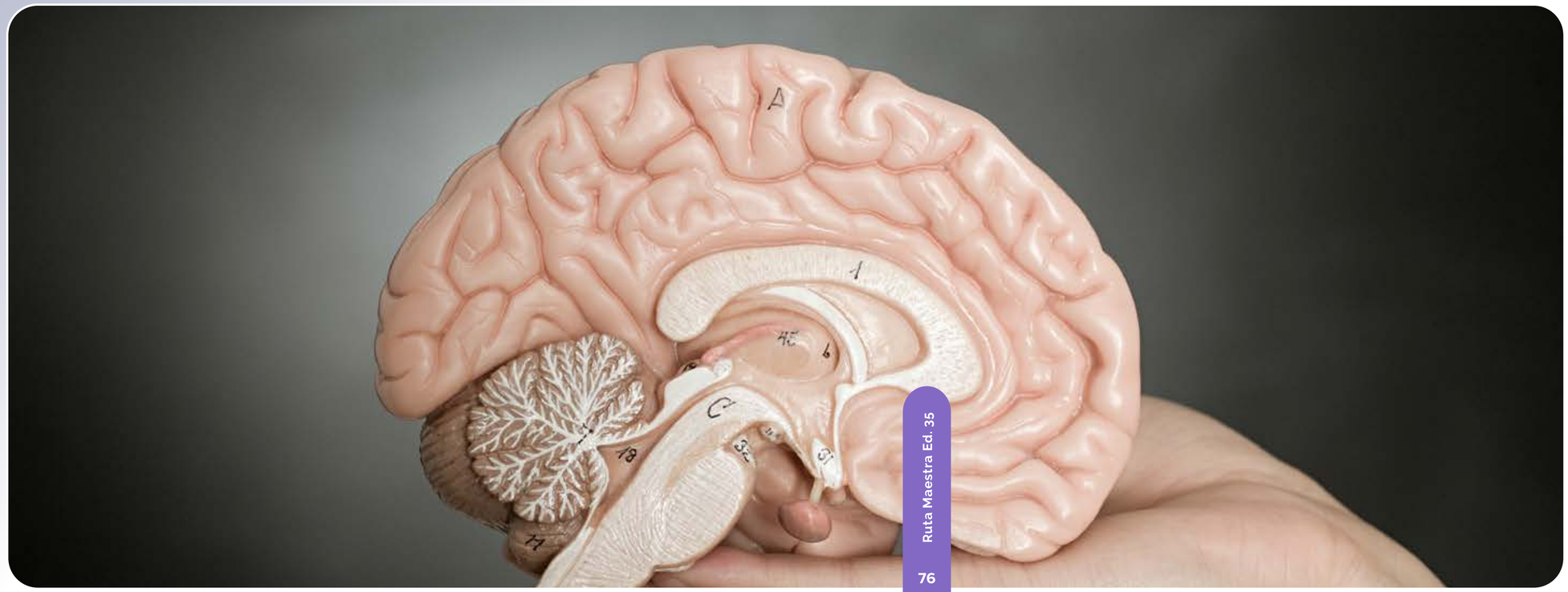
- Firth-Godbehere, R. (2022). *Homo emoticus: la historia de la humanidad contada a través de las emociones.* Penguin Random House.
- Goleman, D. (1999). *La inteligencia emocional en la empresa*. Barcelona, España: Javier Vergara Editor.
- Sánchez, B. (2020). *Cerebro productivo: herramientas de neurociencia para ser más efectivos y lograr mayor bienestar.* LID Editorial.

SANTILLANA

La Neuropedagogía: una Aliada de la Salud Mental

Es más fácil criar a niños fuertes que reparar a hombres rotos

Frederick Douglas (Citado en Roldán, 2016).



Rosana Fernández Coto

Ha dirigido diversas instituciones y fue examinadora internacional de la Univ. de Cambridge. Es directora de la Asociación de Neuroaprendizaje Cognitivo, directora académica de varios postítulos docentes, escritora, investigadora y conferencista internacional.

¿De qué hablamos cuando hablamos de Salud Mental?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) **1** define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo puede desarrollar su potencial, afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y aportar algo a su comunidad". Lo que significa que, de ningún modo, debe entenderse como la ausencia de enfermedad. Por tal motivo, la influencia de los y las educadores/as es relevante en la salud mental de sus estudiantes.

¿Qué es y qué nos dice la Psicología Positiva?

Martin Seligman es un psicólogo estadounidense, considerado el precursor de la *Psicología Positiva*. Esta disciplina estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad. Se centra en las fortalezas y en su pleno desarrollo. Podemos definirla como el estudio científico de aquello que, hace que las personas prosperen y puedan llevar una "buena vida".

El siguiente cuadro comparativo, extraído del libro *Fundamentos de la Psicología Positiva* de Alejandro Castro Solano, explica algunas diferencias entre la Psicología tradicional y la Psicología Positiva:

CONCEPTOS CLAVES	PSICOLOGÍA TRADICIONAL	PSICOLOGÍA POSITIVA
Evaluación y Diagnóstico	Se evalúan los trastornos psicológicos, los rasgos patológicos de la personalidad, las áreas problema y se focalizan los conflictos o síntomas a ser trabajados.	Se evalúan los aspectos adaptativos, el potencial de las personas, las fortalezas, el bienestar psicológico, los recursos y la creatividad.
Área educativa	Se identifican los factores que obstaculizan o inhiben el proceso de aprendizaje. Se realizan intervenciones psicopedagógicas para rehabilitar el déficit. Se orienta a padres y madres de familia sobre aspectos conflictivos de niños, niñas y adolescentes.	Se orienta a padres y madres, sobre aspectos conflictivos de niños, niñas y adolescentes. Se realizan tareas de orientación vocacional. Se trabaja sobre las fortalezas personales y cómo se aplican en diferentes contextos para favorecer los estados de *flow* (fluir). Se entrenan las capacidades metacognitivas, la motivación, la inteligencia emocional y la práctica.

Figura 1: Diferencias entre la Psiología tradicional y la Psicología Positiva.
Fuente: Castro, A. (2022). *Fundamentos de la Psicología Positiva*. Paidós.

[1] La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en la gestión de políticas de prevención, promoción e intervención en salud, a nivel mundial.

¿Qué misión más importante pueden tener los padres, las madres, los y las educadores/as que, preparar a un niño o a una niña para que pueda ser feliz?

Antes de escribir este artículo, consideré dos perspectivas relevantes para su desarrollo:

1. Los factores de riesgo asociados a la salud mental a los que, están expuestos/as niños y niñas –patologías, apegos por inseguridad, experiencias paralizantes [2] en el aula, carencia de necesidades básicas y *distrés* [3] provocado por el entorno familiar, escolar y social–.
2. Los recursos y herramientas que, padres, madres y educadores tienen a su alcance para contribuir a la salud mental de la infancia.

[2] Las experiencias paralizantes son aquellas que bloquean el desarrollo de algún talento, debido a su asociación con el ridículo, el miedo y/o la vergüenza.

[3] El concepto de *distrés* es utilizado para hacer referencia a un proceso que, es percibido como negativo aunque, si es temporal, puede ser funcional para la supervivencia; por ejemplo, el que se activa al escapar de una amenaza real. Sin embargo, se torna disfuncional cuando es imaginado y/o prolongado. El distrés, en el ámbito educativo, suele originarse por demandas académicas, parentales, por el acoso escolar y la competencia entre pares. Todos estos factores contribuyen a lo que Seligman (2011) identifica como "indefensión aprendida", es decir, la creencia de que "no se es inteligente o capaz". Debe distinguirse el distrés del "estrés", el cual, es técnicamente un concepto neutro, producto de una tensión psíquico-física provocada por un estímulo-estresor.

Opté por la segunda perspectiva. Como neuropedagoga, prefiero apelar al principal objetivo de la *Neurociencia* aplicada a la educación, pues ésta se define como, la "disciplina que estudia el cerebro humano para contribuir a que todos los estudiantes pueden desarrollar su máximo potencial cognitivo –intelectual y emocional– para llegar a ser la mejor versión de sí mismos" (Fernández, 2014).

> ¿Hace la educación tradicional, más énfasis en las debilidades a ser compensadas, o en las potencialidades a ser desarrolladas, de los y las estudiantes?

Según Seligman (2011), hay tres tipos de felicidad:

1. *La vida placentera*, en la cual se buscan gratificaciones así como cultivar las emociones positivas. Es un tipo de felicidad efímera y, para muchos autores, no se condice con el real concepto de felicidad –es más, en ciertas ocasiones, se contradice con los siguientes dos tipos de felicidad, ya que, puede conducir a una pseudo felicidad egoísta y hasta disfuncional–.

[4] Sir Ken Robinson fue escritor, conferenciante y asesor internacional sobre educación; considerado un experto en asuntos relacionados con la creatividad, la calidad de la enseñanza, la innovación y los recursos humanos. Nació en Inglaterra en 1950 y falleció en 2020.

2. *La buena vida,* la cual se entiende como la vida motivada en la que, se disfruta lo que se hace y se provoca un estado de armonía interna. Según Sir Ken Robinson (2021), se alcanza cuando se descubre "el elemento", definido como "el lugar donde convergen las cosas que nos gustan hacer y las que se nos dan especialmente bien".

Para lograr este tipo de felicidad que, nos hace sentir auto-realizados, es necesario descubrir nuestras potencialidades y desarrollarlas.

Dejo en este punto, una pregunta de reflexión: ¿Hace la educación tradicional, más énfasis en las debilidades a ser compensadas, o en las potencialidades a ser desarrolladas, de los y las estudiantes?

3. *La vida trascendente*, la cual consiste en ofrecer nuestro potencial desarrollado a los demás.

Con este nivel de felicidad, completamos lo que di en llamar: Las tres *D*: **D**escubrirse- **D**esarrollarse- **D**arse (Fernández, 2019).

Figura 2: Los tres tipos de felicidad. Fuente: Hsieh, T. (2012). Delivering Happiness: A path to profits, passion and purpose.

¿Cómo puede contribuir la Pedagogía Positiva a crear aulas emocionalmente saludables?

En principio, es crucial que nos pongamos de acuerdo en qué significa, *educar*. Enseñar es, de por sí, un arte. Es mucho más que, solo informar. Enseñar es proveer las herramientas necesarias para que el/la educando/a aprenda. Los y las *educadores/*as somos jardineros. Sin embargo, el potencial para que, una planta crezca, no está en el/la jardinero/a sino en la semilla. La sabiduría de quien practica la jardinería, consiste en brindarle a la semilla los recursos necesarios para que, esta pueda florecer en todo su esplendor. Esta tarea es muy desafiante ya que, cada semilla es diferente y necesita cuidados y recursos distintivos.

Ahora bien, no somos "enseñadores", somos educadores. El "enseñar" apela a lo intelectual, el "educar" involucra lo intelectual y lo emocional.

Educar, va más allá que enseñar. Durante mucho tiempo, estuvo vigente la creencia de que, "en la casa se educa y en la escuela se enseña"; sin embargo, en el aula estamos frente a individuos –seres indivisibles–, cuya cognición involucra lo intelectual y lo emocional.

La *Pedagogía Positiva* es una nueva forma de ver la educación. Este cambio comenzó hace ya algún tiempo de manera tímida, cuando nos dimos cuenta de que, la enseñanza enciclopédica había cumplido su ciclo. Pero… ¿Cuál es ese nuevo rol que, se nos impone? ¿Estamos capacitados/as para desarrollarlo? ¿Cuál es la misión actual de la educación?

Quienes practicamos esta nueva pedagogía, estamos convencidos de que, la misión fundamental que, tenemos los y las educadores/as es contribuir a generar personas felices. De aquí, la denominación pedagogía positiva. Creemos que, hay dos pilares cruciales para facilitar el desarrollo del ser pleno:

1. El descubrimiento y la potenciación de los talentos de los y las estudiantes.
2. El desarrollo de su cociente emocional.

Si se alcanzan estos objetivos, es muy probable que el/la estudiante, a lo largo de su vida, pueda completar los tres pasos de una vida plena: **d**escubrirse, **d**esarrollarse y **d**arse.

Lo anterior, no significa que, no le demos a la infancia los recursos para compensar sus debilidades, sino que, no deben descuidarse sus

potencialidades. Después de todo, es más fácil construir sobre las fortalezas.

La felicidad es un sentimiento que, se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada y ésto se logra cuando puede desarrollar sus capacidades a plenitud.

[5] Erik Richard Kandel es un científico estadounidense contemporáneo, galardonado con el Premio Nobel de Fisiología o Medicina, en el año 2000.

¿Qué nos dice la Neuropedagogía?

"Las Neurociencias modernas nos invitan a repensar la Pedagogía", Eric Kandel [5]

El sistema educativo tradicional busca que, los y las estudiantes compitan y aprueben. Sin embargo, aprobar no significa aprender. La *Neuropedagogía* busca que, los y las estudiantes aprendan y sean felices. "No compitas con nadie, no necesitas llegar a donde otros/as llegaron, solo tienes que superar tus

propios logros y… ¡llegar a ser la mejor versión de ti mismo/a!", ese sería el mensaje desde la Neuropedagogía. Si queremos que, la educación inclusiva y la asimilación de la *neurodiversidad* [6] sean una realidad, el camino es abrazar este nuevo paradigma.

Antes de finalizar, quisiera ofrecerle a los y las docentes, dos herramientas auto-evaluativas:

1. La siguiente lista puede ayudar a reflexionar sobre las creencias que, aquellos/as poseen en cuanto a la práctica docente. Es muy probable que, usted como docente ya esté aplicando algunas características propias de la neuropedagogia, pero… de no ser así… la invitación es a repensar sus paradigmas educativos:

PARADIGMA TRADICIONAL Y CONDUCTAS POCO CEREBRO-COMPATIBLES	PARADIGMA DE LA NEUROPEDAGOGÍA Y CONDUCTAS CEREBRO-COMPATIBLES
Oir a los/as estudiantes, a veces sin siquiera, mirarlos/as.	Escuchar activamente. Vaciar la mente de todo aquello que, no sea el/la educando/a, cuando este/a lo esté interpelando. Mantener un contacto visual funcional.
Valorar el resultado más que, el proceso.	Valorar el proceso más que, el resultado. El esfuerzo es más importante que el producto.
Pensar que, hay que evitar los conflictos porque son perjudiciales.	Saber que, los conflictos son inevitables y que, pueden transformarse en una oportunidad para construir el diálogo.
Pensar que, el silencio es sinónimo de orden, control y disciplina.	A veces es necesario el debate y trabajar en un "caos saludable, solidario y cooperativo".
Etiquetar a los y las estudiantes y actuar de acuerdo a esas creencias. Pensar que, "tienen un techo".	No confundir la "identidad/ esencia" de un/a estudiante con una conducta temporal. Creer en los/as estudiantes.

> Si queremos que, la educación inclusiva y la asimilación de la neurodiversidad sean una realidad, el camino es abrazar este nuevo paradigma.

[6] Al hablar de neurodiversidad, apelo a cada uno/a de los y las estudiantes, ya que nuestros cerebros son funcionalmente distintos; y no, solo a los y las estudiantes con condiciones especiales.

PARADIGMA TRADICIONAL Y CONDUCTAS POCO CEREBRO-COMPATIBLES	PARADIGMA DE LA NEUROPEDAGOGÍA Y CONDUCTAS CEREBRO-COMPATIBLES
Fomentar la perfección y la culpa.	Fomentar la excelencia. Apuntarle a la mejor versión que, cada persona puede dar de sí misma.
Ser simpático/a.	Ser empático/a.
Realizar preguntas reactivas. Esperar una única respuesta ante el planteamiento de un problema.	Realizar preguntas divergentes. Enfocarse en las distintas alternativas posibles.
Extorsionar: "Si (no) hacen X, (no) obtendrán Y".	Reconocer: "Como han hecho muy bien X, podremos hacer Y".
Sancionar y castigar.	Mediar, facilitar y recurrir a consecuencias lógicas .
Transmitir contenidos cognitivos e intelectuales.	Dar herramientas para la adquisición de contenidos cognitivos, intelectuales y emocionales.
Incentivar la competencia.	Incentivar la cooperación y la competencia auto-referida.
Castigar disrupciones.	Premiar intervenciones.
Considerar a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), como un fin en sí mismo.	Considerar a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), como medios y recursos.
Pensar que, lo importante es *saber*.	Pensar que, lo importante es *saber hacer* y, ante todo, *saber ser*.
Considerar el error como un fracaso que, merece un castigo.	Considerar el error como *maestro* y como parte del proceso de aprendizaje.
Centrarse en las debilidades.	Centrarse en las fortalezas.
Pensarse como el protagonista.	Pensar que, los/as protagonista/s son los/as estudiantes.

Figura 3: Paradigma tradicional vs. Paradigma de la neuropedagogía. Fuente: *Elaboración propia.*

[7] Las consecuencias lógicas son acciones que, se implementan enseguida de la conducta inapropiada del niño o de la niña y que, sirven para desalentar su repetición. Por ejemplo, si el/la niño/a tira su almuerzo a propósito, la consecuencia lógica es que, lo recoja, limpie el lugar y que, se quede sin almorzar. No sería una consecuencia lógica, castigarlo/a con quedarse sin recreo o con bajarle sus calificaciones.

SANTILLANA

2. El quehacer de el/la educador/a positivo/a en clase:

La presente propuesta de auto-evaluación, hace hincapié en ciertos comportamientos y actitudes que, por simples, no dejan de ser crucialmente relevantes para crear un ambiente emocionalmente expansivo, donde los y las educandos/as no se sientan amenazados/as para desarrollar su máximo potencial.

Es necesario aclarar que, el hecho de que los y las estudiantes no se sientan amenazados/a, no significa que, no existan desafíos ni límites en el aula. Por el contrario, los desafíos hacen que, el/la estudiante se sienta apelado/a, motivado/a y que, los límites actúen como "cercos protectores".

La invitación al docente es a que, reflexione sobre su quehacer en el aula y opte entre el *sí* o el *no*, ante las siguientes conductas pedagógicas-profesionales:

CONDUCTA PEDAGÓGICA PROFESIONAL	SÍ	NO
Soy puntual. La puntualidad es una indicación de respeto, da contención –"estoy esperándote"–, brinda testimonio y ejemplo.		
Recibo y despido a mis estudiantes sonriendo. Les doy la bienvenida. El *rapport* [8] es la piedra angular de la empatía y de la creación de un ambiente emocionalmente expansivo.		
Mi tono de voz y mi lenguaje corporal facilitan la atención de mis estudiantes.		
Repaso los temas significativos desarrollados en la clase anterior. Hago un *recordis* – que viene de *re*, volver a pasar y *cordis*, corazón: volver a pasar por el corazón–.		
Le presento la agenda diaria a mis estudiantes, la ruta a seguir. Anticipo, organizo, comprometo y genero expectativas.		
Mis consignas son claras y concisas.		
Apelo al aprendizaje multisensorial. Utilizo material visual, auditivo e incluyo la corporalidad.		
Respeto los periodos atencionales. Utilizo recreos cerebrales [9].		
Involucro a todos y a todas mis estudiantes durante la clase.		
Escucho activamente.		
Soy una persona asertiva en clase –ni pasiva, ni agresiva–.		
Soy una persona empática.		
Puedo anticiparme al conflicto y gestionarlo.		
Soy un líder/lideresa situacional [10].		
Genero el reconocimiento entre pares.		
Brindo reconocimiento a mis estudiantes de forma verbal y no verbal para generarles resiliencia y autoestima.		
Entiendo el "error" como un paso más hacia el aprendizaje.		
Dedico unos minutos de clase a una actividad metacognitiva [11].		
Los/as protagonistas de mis clases son los/as estudiantes.		
Transmito entusiasmo y pasión.		

Figura 4: Ejercicio para la auto-reflexión.
Fuente: *Elaboración propia.*

[8] Rapport: fenómeno en el que dos o más personas sienten que, están en "sintonía" psicológica y emocional, porque se sienten similares o se relacionan bien entre sí.

[9] Los recreos cerebrales se entienden como pausas activas que, permiten al estudiante volver "al aquí y al ahora", ya que, la atención ejecutiva es naturalmente fluctuante.

[10] Es decir que, adopta diversos tipos de liderazgo según el contexto y el/la estudiante involucrado/a.

[11] Si bien, las actividades metacognitivas pueden utilizarse antes, durante o al finalizar el desarrollo de cada clase, se hace imprescindible realizarlas pues, el estudiantado no debería irse de clase sin tener claro qué aprendió y para qué lo puede utilizar. Entre otras cosas, de esto depende que, considere significativo el conocimiento impartido.

Conclusiones

Como suelo decir, parafraseando a Sócrates: "yo no puedo enseñar nada a nadie, solo puedo hacerlos pensar". Espero así, haber logrado mi propósito con este artículo.

Lejana al concepto de felicidad de "poseer todo lo que uno desea", la Pedagogía Positiva entiende la felicidad, como estado alcanzado una vez que, descubrimos nuestro potencial y nos auto-realizamos en su práctica para, de este modo, poder ofrecer lo mejor que tenemos a las demás personas.

Como educadores/as, tenemos en nuestras manos, el guiar a nuestros/as estudiantes a alcanzar dicho estado, a descubrir sus capacidades y a desarrollarlas a plenitud. **RM**

Los dejo, con el siguiente microcuento de A. Jodorowsky, titulado "El Talento":

—Maestro, tengo un problema con mi hijo, me trajo las notas del colegio: una alta calificación en dibujo y una pésima calificación en matemáticas.

—¿Qué harás?

—¡Lo pondré de inmediato a tomar clases particulares con un profesor de matemáticas!

Necio, ponlo de inmediato a tomar clases particulares con un profesor de dibujo. Desarrolla su talento. Todos servimos para algo pero, no todos servimos para lo mismo.

SANTILLANA

Referencias

Castro, A. (2022). Fundamentos de la Psicología Positiva. Paidós.

Csikszentmihályi, M. (1997) *Fluir: una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

Davidson, R. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro.* Barcelona: Destino.

Fernández, R. (2013). *CeRebrando las emociones*. Buenos Aires, Argentina: Bonum.

--- *(2014). CeRebrando el aprendizaje*. (2 ed.). Buenos Aires, Argentina: Bonum.

Fernández, R. & Mendez, A. (2015). *Neuropedagogía: hacia una educación cerebro compatible*. Buenos Aires, Argentina: Bonum.

Fernández R. (2018). *CeRebrando la Neurodiversidad*. Buenos Aires, Argentina: Bonum.

--- (2019). *Pedagogía Positiva.* Buenos Aires, Argentina: Bonum.

--- (2020). *Recreos Cerebrales*. Buenos Aires, Argentina: Bonum.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity.* New York: Crown Publisher.

Gardner, H. (1987). *Estructuras de la Mente*. España: Fondo de Cultura Económica.

Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional.* España: Ediciones B.

Hsieh, T. (2012). *Delivering Happiness: A path to profits, passion and purpose.*

Lyubomirsky, S. (2011). *La ciencia de la felicidad.* España: Books4Pocket.

Robinson, K. (2021). *El elemento: Descubrir tu pasión lo cambia todo.* España: Edit. con Lou Arónica.

Roldán, M. (2016). Educar a niños fuertes para que no se conviertan en adultos rotos. En: *Etapa Infantil.* Recuperado de: https://www.etapainfantil.com/educar-ninos-fuertes-no-adultos-rotos

Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Zeta Ediciones.

Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness.* Sello Editorial.

Sigman, M. (2015). *La vida secreta de la mente.* Buenos Aires, Argentina

SANTILLANA

¡Estoy conociendo mis emociones!

Proyecto Chrysalis

Desde la primera infancia es de vital importancia aprender a gestionar las emociones

Chrysalis le permite a los niños y niñas:

1. Identificar sus emociones
2. Fomentar su inteligencia emocional
3. Potenciar destrezas afectivas
4. Desarrollar habilidades sociales saludables
5. Enfrentar los problemas

Chrysalis estimula destrezas cognitivas de recordar, reconocer y comprender las emociones y comportamientos, además de fortalecer sus destrezas afectivas

Estrategias de Prevención y Promoción de Salud Mental

Antoni Giner Tarrida

Doctor en Pedagogía (UB), Licenciado en Psicología (UB), Máster en psicoterapia familiar sistémica (UAB), Master en ciudadanía y valores (UB).

Orientador del Departamento de Educación. Técnico y formador del profesorado UB. Inspector de Educación del Departamento de Educación. Profesor de la UB.

Miembro de la Junta Directiva de la RIEEB

Hablar de prevención y promoción de la salud mental presenta cierta complejidad, ya que son múltiples las variables que inciden en ella: características personales, relaciones familiares y sociales, realidades del entorno, vivencias impactantes... El engranaje es tal, que resulta altamente complejo abordarlo en su totalidad.

Con la precaución de intentar no caer en un reduccionismo de un tema tan amplio y complejo, escribo este artículo para aportar un poco de luz a dicha complejidad, centrándome en cómo desde la escuela se puede intervenir para ayudar a mejorarla.

A menudo, hablamos de salud mental como el simple hecho de no tener alguna enfermedad a este nivel. Y, si bien es cierto que la ausencia de enfermedad es importante para una buena salud mental, no es, ni mucho menos, suficiente.

En los centros educativos, los y las profesionales tienen la percepción de que existe un aumento del malestar emocional en el alumnado o, como mínimo, de una expresión del mismo que, hasta ahora, no se daba. Probablemente, podemos hablar de un aumento de la enfermedad mental en nuestro alumnado, pero, sobre todo, de un aumento de los síntomas que reflejan el malestar emocional. La pandemia del COVID-19 y las diferentes experiencias vividas que se han dado, han influido en este aumento detectado. En todo caso, es una percepción y una consecuente preocupación de muchos docentes en muchos países.

La intervención ante dicho reto dependerá de los recursos de los cuales se disponga y, especialmente, de la mirada que se tenga como institución y desde nuestro rol de docentes. Básicamente, existen dos líneas de intervención:

- **Intervención sintomática:** Se actúa cuando aparece el síntoma y se limita la acción a minimizar el malestar. Este es un modelo clínico muy extendido en nuestra sociedad: el actuar solo cuando se presenta un síntoma asociado, normalmente, a una alarma social.
- **Intervención preventiva:** Se actúa de manera proactiva, para educar en competencias emocionales al alumnado con la finalidad de que los y las estudiantes sepan gestionar sus vivencias emocionales, tomar decisiones y afrontar la vida de una forma constructiva, y generadora de resiliencia y de bienestar.

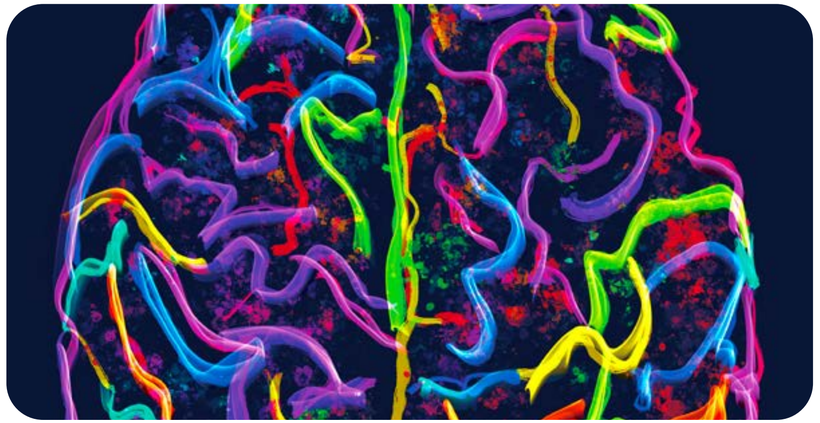
Es importante intervenir cuando hay síntomas, pero, también, trabajar desde la prevención para evitar la aparición de los mismos, o bien, para saber cómo gestionarlos, una vez que han aparecido. Este artículo desarrolla el aspecto preventivo.

Trabajar en los centros educativos con la mirada puesta en la prevención de la salud mental, requiere que el profesorado cuente con una formación en competencias, lo que implica, a su vez, un *cambio de mirada* y de actuación que incida en el alumnado antes de la aparición de los síntomas, al ser estos un llamado de ayuda, atención o reconocimiento ante el malestar. La mirada preventiva requiere de atención, de escucha y de una mirada potenciadora y apreciativa del alumnado, así como, de un trabajo tutorial intenso y personalizado (Giner & Puigardeu, 2008).

En España, estamos viviendo una auténtica revolución educativa con la nueva Ley de Educación [1], la cual tiene como eje central el aprendizaje del alumnado por competencias. El despliegue de esta ley en Cataluña, contempla seis vectores transversales de la actuación educativa; uno de estos vectores es el bienestar emocional como eje del desarrollo integral y armónico del alumnado.

El bienestar emocional tiene que ver con la competencia emocional de los y las estudiantes, con cómo gestionan las situaciones que se les presentan y cómo toman las decisiones que les proporcionan mayor bienestar. Este aprendizaje, que se da a lo largo de la vida y en todos los contextos de interacción, es la base para tener salud mental.

Desde la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB), impulsamos el *Modelo de*



> El bienestar emocional tiene que ver con la competencia emocional de los y las estudiantes, con cómo gestionan las situaciones que se les presentan

Educación Emocional elaborado por el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Barcelona (GROP-UB); un modelo ampliamente difundido por el Dr. Rafael Bisquerra [2] que centra el aprendizaje de la competencia emocional en cinco ejes, ilustrado en la **Figura 1** y explicado a continuación:

- **Consciencia emocional:** Aceptación, conocimiento y reconocimiento de las emociones propias y de las demás personas. Saber entender que es la construcción de creencias, la que da origen a las emociones.

[1] Ley Orgánica 3/2020, también llamada Ley LOMLOE, aprobada el 29 de diciembre de 2020.

[2] Sobre quien es posible consultar a través de su página web: https://www.rafaelbisquerra.com

- **Regulación emocional:** Una vez se ha identificado la emoción, disponer de habilidades para regular su respuesta y canalizar las necesidades que de ella se desprendan.
- **Autonomía emocional:** Construir un autoconcepto que sea coherente y potenciador de la resiliencia y del bienestar personal.
- **Competencia social:** Aprender a crear vínculos emocionales y a interactuar con las demás personas; aprender a encontrar el equilibrio entre el dar y el recibir; y saber crear red con las personas de los diferentes sistemas relacionales en los que interactuamos.
- **Competencias para la vida y el bienestar:** Saber tomar decisiones que nos ayuden a generar mejores niveles de bienestar.

Al abordar la prevención en salud mental, se hace necesario partir desde una mirada sistémica. Es sabido, desde las teorías del modelo sistémico, que el aprendizaje en competencias emocionales se puede dar en todos los sistemas en los que se interactúa; especialmente importantes, son la familia y la escuela, pero, no hay que olvidar las múltiples interacciones con el entorno, ya sean presenciales o virtuales, que, cada vez, son más frecuentes e impactan en el alumnado.

Sin embargo, centrémonos en nuestra zona de influencia que es el centro educativo. Como se ha dicho anteriormente, al partir desde una mirada sistémica hay que contemplar los diferentes ámbitos en donde podemos incidir y los cambios que podemos generar, para potenciar el bienestar emocional del alumnado. De esta manera, podemos definir tres ámbitos de actuación: a nivel del centro educativo, a nivel del aula y a nivel individual.

Figura 1: Modelo de competencias en educación emocional del GROP-UB.

Nota: Adaptación del autor.

A Nivel del Centro Educativo

Intervenir de forma preventiva, a nivel sistémico en un centro educativo, requiere de seis elementos a tener presentes por los equipos directivos (Ver Figura 2):

- Reconocer que todos y todas tenemos una maestría personal que viene dada por nuestros aprendizajes y experiencia profesional; la cual, el equipo directivo debe conocer y reconocer.
- Saber que diversos modelos mentales existen en nuestro equipo y, que son las creencias y los valores los que condicionan las actitudes del equipo, ya sean limitantes o potenciadoras para el cambio.
- Compartir significados: Al hablar de un concepto, hay que procurar que todos y todas entendamos a qué nos estamos refiriendo. Es necesario crear espacios de intercambio de narrativas, en donde, a través de nuestras palabras, podamos construir colectivamente significados a ser compartidos, para que todos y todas entendamos lo mismo.
- Aprendizaje del equipo: Debe darse, en primera medida, por el cuerpo docente, pero, también, por todo el personal de soporte y por las familias, si se trabaja como comunidad de aprendizaje. La formación del equipo docente en educación emocional es un elemento clave para la transformación de un centro educativo. Esta es una formación que incide en la identidad del docente, como agente de cambio.
- Implementar los cambios organizativos y de recursos necesarios, para que el trabajo de las personas implicadas en la educación emocional del alumnado, se pueda llevar a término. Lo que incluye, la generación de espacios y momentos potenciadores de bienestar emocional –desde la disponibilidad de mobiliario hasta la disposición del tiempo para poder escuchar e interactuar con el alumnado– y, espacios de encuentro y de coordinación entre docentes, entre otros.
- Trabajar para cambiar el pensamiento lineal hacia un pensamiento sistémico, el cual nos permite ser más eficientes y eficaces en nuestras actuaciones.

Esta transformación del centro educativo requiere de un liderazgo fuerte, implicado en el proceso de cambio de mirada y con una narrativa asertiva que convenza y persuada, ya que, se sabe que las resistencias al cambio se dan en todos los sistemas y hay que tenerlas en cuenta.

Figura 2: Cambio transformacional.

Nota: Adaptación del autor.

Un cambio transformacional de un centro educativo que quiera mejorar el bienestar emocional de toda su comunidad, requiere de un *Plan Estratégico de Centro* a largo término que implique a la comunidad educativa y que esté respaldado por un equipo directivo que crea en este. Así mismo, es importante el acompañamiento por parte de un/a profesional externo/a que trabaje con herramientas de *coaching* educativo (Giner & Lladó, 2015).

A Nivel de Aula

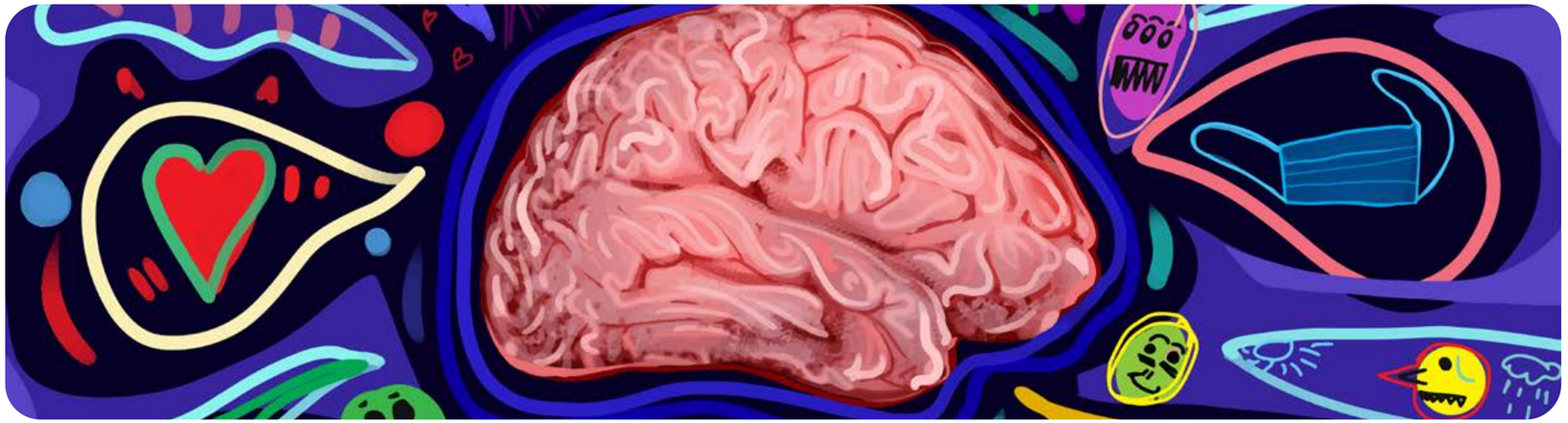
Es posible trabajar la prevención en salud mental, desde el aula. El o la docente es el principal referente del alumnado, aquel/la con quien se crea un vínculo especial y, por tanto, aquel/la con una incidencia importante, dado el papel de modelaje que ejerce, el impacto de sus palabras a través de la construcción de narrativas y las dinámicas relacionales que genera en el grupo. La educación emocional en el aula se puede llevar a cabo de diversas formas, normalmente, a través de las siguientes modalidades:

Programas Estructurados de Educación Emocional

Es altamente recomendable que cuando un centro educativo o un/a docente se inicia en la educación emocional, lo haga de la mano con un acompañamiento profesional, para garantizar la obtención de los resultados esperados al seguir un programa establecido y adquirir así las

> Un cambio transformacional de un centro educativo que quiera mejorar el bienestar emocional de toda su comunidad, requiere de un Plan Estratégico de Centro a largo término

SANTILLANA



competencias necesarias. Actualmente, ya son bastantes los programas que están validados en educación emocional, a través de investigaciones que demuestran su efectividad en el desarrollo de las competencias emocionales en el alumnado.

El programa que hemos impulsado desde la RIEEB –por haberse demostrado su efectividad– es el llamado *Escúchame*; un proyecto de tutoría personalizada, en donde todo el alumnado es escuchado a través de espacios con grupos reducidos de tres o cuatro alumnos/as, en los cuales se pueden expresar libremente las inquietudes e ilusiones, sin juzgamientos. Este programa busca ser un espacio de reconocimiento y empoderamiento, al utilizar la metodología del *coaching educativo* y al permitir cambiar la mirada del cuerpo docente hacia el alumnado y viceversa. Lo anterior tiene efectos en el grupo y mejora la convivencia y los aprendizajes impartidos. *Escúchame* es un proyecto que, se ha demostrado, desarrolla el bienestar emocional y las competencias emocionales en el alumnado implicado. [3]

Intervención Transversal

Otra forma de trabajar la educación emocional es abordándola en cada una de las actuaciones que se llevan a cabo para aprovechar cualquier situación de interacción con el alumnado que potencie su aprendizaje en la competencia emocional –desde los espacios de acogida matinal, pasando por las tutorías grupales, las asambleas de clase, las situaciones de conflicto, las visitas externas, las actividades de aprendizaje ordinarias y las actividades de patios, hasta los descansos–.

A Nivel Individual

Hay alumnado que requiere de un trabajo personalizado, específico, continuado y en profundidad para mejorar su bienestar emocional y, por tanto, su aprendizaje en competencias emocionales. En dichos casos, se parte de experiencias complejas y difíciles, ante las cuales, los y las estudiantes han aprendido a reaccionar de forma poco útil y poco funcional para su bienestar emocional. El trabajo implica así, diferentes formas de intervención:

[3] Para conocer más sobre este proyecto, haz clic en el siguiente enlace: https://www.psiara.cat/view_article.asp?id=4730

Tutoría Personalizada Intensiva

En Relación con el Alumno o la Alumna. Contempla la atención y la intervención en función de las necesidades del alumnado; la dedicación, desde la tutoría individual, a la escucha y a la empatía; y la ayuda para lograr expresar en palabras las emociones y encontrar formas de canalizar el malestar.
Esta tutoría requiere de ciertas competencias en el/la docente, ya que, es necesario un "saber hacer" que ayude al alumnado pues, a veces, con el sentido común y las buenas intenciones, no basta.

En Relación con las Familias. Es posible y, a veces,

probable que la relación intrafamiliar sea un generador importante de malestar en los y las alumnos/as; sin embargo, este tipo de tutoría está limitada por la disposición que la familia tenga, para dejarse acompañar en su proceso de mejora. Aquí, también es fundamental que el o la docente esté formado/a para trabajar con familias, pues los sistemas familiares son únicos, con sus propias lealtades, coaliciones y secretos.
Aunque este trabajo es muy importante, paradójicamente, las entrevistas o las reuniones con las familias son una fuente importante de estrés y malestar emocional para los y las docentes. Es por ello, que hemos recopilado nuestro saber y nuestra experiencia en el libro "*Coaching* con Familias" (Giner & Pérez, 2021), el cual os ayudará a tener una idea general y sistémica del marco relacional de las familias y, a la vez, os presentará la metodología del tipo de coaching que no ha dado muy buenos resultados, en el trabajo con familias.

Atención Específica e Intensiva por Profesionales

Cada docente tiene diferentes competencias; sin embargo, es importante que cuando un/a docente vea que su intervención no da resultado o sienta que su intervención ya no tiene más recorrido, acuda a los servicios de orientación que existen en los centros educativos, o bien, a realizar una derivación a los servicios psicológicos externos.

Por último, quisiera incidir en un aspecto que me parece fundamental en el trabajo de prevención en salud mental al interior de los centros escolares, para lo cual, os narraré el siguiente relato:

Aplicaciones para el aula

Cuentan que una persona iba paseando por la orilla de un río cuando, de repente, vio cómo otra, a punto de ahogarse, pedía socorro desde el medio del río. Mientras corría a su ayuda, con la mejor de las intenciones, vio un flotador en un poste y, sin dudarlo, se lo lanzó; con la mala suerte que le dio en la cabeza y la dejó inconsciente. Finalmente, la persona se ahogó.

Lo anterior para deciros: con solo una buena intención, no basta. Hay que saber *ser*, saber *estar* y saber *hacer*. El desarrollo competencial (Ver Figura 3) parte de las capacidades innatas que una persona tiene –tanto si se trata del alumnado como del docente, aunque, en este momento hablaremos del docente–. A partir de estas, entra a jugar la actitud que tenga el o la docente hacia su propio aprendizaje, ya que, si lo percibe como una necesidad, un reto o una ilusión, su implicación será muy alta y hará que se movilicen sus recursos para encontrar los conocimientos que tiene que adquirir y las habilidades que tiene que poner en marcha. La actitud hacia el aprendizaje de nuevas competencias docentes es fundamental. Por eso, es tan importante que su desarrollo sea una necesidad sentida y no impuesta. Hay que realizar un trabajo previo de sensibilización y explicar muy bien el porqué y el para qué de la educación emocional, tanto del docente, como del alumnado. El equilibrio de estos elementos hará que el docente sea competente para acompañar el bienestar emocional del alumnado.

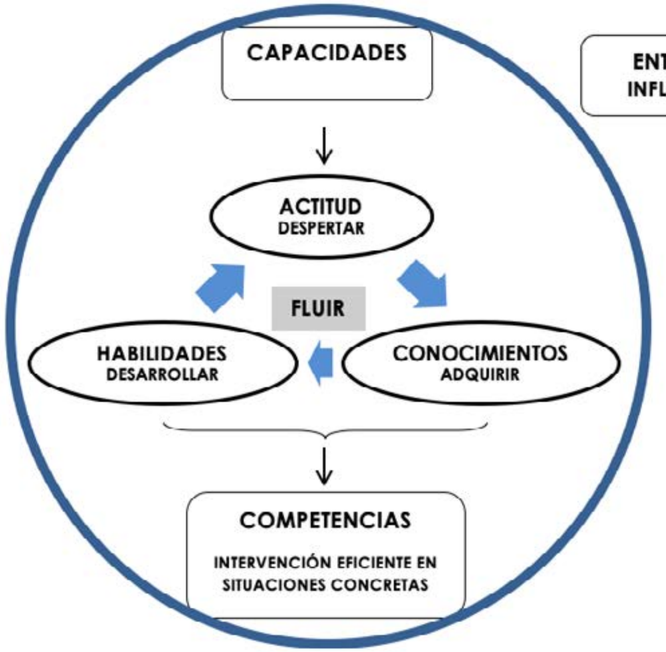


Figura 3: Modelo teórico de desarrollo competencial.

Nota: Adaptación del autor.

ENLACES

https://rieeb.com/

https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/

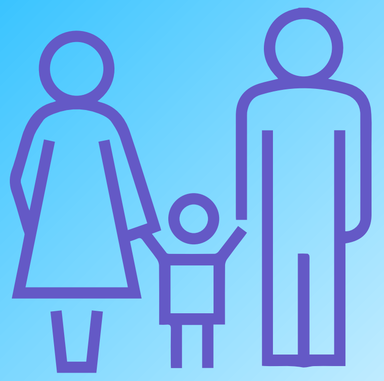
http://www.ub.edu/grop/publicacions-de-llibres/

https://projecteescoltam.webnode.cat/

Sin más y para cerrar este artículo, quisiera recomendarles a aquellas personas que estéis interesadas en mejorar la salud mental en vuestro centro educativo, trabajar el aprendizaje de las competencias emocionales mediante una buena educación emocional como herramienta de prevención, iniciando en vosotras mismas para, posteriormente, poder incidir en vuestro alumnado. **RM**

Referencias

- Bisquerra, R. & Mateo, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Horsori Editorial, S.L.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave: Educación emocional.* Barcelona: Graó
- Giner, A. & Pérez, G. (2021). *Coaching con familias o el arte de acompañar el crecimiento de las personas y las familias.* Síntesis.
- Giner, A. & Lladó, R. (2015). *El coaching en educación: Coaching para personas implicadas en la educación propia o ajena*. Horsori.
- Giner, A. & Puigardeu, O. (2008). *La tutoría y el tutor: Estrategias para su práctica*. Horsori.



Claves para la Prosperidad Familiar

Ruta Maestra: ¿Cuál consideras tú que son los factores principales para lograr la prosperidad familiar?

Álex Rovira: Para atenernos a los conceptos, empecemos con responder qué es la prosperidad. La prosperidad es un desarrollo favorable, especialmente, en el ámbito económico y social. Con base en esta definición, debemos ver el desarrollo de la bonanza, la felicidad y la mejora en el contexto familiar;

Alex Rovira

Es un empresario licenciado en ciencias empresariales y MBA por ESADE, escritor, conferencista internacional y consultor español. Es considerado uno de los mayores expertos en psicología del liderazgo a nivel mundial.

lo que implica, crear las circunstancias para que, el estado relacional entre el bienestar y la estabilidad económica prosperen en el seno de la familia. Acá entran dos variables fundamentales: la educación y la formación. ¿Qué diferencia existe entre una y otra? La pregunta es válida porque en muchas ocasiones suele confundirse una con otra.

La educación se debería impartir desde los hogares, fundamentalmente, a través de la observación, desde el ejemplo que dan las figuras de referencia, no solo padre y madre, sino también, de todo el núcleo familiar. Ahora bien, hay personas que no han tenido el acceso a una buena formación, no tuvieron la posibilidad de acceder a universidades o a institutos y, sin embargo, son muy bien educadas, con buenos valores. Como contraparte, existen personas que han recibido una excelente formación pero, lastimosamente, pueden resultar maleducadas –por poner un ejemplo, la clase política de todos los países, en donde hay personas que han estudiado en las mejores universidades pero que, suelen tratar con desprecio a las personas del común e inclusive a sus propios equipos–.

La prosperidad recae en ser capaces de crear buena formación, la cual se debe impartir desde el sistema educativo y complementarse en los hogares; mientras que, la educación se debería mostrar y ejemplarizar en los hogares y complementar en las instituciones educativas. Cuando hay una dejación de la acción educativa en el hogar y se pretende que, la escuela sea el centro de la formación y de la educación, nos encontramos con comportamientos tan absurdos como el de un padre o una madre yendo a enfrentar a un/a profesor/a cuando ha regañado a su hijo/a porque se ha portado mal; ahí no puede haber prosperidad porque la prosperidad confluye cuando hay una buena educación y una buena formación. Nos encontramos ante una buena persona, gracias a su educación; ante un/a buen/a profesional, gracias a su formación; y ante un/a buen/a ciudadano/a, gracias a la combinación de ambas.

Por eso, si queremos prosperidad familiar, no debemos delegar la función solo a las instituciones educativas; tenemos que generar un espacio en el hogar donde les brindemos a nuestros/as hijos/as afecto y cariño, esto los/as hará ser personas empáticas, aunque también, debemos trazarles los límites necesarios, las normas, los principios y los valores que les permitirán gestionar, lo que me gusta en llamar “la sabiduría del no” que, no es más que el saber poner límites, el respetar la dignidad propia y la de los/as demás y el saber gestionar bien la convivencia.

R.M.: ¿Cómo podemos enseñar a nuestros/as hijos e hijas a ser responsables con sus obligaciones?

A.R.: Es muy simple: "no prediques, tus hijos te están observando", ese sería el lema. Como decía Woody Allen: "Las cosas no se dicen, se hacen, porque al hacerlas se dicen solas".

Aquí se requiere de dos dimensiones que, las figuras parentales tienen que ejercitar de manera positiva: por una parte, está la "nutrición" del apoyo, del afecto y de la ternura; es muy importante que, a nuestros/as hijos/as les nutramos el corazón y las emociones y que, les enseñemos del perdón y de la compasión, sin dejar a un lado lo que comentaba

anteriormente, la sabiduría del no, el poder de los límites. Yo siempre le digo a mis hijos: "no hay castigos, hay consecuencias". Cuando se comete un error, no solo basta con pedir perdón, hay que reparar; con esto invitamos a nuestros/as hijos/as a que asuman dos principios fundamentales: el principio de realidad y el sentido del deber.

Para generar madurez en un/a individuo/a debemos combinar dos principios: el principio del placer y el principio del deber. De entrada, todos/as estamos orientados/as hacia el principio del placer; la madurez está en su conquista, en saber dosificar. En cuanto al principio del deber, hay unos compromisos que tenemos que cumplir: desde la primera hora del día debemos mostrar pulcritud y manejarnos en el mundo por nosotros/as mismos/as, facilitando la suma, no la resta; la sinergia, no la entropía; la ética, no el abuso.

Por eso, **si tú como padre o madre** no sabes poner límites, **tus hijos/as** no solo no sabrán ponerse límites a sí mismos/as, sino que, no sabrán cómo ponerles límites a las demás personas; por eso es tan importante la sabiduría del sí –esto te lo doy– y la sabiduría del no –esto te lo tienes que ganar o esto no lo puedes hacer–. **La responsabilidad que tenemos, es integrar ambas sabidurías.**

Reflexión

R.M.: ¿Cómo podemos extraer sabiduría de los errores que cometemos?

A.R.: No puede haber sabiduría sin reflexión y no puede haber reflexión sin quietud; vamos por partes, en primer lugar, **hay una grave confusión del error con el fracaso y una cosa no supone la otra, no son lo mismo**. El fracaso es la lectura culpabilizadora del error, por eso es terrible cuando algunos/as padres y madres, por hábito, le dicen a sus hijos/as que, son unos/as fracasados/as, porque hay una carga de condena y porque ese error también irá vestido

SANTILLANA

de culpa; la culpa es un nivel de **conciencia humana** que, puede llevar a una persona, incluso, al suicidio. La lectura culpabilizadora del error como fracaso, supone que quien se ha equivocado pague una penitencia mucho mayor a la del error cometido.

Si el fracaso va asociado a la culpa, el error debe ir asociado a la responsabilidad: si tú te has equivocado, muy bien, primero debes corregir; segundo, compensar; y tercero, por supuesto, aprender. Como decía el poeta Rumi: "la herida es el lugar por donde entra la luz"; lo importante es que, le enseñemos esto a nuestros/as hijos/as y, claramente, que lo apliquemos en nosotros/as mismos/as, pues como ya dijimos: "no prediques, tus hijos/as te están mirando".

> La cultura es la combinación de cinco variables fundamentales, en donde la comunicación entra a pivotar cinco ejes, que son: actitud, conocimiento, habilidad, compromiso y ética.

R.M.: ¿Cuál sería la palabra para describir la comunicación en los procesos de prosperidad familiar?

A.R.: Hay varios elementos que son claves, podría decir que, la palabra cultura; porque la cultura no es únicamente el conocimiento intelectual, la cultura es la combinación de cinco variables fundamentales, en donde la comunicación entra a pivotar cinco ejes, que son: actitud, conocimiento, habilidad, compromiso y ética. Me explico, lo que hace que, un sistema humano se transforme –llámese familia, llámese organización– es la integración de las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional y social.

Cuando nos referimos al eje de la actitud, estamos hablando de *amar y querer.* Debemos aprender a amar y aprender a querer, que no es lo mismo, **yo te puedo querer pero, puedo no amarte –eso es**

posesión y esta mal–; hay que amar para querer, primero debemos amar, para que ese querer sea un deseo de estar vinculados desde un afecto mutuo. **Aquí entra todo lo que tiene que ver con el universo de las actitudes – las amables, las generativas y las constructivas–.**

El segundo eje es el conocimiento que, consiste en *aprender y saber*; de nuevo, no son lo mismo, pero ambas son imprescindibles. Aprender es un proceso que, nos lleva al saber y que, debemos ejercitar constantemente. Es necesario que, los/as hijos/as vean que sus padres y madres leen, pues esto fomenta la curiosidad y el interés por el aprendizaje. Existen muchos estudios que comprueban que los/as estudiantes que viven en casas donde hay libros, tienen un porcentaje de fracaso académico mucho menor –se asume que los libros no solo están para ser decorativos–.

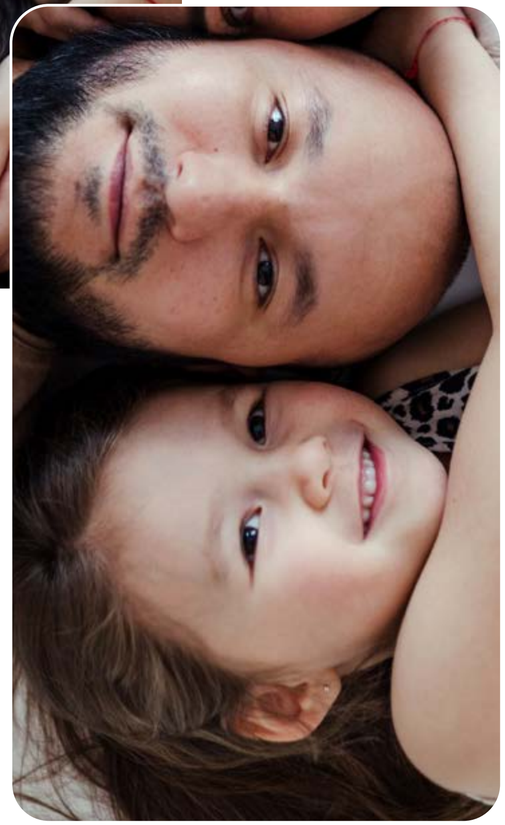
Tercero, el eje de la habilidad. Decía Quevedo: "No es sabio el que sabe dónde está el tesoro, sino el que trabaja y lo saca". Por eso decimos que, la habilidad es *hacer y poder,* porque el hacer nos lleva al poder, pero**, si no hacemos, no podremos.** Entonces, a estos/as hijos/as criados/as en la cultura del "mando a distancia", del que "cuando pierdo el juego, lo reinicio", de

las soluciones fáciles, los/as estamos alejando de la realidad, porque la realidad sigue el principio de la naturaleza, por decirlo en otras palabras, el principio de la cosecha: tenemos que picar la tierra, que quitar las piedras, que regar la siembra y que asumir adversidades climáticas que, pueden destruir lo que hemos hecho de un momento a otro. Esto se transforma en hábitos de vida.

El cuarto eje es el compromiso, porque cuando tenemos actitud, conocimiento y habilidad integrados en un ser humano, el compromiso es *crear y legar.* Las personas comprometidas son innovadoras, piensan en cómo mejorar, pero, más importante aún, son generosos/as: piensan en compartir los conocimientos generados en los tres anteriores ejes. Son el tipo de personas que, se sientan con sus hijos/as y les enseñan cómo prepararse para un examen, los/as instruyen en sus tareas y les incorporan habilidades de memorización y de mnemotecnia; estas personas tienen un compromiso: innovar en la función de padres y madres.

Finalmente, el último y quizá el eje más importante de

todos –al ser el que polariza entre la mejora y la destrucción de la sociedad–, es la ética. Yo, a lo mejor, puedo tener la actitud de querer robar, el conocimiento para perpetrar el robo, la habilidad para hacerlo con eficacia y el compromiso de lograrlo; es ahí cuando la ética entra a polarizar **entre** la actitud, el conocimiento, la habilidad y el compromiso, hacia la mejora social y hacia la mejora de la cultura del colectivo. La ética es buscar la verdad y ejercitarla con transparencia. Hay personas que dicen: "las verdades son relativas" y no es así, dos más dos, son cuatro; algo está sucio o está limpio, **no hay términos intermedios.**



Entonces, la combinación de estas cinco variables crea la cultura **y cuando la cultura sirve para construir –por haber nutrido cada uno de los cinco ejes–**, surge la posibilidad de que la vida tenga sentido, surge la alegría e inclusive la felicidad, porque la verdadera felicidad tiene que ver con una conciencia y una plenitud trabajada. Si queremos que, nuestros hijos sean buenas personas, buenos/as profesionales y buenos/as ciudadanos/as y buscamos la prosperidad en nuestra familia, tenemos

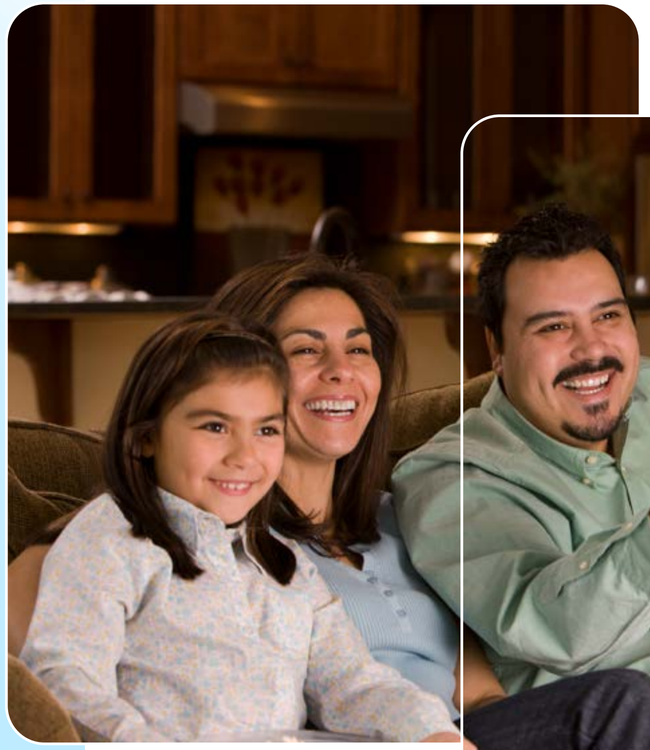
que crear una cultura familiar donde todos estos valores y conocimientos se integren.

R.M.: Para ir cerrando, ¿qué frase le dejas a los padres y madres de familia que te están leyendo y quieren lograr esta prosperidad familiar que tanto añoran?

A.R.: "Enséñeles a sus hijos e hijas que pueden ser la causa de su buena suerte creada".

R.M.: Por último y pensando en quienes nos leen y quieren conocer más sobre ti, ¿qué es la Escuela Humanista de Álex Rovira?

A.R.: La Escuela Humanista de Álex Rovira está pensada para las personas que, quieren crecer en sus recursos personales y en sus habilidades, lo cual, normalmente, no se imparte en las instituciones y/o universidades y que, tiene que ver con todo lo que hemos hablado. Tenemos alumnos/as por toda América Latina y Estados Unidos, muchos/as de ellos/as padres y madres, quienes suelen compartir los contenidos con sus hijos/as y, a partir de ello, generar ese diálogo necesario en sus familias. Contamos con diferentes programas –como "Crea tu buena suerte" y "Club de la transformación"–, l**os cuales también están pensados para ser realizados a nivel comunitario.** Otra de las ventajas que tenemos es que, al estar los programas en formato digital, las personas pueden disponer, de manera indefinida, de estos recursos. En el siguiente enlace pueden encontrar más información: **https://alexroviraescuela.com/**



> Enséñeles a sus hijos e hijas que pueden ser la causa de su buena suerte creada

Foro Compartir en familia

Claves para la prosperidad familiar

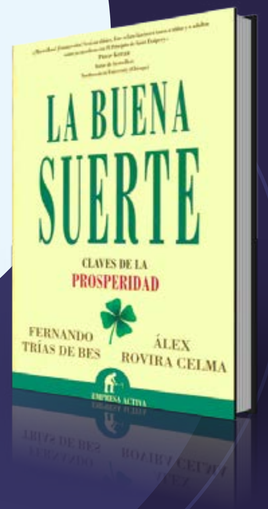
Hoy tenemos la oportunidad de adquirir los conocimientos necesarios para crecer en el ámbito familiar, profesional y personal, con las herramientas que nos brindarán transformación seguridad y una base precisa para concretar nuestros proyectos.

Álex Rovira Celma es un empresario, escritor, economista, conferencista internacional y consultor español, quien nos hablará sobre las claves para crear abundancia, amor propio y palabras que curan y crean prosperidad familiar.

Álex Rovira

Jueves 23 de marzo

4:00 p.m.



COMPARTIR
en familia

Inscríbete aquí

https://bit.ly/3LjyvzO

Desnudando la Salud Mental en Sociedad

Sofía Catalina Amaya

Estudiante de grado 11, lectora y escritora. Tengo 16 años, amante de las ciencias políticas y de la lectura.

"Al abrir los ojos me da una pequeña pero dolorosa punzada en el extremo diestro de la cabeza, un leve pitido vaga en la misma mientras intento recobrar la memoria. Solo logro ver luces en un techo blanco, aunque por el rabillo del ojo alcanzo a ver varias sombras negras. No tengo ni idea de en dónde me encuentro, además de que no recuerdo absolutamente nada de lo que pudo ocurrir para que llegase a estar en este estado, simplemente salí del colegio camino a mi casa esta mañana. Para aclarar esta duda, levanto un poco mi cabeza y observo que aún tengo el uniforme, un poco sucio y con un par de manchas que podrían ser sangre. Me intento acomodar cuando noto que tengo un catéter penetrando mi brazo, en ese momento sentí una fría pero conocida mano".

Catalina Amaya, 4 de febrero de 2022, Bogotá.

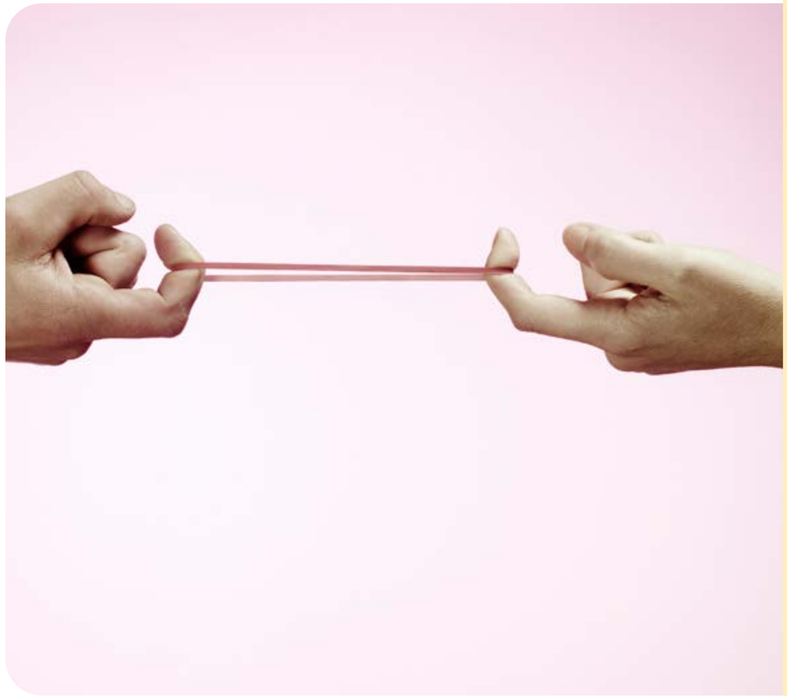
Hace un año, escribí una carta para mí misma en la cual pude sacar el dolor y lo ahogada que me sentía en aquellos momentos... Gracias a todas las experiencias que he vivido, he aprendido muchas cosas; quizás lo más relevantes es, por un lado, que la vida tiene altibajos –puedes estar en tu mejor momento y, de la nada, tomar un camino totalmente inesperado que te lleve en dirección contraria–; y por el otro, que las personas pueden entrar y salir de tu vida, pero que las más importantes se quedarán ahí para ti, ayudándote y presenciando tu proceso.

La ausencia de salud mental puede influir mucho en nuestra vida y puede, incluso, hasta acabar con ella. En mayor medida, los problemas de salud mental en adolescentes, se inician desde la crianza y a raíz de vivencias propias; sin embargo, cualquier persona a cualquier edad está expuesta a experimentarlos, créeme. No hablaré de síntomas de ningún trastorno; me gustaría, en cambio, dedicar unos párrafos a hablar sobre quienes tratan y acompañan este tipo de problemas en las demás personas. Los y las profesionales en psicología suelen ser una herramienta fundamental en un tratamiento mental; sin embargo, tuve la oportunidad de conocer a enfermeros y enfermeras quienes lograban acoplarse a sus pacientes psiquiátricos y eran, realmente, apasionados/as por su vocación.

En mi experiencia personal, conocí a un enfermero que me ha marcado mucho en mi vida: su nombre es John y fui atendida por él. Realmente, no recuerdo mucho de lo que experimenté estando interna, pero, aun así, conservo el cariño por quienes me acompañaron en el proceso. Cuando conocí a John, me habían dicho que era demasiado exigente y que, por eso, no era tan querido por los y las pacientes; sin embargo, poco a poco fuimos entablando conversaciones, hasta que pude ver su parte más bondadosa. Me contó que tuvo muchos problemas para poder estudiar dada su situación económica, pero que, aun así, había logrado sacar su bachiller adelante; tiempo después, su abuela enfermó, por lo que decidió estudiar enfermería, para poder ayudar a las personas. Su abuela le ayudó a pagar su carrera y así, con mucho esfuerzo, pudo obtener un título. Hablo de él, particularmente, porque los obstáculos a los que se enfrentó para cumplir sus sueños, me inspiraron a seguir adelante. A veces, juzgamos a las personas sin ni siquiera saber qué tanto han tenido que vivir y cómo aquello pudo afectar su propia estabilidad emocional y salud mental. Al respecto, podría apostar que cualquier persona, al tener un mal día,

está propensa a salir emocionalmente afectada, y a eso es a lo que voy: la mente es tan poderosa y, a la vez, tan vulnerable que la mayoría de las veces preferimos dejar a un lado nuestras preocupaciones, solo por cumplir con objetivos o responsabilidades o, incluso, con los ideales de alguien más.

[1] El apego evitativo se manifiesta cuando las personas están a la defensiva emocionalmente, son desconfiadas y pesimistas en cuanto a los afectos.



Es tan importante contar con salud mental, que aquella se ve reflejada en toda tu vida: te ayuda a manejar el estrés, a poder convivir con diferentes personas y a tomar decisiones importantes. Lamentablemente, la salud mental es incomprendida a nivel social, en su gran mayoría, por las personas de generaciones pasadas. Considero que, debido a los cambios en la crianza entre las generaciones pasadas y las generaciones actuales, de alguna manera, los temas de la salud mental se han convertido en tabú.

La realidad de la salud mental es muy cuestionada y, sin embargo, somos muy pocos los que contamos con un verdadero conocimiento sobre el tema. El utilizar términos propios de salud mental para expresarnos en nuestro día a día, tipo: "soy *apego evitativo* [1], por eso ignoro a las personas" hace que, las personas excusen sus malas costumbres o sus actitudes negativas, como si de una etiqueta más se tratara.

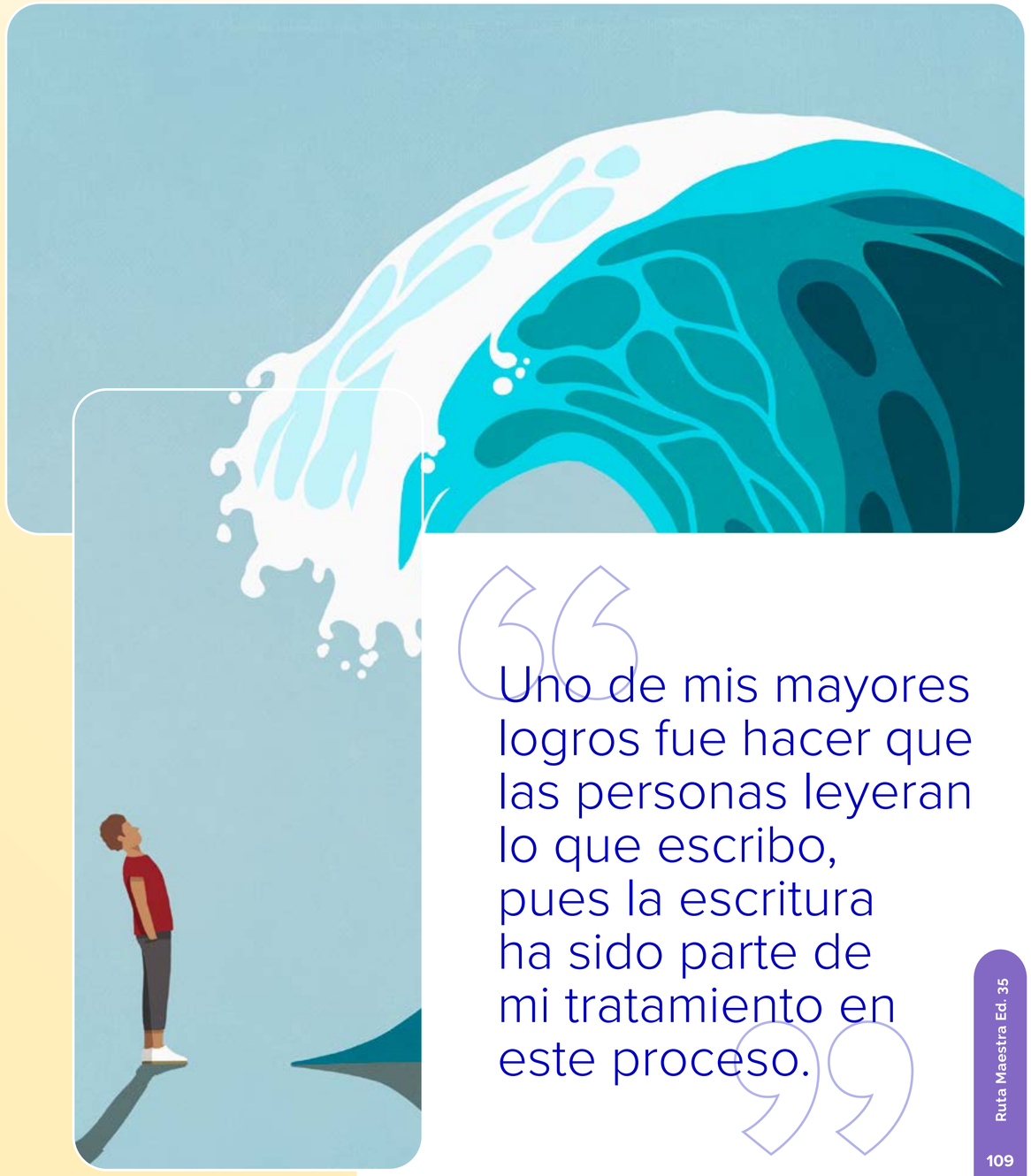
En el caso de los trastornos psicológicos, socialmente se han utilizado excusas como "tengo depresión, no quiero hacer nada", desvirtuando la importancia de un trastorno como la depresión, el cual es supremamente grave y se caracteriza por tener sentimientos de tristeza, baja energía y pensamientos negativos que, pueden llevar a las personas a autolesionarse o al suicidio. Están tan normalizadas este tipo de expresiones que, cuando realmente se padecen estas enfermedades, se corre el riesgo de ya no tomarlas en serio, al contrario, producen burlas o comentarios hirientes, como si no fueran igual o más importante que una enfermedad terminal.

Se usan fácilmente expresiones como "tengo autoestima porque hoy me sentí linda", cuando en realidad, la autoestima va mucho más allá. Cuando se carece de autoestima, conlleva un recorrido muy largo construirla, en el cual, se emplea tiempo, esfuerzo y se lucha por la aceptación y el amor propio; no podemos

entrar a decir ese tipo de fases, como si pudiéramos comprar autoestima en una tienda. En las redes sociales se encuentran expresiones como: “alguien con autoestima alta reconoce que puede equivocarse”... Hablemos de las personas *egocéntricas*, esas que creen que todo lo que hacen es perfecto; “tienen autoestima” pero, no reconocen sus errores. Pensemos ahora, en las personas con *baja autoestima*, quienes la mayor parte del tiempo hacen las cosas con miedo, por lo cual, cuando van a hacer algo, siempre procuran hacerlo perfecto. La verdad es que los errores no definen a las personas y que aceptarlos o no depende de la personalidad, no de la autoestima.

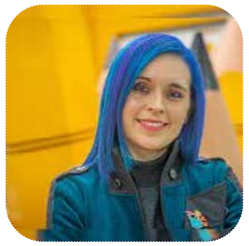
Mi historia aún no ha llegado a su fin. He luchado para salir adelante y sanar los errores del pasado; aunque difícil, he trabajado en mi amor propio y eso es lo más importante. La salud mental no depende de nosotros/as mismos/as pero, mejorarla sí depende del trabajo y del empeño que le pongamos a la construcción de nuestro amor propio.

Uno de mis mayores logros fue hacer que las personas leyeran lo que escribo, pues la escritura ha sido parte de mi tratamiento en este proceso. Un año después, tras haber pensado en rendirme tantas veces, aquí estoy, escribiendo para ti, querido/a lector/a. Mi consejo final es: “mira a cada persona como un mundo completamente distinto”. **RM**



“Uno de mis mayores logros fue hacer que las personas leyeran lo que escribo, pues la escritura ha sido parte de mi tratamiento en este proceso.”

Historias de depresión para la co-creación de historias de resiliencia



Sindey Carolina Bernal

Sindey Carolina Bernal Villamarín - Licenciada en Diseño Tecnológico - Magíster en Tecnologías de la Información aplicadas a la Educación, Doctora en Educación Inclusiva, doctoranda en Formación para la Diversidad en la Universidad de Manizales.

Quiero dedicar este artículo a mis colegas docentes de todo el mundo, en especial a los de colegas de Colombia, por hacer magia y darle color a la vida de los y las estudiantes, alrededor del mundo. Extiendo mi invitación a compartir sus historias como la que, me dispongo a compartir.

Reconociendo la realidad del contexto

Cuando estaba en IV semestre estudiando mi licenciatura en la Universidad Pedagógica Nacional, mi profesor me invito a participar como monitora de investigación en un proyecto para desarrollar recursos tecnológicos en la línea de inclusión, esta oportunidad la pude desarrollar durante los semestres restantes hasta graduarme, en ese momento no imaginaba que esta experiencia iba a influir en mi rol como profesora y me iba a dedicar a sembrar semillas para co-crear; durante los últimos 10 años, a través del desarrollo de proyectos al lado de mis estudiantes, tanto de colegio como de Universidad. Esta oportunidad permitió encontrar mi pasión y mi motivación por continuar con esta gran aventura. Desde mi rol como docente en la Universidad El Bosque, surgió la oportunidad de invitar a mis estudiantes del programa de Diseño y Comunicación, a visitar el colegio Enrique Olaya Herrera; el lugar donde hace 10 años he sido docente para reconocer el contexto e identificar posibilidades de creación de proyectos, estrategias y recursos que activen los sentidos.

Ahora bien, encontré dos acontecimientos que, me motivaron a proponerles a mis estudiantes, desarrollar un proyecto que, permitiera apoyar procesos de depresión y ansiedad en contextos escolares; una problemática que, iba en aumento y que, desde el rol de docentes, muchas veces desconocemos y nos preocupemos por el manejo. El primero se dio, al conversar con una colega docente sobre la experiencia que, buscaba generar en mis estudiantes en el desarrollo de proyectos con impacto social, a lo que ella me comentó, lo mucho que le inquietaba el hecho de que, algunos y algunas de sus estudiantes de Grado Tercero, sufrieran depresión –hasta ese momento, he de confesar, pensaba que la depresión se daba solo en la etapa de la adolescencia–. Más adelante, vendría el segundo suceso, al encontrarme con una de mis estudiantes de Grado Décimo –quien no asistía al Colegio, desde hacía algunos días, por incapacidad médica–; le pregunté cómo se encontraba, ante lo cual, me respondió con una carta que, había escrito para mí. Comencé a leerla, mientras ella me observaba. La carta contenía todo lo que sentía y estaba afrontando en ese momento. Al terminar la lectura, me dijo que, si la hubieran escuchado desde pequeña, quizás ahora sabría cómo manejar su depresión y su ansiedad.

Como docente colombiana, realmente considero que, si mis estudiantes se sienten bien emocionalmente, son capaces de construir una trayectoria de vida, a través de la identificación de sus habilidades y sus fortalezas que, les permita motivarse a cumplir sus sueños por medio de la educación.

Así las cosas, comencé a indagar y encontré que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de cada 20 niños, niñas y adolescentes, es decir, el 5% de este grupo poblacional, tendrá un episodio depresivo, antes de cumplir los 19 años (Organización Mundial de la Salud, 2021). La realidad es que, menos de la mitad de este grupo, recibirán un tratamiento adecuado. Los estudios muestran que, las familias suelen subestimar la intensidad de la depresión de sus hijos e hijas, con consecuencias serias. Investigaciones recientes muestran, a su vez, que niños, niñas y adolescentes padecen depresión con síntomas específicos y distintos, acorde a su edad, y, solo a veces, similares a los que se presentan en la adultez.

Según Herrera Murcia (2012), solía entenderse la depresión en niños, niñas y adolescentes, como respuesta a pérdidas afectivas que, no eran lo suficientemente desarrolladas para producir un fenómeno depresivo. Sin embargo, esta percepción ha cambiado y, hoy día , se reconoce la existencia de trastornos depresivos en niños y niñas. R, Addis & Jacobson (2001) 4identifica otra forma de depresión que, denomina endógena, la cual se caracteriza por una debilidad del yo: “un

sentimiento de desilusión de la vida, una fatiga, agotamiento, vacío emocional, falta de iniciativa y temores” (Bibring, 2019, pág. 3). Este tipo de depresión endógena aparece de forma secundaria más que a nivel de primaria, y es dada por diversas situaciones del medio –a nivel familiar, social, escolar u otras–, etc. que generan diversas reacciones en las personas.

En 2017, en el marco del Año Mundial de la Salud dedicado a la depresión, el Ministerio de Salud y Protección Social hizo un llamado para la prevención de esta enfermedad al interior de los

colegios, escuelas, universidades y demás entornos educativos que, permitiera articular estrategias que, reconocieran el rol de los/as docentes, las familias y los/las estudiantes, en su manejo y apropiación. Dicho llamado apuntaba al reconocimiento de la depresión, como generadora de desmotivación escolar, al entender que, el socializar, el aprender y el crecer hace parte de la salud mental y socioemocional de las personas. En 2015, se reportaron un total de 2.706 casos de depresión en niños, niñas y adolescentes entre los 10 y los 14 años de edad. En 2016, las cifras fueron de 3.168, en ese mismo rango.

Durante estos dos últimos años, se observó un incremento en el número de personas atendidas por esta causa, en donde; las mujeres fueron quienes más consultaron, con una frecuencia del 69%, mientras que, los hombres tuvieron una frecuencia de consulta del 31% . El Centro Nacional de Consultoría (CNC, 2022), tras al analizar la salud emocional en 455 sedes educativas de Bogotá, Tolima, Valle del Cauca, Nariño, La Guajira y Palmira, encontró que, en el 38% de los y las estudiantes presentan desmotivación y el 28% cansancio. Adicionalmente, el 29% reportaron procesos de duelo posterior a la pandemia, situación que genera alertas en la educación del mundo, como docente colombiana realmente considero que si mis estudiantes se sienten bien emocionalmente podrán construir su trayectoria de vida escolar a través de la identificación de sus habilidades y fortalezas que les permitan motivarse a cumplir sueños a través de la educación.

Identificando emociones para co-crear

Con esta información sobre la mesa, Jaramillo & Pineda (2020), dos de mis estudiantes, propusieron el diseño de un recurso educativo digital y análogo que, aprovechara el uso de dispositivos móviles y análogos para la implementación de una estrategia que, al integrar la comunicación visual y plástica, permitiera apoyar a mis colegas docentes a orientar el manejo de las emociones [1] de sus estudiantes –particularmente, entre los 6 a los 9 años–. Dicho recurso educativo, adoptaría el nombre de Monster Mood, cuyo proceso de creación, describo a continuación.

> Si mis estudiantes se sienten bien emocionalmente podrán construir su trayectoria de vida escolar a través de la identificación de sus habilidades y fortalezas que les permiten motivarse a cumplir sueños a través de la educación.

[1] Emociones. Emociones en torno a la toma de decisiones, la resolución de conflictos, el reconocimiento de sí mismos/as y la relación con las demás personas y con el medio.

SANTILLANA

De acuerdo con la Teoría del Aprendizaje de Jean Piaget , en la niñez mediana –de los (6 a los -9 años de edad–) los niños y las niñas se encuentran en un proceso de crecimiento y desarrollo social-cognitivo, en donde , atraviesan por cambios emocionales y de comportamiento que, influyen en el aspecto psicosocial. En cuanto al otro factor que se encuentra implícito es el contexto sociocultural y socioeconómico de los niños y las niñas, Piaget resalta que, el ámbito familiar cumple un papel muy importante en las experiencias y vivencias que, fomentan el crecimiento personal.

En este contexto, iniciamos nuestra investigación de la mano con la Institución Educativa Enrique Olaya Herrera [2], en donde identificamos los casos de depresión presentes en los grados Tercero y Cuarto, previamente registrados ante la institución, por diagnóstico médico o por remisión de los y las docentes.

Para el desarrollo de la propuesta, seleccionamos hicimos uso de la metodología de Diseño de Matt Cooke, estructurada en las siguientes fases:

[2] Institución ubicada en la Localidad Rafael Uribe Uribe, al sur de Bogotá.

Figura 1 Fases metodología de Diseño de Matt Cooke

Fuente. Adaptación autora. (2023)

De acuerdo con el proceso investigativo, se identificó la posibilidad de crear un videojuego ya que en la indagación con los niños y las niñas menciono la motivación de participar a través de este recurso digital, inicialmente se había pensado en una aplicación, pero se confirmó con los participantes la propuesta de crear un videojuego que integrara el reconocimiento de las emociones, cuya finalidad era estimular sus habilidades psicosociales y guiar su etapa de aprendizaje, a través del juego. A la par, se desarrolló un juego análogo, al reconocer la importancia del uso de elementos que, estimularan el sentido kinestésico [3], donde efectivamente no se requieran dispositivos o conectividad para su uso. Se definió una interacción en simultáneo con la aplicación móvil, integrando realidad aumentada [4], con el fin de integrar el ambiente virtual y ambiente físico.

En la figura 2 se observa la propuesta inicial de los personajes utilizados en la fase de divergencia, con el fin de identificar la percepción de los y las participantes, al hacer uso de "situaciones cotidianas" cuyo propósito era hacerles tomar decisiones de forma individual y grupal.

Figura 2 Diseño inicial de personajes en la Fase de Divergencia

Fuente. Jaramillo & Pineda (2020)

Posterior al diagnóstico [5] realizado en la Fase de Transformación, surgieron las siguientes propuestas:

- Relación intuitiva entre colores y emociones.
- Nombres diferentes para cada emoción.
- Entorno, apariencia y accesorios de acuerdo con la emoción.
- Rediseño de los personajes a integrar en el recurso digital y análogo como se observa en la figura 3.

[3] Sentido Kinestésico. Reconocimiento desde el tacto para la percepción del movimiento.

[4] Realidad Aumentada. Interacción entre ambientes virtuales y ambientes físicos a través de dispositivos en diversos sistemas operativas.

[5] Dicho diagnóstico se llevó a cabo en dos Instituciones Educativas: en el Colegio Enrique Olaya Herrera y en el Colegio Álvaro Camargo de la Torre ETB.

SANTILLANA

Figura 3 Rediseño de personajes de las emociones tras los resultados del diagnóstico Inicial

Fuente. Jaramillo, N; Pineda, Felipe (2020) MonsterMood: Manejo, expresión e identificación de emociones en la niñez mediana.

A través de diferentes retos digitales y análogos, los niños y las niñas participantes de la investigación, fueron capaces de articular sus emociones con cada uno de los personajes propuestos. Los elementos utilizados en cada recurso, digital y análogo, se estructuraron como se observa en las figuras 4 y 5, respectivamente:

Figura 4 Elementos del recurso digital en MonsterMood

Fuente. Adaptación autora.

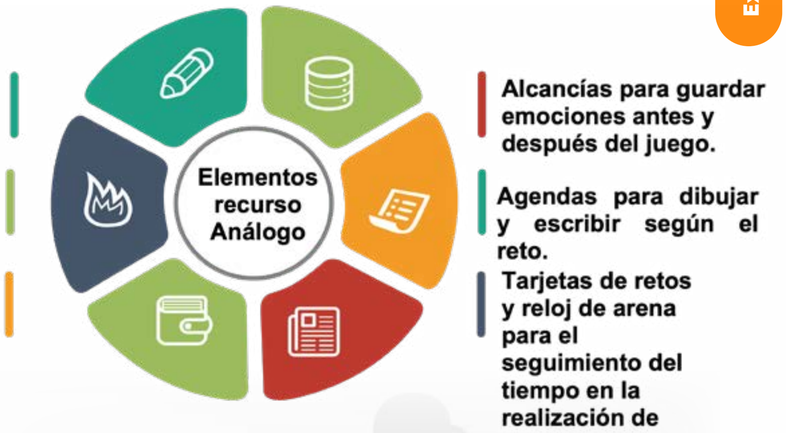


Figura 5 Elementos del recurso análogo en MonsterMood

Fuente. Adaptación autora.

Retornando a escribir historias escolares.

La aventura que, suponía el desarrollo de recursos digitales y análogos para la activación de los sentidos, nos permitió identificar la estrategia clave que es la co-creación, al escuchar las voces de los/as participantes, sus recomendaciones, sus ideas y proyecciones. La co-creación nos permitió consolidar una idea que, respondiera al contexto. Iniciamos así, la Fase de Convergencia, en la cual proyectamos el diseño y el modelado de los personajes, y de cada uno de los elementos que tendría el recurso análogo. Paso seguido, definimos las preguntas de los casos que, los niños y las niñas tendrían que, resolver en cada reto.

Nos encontrábamos organizando nuestra próxima visita presencial al Colegio Enrique Olaya Herrera, cuando, sin previo aviso, llegó la pandemia por COVID-19: se había confirmado el primer caso en Colombia. Las semanas fueron pasando y,

“La aventura que, suponía el desarrollo de recursos digitales y análogos para la activación de los sentidos, nos permitió identificar la estrategia clave que es la co-creación, al escuchar las voces de los y las participantes.”

luego, el año completo. La sensación de incertidumbre nos envolvió, más cuando la desconexión con nuestros estudiantes fue total. Muchas fueron las preguntas que, surgieron en torno a los niños y las niñas que veníamos acompañando, ya que, algunos/as perdieron familiares y otros/as enfermaron… En aquella época, al conversar con colegas sobre nuestra propia salud emocional, la de sus familiares y la de nuestros/as estudiantes, se generaron diversas alertas:

- Las dificultades económicas.
- La no afiliación al sistema de salud.
- La no conectividad.
- La desmotivación para participar en actividades virtuales.
- La preocupación por la salud per se.
- La movilidad provocada a otros territorios ya fuera por oportunidades laborales o por el costo de vida que, implicaba vivir en la capital del país.

Dichas alertas, generaron en nosotros/as emociones diversas con respecto a las acciones por realizar, desde nuestro rol como docentes. En esta búsqueda, entre colegas docentes utilizamos y aprendimos distintas estrategias y herramientas, para potenciar nuestros encuentros con los/as estudiantes: adaptamos nuestros horarios para garantizar la participación de la mayoría de los/as estudiantes, los/as conocimos más allá de las aulas de clase, compartimos en casa y pudimos apoyarnos juntos/as.

Mientras tanto, yo guardaba la esperanza de volver al aula con mis queridos y queridas estudiantes. Pasados dos años de educación a distancia, iniciamos con la denominada “alternancia”, la cual, nos permitía tener clases presenciales con la mitad del grupo –al tener grupos de entre 40 y 45 estudiantes, por protocolos de bioseguridad, no podíamos estar todos/as juntos/as en un mismo espacio ni a un mismo tiempo–. Así, poco a poco, fuimos retornando a la presencialidad. He de decir que, me alegró ver de nuevo a mis compañeros/as y a mis estudiantes; nunca dejé de agradecerle a la vida por su salud y la mía. Al despertar, cada día sentía muchas emociones, pues, como muchas familias en el mundo, la mía afrontó situaciones difíciles en ese entonces [6].

Siento que, posterior a la pandemia, mi percepción en cuanto a la educación, cambió. Empecé a preguntarme, no solo por el contenido curricular de mis clases, sino por la salud emocional de mis niños y niñas. Quise acercarme a sus historias de depresión, más allá de los diagnósticos médicos; quise abordar esta problemática, desde la escuela y poder así, acompañar a las familias, docentes y estudiantes con la consolidación de un espacio de creación colectiva, en donde las distintas ideas, estrategias y propuestas, permitieran fortalecer el manejo de nuestras emociones.

Creando historias resilientes.

Hoy día, me encuentro realizando un nuevo proyecto que, permita conocer y reconocer las historias de depresión, con el fin de construir junto a mis colegas docentes y estudiantes lo que, he dado en llamar, historias de resiliencia que, nos permitan afrontar, tomar decisiones y crear redes de apoyo para superar de forma asertiva la depresión. Inicié, como me gusta hacerlo, buscando información al respecto, conversando con mis compañeros/as y “contándole el cuento” a mis estudiantes

[6] Mientras escribo estas palabras, estoy escuchando “A reason to fight” de la banda estadounidense Disturbed, y recuerdo a todos y todas mis colegas, amigos/as y familiares que, ya hoy no nos acompañan. Por ellos y por ellas, cada día sigo aprendiendo, cometiendo errores y soñando.

Estando en ello, a manera de señal, me ha llegado una invitación por parte de La Fundación Varkey y La Fundación John Templeton para vincularme, como una de los/as 20 docentes de América Latina, a un programa de formación cuyo objetivo es darnos a conocer la "estrategia de formación para el carácter", lo que contempla dentro de sus contenidos, la necesidad de potenciar las virtudes en nuestros estudiantes. Me reencuentro así con la resiliencia, para seguir indagando sobre aquella y sobre cómo vincularla a mis prácticas pedagógicas.

Desde su origen etimológico, resiliencia proviene del latín «resilio» que, significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Dicho término, ha sido adoptado por las Ciencias Sociales para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y con éxito (Rutter, 1993). Por su parte, Corredor, Gómez & Manchola (2020) han implementado siete proyectos para desarrollar la resiliencia en niños y niñas, buscando que aquellos/as puedan enfrentar cualquier situación de estrés a corto, mediano y largo plazo. Para obtener resultados óptimos, plantearon los siguientes objetivos, según las capacidades a ser desarrolladas por niños y niñas (Ver Figura 6):

Fuente. Corredor, A., Gómez, C. & Manchola, D. (2020)

Figura 6
Capacidades para construir resiliencia en niños y niñas y sus objetivos.

En esta búsqueda por definir posibles estrategias para mis colegas docentes y estudiantes, me encontré, así mismo, con el Modelo de las Verbalizaciones Resilientes de Grotberg (1995), el cual, reconoce la necesidad de visualizar y de comprender la resiliencia, no solo desde los aspectos individuales sino desde la influencia del contexto y su relación con el medio; lo anterior, a partir de tres fuentes [7] (Ver Figura 7):

[7] En 2008, el investigador Eugenio Saavedra y la investigadora Ana Castro, ambos latinoamericanos, complementaron el modelo de Grotberg, con una cuarta fuente

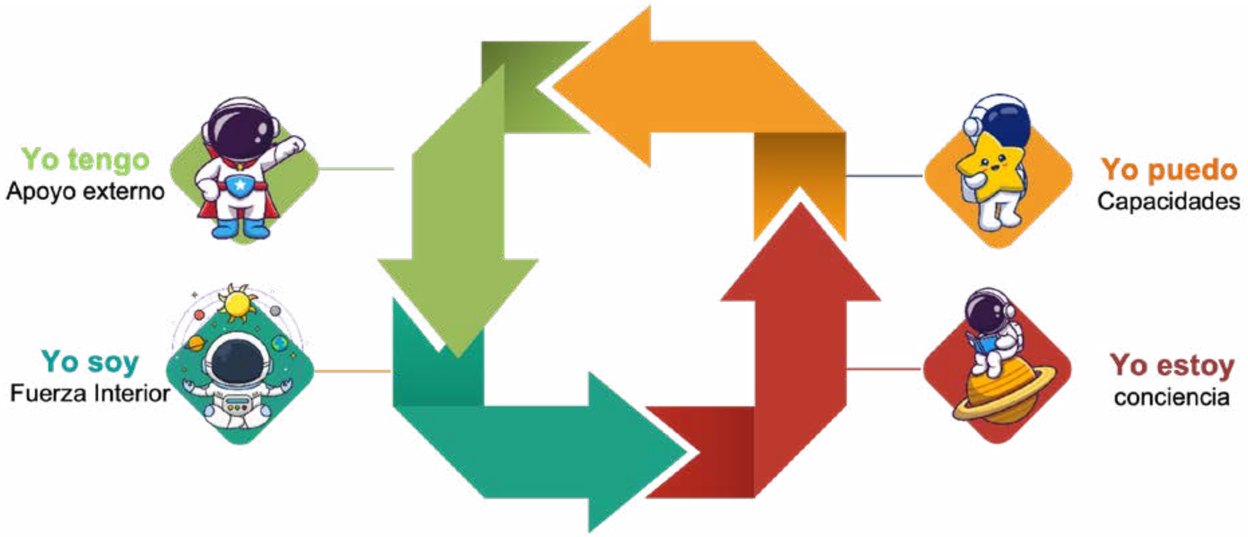


Figura 7 Modelo de las Verbalizaciones Resilientes de Grotberg. Versión con cuatro fuentes

Fuente
Adaptación
de la Autora.

Lo que hice, fue adaptar el Modelo de Grotberg, a manera de Instrumento Diagnóstico, para que, a través de un "semáforo de emociones", pudiese conocer a mis niños y niñas de Grado Tercero del Colegio Enrique Olaya Herrera [8] (Ver Figura 8):

Figura 8 Instrumento de diagnóstico a partir del Modelo de las Verbalizaciones Resilientes de Grotberg.

Fuente. Adaptación autora

[8] Aunque soy docente de Tecnología e Informática en Grados Noveno, Décimo y Once, quise iniciar por los/as más pequeños para crear historias de resiliencias desde la Educación Primaria, como eje fundamental y estructural para consolidar ambientes escolares seguros y para que, al llegar a los niveles de Educación Básica y Media tuviesen la posibilidad de continuar cuidando su salud emocional a mi lado.

Al implementar este instrumento, descubrí algunos aspectos en cada una de las fuentes estudiadas:

- **Yo tengo:** No todos ni todas reconocen sus apoyos externos.
- **Yo soy:** Existe una falta de reconocimiento de las propias habilidades, así como, de las propias dificultades.
- **Yo estoy:** Existe temor al reconocer los propios errores, fortalezas y oportunidades.
- **Yo puedo:** Existe Inseguridad al afirmar que, ellos/as pueden proponerse realizar todo lo que piensan.

El siguiente paso, es desarrollar una propuesta análoga y digital que, nos permita potencializar las cuatro fuentes del Modelo de Grotberg, a través de recursos visuales, auditivos y kinestésicos que, logren activar los sentidos más allá de las dificultades y permitan reconocer las habilidades de los niños y las niñas como base fundamental de la construcción de historias resilientes.

Este proyecto, me ha permitido crear un sueño al cual podemos acceder docentes, padres y madres de familia y estudiantes, para poder encontrar las estrategias, los medios y los recursos que, nos permitan co-crear caminos de resiliencia. Este artículo, es un llamado a mis compañeros/as docentes quienes, a la par, han estado creando historias de resiliencia para que, tejamos una red de apoyo que, permita crear ambientes donde la salud emocional, sea la base de los procesos de la enseñanza y el aprendizaje. Por mi lado, puedo decir que, pronto estaremos compartiéndo los resultados de este proceso de co-creación entre estudiantes y docentes, en esta maravillosa aventura del reconocimiento de nosotros/as mismos, de las demás personas y de nuestro territorio.

Con mucho color y orgullosamente docente de la educación pública colombiana RM

La profe moradita Sinkarito Bernal.

Referencias

- Bibring, E. (Octubre de 2019). El Mecanismo de la Depresión. *Mentalización Revista de psicoanálisis y psicoterapia.*
- Corredor, A., Gómez, C., & Manchola, D. (2020). *Por una educación infantil resiliente.* Tesis para optar por el título de Licenciatura en Pedagogía Infantil, Universidad el Bosque, Bogotá.
- Grotberg, E. (1995). *The Internacional Resilience Project: Promoting Resilience in Children.* Wisconsin: University of Wisconsin.
- Herrera Murcia, E. (enero - junio de 2012). Elementos conceptuales y tendencias investigativas en la depresión infantil. *Encuentros, 10*(1), 153-160.
- Jaramillo, N., & Pineda, A. (2020). *Monster Mood: Manejo, expresión e identificación de emociones en la niñez mediana.* Tesis para optar por el título de Diseñador de Comunicación, Universidad el Bosque, Bogotá.
- Organización Mundial de la Salud. (13 de Septiembre de 2021). *Depresión.* Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression
- R, M. C., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action.* New York: Norton & Co.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health, 8*(14), 626-631.

Cada día, la ilusión del primer día

Artículo tomado de la publicación "50 Docentes que están transformando Latinoamérica" de Varkey Foundation y Santillana

Constanza Micaela La Grotteria

Maestra española de Educación Infantil ha sido incluida en la lista de los 50 finalistas del Global Teacher Prize de 2021 de la Fundación Varkey, en colaboración con la UNESCO.

Con una ola de docentes, la maestra apuesta por una escuela abierta y participativa, y por una educación por proyectos a través de un aprendizaje lúdico y respetuoso para favorecer una cultura de paz desde la primera infancia.

SANTILLANA

A raiz de la crisis argentina de 2001, Constanza y su familia emigraron a Italia, el país natal de su padre. Coni, como la llaman, cobijaba desde pequeña el anhelo de ser docente. En su nuevo país de residencia, comenzó a impartir clases de español. Seis años después, en 2008, se radicó en España.

De niña era la encargada de la biblioteca, por lo que cultivaba la idea de que podía ser maestra. Sin embargo, la presión de su entorno la llevó a estudiar Filosofía en Buenos Aires. Dejó esa carrera para retomar su sueño: formarse como maestra. Lo cumplió en la Universidad Isabel I, en Valencia, la ciudad mediterránea donde comenzó a dar clases en una escuela infantil.

Los alumnos de Coni tienen entre 0 y 6 años. Los reúne cada mañana en una asamblea para trabajar sus emociones en ese momento de encuentro y pertenencia en el que se sienten escuchados e incorporan habilidades sociales y aprendizajes valiosos para la vida. Los ponen nombres a las emociones, de modo que puedan resolver gus problemas y gestionar que hay días buenos y otros que no lo son tanto. Las familias siempre están invitadas.

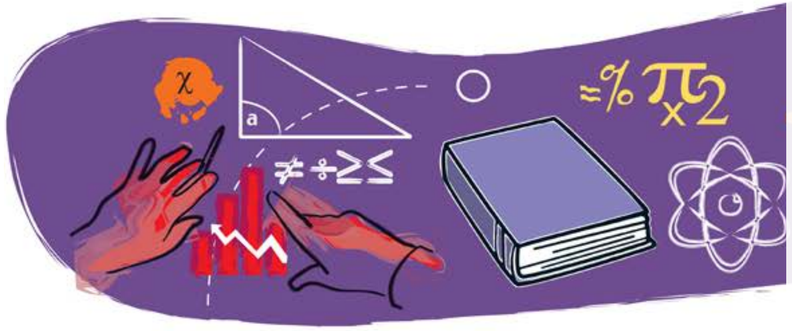
La labor de esta maestra comienza por escuchar a los niños y las niñas en lugar de darles clases magistrales. No les pone como desafío que aprendan figuras geométricas, sino que sean buenas personas.

> No se pone como desafío que los niños de 0 a 6 años aprendan figuras geométricas, sino que sean buenas personas.

Una de las características de su metodología basada en una formación Montessori, el movimiento libre de Emily Picker y la pedagogía de Reggio Emilia- fue integrar diferentes ambientes de aprendizaje: agrupa a alumnos de diversas edades y presenta actividades multifase desde los 2 años. Leen cuentos, bailan y hablan de sucesos cotidianos.

Entre los nuevos métodos pedagógicos que aplica Coni, magíster en Dificultades del Aprendizaje y Trastornos del Habla por la Universitat Oberta de

Catalunya, se destacan 4. El primero es el hipped classroom: se transfiere fuera del aula el trabajo de determinados procesos de aprendizaje y se utiliza el tiempo de clase para adquirir otro tipo de conocimientos. El segundo consiste en aplicar la educación por proyectos:



los alumnos eligen un tema, lo abordan de manera interdisciplinaria y asumen el papel de protagonistas. El tercer método es la gamificación, que traslada la mecánica de los juegos al ámbito educativo y profesional. Por último,

promueve la participación para que cada niño y niña pueda desarrollar y mostrar sus diversos talentos, lo que potencia sus destrezas.

> En movimiento, juego, diálogo, emoción y cariño se resume la estrategia de Coni con pequeños cuya próxima etapa será la escuela primaria.

Los alumnos pueden expresarse con libertad y desarrollar sus intereses, al igual que en las asambleas matutinas. Una de las claves radica en la participación de las familias en una etapa crucial del desarrollo.

Coni, promotora del proyecto Escuelas por la Paz, es autora, entre otros libros, de El color negro mola. Es un cuento ilustrado para educar en valores y diversidad. En él, el color negro se rebela. Está cansado de ser el color del enfado, el miedo, la oscuridad y la maldad. Ama al arcoíris y sueña con ser parte de él.

En movimiento, juego, diálogo, emoción y cariño se resume la estrategia de Coni con los pequeños. «En la etapa infantil, además de trabajar las normas de convivencia, los

SANTILLANA

buenos días y el turno de la palabra como en una asamblea tradicional, es necesario hacer hincapié en interiorizar las emociones básicas, como la alegría, la tristeza, el miedo, la rabia, la calma y el amor», explica.

Sus alumnos se organizan en pequeños grupos. Los ambientes de aprendizaje son el literario, el de las construcciones y el del arte; dentro de cada uno eligen actividades propuestas, diseñadas acorde al interés de la clase, y desarrollan la capacidad de observación y de escucha. Eso facilita una experiencia sensorial y lúdica, además de generar confianza y empatía con las familias para educar en forma coordinada.

Coni se describe como una mujer valiente, soñadora y contadora de historias que muestra su entrega, paciencia, flexibilidad, empatía, cooperación y grandes dosis de cariño y respeto hacia la infancia.

Está convencida de que expresar las emociones ayuda a los alumnos a confiar en que sus sueños se harán realidad. Los hace sentirse más seguros. Coni comparte estas experiencias en el canal Superprofes Educación, de YouTube, y en las redes sociales.

«Cada mañana, realizamos una asamblea. Hablamos de lo que vamos a hacer, algo que a los niños les encanta y les da seguridad, también resolvemos conflictos cotidianos. Es una de las rutinas más importantes de la jornada por su riqueza emocional, su flexibilidad y el abanico de actividades que permite trabajar».

«La docencia -dice- es un compromiso civil y una oportunidad para crear comunidad, tejiendo redes activas y acompañando a la niñez y a las familias en la construcción de un mundo mejor. La escuela debe ser entendida como un espacio de convivencia, participación y promoción de la igualdad y de valores democráticos para construir una cultura de paz».

Cada docente deja huellas que pueden marcar el destino de una persona. Razón fundamental para comprometerse como modelos y referentes sociales, más allá de las instituciones educativas.

En el caso de Coni, «ser maestra es una elección de vida». Espera que todas las personas puedan encontrar el camino para desarrollar su talento con la pasión de saber que están haciendo lo que aman.

La educación, a los ojos de esta maestra, puede y debe cambiar el mundo. Los docentes deben ser guías que acompañen a los estudiantes y les enseñen a creer en sí mismos. Deben unir recursos para construir, entre todos, sociedades más igualitarias, y ser voceros de los derechos de cada ciudadano.

La grandeza del alma está en la curiosidad, el asombro, el abrazo, lo cotidiano y la capacidad de superarse y perdonar. El docente, afirma Coni, debe ser respetuoso, observador, mediador, capaz de ponerse en la piel del otro y resolutivo. Debe tener capacidad de enseñar, humildad para aprender y mantener siempre la ilusión del primer día. **RM**

> Los docentes deben ser guías que acompañen a los estudiantes y les enseñen a creer en si mismos

Alexander Rubio Álvarez

Licenciado en Educación Física de la Universidad Pedagógica, magister en Investigación en Docencia de la Universidad Central de Chile y doctor en Educación y Ciencias del Deporte de la Universidad de Baja California en México.

La pedagogía del Loto

**Artículo tomado de la publicación "50 Docentes que están transformando Latinoamérica" de Varkey Foundation y Santillana.*

La innovación consiste en descubrir y reconocer alternativas pedagógicas a partir de la curiosidad y la necesidad de hallar soluciones, apostando a soñar y a creer que todo es posible.

Eduardo Galeano dijo que somos un mar de fueguitos porque cada persona brilla con luz propia. Alexander cree, precisamente, que cada maestro es eso: un fueguito inspirador. Ese que enciende la llama de la vocación en la escuela

y transforma la inspiración desde el reconocimiento corporal, la percusión, la respiración y el yoga. A esta técnica la llama «pedagogía del loto».

¿Sus beneficios? Fomenta el manejo socioemocional y el trabajo colectivo a partir de acciones con las cuales procura la transformación interna, la disminución de la violencia y la mejoría desde la alteridad, la otredad y la empatía.

Es sobresaliente la labor de Alexander, oriundo de Bogotá, Colombia, licenciado en Educación Física por la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, magíster en Investigación en Docencia por la Universidad Central de Chile y doctor en Educación y Ciencias del Deporte por la Universidad de Baja California, México. Le apasionan el karate, la danza y el yoga. Los practica con sus hijos, Danny Alexander y Naiara Gabriela. Su pasión rinde frutos, ya que ha batido 2 récords Guinness: el longest body percussion chain, en 2014, y el longest yoga lesson, de 36 horas, en 2016.

La vocación de Alexander por la docencia le viene de familia. Su madre era maestra y su padre ejercía la abogacía leyendo y escribiendo. Él incorporó su ejemplo como base de su disposición por la enseñanza, incluso a sus compañeros.

> La madre de Alexander era maestra y el padre ejercía la abogacía leyendo y escribiendo, ejemplos que incorporó como base de su vocación.

En opinión de este maestro, la educación brinda la posibilidad de transformar vidas. Da la oportunidad de mostrarles a niñas y niños la

alternativa de un mundo distinto, mejor, en una región -América Latina- en la que la desigualdad se hace notar.

Con esta convicción de que la esperanza y la construcción de un mundo mejor son posibles, Alexander es fuente de inspiración para alumnos y compañeros a partir de su propia historia de superación. Aconseja a sus colegas que, como método transformador, se conecten con la realidad de sus estudiantes y el entorno en el que viven, que, en muchas ocasiones, son complejos.

Si el docente está desconectado de esa realidad particular de cada alumno, corre el riesgo de que su esfuerzo didáctico no conduzca a donde tiene previsto. Porque un buen maestro de matemáticas puede explicar con excelencia la ecuación cuadrática, pero, quizás, ese aprendizaje no sea significativo para un alumno si no tiene qué comer o espera la hora del refrigerio.

Alexander describe con la palabra serendipia el momento que conduce a una persona a tomar decisiones nuevas, visualizar caminos distintos y pensar en forma divergente. Ese momento le sirve para encontrar una ruta que cambie su forma de ver el mundo y estar en el mundo. Su «serendipia» data del 2 de junio de 1999, cuando empezó la carrera docente.

Estar conectado con el entorno también implica tener consciencia del propio ser. Por eso, el lema de este maestro, que trabaja con el cuerpo como eje fundamental, se resume en respirar, pensar actuar y educar. Son actitudes y aptitudes que concibe como sinónimos de un acto de amor para que surja ese fueguito interior que, en su caso, ilumina a sus alumnos.

Alexander está convencido de que el docente debe tener la mente abierta, estudiar y aprender todo el tiempo. Las culturas orientales lo denominan tener «mente de principiante». ¿Cómo se logra? Lo enseña de una forma diferente a la que aprendió.

Su punto de inflexión fue el asesinato de uno de sus alumnos con 7 balazos. Este hecho demoledor lo llevó a reflexionar sobre la importancia de lo que se hace en educación. En su opinión, muchos docentes enseñan sin preguntarse qué está ocurriendo con esa niña, ese niño o ese joven que vive en terminado entorno complejo, o cuáles son sus sueños.

Luisa, su maestra de tercero en la escuela primaria, le demostró que la clave es la ternura. Se encontró con ella décadas después y supo, en ese momento,

> El docente debe tener la «mente del principiante»: mantener una actitud abierta, estudiar y aprender todo el tiempo.

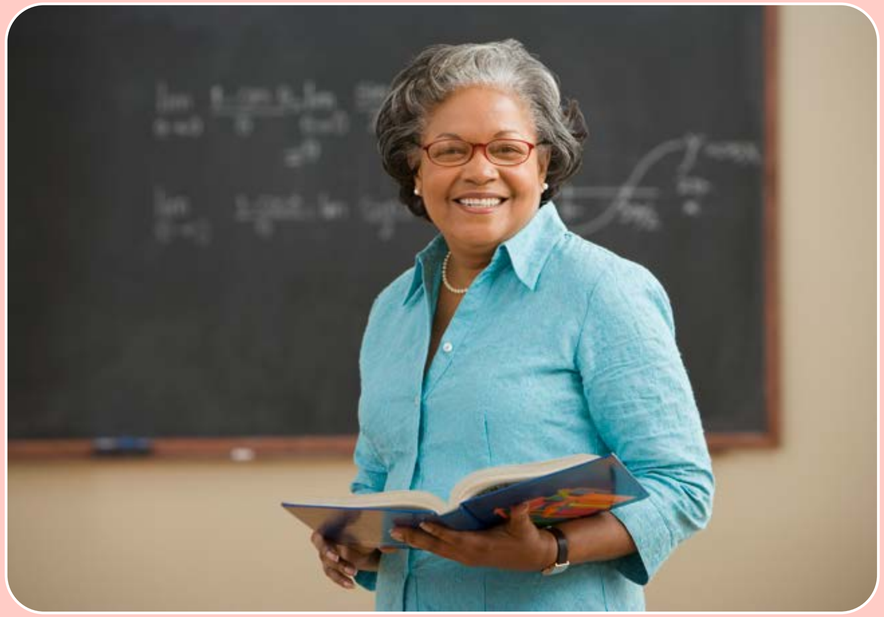
que le había transformado su vida. Otro tanto le ocurrió con su profesor Héctor, quien le decía que lo bueno era conocer la individualidad de los estudiantes y atreverse a hacer cosas diferentes.

Tiene más maestros como referentes: el de Filosofía Oriental, de la universidad, y otro con mucho conocimiento científico, pedagógico y didáctico. Cada cual le dio a Alexander un compendio para forjar su propia historia, una historia plasmada en su síntesis de la innovación: descubrir y reconocer alternativas pedagógicas a partir la curiosidad y la necesidad de hallar soluciones.

La pedagogía del loto, su creación, está orientada a enseñarles a los alumnos que respiren, piensen, actúen distinto, y sean tolerantes, empáticos y resilientes. Esta forma de encarar la vida es importante para Alexander, quien trabaja en una de las zonas más violentas de Colombia: la localidad número 19 de Ciudad Bolívar, en Bogotá, abrumada por la droga, las pandillas, las muertes violentas y el desplazamiento forzado.

-¿Qué hace falta?

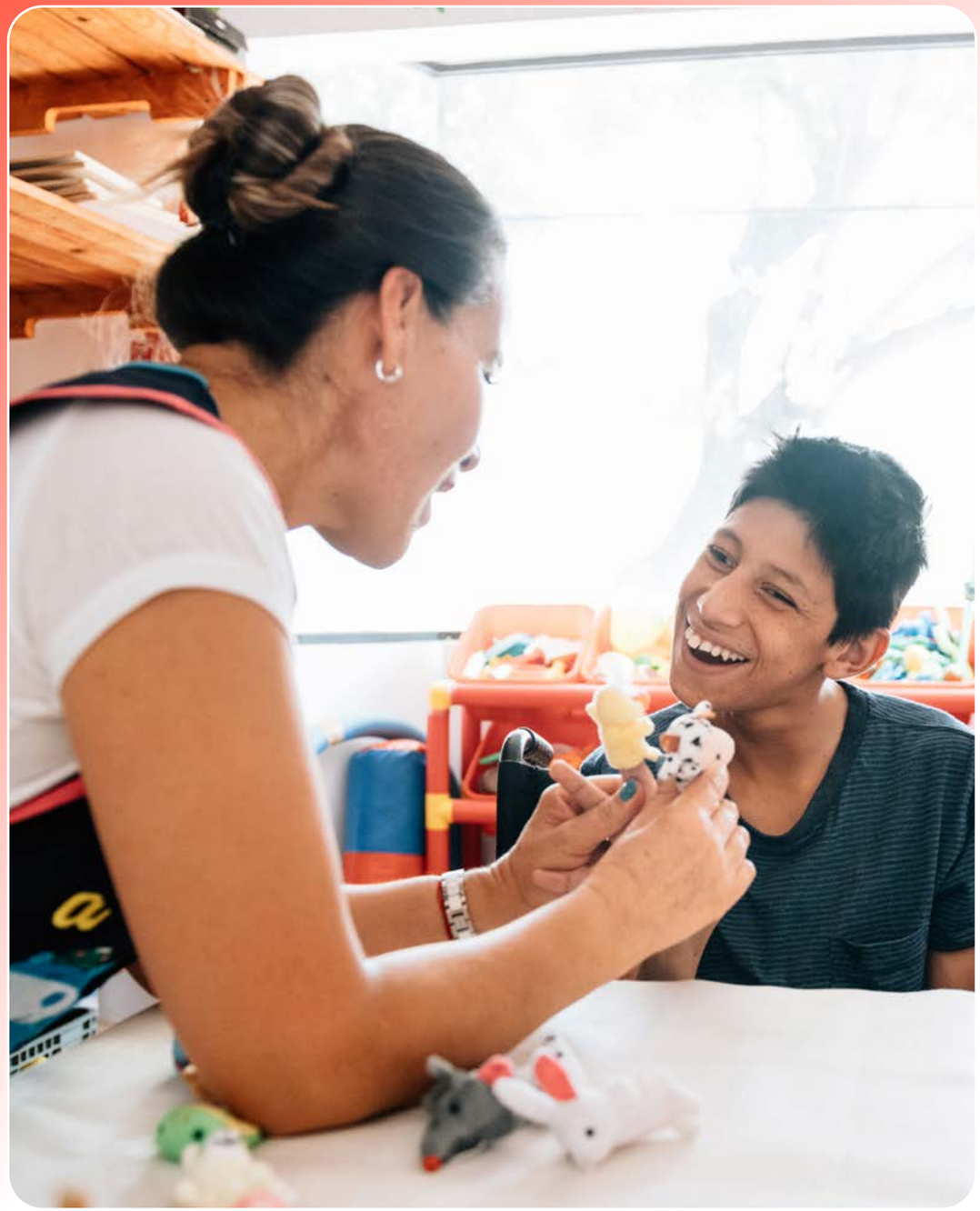
-Hablar con los papás. Me reuni con más de 1000. Les contaba qué dictaba en las clases. Dieron su conformidad y no tuvimos inconvenientes. Con lo que sorpresivamente nos encontramos fue que, a veces, algunos profesores eran los que planteaban los inconvenientes, no sé si por envidia ni si eso es algo usual en el gremio docente. Cuando les preguntaba a maestros de diferentes lugares del mundo, me decían: «No, mira, hay compañeros que sienten envidia; entonces, hablan mal de tu trabajo».



Si Alexander fuese ministro de Educación de Colombia, se rodearía de asesores pedagógicos con formación docente y pondría especial énfasis sobre el resultado del Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos (PISA, por sus siglas en inglés). Y va en camino de eso: es director del Instituto para la Investigación Educativa y Desarrollo Pedagógico (IDEP), donde genera programas de investigación, inspiración e innovación a los más de 36 000 profesores de Bogotá.

Hay formas de transformar el modelo educativo de cada región, de incentivar a los maestros y darles oportunidades a todos. Porque un buen maestro no es solo el que transmite conocimientos, sino el que cambia la vida de los estudiantes. **RM**

SANTILLANA



Pedagogía en movimiento: Experiencias de trabajo en contextos vulnerables*

Elena Santa Cruz

Mágister en familia. Licenciada en educación inicial. Profesora de educación inicial. Profesora de actividades prácticas. Catequista. Profesora de francés. Titiritera

Es un gran regalo para mí, que me hayan invitado a compartir en estas líneas parte del camino recorrido de la mano de mis títeres y objetos lúdicos.

Si algo he buscado a lo largo de estos años, es promover con humildad y en cada situación, la posibilidad de construir cooperativamente espacios de bienestar que potencien la comunicación, la expresión y el encuentro; no solo con las demás personas, sino conmigo misma. Tanto

SANTILLANA

en el ámbito de la educación, como de la salud, la recreación y en proyectos sociales, mi objetivo básico siempre ha sido y sigue siendo el mismo: tener una mirada resiliente de las personas y sus circunstancias con una lectura "junto a los otros", al entender que, solo el trabajo interdisciplinario, cooperativo y respetuoso permite el armado de redes que contienen, tanto a quienes está dirigida la acción, como a quienes la llevan adelante.

Antes de comenzar a narrar algunas de mis experiencias en diversos escenarios, compartiré con ustedes un pequeño texto que escribí con referencia a las fortalezas y a las debilidades. Creo, con profunda convicción, que resulta necesario poder ver, no solo aquello que es indispensable para el otro, sino también, nuestras carencias y límites. Sin duda, este es un enorme proceso a ser realizado en forma permanente que, deja de manifiesto entre otras cosas, el valor de los vínculos.

Fortalezas y debilidades

"¿Es que acaso hay día sin noche?
¿Hay crecimiento sin modificación?

¿Fortaleza y debilidad no son como una gran espiral que se entreteje permanentemente en el amoroso vaivén que resulta la vida misma?

Quizás… como dice *Baglietto*: "solo se trata de vivir, esa es la historia"[1]. Historia individual y comunitaria, enraizada en un tiempo y espacio.

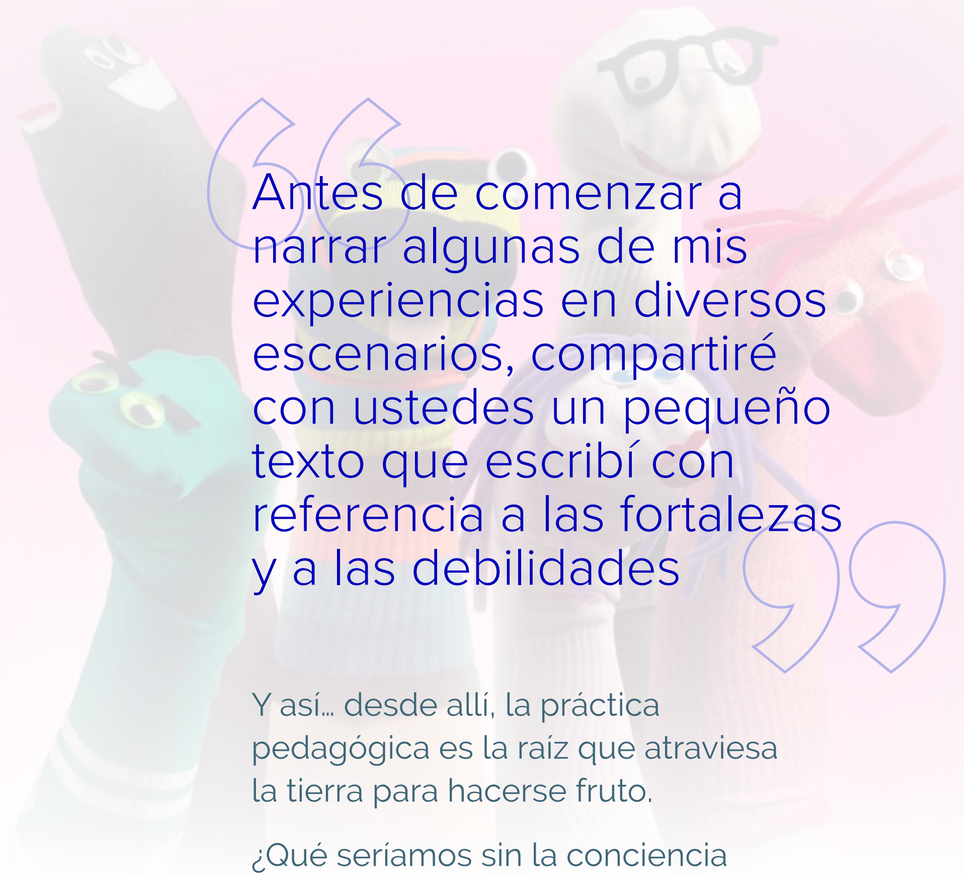
Contexto y texto. Texto propio, palabra viva de cada comunidad.

La educación es y continúa siendo. Es un acto pedagógico, liberador, oxigenante, visibiliza y democratiza.

Somos actores de un cambio imparable, de la revolución pacífica del buen trato.

Somos movimiento, cambio vital de cuerpos que laten, respiran, se transforman día a día, minuto a minuto.

[1] Juan Carlos Baglietto, músico argentino, en su canción "La vida es una moneda".



"Antes de comenzar a narrar algunas de mis experiencias en diversos escenarios, compartiré con ustedes un pequeño texto que escribí con referencia a las fortalezas y a las debilidades"

Y así… desde allí, la práctica pedagógica es la raíz que atraviesa la tierra para hacerse fruto.

¿Qué seríamos sin la conciencia de nuestras debilidades? Ellas son las que nos hacen más piadosos, empáticos, necesitados de un otro que nos sostiene.

Nuestra fragilidad es motor de humanidad. Y es… la fortaleza misma de la conciencia de ser incompletos y, por tanto, la invitación al movimiento que imprime tejer vínculos."

SANTILLANA

El voluntariado, las acciones solidarias, la "mirada del otro" se puede encuadrar en una serie de actividades concretas pero, parte necesariamente de un posicionamiento que, nos lleva a saber que "sin los otros", la existencia queda incompleta. Somos con otros, nos resignificamos, los conocemos y nos reconocemos, en este tejido que resuena en lo comunitario. Desde allí, nuestro modo de relacionarnos manifiesta una forma de ver la vida y se ve reflejado desde un maestro en un aula de clases, un terapeuta en su consultorio, un voluntario en diversos espacios de acompañamiento y hasta en el trato cotidiano en nuestras comunidades.

Desde muy pequeña pensé y sentí (senti-pensé) que, era necesario realizar algo, por pequeño que fuera, para alivianar y hacer más justa y equitativa la vida de quienes nos rodean. Mi vocación de docente y titiritera nacieron juntas y se enraizaron con lo social desde el primer momento. Fue una experiencia vital la que lo propició, como instante que dejó huella y puso rumbo al mapa del camino y, si bien no sabía el "cómo", sí sentía el "por qué"; así, con más preguntas que certezas, comencé este viaje.

Todo empezó en la casa de mi abuela María. Ella vivía en una pensión [2]; para mí, ese espacio era la casa más linda del mundo. Allí, en cada cuarto, vivía una familia, una historia, un trocito de mundo. De manera extraordinaria, mi abuela hacia inmenso lo que, en apariencia, era pequeño. Aspectos –que, luego estudiaría– como la *interculturalidad*, el *respeto por la diversidad* y la *convivencia*, eran vividos con fluidez en ese micro mundo de escenas compartidas.

Fue allí, cuando tenía 13 años de edad, que una tarde le pregunté a mi amiguita del cuarto de al lado, qué pensaba seguir estudiando, pues teníamos la misma edad y pasábamos al nivel secundario. Ella me respondió con rapidez: "yo no voy a estudiar". Sorprendida, le pregunté el porqué, a lo que ella respondió que, debía trabajar para ayudar a su familia. Al ser una niña como yo, sentí que, no solo era una enorme injusticia, sino que sobrepasaba mis posibilidades de "hacer algo". Fue en ese momento en que decidí salir hacia el hospital con mis títeres y ofrecer mi trabajo como voluntaria. Algo tenía que accionar, no podía ser indiferente ante la realidad de que no todos tenemos las mismas posibilidades, aún teniendo, los mismos derechos.

Fue así que comenzó mi camino en el voluntariado… con 13 años de edad. Me presenté en un hospital pediátrico, en

[2] Lugar donde se alquilan habitaciones.

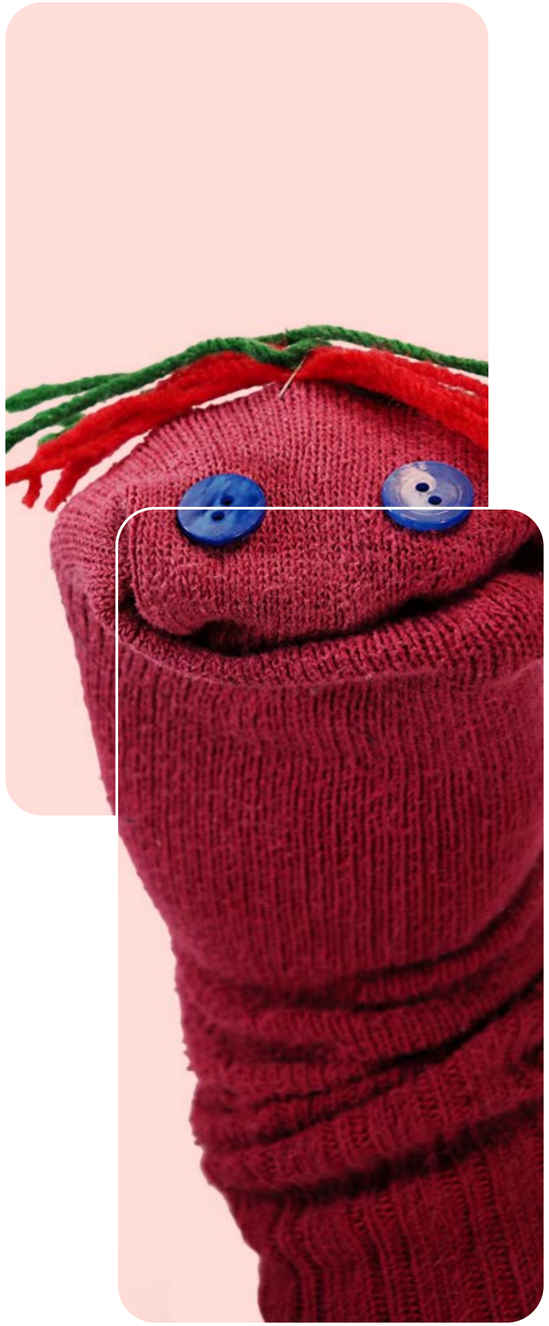
donde me explicaron amorosamente que, no podía ser voluntaria por ser demasiado joven; me dijeron que, más adelante, seguramente sería posible. Entonces, sin soltar mi sueño, me propuse trabajar en la plaza de al frente, la cual habitaban niños en situación de calle. Para mí, fue una hermosa oportunidad para estar con ellos y regalarles funciones en medio de ese "no lugar" –tal como llama a estos espacios el antropólogo francés *Marc Auge*–, en donde compartimos títeres, cuentos y *clown* que le devolvieron a esos pequeños "un tiempo de infancia", parafraseando al gran pedagogo *Carlos Skliar* cuando dice que, es necesario "darle infancia a la niñez".

A pura pasión y deseo de aprender "para y con ellos", comencé. Aquella experiencia movilizó mi vida y direccionó mi camino. El tiempo fue pasando y, por diversas razones, los pequeños comenzaron a enfermarse y fueron internados en el hospital; fue en ese momento, cuando el hospital me permitió entrar los días domingos como "la visita" de aquellos niños.

Es muy difícil imaginar qué significa estar interno en un hospital y ver que, a los demás pacientes, los vienen a acompañar sus seres queridos. Lo cierto es que, para muchos niños, conlleva esperar todo un día la aparición de alguien valioso que, permanezca a su lado y que, lo haga sentir querido. Y es aquí donde me pregunto: ¿puede alguien recuperarse en medio del desamor, el abandono y la no presencia de un ser querido que certifique el valor de su existencia? ¡Cuánto esfuerzo requieren tener nuestras infancias más vulneradas para salir adelante! ¡Qué indispensable resulta la acción y la conexión que se crea con cada una de las personas que, en la cotidianidad, las asisten! ¡Cuánto de lo que sucede medicamente, es sostenido por los vínculos que se crean en la adversidad! El acompañamiento, resulta oxígeno en medio del desconcierto.

Mis recuerdos de esos años, los atesoro como la semilla de lo que luego iría naturalmente creciendo y de los caminos que fui recorriendo, con un permanente agradecimiento por quienes me han permitido formar parte de sus vidas y quienes, inevitablemente, han formado parte de la mía.

> A pura pasión y deseo de aprender "para y con ellos", comencé.



De la calle al hospital y del hospital a escuelas, institutos de menores, penales de adultos, unidades penitenciarias de mujeres con hijos, pueblos originarios, refugios para víctimas de violencia, años trabajando en maltrato y abuso de menores… En esta útima experiencia, formé parte de un equipo interdisciplinario en calidad de *Titiritera*; trabajaba como intermediaria y facilitaba la comunicación cuando esta se hacía compleja, fruto del inmenso dolor por lo vivido. Siempre, de la mano del terapeuta a cargo de cada caso.

A la par, seguí estudiando, mucho, lo más posible, para armar el rompecabezas del marco teórico indispensable, sostener las prácticas y dar sustento a las definiciones y las acciones a realizar.

La mirada del voluntariado no difiere de lo que se realiza y sostiene en un ámbito de trabajo remunerado. "El otro" es siempre otro al cual respetar y acompañar, con las variables propias de cada contexto.

Además, el tiempo nos enseña que cuidar, implica cuidarnos. Se hace entonces necesario, propiciar espacios de análisis y supervisión, a manera de pausa, que nos permita tomar distancia para ver lo que, en la tarea es "acción" y en la calma es "reflexión". En este viaje que es la vida misma, nuestras vocaciones nos van llevando por diversos contextos, culturas y escenarios. Tenemos la oportunidad única de transitarlos, dejar algo y llevarnos para siempre experiencias transformadoras que, nos invitan a transmutar y a ser interpelados por el cambio que, a su vez, nos invita a nuevos movimientos.

Me gustaría ir cerrando este artículo, agradeciendole a cada persona que lo está leyendo. Mucho y de gran potencia, es lo que ha sucedido en estos últimos años a nivel mundial. Pongamos pausa, miremos a nuestro alrededor y sigamos sosteniéndonos comunitariamente –desde lo que tenemos y con

el conocimiento de lo que aún hace falta–; después, salgamos a las nuevas y necesarias búsquedas. Por eso, gracias por su tiempo; se transitan vivencias y se escribe para compartir pero, sin un otro que le dé lugar al encuentro, los textos serían solo cartas a un espejo.

Buscando una experiencia que relatarles, no puedo evitar emocionarme al recordar los múltiples viajes que, entrelazados con autos, camiones, aviones y micros, resuenan en mi paisaje interno –como les debe pasar a cada uno de ustedes–. Cuando el deseo tracciona, todo parece sencillo. Visto desde la distancia, ya con algo más de 13 años de edad, resulta como sentarse a analizar la parte de atrás de un tapiz artesanal; allí donde se ven los nudos, es donde el paisaje completo se manifiesta. No hay acciones en nuestras vidas que no dejen huellas y que, como los mismos nudos del tapiz, cobren sentido a la vuelta de la vivencia, al contemplar la trama tejida. Comparto una pincelada de los recuerdos que me llegan:

De noche, muchos grupos de voluntarios salen por las calles silenciosamente, algunos con carritos, bolsos y autos, para repartir comida y abrigo a quienes lo necesitan. La intención, no es solo el llevar el alimento –que, por cierto, tiene un carácter vital–, sino generar un lazo afectivo y humano que, permita hablar e intercambiar de persona a persona; para muchas personas en condición de calle, esto no es habitual. La calle es ese espacio para transitar de un destino a otro y, sin embargo, para ellos es el lugar donde habitan sus días. Esta inequidad, deja marcas en sus cuerpos, en su psiquis y en todo su ser.

Así fue como, una de tantas noches, me dirigí a acompañar con mis títeres la repartición de comida, mientras que otros, preparaban la comida y repartían abrigos. Durante el viaje, recuerdo que se desató una enorme tormenta y que mis pensamientos me inundaron como el agua que caía… Me decía: *Llueve tanto, estarán todos mojados y yo voy pero, luego*

me vuelvo a casa y ellos se quedan… ¿será de algún valor lo que tengo para darles? Al llegar, comencé a ayudar en la repartición de comida, bajo los aleros de los edificios donde se resguardaban de la lluvia. En cuanto comencé a alcanzar los platos – junto a tantos otros que corrían para que no se enfriara el alimento–, un joven que siempre encontraba en aquel lugar, me tomó de la mano y me invitó a bailar. Sí, a bailar bajo la lluvia. Y así fue… y a falta de música, él comenzó a cantarme , un hermoso tango, y yo empecé a cantarlo con él. Cuando la canción terminó, él, con ternura, dio un pasito atrás y mirándome a los ojos, me dijo: "¡qué hermoso ratito!" Y yo le respondí con la misma frase: "sí… ha sido un hermoso ratito". Me volvió a mirar con la inocencia de un niño y al instante, se dio la vuelta y se fue, sonriendo bajo la lluvia.

Ese ser tan especial, me dio la respuesta. A veces, lo máximo que tenemos para dar es "un hermoso ratito". ¿No tendría que ver en un punto la felicidad con algo de eso? ¿Con un tejido de hermosos ratitos intercalados en diversas urdimbres? Vamos peregrinando con nuestros recursos tiernamente… tratando de acunar al otro, de hacerle más fácil el camino, de dejar cuotas de esperanza, sueños y utopías. Intentarlo, siempre y de manera obstinada. Intentarlo, con la pasión que nos da el alivianar historias. En la escuela, en la calle, en el hospital, con nuestros seres queridos, soñando un mundo más justo, amable e inclusivo. Qué no les dice que de eso se trate… de dejar cartas marcadas en los corazones, a manera de "comodines" para usar cuando perdamos toda esperanza, sabiendo que, desde nuestras limitaciones, la magia se produce en el encuentro y allí siempre hay mucho por hacer. **RM**

**Quisiera dedicarle este artículo a aquella niña de la pensión donde vivía mi abuela, que con 13 años de edad salió a trabajar. Ella fue motor para salir con mis títeres a soñar con un mundo más justo y compresivo que alimente las historias brindando cuidados. Deseo profundamente que, la vida le haya posibilitado cumplir sus sueños.*

creo

CREO es una experiencia educativa católica que propicia el desarrollo de habilidades socioemocionales para el mundo de hoy

Coloca al estudiante en el centro educativo, salvaguardando su desarrollo mental, emocional y psicológico

Involucra a toda la comunidad educativa, brindando herramientas que promueven el desarrollo socioemocional

Prepara ciudadanos capaces de vivir en sociedad bajo los valores del respeto, la resiliencia, la inclusión y la empatía.

Comparte con las familias reflexiones, conocimientos y buenas prácticas para desarrollar sanamente la educación de sus hijos

Ver video

Porque la nueva escuela católica, desde la transversalización de su pastoral, favorece el cuidado de la integridad física, mental y emocional:

@SistemaCreo @SistemaCreo SistemaCreo SistemaCreo @SistemaCreo

El Estudiantado y la Futura Ciudadanía como Causa Común

Martha Elvira Martínez Oliveros

Magíster en Psicología con especialización en Neuropsicopedagogía y Psicopedagogía Especial. Atención a niños en edad escolar con alteraciones en el proceso de aprendizaje y en el comportamiento

Hoy más que nunca, es importante articular objetivos institucionales para lograr en los y las estudiantes una formación en principios y valores, con perfiles neurocognitivos y condiciones de salud mental, física y emocional que, respondan a las demandas profesionales, familiares y sociales, tanto actuales como futuras. Se hace necesario formar seres humanos sensibles ante la realidad social y ante la llamada revolución tecnológica, en pro de un actuar responsable y honesto. Padres y madres de familia, maestros y maestras y profesionales de la salud, son los/as llamados/as a unirse en esta causa común, bajo el actuar propio de su respectiva razón social y la normativa que las rige.

Familia, escuela y salud: tres palabras e instituciones importantes en la vida del ser humano, diferentes en su definición, pero necesarias y complementarias en cuanto a lo que les corresponde en relación con la infancia, la adolescencia y la juventud. A lo largo de la historia, cada una de estas instituciones ha sido conceptualizada por numerosos autores; aún así, desde diversas perspectivas, todas tres se plantean como parte esencial para lograr cualquier proyecto de vida.

Familia

La familia, independientemente de quienes la integren, prevalece como agente principal de la sociedad. Según Rodríguez, Vicuña & Zapata (2021, p. 321), "la familia no es solamente el lugar social específicamente humano de la procreación y la intimidad, sino que es la esfera generadora de humanidad para el conjunto societario". De manera similar, lo exponen Hernández, Cardoso, García, Franco & Vargas (2019) al considerar a la familia "como un núcleo fundamental para el desarrollo del ser humano, es la primera fuente de socialización, donde se construye la autoestima y el autoconcepto que son elementos importantes en la evolución de la vida" (p. 31). Por tanto, sin la presencia y acompañamiento del padre y la madre, el proceso educativo y de formación personal de los y las estudiantes, se hace difícil.

Por esta y otras razones, es que hoy día debemos asumir, con mucha más responsabilidad, la construcción de mejores futuros para las generaciones presentes, pues los tiempos cambian y las instituciones permanecen y se imponen en sus demandas; es la educación la que clama por su propia innovación ante la llegada vertiginosa de las nuevas tecnologías. Con dicha innovación educativa, el objetivo del sistema educativo debe ser el favorecimiento y fortalecimiento de las competencias que, harán visibles en un mañana, por demás muy próximo, al estudiantado de hoy. De acuerdo con lo anterior, Palacios, López & Acosta (2021) consideran que, la innovación educativa nace como una idea creativa y positiva de cambio, con la finalidad de mejorar las competencias desde la educación.

El estar dispuestos y abiertos al cambio, equivale a dejar atrás prácticas y actitudes correctivas sobre niños, niñas y adolescentes como las agresiones

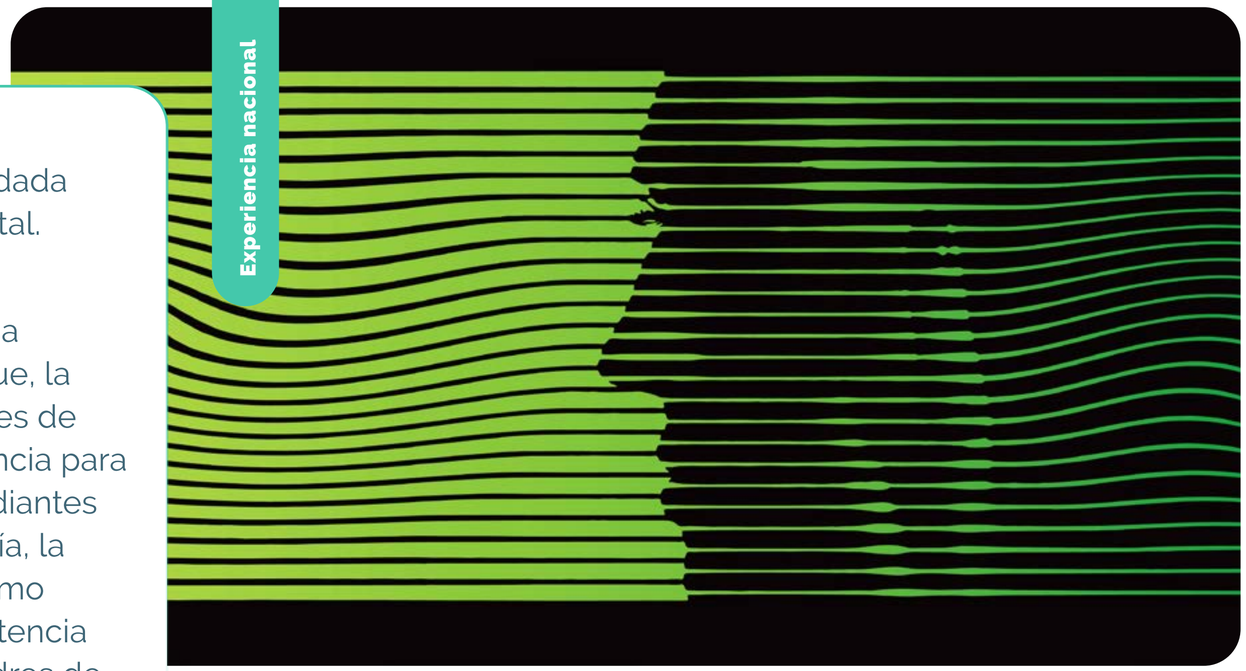
físicas y emocionales, los castigos injustificados y los rechazos familiares y sociales, entre otras. En especial, con quienes evidencian condiciones físicas, mentales y sensoriales diferentes.
Por fortuna, hoy día la población en situación de discapacidad es más visible a la sociedad, menos vulnerada en sus derechos y aceptada al interior de las familias e instituciones educativas, gracias al trabajo conjunto entre salud, familia y escuela.

Un aspecto importante a considerar, es la presencia o ausencia de la madre o del padre en la familia, o bien, de ambos –ya sea producto de su separación, de la conformación de nuevas uniones o de otros eventos–, en cuanto a la manifiesta afectación emocional, académica y social de hijos e hijas. Al respecto, existen innumerables investigaciones que confirman los resultados positivos en niños, niñas y adolescentes, cuando el padre y la madre están presentes; así como otras tantas que confirman las consecuencias negativas ante su ausencia.

Por su parte, las investigaciones que respaldan los beneficios de ser padres y madres activos/as en el proceso educativo, registran que su involucramiento logra en hijos e hijas, hacerlos/as sentir reconocidos/as e importantes al interior de la familia y mantiene en ellos/as la motivación para aprender, lo que les genera confianza e, incluso, mejora en su autoestima –entre muchos otros aspectos– y conlleva al alcance de desempeños académicos satisfactorios, una vida social agradable y, especialmente, una buena salud mental .

En el caso de los padres y madres ausentes, las investigaciones indican que hijos e hijas empiezan a sentir temor por la pérdida de sus progenitores. Al no tenerlos cerca ni juntos, generan sentimientos de culpabilidad por la disociación del hogar, inseguridad, baja autoestima, abandono, desinterés por

[1] Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar en el cual, cada persona desarrolla su potencial, puede afrontar las situaciones de la vida, puede trabajar de forma productiva y puede aportar a su comunidad.



> La participación de padres y madres de familia, es de relevada importancia para el aprendizaje de los y las estudiantes en el contexto educativo.

el estudio, rechazo como miembro de la familia, aislamiento, depresión y carencias afectivas; lo que conlleva a la búsqueda de objetivos propios y sociales fuera del núcleo y ambiente familiar. Como consecuencia, en la etapa de la adolescencia y la juventud, hijos e hijas podrán optar por decisiones y acciones inesperadas, desligadas de un proyecto de vida encaminado, dada la baja condición de salud mental.

Por lo anterior, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) estableció en 2008 que, la participación de padres y madres de familia, es de relevada importancia para el aprendizaje de los y las estudiantes en el contexto educativo; hoy día, la Ley 2025 de 2020 establece como obligatoria en Colombia, la asistencia y participación de padres y madres de familia en las actividades programadas por las instituciones de educación preescolar, básica y media, mediante la implementación de *Escuelas de padres y madres de familia y cuidadores*, talleres, grupos focales y convivencias, las cuales deben estar articuladas con el Proyecto Educativo Institucional (PEI).

Otro aspecto relacionado, no menos importante, es el que tiene que ver con el proceso de aceptación por parte de padres y madres hacia sus hijos e hijas, cuando estos son diagnosticados/as con algún trastorno asociado al neurodesarrollo [2], como son: trastornos de la comunicación, del espectro autista (TEA), de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), de aprendizaje, trastornos motores, de ansiedad,

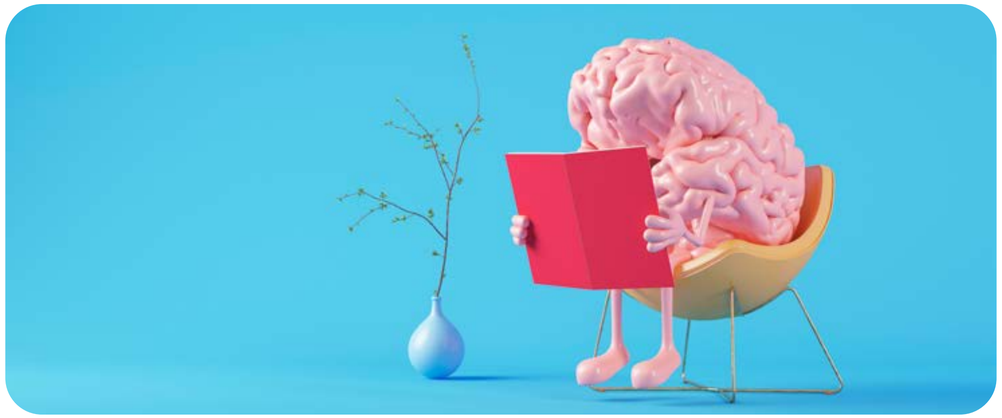
[2] El *neurodesarrollo* es definido como la secuencia ordenada y orquestada de cambios en el sistema nervioso durante la vida lo que, permite la adquisición de nuevas y más complejas habilidades funcionales. Dichos cambios son resultantes de procesos que, vinculan variables de la naturaleza –biológicas– y de la crianza –ambientales–, en una interacción recíproca y plástica.

de depresión, de conducta y adaptación social –en el caso, por ejemplo, de personas con altas capacidades intelectuales–, trastornos alimenticios, parálisis cerebral, microcefalia, agenesia del cuerpo calloso, trastornos genéticos –dentro de los que se encuentra el Síndrome de Rett, Síndrome de Klinefelter y el Síndrome de Down– y trastornos de procesamiento sensorial (SPD), entre otros. Por supuesto, el momento del diagnóstico es un momento complejo que requiere de tiempo para todos. Por consiguiente, durante el tiempo de duelo personal y de pareja, es importante no sentirse ni hacer sentir al otro el causal de culpabilidad ni de separación. También es vital recibir el apoyo familiar, clínico y laboral.

Escuela

Ahora bien, a la escuela se le reconoce su gran labor y compromiso ineludible de transmitir el conocimiento, así como de formar en ética, principios y valores humanos; formación que va de la mano con la familia. Para Carvajal, Castro & Aguilera (2018), la relación entre familia y escuela se da a partir de la responsabilidad compartida que tienen ambas partes en el desarrollo humano y afectivo de niños, niñas y adolescentes. Así, se propende por lograr en los y las estudiantes, ser buenos seres humanos, tener convicción de su fe, espíritu de lucha y un mejoramiento permanente, ser agentes críticos y activos de la sociedad con sensibilidad social, así como alcanzar altos niveles educativos y de desempeño profesional, familiar y social. En definitiva, se espera que el estudiantado cuente con una buena salud mental, tal como lo propone la OMS.

Integrantes irremplazables en la historia de la educación para dar cumplimiento a la formación de los y las estudiantes de hoy y la ciudadanía del mañana, son los y las docentes, en cuya vocación,



saber y experticia sigue recayendo la responsabilidad del proceso de enseñanza, a través del cual, se combinan y materializan estrategias según sean las necesidades particulares y la heterogeneidad del grupo; es decir, pueden existir o no casos especiales pero, de todas formas cada estudiante es diferente al otro y cada uno cuenta con las funciones neurocognitivas propias para el aprendizaje.

De ahí la importancia desde la neuroeducación de que, docentes, madres y padres conozcan y profundicen en los temas relacionados con el neurodesarrollo de sus hijos e hijas, puesto que, son las funciones neurológicas y su funcionamiento, las responsables de permitir el aprendizaje y el desarrollo de habilidades y competencias, así como es el entorno, el responsable de favorecer su maduración y adecuado desempeño.

La neuroeducación es un marco que, abarca los conocimientos sobre el

cerebro y la manera como éste interactúa con el medio que le rodea, en el campo específico de la enseñanza y el aprendizaje (Meneses, 2019). Gracia & Gozálvez (2019), la definen como el área de conocimiento que, combina los hallazgos sobre la manera en que el cerebro aprende y funciona, en relación con los objetivos de las ciencias de la educación. Por su parte, García (Citado en Aguirre & Moya, 2022) hace referencia a la neuroeducación o neurodidáctica, como aquella disciplina que, se basa en aportar estrategias y tecnologías educativas centradas en el funcionamiento del cerebro. De forma similar lo plantea Paniagua (2013), al mencionar a la neurodidáctica como una rama de la pedagogía basada en las neurociencias, la cual tiene como propósito, el diseño de estrategias didácticas y metodológicas más eficientes, por parte de los docentes, en pro de un mayor desarrollo cerebral y aprendizaje.

Como aspecto a resaltar, son los casos especiales en el aula, los cuales se hicieron visibles a los y las docentes desde las planillas de planeación. Contar con una columna o fila en las planillas, dio a la población con necesidades educativas especiales, con alteración en el comportamiento y/o en el estado del ánimo, la posibilidad de figurar dentro de los objetivos y las actividades específicas del ámbito educativo; es decir que, a la fecha, esta población es identificada para que sus necesidades sean atendidas por el cuerpo docente, no para que

sean la carta de presentación de una pretendida inclusión o exclusión escolar.

Desde esa perspectiva, se les ha identificado y clasificado como estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE), con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) y con Barreras para el Aprendizaje (BAP); quienes de acuerdo a su condición, necesitarán o no de apoyo terapéutico y clínico complementario.

Salud

Al hablar de salud, como institución que presta servicios sanitarios, se hace necesario el contar con profesionales especializados/as y con tecnología de punta, para así, poder establecer una sana condición o identificar alguna alteración, desde el proceso gestacional o en cualquier momento del ciclo vital; de acuerdo al pronóstico arrojado, el proceso de aprendizaje de nuestra población estudiantil deberá y podrá contar con la atención requerida. Acción que se verá favorecida, si los y las estudiantes, en calidad de pacientes, cuentan con el apoyo de su familia. Lo que no implica que, el estudiantado que registre funciones cognitivas, físicas y mentales en una clasificación promedio, quede exento de algún apoyo terapéutico más no del acompañamiento familiar.

> Imposible finalizar este escrito, sin resaltar la necesidad, desde la fe que se profese, de contar con un buen apoyo espiritual.

El retardo en la adquisición del lenguaje verbal, en las conductas motoras y de desplazamiento, en las manifestaciones de conductas asociadas a la agresividad e impulsividad y al autismo, entre muchas otras, son aspectos que, desde temprana edad, son susceptibles de ser identificados por parte de padres, madres o cuidadores, si bien algunos de estos, suelen ser justificados ante el/la profesional de la salud, como exceso de consentimiento y sobreprotección. En el caso de que, el niño o la niña ingrese al colegio como estrategia para propiciar avances, es importante que, desde un inicio, se dé conocimiento al cuerpo docente para que, este pueda emitir, a su vez, un informe de la situación y hacer un seguimiento. Es decir, debe haber trabajo en equipo: familia-salud-educación.

Imposible finalizar este escrito, sin resaltar la necesidad, desde la fe que se profese, de contar con un buen apoyo espiritual. La espiritualidad, así como los valores morales, hace parte de la formación de los seres humanos como personas; desde allí, también fortalecemos nuestro

rol como padres, madres, docentes, profesionales de la salud y como hijos/as de Dios al servicio del prójimo.

Conclusiones

1. La familia sigue siendo el núcleo fundamental para el desarrollo integral del ser humano y de su proceso de aprendizaje.
2. La familia, independientemente de quienes la conformen, juega un rol importante dentro del proceso de formación y de educación de niños, niñas y adolescentes; de ahí la importancia de la presencia permanente de madres, padres y cuidadores.
3. La innovación educativa fortalece el desarrollo de las competencias desde la educación.
4. El trabajo conjunto entre familia, docentes y profesionales de la salud, favorece el proceso de inclusión escolar y de aceptación familiar y social.
5. Sin importar las condiciones de salud física, mental, emocional y comportamental de niños, niñas y adolescentes, es necesario el reconocimiento, apoyo y amor por parte de sus progenitores, familiares y docentes.
6. La neuroeducación debe llegar a padres y madres de familia, a docentes y y a la comunidad en general, con el fin de generar mecanismos que permitan el desarrollo cerebral, el proceso de aprendizaje y el desempeño de las habilidades de los y las estudiantes.

Referencias

- Aguirre, L. & Moya, M. (2022). La neuroeducación: estrategia innovadora en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes. En: *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 8(2), 466-482. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383427
- Carvajal, B., Castro, O., & Aguilera, R. (2018). Análisis histórico de la orientación a la familia en niños de la infancia preescolar, en Cuba. En: *Revista Conrado*, 14(62), 31-37. Recuperado de: https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/675/709
- Förster, J., & López, I. (2022). Neurodesarrollo humano: un proceso de cambio continuo de un sistema abierto y sensible al contexto. En: Revista Médica Clínica Las Condes, lume 33, Issue 4, 2022, Pages 338-346,ISSN 0716-8640. Recuperado de: https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.06.001.
- Gracia, J. & Gozálvez, V. (2019, enero-julio). La libertad incorporada como clave para la neuroeducación moral. En: *Sophia: Colección de Filosofía de la Educación*, 1(26), 59-82. España: Universidad de Valencia. doi: https://doi.org/10.17163/soph.n26.2019.01
- Hernández, I., Cardoso, G., García, A., Franco N. & Vargas, D. (2019). *Dificultades del aprendizaje: una mirada desde los factores del contexto.* Bogotá, Colombia. Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?id=rzSsDwAAQBAJ&pg=PT6&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false
- Meneses, N. (2019, julio-septiembre). Neuroeducación: sólo se puede aprender aquello que se ama, de Francisco Mora Teruel. En: *Perfiles Educativos*, 41(165), 210-216. Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación IISUE, UNAM. doi: https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2019.165.59403
- Palacios, M., López, A. & Acosta, A. (2021). Innovación educativa en el desarrollo de aprendizajes relevantes: una revisión sistemática de literatura. En: *Revista Universidad y Sociedad,* 13(5), 1-19. Cuba: Cienfuegos. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000500134
- Paniagua, M. (2013). Neurodidáctica: una nueva forma de hacer educación. En: *Fides et Ratio: Revista de Difusión Cultural y Científica,* 6(6), 72-77. La Paz, Bolivia: Universidad La Salle. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2013000100009#:~:text=La%20neurodid%
- Rodríguez, A., Vicuña, J. & Zapata, J. (2021). Familia y escuela: educación afectivo-sexual en las escuelas de familia. En: *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (63), 312-344. doi: https://doi.org/10.35575/rvucn.n63a12

books?id=rzSsDwAAQBAJ&pg=PT6&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false

- Meneses, N. (2019, julio-septiembre). Neuroeducación: sólo se puede aprender aquello que se ama, de Francisco Mora Teruel. En: Perfiles Educativos, 41(165), 210-216. Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación IISUE, UNAM. doi: https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2019.165.59403
- Palacios, M., López, A. & Acosta, A. (2021). Innovación educativa en el desarrollo de aprendizajes relevantes: una revisión sistemática de literatura. En: Revista Universidad y Sociedad, 13(5), 1-19. Cuba: Cienfuegos. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000500134
- Paniagua, M. (2013). Neurodidáctica: una nueva forma de hacer educación. En: Fides et Ratio: Revista de Difusión Cultural y Científica, 6(6), 72-77. La Paz, Bolivia: Universidad La Salle. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2013000100009#:~:text=La%20neurodid%
- Rodríguez, A., Vicuña, J. & Zapata, J. (2021). Familia y escuela: educación afectivo-sexual en las escuelas de familia. En: Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (63), 312-344. doi: https://doi.org/10.35575/rvucn.n63a12

El Programa de la Felicidad: Salud y Bienestar Mental

Francisco Javier Cardona

PhD © Gobierno y Cultura de las Organizaciones | Executive MBA | ADP de Chicago Booth | Miembro Foro de Presidentes

El Colegio Americano de Bogotá es una institución educativa que, ofrece educación preescolar, básica primaria, secundaria y media vocacional a niñas, niños y adolescentes.

Fundado en 1869 -por la misionera presbiteriana Kate MacFarren, quien empezó enseñando inglés a 18 niñas, y en 1885 el Reverendo Thomas H. Candor y su esposa Margarita, quienes iniciaron el Colegio Americano para varones- ha buscado ofrecer la mejor educación del país, bajo los principios cristianos. Como su actual rector, puedo decir que, desde nuestra Institución, entendemos como la finalidad de la educación, la formación

de buenos seres humanos, al lograr que, los y las estudiantes sean la mejor versión de sí mismo/as, así como personas virtuosas –de ahí, nuestro énfasis en formación de principios y valores–, con salud física y bienestar mental, emocional y espiritual. Solo una buena educación como la que profesamos, podrá formar personas que se logren conocer a sí mismos/as para que, puedan liderarse y gobernarse, de tal manera

que puedan liderar y gobernar, con autoridad, a las y los demás; hombres y mujeres que logren ser lo que están llamados a ser, a sabiendas de su vocación y de su misión en la vida, cumpliendo con su propósito individual pero, también con el propósito común de todos los seres humanos: ser feliz; personas que, entiendan el sentido de la corresponsabilidad con los y las demás, para servir con amor y ayudar a quienes estén en sus manos, a ser mejores personas, sanas y felices.

Teniendo en mente lo aquí expresado y a sabiendas de que, somos el colegio de tradición cristiana con mayor trayectoria en el país –ya con 153 años de experiencia educativa–, desde el Colegio Americano de Bogotá, hemos decidido poner el foco en el bienestar de nuestros/as estudiantes, a través de diferentes estrategias pedagógicas, metodológicas y didácticas que, hemos consolidado en dos grandes programas: el *Programa de Excelencia Académica* y el *Programa de la Felicidad.*

En esta oportunidad, haré énfasis en el segundo, puesto que, es el que apunta a mejorar la salud mental y el bienestar de nuestra comunidad educativa y el que, debe ser el fin último de la educación. Soy un convencido de que, es menester que las instituciones educativas forjen nuevos liderazgos y nuevas ciudadanías, competentes, íntegras y felices, de tal manera que, auguremos una mejor sociedad.

Esta apuesta pedagógica está basada en los principales estudios y evidencias científicas de prestigiosas universidades como Oxford, Cambridge, Yale y Harvard, sobre aquello que, hace felices a las personas. A partir de lo que, se ha dado en denominar “la Ciencia de la Felicidad”, hemos elaborado nuestro programa, el cual, está estructurado en cuatro grandes ejes. Cada uno

de ellos, contiene diferentes criterios que, la ciencia ha evidenciado, nos ayudará a ser más felices. **Ver Figura 1.**

Figura 1: Estructura del Programa de la Felicidad.

Fuente: Colegio Americano de Bogotá.

En el Colegio Americano de Bogotá, entendemos que, la felicidad es el resultado de la satisfacción y de la plenitud en la vida. La primera, se logra a través de la práctica de las virtudes, es decir, de una vida virtuosa, de una vida bien lograda. Y la segunda, se obtiene como resultado de la práctica de actos de amor.

Los ejes del Programa de la Felicidad –desde donde esperamos contribuir a la salud mental y al bienestar de nuestra comunidad educativa–, son: Espiritualidad, Gestión de las Emociones, Conexión Social y Hábitos Saludables. A continuación, desarrollaremos cada uno de ellos:

1. Eje de la Espiritualidad

Este eje, gira en torno a los principios y a los valores cristianos que, representan la filosofía de la Institución. El responsable de este eje es el *Departamento de Capellanía y Educación Cristiana,* el cual, se encarga de educar en formación axiológica [1] a nuestros niños, niñas y adolescentes, procurando que, estos principios y valores, sean vivenciados en la cotidianidad por el estudiantado y sean brújula en sus vidas.

[1] La axiología es la teoría de los valores. (RAE, 2023). La formación axiológica que, realiza el Colegio Americano de Bogotá, es un proceso educativo, dinámico y transversal en toda la institución y busca la formación de mejores seres humanos, ciudadanos autónomos y comprometidos por su desarrollo y crecimiento personal y el de los demás. Que bases su actuar en principios, valores y virtudes que, les permitan ser ellos mismos el cambio que queremos ver en el mundo.

> Sí los estudiantes en nuestros Colegios hoy no se están formando como líderes que puedan construir un mejor futuro, no hay ninguna esperanza de alcanzar nuestras aspiraciones de Paz, sostenibilidad, inclusividad o prosperidad” (Bonilla, 2022).

Así, los criterios que se trabajan en este eje son: práctica de las virtudes, agradecimiento, proyecto de vida, perdón, actos aleatorios de bondad, oración y meditación. A continuación, explico cada uno y de qué manera contribuyen a la salud mental y al bienestar de nuestra comunidad educativa:

1.1 Práctica de las virtudes:

La práctica de las virtudes, conlleva a la satisfacción en la vida de las personas que, optan por una vida virtuosa, trayéndoles regocijo, gozo y felicidad. Bajo este criterio, hemos decidido implementar, de manera pionera, la metodología del *Liderazgo Virtuoso* –creada por Alexandre Havard–, para la formación de líderes y lideresas, con base en la ética de las virtudes.

Formar en *liderazgo* es una responsabilidad para cualquier institución de educación; como lo dijo Wendy Kopp –cofundadora de la red global de enseñanza Teach for All y ganadora del *Wise Prize for Education 2021, también conocido como el nobel de la educación*–, en su visita a Colombia en Septiembre de 2022: “sí los estudiantes en nuestros Colegios hoy no se están formando como líderes que puedan construir un mejor futuro, no hay ninguna esperanza de alcanzar nuestras aspiraciones de Paz, sostenibilidad, inclusividad o prosperidad” (Bonilla, 2022). Entendemos pues que, es nuestro deber formar una nueva generación de líderes y lideresas que, transformen su realidad en procura de una sociedad más próspera, sostenible, inclusiva, justa y en paz. Este tipo de liderazgo inicia con el conocimiento propio, ya que, se entiende que, para ser un buen líder o lideresa es necesario conocerse a sí mismo/a, para poder así, gobernarse y liderarse bien y, de esa manera, poder gobernar con autoridad a los/as demás.

Al respecto del conocimiento de sí mismo, Alexandre Havard – Fundador de los Institutos de Liderazgo Virtuosos -, nos dice que, los dos componentes de la personalidad son el temperamento –predisposición innata– y el carácter –predisposición desarrollada–. **Ver Figura 2.**

Figura 2: Componentes de la personalidad.

Fuente: Instituto de Liderazgo Virtuoso de Alexandre Havard.

Figura 3: Camino hacia la consolidación del liderazgo virtuoso.

Fuente: Instituto de Liderazgo Virtuoso de Alexandre Havard.

En cuanto a las virtudes a trabajar en este sistema de liderazgo, son seis: cuatro fundamentales y dos esenciales. Las cuatro virtudes fundamentales para el liderazgo son: la prudencia –el arte de tomar buenas decisiones–; la fortaleza –ser audaz y mantener el rumbo–; el dominio de sí –saber dirigir nuestras pasiones–; y la justicia –dar a cada uno/a lo suyo–. Las virtudes esenciales del líder virtuoso, sin las cuales no es posible el liderazgo son, por su parte: la magnanimidad –luchar por grandes cosas– y la humildad –el conocimiento propio y el servicio a los/as demás–. **Ver Figura 3.**

1.2. El agradecimiento:

Según Tal Ben-Shahar [2] –profesor del "Curso de la Felicidad" en la Universidad de Harvard–, el estar agradecido es una de las cosas que, más contribuye a la felicidad: "Expresar gratitud sirve para dar valor a las cosas, incluso las que nos parecen pequeñas o insignificantes, y mejora nuestra salud mental y física" (Telefónica, 2023). Por su parte, Laurie Santos [3] –en su curso The Science of Well-Being en la Universidad de Yale–, nos propone dos ejercicios que, nos ayudaran a tener una mejor salud mental y un mejor bienestar, lo que contribuirá a que seamos más felices; estos son:

a. El diario de la gratitud:

De acuerdo con Santos, la gratitud es un estado emocional positivo en el cual, se reconoce y se agradece lo que se ha recibido en la vida. Su investigación muestra que, tomarse el tiempo para experimentar la gratitud puede hacer más felices a las personas, e incluso, más saludables. Para ello, Laurie recomienda que, durante siete días, se dediquen de 5 a 10 minutos, cada noche, para escribir cinco cosas por las que se está agradecido/a. Pueden ser cosas pequeñas o cosas grandes; lo importante es que, la persona realmente logre concentrarse en ello y escribirlo –puede intentar desarrollar un método de seguimiento que, funcione para usted, como utilizar una nota en su teléfono, manejar un calendario diario o hacer uso de un cuaderno especial–. Es posible, simplemente, escribir una palabra o una frase corta; sin embargo, tomarse un momento para tener en cuenta las cosas sobre las que, se escribe, es lo realmente relevante –por ejemplo, usted puede imaginarse a la persona o cosa sobre la que está escribiendo– (Santos, Coursera, 2023)

> Saber perdonarse, implica ser comprensivo y amable con uno/a mismo/a, aceptar con conciencia y con amor los pensamientos y sentimientos dolorosos y reconocer que, las situaciones difíciles son parte de la vida.

b. La carta del agradecimiento:

Según sugiere Santos en su investigación, escribirle una carta de agradecimiento y visitar a alguien a quien se quiera agradecer, tiene un gran impacto en la felicidad de ambos/as: la propia y la de la persona a quien se le agradezca. El ejercicio propuesto por Laurie, es el siguiente: se debe pensar en una persona que, esté viva y que, haya marcado una gran diferencia en nuestra vida pero, a quien nunca le hemos agradecido debidamente. Luego, buscar un lugar tranquilo y media hora de tiempo libre para escribir, de manera sincera, una carta, en la cual logre explicarse, cómo es que esa

[2] Tal Ben Shahar imparte el curso de psicología positiva más popular de la Universidad de Harvard, EU. (Ben-Shahar, Practicar la felicidad, 2016)

[3] Lurie Santos, profesora de la Universidad de Yale en los Estados Unidos, del curso The Science of Well-Being (Santos, Coursera, 2023)

persona ha tocado su vida y por qué es importante para usted. La carta puede ser tan larga como se desee pero, se aconseja una extensión de al menos 300 palabras, más o menos. Luego, deberá entregarle la carta a la persona en cuestión. Busque encontrarse con esa persona sin explicarle, aún, el motivo –aunque puede recurrir a una llamada telefónica o a alguna plataforma como Skype, Zoom o Google Meet, se recomienda programar un encuentro presencial, para aumentar la sensación de felicidad–. Al encontrarse con esa persona, léale la carta en voz alta. Laurie considera que, una carta de agradecimiento es una de las herramientas más poderosas para aumentar la felicidad de las personas,

> ya que, puede forjar lazos sociales y, realmente, transformar sus vidas (Santos, Coursera, 2023).

En un estudio realizado por los psicólogos Robert Emmons y Michael McCullough, las personas que, expresaron gratitud por algunos hechos de su vida, "no solo desarrollaron una mayor capacidad para apreciar su propia vida, sino que experimentaron niveles más elevados de bienestar personal y emociones positivas: se sentían más felices y eran más asertivos, enérgicos y optimistas" (Ben-Shahar, 2016)

1.3 Proyecto de vida:

En nuestra institución, trabajamos en inculcarle a nuestros niños, niñas y adolescentes, la importancia de encontrar su propósito de vida y su vocación; y más adelante, su misión. Para ello, realizamos diferentes actividades como capacitaciones, talleres, ejercicios didácticos y estudios de biografías, entre otras actividades lúdicas que, buscan generar en nuestros/as estudiantes una reflexión profunda y emocionante que, despierte, a su vez, su curiosidad e interés por encontrar qué es lo que los/as apasiona y qué es lo que les gusta hacer y, de esa manera, se planteen metas coherentes y sanas –más allá de metas para impresionar o para complacer a terceras personas– que, le apunten al logro del bienestar y de la plenitud en sus vidas. Hay un impacto muy diferente cuando nuestras motivaciones [4] están basadas en conseguir estatus social, dinero, fama y/o poder que, cuando queremos desarrollarnos a nosotros/as mismos/as y ayudar a los/as demás, por lo que seremos más felices en la medida en que nuestras acciones estén inspiradas por motivaciones más trascendentes que aquellas que privilegian las motivaciones intrínsecas o extrínsecas.

[4] Motivos o componentes de la motivación humana: Una teoría de la motivación ha de tener en cuenta que las personas al actuar pueden moverse por tres tipos de motivos:
1. Extrínsecos: Cualquier tipo de incentivo que se atribuye a la realización de la acción por parte de otra persona o personas distintas de aquella que ejecuta la acción (por ejemplo: la retribución de un trabajo, las alabanzas que se reciben al hacerlo, etc.).
2. Intrínsecos: Cualquier resultado de la ejecución de la acción para la persona que la realiza y que depende tan sólo del hecho de realizarla (por ejemplo: el aprendizaje que provoca, el gusto de hacerla, etc.).
3. Trascendentes: Aquellos resultados que la acción provoca en otras personas distintas de quien ejecuta la acción (por ejemplo: el servicio prestado a un cliente, la ayuda a un compañero de trabajo, etc.)" (Perez, 2010)

Ayudarle a nuestros/as estudiantes a que, se planteen metas sanas y coherentes con lo que realmente quieren, contribuye a una vida más saludable y de mejor bienestar. Por ello, es relevante ayudarles a conocer qué es lo que realmente quieren hacer y luego, formarles la voluntad de carácter para que, persigan sus sueños, lo que les dará la sensación de una vida lograda y alegre. Bien decía el psicólogo Abraham Maslow [5]: "el destino más agradable, la mejor fortuna que puede tener un ser humano, es que le paguen por hacer lo que más quiere hacer". (Ben-Shahar, Practicar la felicidad, 2016) Nuestra labor como educadores es lograr que, los y las estudiantes sean la mejor versión de sí mismos/as, ayudándoles a que, hagan sus sueños realidad; y, para evitar que esos sueños se conviertan en pesadillas, debemos procurar que, los conviertan en una visión, es decir, en un sueño *en acción*, capaz de transformar la vida interior y exterior de las personas y de las organizaciones.

En cuanto a la construcción de los proyectos de vida de los/as estudiantes, trabajamos, entre otras cosas, el siguiente contenido: qué es un proyecto de vida, por qué es importante crearlo, qué áreas se deben incluir, cuáles son los pasos a recorrer para crearlo, cómo se debe formular, cómo se elabora su plan de acción y qué se debe tener en cuenta, cómo debe hacerse el seguimiento para su cumplimiento y, finalmente, la importancia de su monitoreo y de los ajustes que, se requieran en el proceso.

1.4 El Perdón:

El perdón es un acto de liberación y un acto de amor, especialmente, para con uno/a mismo/a. El perdón, como el amor, debe empezar por uno/a mismo/a, ya que, nadie podrá hacernos tanto daño, como nuestros propios pensamientos y palabras. El perdón nos da una sensación de plenitud, de libertad y de descanso, nos aleja de las garras de la depresión, de la tristeza y de la trampa de la culpa que, nos mantiene rumiando pensamientos negativos y promueven un dialogo interno tóxico que, no contribuye a nada. Por lo anterior, perdonar contribuye enormemente a la salud mental y al bienestar físico, emocional y espiritual. En el Colegio Americano de Bogotá, enseñamos a nuestros/as estudiantes a perdonar y a perdonarse, como un acto de salud y de amor.

Un punto de enorme importancia, es el resultado de un estudio realizado por el psicólogo Mark Leary y su grupo,

[5] Psiquiatra y psicólogo estadounidense. Impulsor de la psicología humanista, que se basa en conceptos como la autorrealización, los niveles superiores de conciencia y la trascendencia, creó la teoría de la autorrealización que lleva su nombre. (Biografías y Vida, 2023)

quienes han demostrado que, saber perdonarse a uno/a mismo/a es aún más beneficioso que, la autoestima. Dice Leary "Perdonarse a uno mismo ayuda a las personas a no añadir una capa más de autorrecriminación encima de lo que ya les ha pasado". La persona que, en vez de aprender a sentirse mejor consigo misma, se sigue culpando cuando fracasa o se equivoca, llegará un momento en que estará indefensa y no podrá superar las dificultades" (Ben-Shahar, Practicar la felicidad, 2016). Saber perdonarse, implica ser comprensivo y amable con uno/a mismo/a, aceptar con conciencia y con amor los pensamientos y sentimientos dolorosos y reconocer que, las situaciones difíciles son parte de la vida. Es esencial aceptarse a uno/a mismo/a cuando las cosas no funcionan como queremos, cuando cometemos un error en el trabajo o cuando nos disgustamos con otras personas.

> Perdonarse a uno mismo ayuda a las personas a no añadir una capa más de autorrecriminación encima de lo que ya les ha pasado

1.5 Actos aleatorios de bondad:

En el exitoso curso "The Science of Well-Being" de la Universidad de Yale, impartido por la profesora Laurie Santos, se invita a las personas a realizar actos aleatorios de bondad y de amor. Al respecto, Laurie nos dice que "las investigaciones muestran que las personas felices están motivadas para hacer cosas amables por los demás" (Santos, 2023) Y nos exhorta a que, realicemos actos de bondad más allá de lo que, normalmente hacemos; es decir, a realizar *nuevos* actos de bondad. Podemos hacer un acto "extra" de bondad por día o bien, hacer algunos actos de bondad en un solo día. Dichos actos no tienen que, ser "exagerados" o que, requieran mucho tiempo pero, deben ser algo que, realmente ayude o impacte a otra persona –por ejemplo, usted puede ayudar a su colega con algo que necesite, puede donar algo de dinero o de tiempo a una causa en la que crea, puede decirle algo amable a una persona extraña, puede escribir una nota de agradecimiento o puede donar sangre– (Santos, 2023).

SANTILLANA

1.6 Oración y Meditación:

La oración y la meditación contemplativa son prácticas que, han acompañado a la humanidad desde sus inicios. Están presentes en todas las culturas y religiones del mundo. Ambas prácticas, ayudan a las personas a tener una relación especial con lo divino y con el universo y permiten encontrar paz interior y felicidad. Como herramientas, la oración y la meditación le traen muchos beneficios físicos, mentales y de bienestar, en general, a las personas.

Según Laurie Santos (2023), "la meditación es una práctica de desviar intencionalmente la atención de los pensamientos que distraen hacia un único punto de referencia (por ejemplo, la respiración, las sensaciones corporales, la compasión, un pensamiento específico, etc.). Las investigaciones muestran que la meditación puede tener una serie de beneficios positivos, incluidos estados

de ánimo más positivos, mayor concentración y más sentimientos de conexión social".

En nuestra institución, caracterizada por el énfasis en principios y valores cristianos, la enseñanza de la oración y de la meditación en Dios, es determinante para nuestro proceso de formación.

2. Eje de Gestión de las Emociones

2.1 El Método RULER:

Conscientes de la importancia de las emociones en nuestros/as estudiantes, en el Colegio Americano de Bogotá, hemos decidido ser pioneros en Colombia y en el mundo, con la implementación en 2023, del método RULER de educación emocional. Dicho método, maneja un enfoque basado en la evidencia, para el Aprendizaje Social y Emocional (SEL, por sus siglas en inglés). A través de su capacitación en RULER, los/as profesores, líderes y lideresas, aprenden las competencias para crear y mantener un clima emocional positivo, así como, para apoyar el desarrollo individual de habilidades emocionales en estudiantes y personas adultas.

El acrónimo RULER [6] refiere, en su traducción al español, a las siguientes habilidades emocionales:

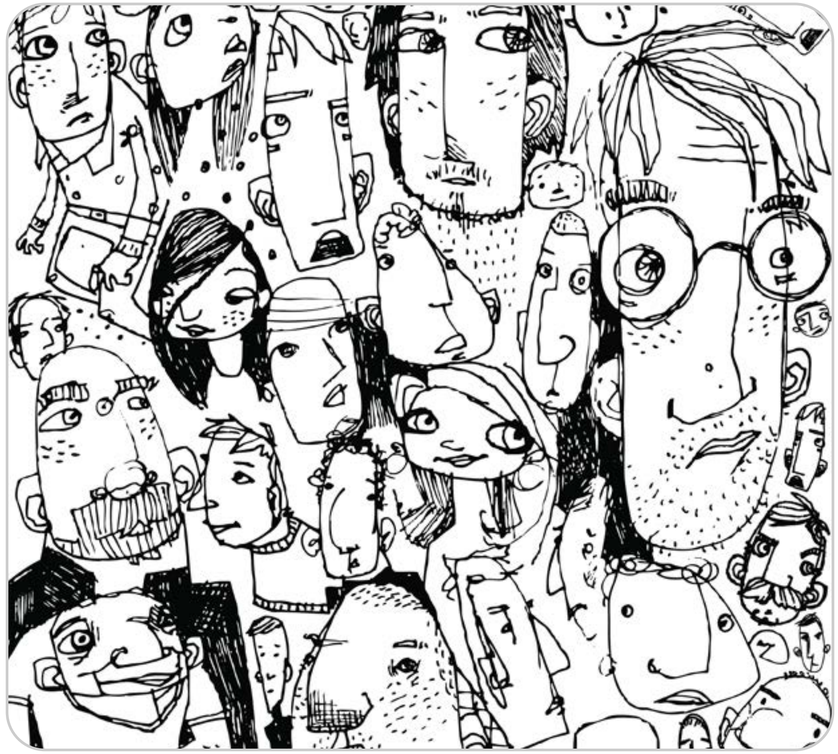
Reconocer las emociones en uno/a mismo y en los/as demás a través de expresiones faciales, lenguaje corporal, voz, comportamiento, etc.

[6] RULER: **R**ecognize, **U**nderstand, **L**abel, **E**xpress and **R**egulate emotions.

Comprender las causas y las consecuencias de las emociones en uno/a mismo/a y en las demás personas.

Etiquetar las emociones con palabras precisas y un vocabulario amplio.

Expresar las emociones de manera distinta, según el contexto, los objetivos y los aspectos culturales, tanto de manera verbal como no verbal.



Regular las emociones con estrategias efectivas y apoyar a otros/as en su regulación y gestión.

Apuntarle a implementar el método RULER en nuestro colegio, significó capacitar a todos/as sus integrantes, tanto al personal docente como al administrativo. Iniciamos con los/as directivos/as, seguimos con el profesorado y culminamos con el personal. La idea era prepararnos para que, en 2023, los y las docentes pudieran desarrollar habilidades emocionales para implementarlas en el aula con sus estudiantes.

RULER ofrece cuatro herramientas claves para ayudar a las personas a aprender y a practicar las habilidades de la inteligencia emocional:

a. **El Acuerdo:** construye y mantiene un clima positivo a través de un acuerdo compartido entre personas, acerca de: cómo quieren sentirse en el trabajo o en la clase y a qué se comprometen para que ello ocurra.

b. **El Medidor Emocional:** apoya el desarrollo de todas las habilidades de la inteligencia emocional y nos brinda un extenso vocabulario de emociones.

c. **El Meta-Momento:** capacita a las personas para responder a emociones intensas de tal manera que, se alineen con lo mejor de sí mismos/as y se permitan dar una respuesta útil, inteligente y consciente ante un estímulo, ayudando a mejorar sus relaciones interpersonales.

> RULER ofrece cuatro herramientas claves para ayudar a las personas a aprender y a practicar las habilidades de la inteligencia emociona

d. El Plano: proporciona una estructura para resolver problemas o conflictos interpersonales, con empatía y toma de perspectiva.

Considero que, una de las mejores herramientas que, existen en este momento para prevenir y reducir problemáticas como el bullying, la depresión, la tristeza y la ideación suicida en el aula, es la implementación del método RULER.

Estudios basados en evidencia, de las instituciones educativas que, han implementado RULER, indican que, estas tienen climas más positivos, menos presencia de comportamientos agresivos, un aumento de asistencia escolar y una disminución en las suspensiones de sus estudiantes. Además, la evidencia demuestra que, los y las estudiantes de las escuelas RULER experimentan menos problemas de atención, mejor rendimiento académico, mayor autonomía y liderazgo y menores índices de ansiedad y de depresión. Según el Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale, las escuelas RULER reportan "más calidez y conexión entre maestros y estudiantes" (Yale University, 2022).

Por lo anterior, una de nuestras estrategias para augurar un mejor bienestar para nuestros/as estudiantes, es el trabajo en educación emocional que, hemos venido desarrollando. En este año, hemos decidido implementar el método RULER con la convicción de que, tendrá un impacto positivo en la salud mental y el bienestar de nuestra comunidad educativa.

2.2 El optimismo:

El psiquiatra Luis Rojas Marcos , en su libro "La Fuerza del Optimismo", nos dice que, es necesario aprender a sentir y a pensar en positivo, dado que, esto resulta en una inversión supremamente rentable para vencer la batalla contra el pesimismo y desarrollar al máximo las posibilidades de vivir de manera sana y feliz (Rojas, 2015). En sus investigaciones, el Doctor Rojas examina la influencia del optimismo en las relaciones con otras personas, así como, en la salud física y mental, en el bienestar y en el trabajo. Y, nos exhorta a practicar el optimismo

7 La axiología es la teoría de los valores. (RAE, 2023). La formación axiológica que, realiza el Colegio Americano de Bogotá, es un proceso educativo, dinámico y transversal en toda la institución y busca la formación de mejores seres humanos, ciudadanos autónomos y comprometidos por su desarrollo y crecimiento personal y el de los demás. Que bases su actuar en principios, valores y virtudes que, les permitan ser ellos mismos el cambio que queremos ver en el mundo.

como una cualidad fundamental y útil para enfrentar con éxito las diferentes situaciones difíciles en la vida.

En este sentido, Tal Ben-Shahar ha revelado que, uno de los patrones existentes en las personas que, aseguran su felicidad, es el optimismo. Nos dice que, la felicidad no depende solamente de nuestras circunstancias, sino más bien, de la actitud que mostramos ante estas. ¨Se debe evitar el perfeccionismo y aceptar la vida como viene, así como, afrontar las dificultades con ánimo y entusiasmo¨ (Ben-Shahar, 2016); como dijo Jhon N Mitchael, “Nuestra actitud hacia la vida determina la actitud de la vida hacia nosotros” (Odoñez, 2023).

A las personas optimistas, les va mucho mejor en la vida y que, gozan de mejor salud mental y mayor bienestar en todo sentido. “El optimista obtiene grandes beneficios emocionales de su visión de la vida, y es capaz de tener una vida plena y rica en experiencias, simplemente porque acepta la realidad tal cual es” (Ben-Shahar, 2016)

Es por lo anterior que, en el Colegio Americano de Bogotá, estamos formando en el optimismo como uno de los criterios fundamentales para la salud mental y emocional y, en general, para propiciarle una vida más feliz a nuestros/as estudiantes y demás integrantes de nuestra comunidad educativa.

3. Eje de Conexión Social

Un estudio, realizado por la Universidad de Harvard, descubrió que, las relaciones personales significativas es lo que más nos hace felices, en otras palabras, es la variable más importante para lograr la felicidad en nuestra vida. Para llegar a este resultado, fueron necesarios más de 70 años de investigación, en la cual, estuvieron trabajando varios grupos de científicos y cientos de personas, a quienes se estudió, año tras año, y se entrevistó a sus amigos y a sus familiares, para concluir que,

SANTILLANA

el secreto de la felicidad está en las relaciones que mantenemos.

Frente a la pregunta de cuál es la clave de la felicidad, el Doctor Robert Waldinger citado en (Villegas, 2023) nos dice que, ésta reside en las relaciones amistosas, familiares y románticas que mantengamos. Según el experto, mientras que, el aislamiento es "un destructor del estado de ánimo", las conexiones personales "crean una estimulación mental y emocional" y, por tanto, "son potenciadores automáticos del estado de ánimo¨; las relaciones personales, dice, "no tienen que ser fáciles todo el tiempo" (Villegas, 2023).

Al respecto, la recomendación de Laurie Santos es hacer conexiones sociales, pues estas "importan". Dice Santos: "las investigaciones muestran que las personas felices pasan más tiempo con los demás y tienen un conjunto más rico de conexiones sociales que las personas infelices".

En esta misma línea, en la sección de ¨Noticias Educación¨ de la Fundación Telefónica, sobre ¨Las diez claves de la felicidad, según Tal Ben-Shahar¨ nos recomienda cultivar las relaciones personales. Nos dice que, ¨la calidad de las relaciones personales es un factor diferencial, cuando hablamos de felicidad. Pasar tiempo con las personas a las que más queremos, sentirnos parte de una familia y de una comunidad, conversar con las personas, abrazarlas, mirarles a la cara y sentirse físicamente cerca de alguien, son los pilares del bienestar de una persona¨(Telefónica, 2023).

Adicional a lo anterior, las buenas relaciones interpersonales protegen tanto al cuerpo, las emociones, nuestra salud mental y a nuestro cerebro. ¨En 2017, se realizaron estudios que, vinculan la soledad con la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Lo importante no es el número de vínculos sociales, sino la calidad de estos, y cuanto más cercanos, más importante resulta que sean de calidad ¨ (Rojas M. , 2020).

Por todo lo dicho en este apartado, en nuestra institución queremos enfocarnos en propiciar las buenas relaciones interpersonales, las relaciones personales significativas y las buenas amistades, basadas en el respeto, la solidaridad y el amor.

4. Eje de Hábitos Saludables

El cuarto y último eje de nuestro Programa de la Felicidad, es el de los hábitos saludables, en el cual, resaltamos la importancia del ejercicio físico, la higiene del sueño, la alimentación saludable y la importancia de los momentos de ocio:

4.1 Hacer ejercicio físico:

El ejercicio es crucial para mantenernos sanos física, mental y emocionalmente. Se ha demostrado, gracias a diversos estudios, que, además de ayudarnos a mantener un cuerpo sano, nos proporciona una enorme sensación de bienestar al liberar las hormonas de la felicidad: la serotonina, la dopamina, la oxitocina y la endorfina.

El profesor Tal Ben Shahar, en su libro "Practicar la felicidad: un diario gratificante para tu realización en 52 semanas", nos trae el ejemplo de Michael Babyak y sus colaboradores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Duke, quienes han demostrado que, "hacer ejercicio tres veces por semana durante treinta minutos, mejora la situación de los pacientes afectados de depresión profunda de la misma manera que si tomaran antidepresivos" (Ben-Shahar, 2016). En este mismo sentido, Santos (2023) nos recuerda que, "las investigaciones sugieren que 30 minutos al día de ejercicio pueden mejorar su estado de ánimo además de hacer que su cuerpo sea más saludable". Como podemos ver, cada vez hay más estudios e investigaciones que, demuestran la importancia del ejercicio para la salud mental y el bienestar de las personas.

> Hacer ejercicio tres veces por semana durante treinta minutos, mejora la situación de los pacientes afectados de depresión profunda de la misma manera que si tomaran antidepresivos
>
> (Ben-Shahar, 2016).

4.2 La higiene del sueño:

El sueño reparador es esencial para mantenernos sanos física, mental y emocionalmente. Es, quizás, una de las actividades que, mayor bienestar nos produce a los seres humanos. Al respecto, la Doctora Delia Ostera – Mg. en Psiconeuroinmunoendocrinología y responsable del Departamento de Neurociencias del Instituto de Bioquímica Clínica (IBC), en Argentina–, nos informa acerca de las funciones [8] que, podemos enumerar de un sueño reparador o sueño de buena calidad, lo que nos permite notar la importancia que, el buen dormir y el sueño tienen sobre nuestro bienestar general.

[8] Estas son: el restablecimiento o conservación de la energía, la eliminación de los radicales libres acumulados en el cerebro y los tejidos, la regulación y restauración de la actividad eléctrica cortical, la regulación térmica, la regulación metabólica y endócrina, la homeostasis sináptica, la activación inmunológica y la consolidación del aprendizaje y de la memoria.

La Doctora Ostera (2023) realiza diez recomendaciones [9] para mantener una buena higiene del sueño –las cuales, tenemos pensado desplegar en nuestra institución, para promover buenos hábitos al dormir y procurar una mejor calidad de vida en nuestros/as estudiantes y demás integrantes de nuestra comunidad educativa.

Sobre la importancia de la higiene del sueño, la Universidad de Yale nos dice que, "una de las razones por las que somos tan infelices en nuestra vida moderna es que estamos constantemente privados de sueño (…) el sueño puede mejorar su estado de ánimo más de lo que a menudo esperamos" (Santos, 2023). La sugerencia es dormir al menos siete horas con la promesa de que, dormir nos hará sentir mejor, tanto física como mentalmente.

Por su lado, Tal Ben-Shahar nos invita a reflexionar sobre la importancia de evitar quitarnos horas de sueño y de descansar, "Todo tenemos una necesidad básica de descando y recreación. (…) El descanso regular suele tener el mismo efecto que la medicina psiquiátrica, solo que de manera natural". (Ben-Shahar, 2016). Es importante tener presente que, como seres humanos, tenemos unos límites; sobrepasarlos –no durmiendo lo necesario, por ejemplo–, nos está trayendo muchos problemas de salud mental que, podemos mejorar fácilmente con una buena higiene del sueño.

4.3 La alimentación saludable:

En el Colegio Americano de Bogotá, hemos apostado por un aprendizaje "para la vida". Queremos que, nuestros/as estudiantes adquieran una formación y unas competencias que, les permita acceder a la Institución de Educación Superior que, deseen. igualmente, queremos que les vaya muy bien en el mundo del trabajo. Sin embargo, lo que más deseamos es que, sean buenos seres humanos, excelentes ciudadanos/as y personas felices.

Para estos efectos, nos hemos dado a la tarea de –con el apoyo de Red Papaz [10] y con la ayuda de asesoría experta– diseñar un Programa de Alimentación Saludable para nuestra Institución que, permita el bienestar de nuestros/as estudiantes. El objetivo es que, los/as estudiantes aprendan qué deben comer, qué alimentos contribuyen

[9] Estas son:
1. Establecer un horario regular para acostarse y levantarse.
2. Mantener horarios de siestas diurnas adecuados a la edad –estas no deben durar más de 45 minutos–.
3. Evitar fumar e ingerir alcohol, café, té, gaseosas o chocolate, seis horas antes de acostarse.
4. Evitar ingerir comidas picantes, pesadas o con mucho azúcar.
5. Realizar ejercicio regular –nunca justo antes de acostarse–.
6. Dormir en una cama confortable.
7. Hacer de la habitación, un lugar propicio para el sueño: fresco, oscuro y tranquilo –procure mantener la habitación bien ventilada–.
8. Mantener los dispositivos electrónicos –como televisores, computadoras y teléfonos móviles– fuera de la habitación y limitar su uso cerca de la hora de acostarse.
9. Reservar la habitación solo para el sueño –no la utilice como espacio de trabajo o como sala de recreo–.
10. Evitar la exposición a la luz brillante a la hora de acostarse y durante la noche –aumentar su exposición durante la mañana

[11] "Para estimular la secreción de este neurotransmisor aumenta tu consumo de alimentos ricos en tirosina: chocolate, sandía, almendras, plátanos, aguacates, carne, té verde, lácteos, arándanos, soja y derivados, etc (…) Los alimentos ricos en antioxidantes también contribuyen a la formación de este tipo de neurotransmisor ya que su labor es la de neutralizar todos aquellos radicales libres que producen daño en nuestras células" (parkinsonbahiadecadiz.org, 2023)

[12] "Una alimentación rica en ácidos grasos, como el omega-3, favorece la producción y regulación de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y la adrenalina. " (AEPSAL, 2023)

a una mejor condición física, mental y emocional, cuál es la relación entre la alimentación y las emociones y cómo se puede gestionar, de manera adecuada, su proceso alimenticio para lograr una mejor calidad de vida.

Diferentes investigaciones, han demostrado cómo una alimentación sana incrementa los niveles de dopamina [11] en el cuerpo –hormona que, aumenta nuestra sensación de felicidad–. Según el investigador Thorsten Kierast, de la Charité University de Berlín, "la cantidad de dopamina es diferente en cada persona. Su déficit puede producir depresión, desinterés, enfermedad de Párkinson e, incluso, predisposición a diferentes adicciones" (parkinsonbahiadecadiz.org, 2023). Así mismo, han demostrado que, existen varios alimentos que ayudan a nuestro cerebro a liberar serotonina, hormona encargada de regular nuestro estado de ánimo y de generarnos una sensación de bienestar.

En conclusión, una buena alimentación es fundamental para ser feliz. Desde el Colegio Americano de Bogotá, le estaremos apostando a una dieta equilibrada que, ayude a que nuestros/as estudiantes mantengan una sanidad física y mental.

4.4 Momentos de ocio:

Los momentos de ocio, son aquellas actividades agradables que, hacemos cuando no estamos trabajando, estudiando o realizando labores que, realizamos cotidianamente; usualmente, son actividades recreativas. En los tiempos en los que vivimos, el ocio tiene una connotación negativa: se percibe como si fuera algo *indeseable*. En cierta medida, esto se lo debemos a la sociedad de consumo que, nos dice que debemos estar siempre en actividad y dedicados al negocio –palabra que deriva del latin *nec* y *otium* que, significa, "lo que no es ocio"–.

Sin embargo, el ocio puede contribuir a la felicidad de las personas y a apartarnos, por unos momentos,

[10] **Red Papaz** Es una corporación sin ánimo de lucro fundada en el 2003 que tiene como propósito superior abogar por la protección de los derechos de las niñas, niños y adolescentes en Colombia y América Latina. (Red Papaz, 2023)

del *distrés* –aspecto negativo del estrés– que, nos pueden producir, las ocupaciones diarias. Es menester pues, cuidarnos y dedicarnos tiempos para no enfermar, de lo contrario, nada funcionará bien.

En este sentido, Laurie Santos (2023), nos invita a "saborear la vida" lo que, describe como: "el acto de salir de una experiencia para revisarla y apreciarla". A menudo, no permanecemos en el momento presente y, realmente, no disfrutamos lo que experimentamos. Saborear, intensifica y alarga las emociones positivas que, vienen con hacer algo que se ama (Santos, 2023). Es como un reforzador de la felicidad, algo que, nos dará un sensación de placer, de satisfacción y de plenitud y que, contribuirá a nuestra felicidad.

Algunos ejemplos de "momentos de ocio", pueden ser: practicar un arte, tocar un instrumento musical, pintar, cantar, declamar poesía, escribir, leer, darse una buena ducha, disfrutar una deliciosa comida, realizar un paseo al aire libre, en fin, cualquier experiencia que, realmente disfrutemos haciendo. Se recomienda que, al experimentar un momento de ocio, se procure: compartirla con otra persona, pensar en la suerte que se ha tenido al disfrutar de un momento tan increíble, guardar un recuerdo o una foto de la actividad realizada y asegurarse de permanecer en el momento presente durante el tiempo que dure (Santos, 2023).

Como se puede apreciar, el Programa de la Felicidad del Colegio Americano de Bogotá, busca construir un nuevo estilo de vida; uno donde la actitud y el carácter sean la clave para saber decidir bien y para mantener la fuerza que nos haga permanecer

> Laurie Santos (2023), nos invita a "saborear la vida" lo que, describe como: "el acto de salir de una experiencia para revisarla y apreciarla".

en el rumbo correcto. Nuestro Programa de la Felicidades, le apuesta a una vida lograda de bienestar, de salud física, mental y emocional como resultado de una vida feliz. Eso, entre otras cosas, es lo que queremos para todos/as quienes integran nuestra comunidad educativa, especialmente, para nuestros/as estudiantes: que sean lideres y lideresas que, a través de la práctica de las virtudes y de los actos de amor, sean felices y ayuden a los y las demás a alcanzar tan preciada felicidad, de tal manera que, logremos construir una nueva generación que, promueva a su vez, una sociedad mejor, más alegre, sana, solidaria, prospera, justa y en paz. **RM**

SANTILLANA

Referencias

AEPSAL. (23 de 01 de 2023). AEPSAL. Obtenido de https://www.aepsal.com/: https://www.aepsal.com/serotonina

Aristóteles. (1977). *Ética Nicomáquea - Eetica Eudemia*. Madrid: Biblioteca Clásica Gredos.

Barrena Sanchez, J. (8 de 12 de 2022). *Los Fines de la Educación Segun J. Orstega y Gasset.* Obtenido de https://core.ac.uk/download/pdf/224733628.pdf

Ben-Shahar, T. (2016). *Practicar la felicidad. Un diario gratificante para tu realización en 52 semanas.* Barcelona: Plataforma Actual.

Bennett, W. (2003). *El Libro de las Virtudes para Jovenes*. Barcelona, España: Vergara Grupo Zeta.

Biografías y Vida, B. y. (22 de 01 de 2023). Biografías y Vida. Obtenido de https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm: https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm

Bonilla, M. C. (25 de Septiembre de 2022). La fórmula de una "nobel" de educación para cambiar la enseñanza. *El Espectador.*

Chopra, D. (2022). *Meditación Total. Prácticas para vivir la vida despierta*. Bogotá, Colombia: Penguin Random House.

Cifuentes, O. (2020). *Historia de la felicidad. Desde los griegos, hasta la actualidad.*

Felice, E. (2020). *Historia Economica de la Felicidad. Una nueva visión de la historia del mundo.* Barcelona, España: Planeta S.A.

Fuentes, P. (2021). *La medicina de la felicidad. Las 20 vitaminas mentales para pasar de superviviente a Súper Viviente*. Barcelona, España: Pinolia, S.L.

Havard, A. (2019). *Corazón Libre. Sobre la educación de los sentimientos*. Pamplona, España: Eunsa.

Havard, A. (2019). *Creados para la grandeza*. Pamplona, España: Eunsa.

Havard, A. (2019). *Del temperamento al carácter. Como convertirse en un líder virtuoso*. Pamplona: Eunsa.

Jaku, E. (2022). *El hombre más deliz del mundo.* Bogotá, Colombia: Editorial Planeta Colombiana S.A.

Jiménez G., L. (2021). *Aprendizaje para la vida. Más allá de las teorías.* Barcelona, España: Plataforma Actual.

Küppers, V. (2022). *Vivir la vida con sentido. Actitudes para vivir con pasión y entusiasmo*. Barcelona, España: Plataforma Actual.

Lama, D. (2022). *El arte de la felicidad*. Bogotá, Colombia: Debolsillo Clave.

León, A. (2012). The Ends of Education. *ORBIS*(23), 4-50.

Lyubomirsky, S. (2021). *La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar.* Madrid, España: Urano S.A.

Marcos, L. (23 de 01 de 2023). *https://luisrojasmarcos.com/biografia/.* Obtenido de https://luisrojasmarcos.com/biografia/: https://luisrojasmarcos.com/biografia/

Maritain, J. (15 de 12 de 2022). *Los Fines de la Educación*. Obtenido de http://www.jacquesmaritain.com/pdf/10_edu/01_ed_finedu.pdf

Massó A., X. (2021). *El fin de la educación. La escuela que dejo de ser.* Madrid, España: Ediciones Akal, S.A.

SANTILLANA

Referencias

- Odoñez, D. (23 de 01 de 2023). *http://danielaordonez.com/cambiodeactitud/.* Obtenido de http://danielaordonez.com/cambiodeactitud/: http://danielaordonez.com/cambiodeactitud/
- Ostera, D. (3 de 2 de 2023). *IBC Laboratorios*. Obtenido de IBC Laboratorios: https://www.ibcrosario.com.ar/articulos/suenio_2015_pacientes.html

  parkinsonbahiadecadiz.org. (23 de 01 de 2023). *https://parkinsonbahiadecadiz.org/.* Obtenido de https://parkinsonbahiadecadiz.org/: https://parkinsonbahiadecadiz.org/
- Perez, J. (2010). *El poder para qué?* Pamplona, España: Cuadernos Empresa y Humanismo No. 29.
- Punset, E. (2019). *El Viaje a la Felicidad. Las nuevas claves cientificas*. México: Booket.
- Red Papaz, R. d. (23 de 01 de 2023). *Res Papaz*. Obtenido de https://www.redpapaz.org/: https://www.redpapaz.org/
- Riaño, C. (2021). *El Perdón. Guía para perdonar y ser más felices*. Barcelona: RBA.
- Ricard, M. (2021). *En Defensa de la Felicidad*. Bogotá, Colombia: Ediciones Urano Colombia S.A.S.
- Rojas, L. (2015). *La Fuerza del Optimismo*. Madrid, España: Delbolsillo.
- Rojas, M. (2020). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Barcelona: Planeta Audio.
- Rueda, H. (2021). *Cómo Sembrar Felicidad. En la organización y en tu vida*. Bogotá, Colombia.
- Russell, B. (2022). *La conquista de la felicidad*. Bogotá, Colombia: Debolsillo.
- Santos, L. (23 de 01 de 2023). *Coursera*. Obtenido de https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being: https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being
- Seligman, M. (2019). *La Autentica Felicidad*. Bogotá, Colombia: Editorial Nomos S.A.
- Telefónica, F. (3 de 2 de 2023). *Fundación Telefónica*. Obtenido de Fundación Telefónica: https://www.fundaciontelefonica.com/noticias/diez-claves-felicidad-tal-ben-shahar/
- Villegas, A. (3 de 2 de 2023). *https://as.com/.* Obtenido de https://as.com/: https://as.com/actualidad/un-estudio-de-harvard-senala-la-clave-de-la-felicidad-n/
- Vincent, N. (2022). *El poder del Pensamiento Positivo*. Bogotá, Colombia: Editorial Oceano de Colombia S.A. S.
- Yale University, C. d. (2022). *Introducción a la Inteligencia Emocional y al Enfoque RULER.*

Estrategias de Intervención para Mitigar los resultados del Screening de Bienestar Emocional en la Institución Educativa

Alba Ruth Díaz Castillo

Orientadora escolar Goretti
Trabajadora social UIS. Esp. Violencia intrafamiliar Mg TIC para la educación.

Lina María Pico Marquez

Orientadora Escolar GORETTI Psicóloga Técnico judicial Criminalístico Magister en Educación

La Institución Educativa Santa María Goretti participó en el programa de apoyo psicoeducativo “Hacia Delante” [1] –en el marco de la alianza entre la Editorial Santillana y la Cámara de Comercio de Bucaramanga (CCB) a través de su iniciativa Pacto por la Educación Santander 2030–, con el fin de conocer el estado de las habilidades socioemocionales de su población estudiantil, durante la Pandemia generada por

[1] Para conocer más sobre el programa, puede acceder a: https://santillana.com.co/programa-de-apoyo-psicoeducativo-para-colegios-/

el COVID-19, y al haber sido priorizada por la Secretaria de Educación de Bucaramanga y la CCB, tras presentar uno de los índices más altos en cuanto al inadecuado manejo emocional en estudiantes, con casos de depresión aguda y de ansiedad por confinamiento.

Dicho programa, se llevó a cabo mediante la aplicación y posterior análisis de la prueba denominada "Screening de Bienestar Emocional" [2], la cual se encuentra enfocada en tres aspectos fundamentales: conductas analizadas, emociones causales y factores de protección emocional. La prueba busca evaluar el impacto emocional del confinamiento en niños, niñas y adolescentes (NNA) y detectar posibles alteraciones emocionales y conductuales, mediante la aplicación de un cuestionario –tipo *Escala de Likert*– autosuministrado y resuelto de manera online. [3]

Así las cosas, tras la aplicación de 414 pruebas realizadas en Nivel Primaria y 588 pruebas realizadas en Nivel Secundaria al interior de la Institución, se encontró una afectación en las emociones causales de los y las estudiantes, con marcadores de alerta en las emociones de miedo, ansiedad, ira y tristeza, así como, una afectación en las conductas de sueño, en la alteración de hábitos alimenticios, en el abuso de pantallas, en disruptividad y en aislamiento social. En cuanto a los factores protectores que, los y las estudiantes resaltaron fueron: el optimismo, la autoestima, la motivación y la expresividad (Romero, 2021).

El 71% de los y las estudiantes obtuvieron resultados, cuyos indicadores marcaron verde en el Termómetro de Emociones; el 20% de los y las estudiantes, por su parte, se ubicaron en amarillo. Ambos resultados, equivalen al 91% del estudiantado, ubicándose así, en un nivel adecuado, en cuanto al manejo de las emociones causales. El 9% restante de estudiantes, mostraron indicadores en rojo señalando un nivel de alerta. Estos resultados sirvieron para identificar a la población que, requería de una intervención inmediata.

> La prueba busca evaluar el impacto emocional del confinamiento en niños, niñas y adolescentes (NNA) y detectar posibles alteraciones emocionales y conductuales,

[2] Para conocer más a fondo sobre la naturaleza de la prueba, puede acceder a: https://soporte.habilmind.com/article/97-descripcion-del-screening-de-bienestar-emociona
[3] Vale la pena señalar que, los cuestionarios de los y las estudiantes hasta 3° Grado de Primaria, fueron contestados por las familias; en cuanto a los cuestionarios a partir de 4° Grado de Primaria, fueron contestados por los y las estudiantes.

SANTILLANA

Una vez, el cuerpo orientador docente de la Institución conoció los resultados, organizó una reunión en vivo, vía *YouTube*, en la que, se socializó con la comunidad educativa, los resultados generales de la prueba. En dicha conversación, se les indicó, a padres y madres de familia, ingresar a la Plataforma Integra[4], para acceder a los resultados individuales del instrumento de evaluación.

Con el fin de atender a los y las estudiantes que, evidenciaron afectaciones en sus emociones causales, se les fue enviada una Carta de Recomendaciones con estrategias para fortalecer sus factores protectores y se les motivó a buscar ayuda profesional, ya fuera por parte de sus EPS o a través de Programas Extramurales [5]; lo anterior, en el marco de la Estrategia de Atención y Seguimiento de la Institución.

En cuanto a la Línea de Acción de Promoción y Prevención de la Institución, a través de la alianza con la Escuela de Trabajo Social de la Universidad Industrial de Santander (UIS), se elaboró un Plan de Intervención, bajo el Modelo de Intervención de las Tres Capas [6], a partir de los resultados del Estudio, el cual, hizo las veces de *diagnóstico*. Así fue como, se formuló y ejecutó la propuesta "En Goretti Crecemos", cuyo objetivo fue promover el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en los NNA de la Institución, mediante la utilización de técnicas y herramientas virtuales, a manera de recursos pedagógicos, e intervenciones educomunicativas[7], cuyo producto fue un magazín infantil denominado "Noti Goretti".

La propuesta constó de cuatro episodios, cada uno correpondiente a las cuatro

conductas a ser fortalecidas y con la participación, en promedio, de 300 estudiantes. "En Goretti Crecemos" se llevó a cabo a través de videos educativos y reflexivos, haciendo uso de la metodología de la Animación Sociocultural [8] –mediante títeres: *los super héroes Gorettianos*– y de la Estrategia Aprender Jugando –mediante recursos pedagógicos en línea, en los cuales, las y los estudiantes de la Institución pudieron retroalimentar sus aprendizajes–.

[4] La Plataforma Integra es un recurso dirigido a las instituciones educativas para la gestión académica y la comunicación con la comunidad educativa.

[5] Acorde a la Ley 1620 de 2013 por medio de la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar.

[6] El Modelo de Intervención de las Tres Capas fue planteado por Jeffries McWhirter y posibilita la interpretación en el abordaje de la salud mental, al clasificar las necesidades en prevención universal, prevención focalizada y atención especializada.

[7] La educomunicación es "un campo de estudios interdisciplinar y trans-disciplinar que aborda, al mismo tiempo, las dimensiones teórico-prácticas de dos disciplinas históricamente separadas: la educación y la comunicación" (Barbas, 2012).

[8] La Animación Sociocultural se ha consolidado como una metodología de la *intervención socioeducativa* que, consiste en llevar a cabo acciones de práctica social dirigidas a animar, dar vida, poner en relación a los y las individuos/as y a la sociedad en general, mediante la utilización de instrumentos que, potencien el esfuerzo y la participación social y cultural (De Miguel, 1995).

SANTILLANA

A continuación, los episodios desarrollados a, los cuales, es posible acceder a través de los siguientes links:

- **Los super héroes y las supercomidas:** https://youtu.be/aMquLTAVOXs
- **Soñando felices:** https://youtu.be/MPzN5FkzHGY
- **Navegando seguros:** https://youtu.be/kx-faPmGPno
- **Me ocupo y construyo:** https://youtu.be/dymlTkfQkSg

Es importante resaltar que, el uso de las herramientas virtuales como la Plataforma Integra, *YouTube*, Google Forms, Wordwall y Puzzel permitieron la comunicación e interacción con las y los estudiantes, sus padres, madres, cuidadores y cuidadoras.

En cuanto al recurso didáctico del video educativo, resultó oportuno y efectivo para generar una acción educativa enfocada en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales y, a su vez, promover la prevención de posibles situaciones negativas, a manera de repercusiones, en los y las estudiantes, así como, facilitar la transmisión y comprensión de los contenidos por parte de los/as NNA.

El uso de títeres, por su parte, cuya finalidad fue facilitar la comprensión, la acogida y la participación de las y los estudiantes, favoreció la representación de dos superhéroes dentro de la comunidad educativa quienes, a partir de la construcción de diferentes historias o situaciones de la vida cotidiana, promovieron la alimentación saludable, la higiene del sueño, el uso adecuado de pantallas y el manejo del tiempo libre.

> Finalmente, el juego, como método didáctico de aprendizaje, logró su cometido al incentivar todos los ámbitos del desarrollo de los y las estudiantes

Finalmente, el juego, como método didáctico de aprendizaje, logró su cometido al incentivar todos los ámbitos del desarrollo de los y las estudiantes,

así como, sus competencias sociales y emocionales; en este sentido, el juego constituyó un espacio que, les permitió a los y las estudiantes expresar su propia imaginación, curiosidad y creatividad.

De la mano, y con el fin de fortalecer los vínculos en familia y el adecuado uso del tiempo libre en tiempos de COVID-19, la Institución motivó a la comunidad educativa a participar en la Feria Virtual de Estilos de Vida Saludable – organizada por Orientacion Escolar– en la que, todos/as los y las estudiantes y sus familias podían participar a través de la grabación de videos caseros, en las categorías de salud física –mostrando rutinas de ejercicio en familia–, de talentos musicales y artísticos –exhibiendo productos realizados durante la Pandemia–, de talento gastronómico –compartiendo la elaboración de una receta familiar– y de talento en idiomas –mediante la exposición de canto, la escritura de poemas y de diálogos en diferentes idiomas–. Una vez recibidos los videos, se compilaron y se compartieron vía YouTube, con acceso libre mediante los siguientes links:

- **Lanzamiento de la Feria, 2021:** https://www.youtube.com/watch?v=iU-enaN_wRQ
- **Talento artístico y motriz:** https://www.youtube.com/watch?v=nalDDFQVz_c
- **Talento musical, de canto y baile:** https://www.youtube.com/watch?v=NNZv31kfJ1k
- **Talentos gastronómicos:** https://www.youtube.com/watch?v=NNZv31kfJ1k
- **Talento en idiomas:** https://www.youtube.com/watch?v=ppKxra0M4qw

El desarrollo de la Feria y las acciones realizadas en su desarrollo por parte de los y las estudiantes y sus familias, evidenciaron el trabajo cooperativo y la empatía, permitieron mitigar riesgos socioemocionales y fortalecer factores protectores como el optimismo, la autoestima, la motivación y la expresividad en los NNA de la Institución Educativa Santa María Goretti. **RM**

Referencias

Barbas, A. (2012). Educomunicación: desarrollo, enfoques y desafíos en un mundo interconectado. En: *Foro de Educación,* (14), 157-175. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4184243

Blanco, I. & Morón, A. (2020). *Screening del bienestar emocional: Descripción de la prueba e indicadores.* Madrid, España: Habilmind Sociedad Limitada. Departamento de Investigación Psicoeducativa.

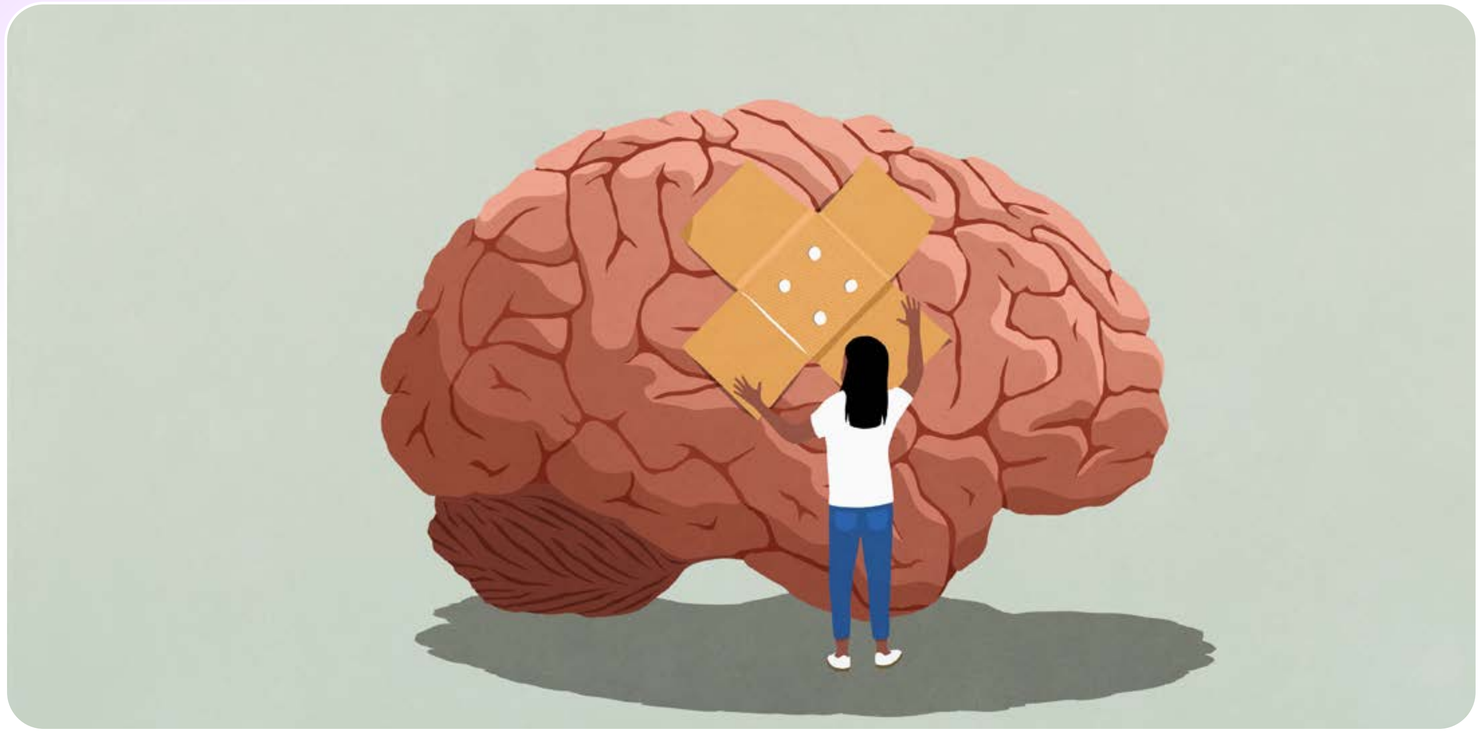
De Miguel, S. (1995). *Perfil del animador sociocultural.* Madrid, España: Narcea Ediciones.

Romero I., (2021). *Proyecto de Intervención "En Goretti Crecemos".* Bucaramanga: Universidad Industrial de Santander, Facultad de Ciencias Humanas, Escuela de Trabajo social.

MinEducación (s. f). Kit de heramientas para la convivencia escolar: Protocolos para la acción y seguimiento. En: *Colombia Aprende: Red de Conocimiento.*

Recuperado de: https://www.colombiaaprende.edu.co/recurso-coleccion/protocolos-para-la-accion-y-seguimiento

La personalidad y su impacto en la crianza y la formación de la infancia y la adolescencia



En la Antigua Grecia existió un médico de nombre Cármides Zamolxis quien decía que, no se podía curar el cuerpo sin curar el alma. En términos contemporáneos, diríamos que el cuidado psicológico es clave en el desarrollo de las personas y que una buena salud depende de una buena salud mental; sin embargo, no es posible hablar de salud mental sin hablar de la personalidad. Pero, ¿qué es aquello que llamamos *personalidad*?

Juan Pablo Díaz del Castillo B.

Psicólogo y Publicista colombo-español, Doctor en Psicología, con Posgrado en Logoterapia y Análisis Existencial y Posgrado en Psicoterapia de Orientación Logoterapéutica. Es Presidente de SAPS, psicoterapeuta, investigador, escritor y desarrollador de contenido.

Página: **www.colectivoaquiyahora.org**
Instagram: **Colectivoaya**

La personalidad influye en la forma en que cada persona se relaciona con el mundo, es decir, se refiere a aquellos rasgos que nos caracterizan e influyen en nuestras interacciones con los demás y con nosotros/as mismos/as. Podemos decir que, la personalidad es como un filtro que afecta cómo vemos el mundo y cómo este nos ve. Es por esto que, la personalidad no solo incide en la forma en que pensamos, sentimos y actuamos, sino que también, en la forma en que decidimos sobre nuestro futuro, en la forma en que enfrentamos las amenazas, en la forma en que nos cuidamos y hasta en cómo sopesamos nuestras posibilidades.

La personalidad se configura de una parte heredada y otra aprendida. La primera se denomina *temperamento*, el cual puede ser observado durante los primeros años de vida. El temperamento influye la forma en que las personas sienten y se relacionan, así como su nivel de actividad ante los acontecimientos. Podemos decir que, el temperamento le brinda la tonalidad a los diferentes colores de la vida. La segunda, deviene como aprendizaje de las relaciones interpersonales con nuestros padres, con personas nuevas que conocemos, con adultos significativos, con docentes y pares. Ambos factores se van relacionando durante la etapa de la adolescencia, hasta que, alrededor de los 18 años de edad, se organizan en lo que llamamos *personalidad*.

Dichas características de la personalidad tienen, a su vez, una relación con las situaciones que cada persona interpreta como amenazantes. Por ejemplo, ¿qué pasaría con una persona que, al tener que enfrentarse a una situación amenazante, logre encontrar a alguien que se convierta en una compañía que le permita enfrentarse a lo temido y que, a su vez, siga estando ahí sin importar el desenlace? Seguramente, a la hora de enfrentarse a algo similar en un futuro, lo haga con una actitud de mayor confianza; pero, si sucediera lo contrario y no lograra encontrar a alguien que le brindara dicha compañía, estaríamos ante una persona que podría experimentar ansiedad y estrés ante una situación a futuro.

Supongamos ahora que, una niña de cuatro años de edad se encuentra en el parque con alguno de sus cuidadores principales. Está jugando en la arenera y, de un momento a otro, se cae por alguna razón. Es muy probable que, salga corriendo a los brazos de su ser querido en busca de protección y que aquél la reciba con un mensaje de tranquilidad, del tipo

"a veces nos caemos y acá estoy para ti". Seguramente, la niña aprenderá que ante los momentos difíciles, tiene a sus cuidadores. Pero, ¿qué pasaría si en vez de eso recibe el mensaje "eres muy distraída y eso te pasa por descuidada, mejor nos vamos ya para la casa"? La niña podría interpretar el mensaje de otras formas, como por ejemplo, que no tiene las capacidades para jugar en la arenera o que si busca ayuda perderá también la diversión… Hay muchas posibilidades para el aprendizaje pero, ¿todas ellas le ayudarán a sentirse segura y apoyada?

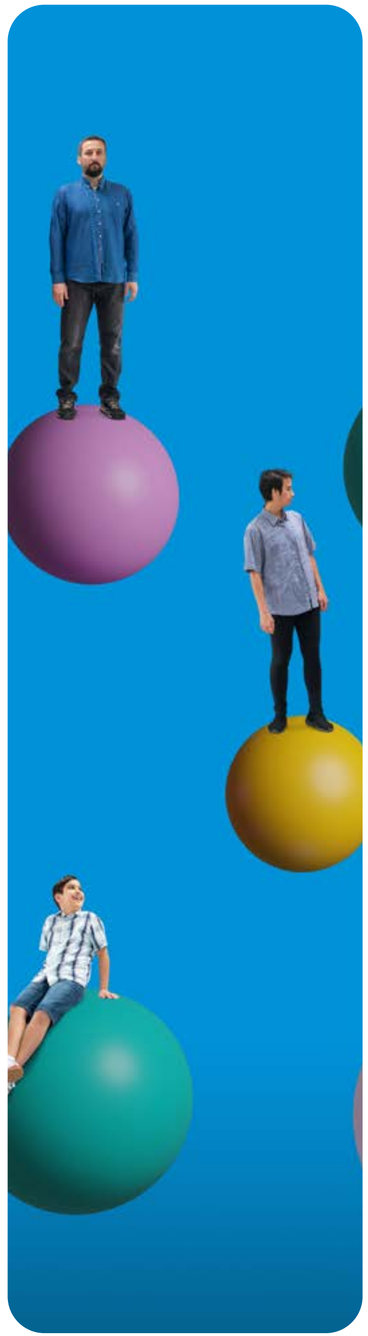
El *carácter* tiene que ver con esos aprendizajes. Durante la vida, las personas van decidiendo cómo enfrentar las dificultades, cómo

> El carácter tiene que ver con esos aprendizajes, durante la vida van decidiendo cómo enfrentar las dificultades de la vida, cómo relacionarse con los problemas, con la seguridad y se van formando esas características personales en su relacionamiento"

relacionarse con los problemas, cómo con la seguridad, de tal manera que, se van formando sus características personales en su relacionamiento. Esto nos permite reflexionar sobre cómo influyen las personas a cargo de nuestro cuidado durante nuestra infancia y adolescencia y, ante todo, cómo aprendemos a relacionarnos con nuestras vulnerabilidades.

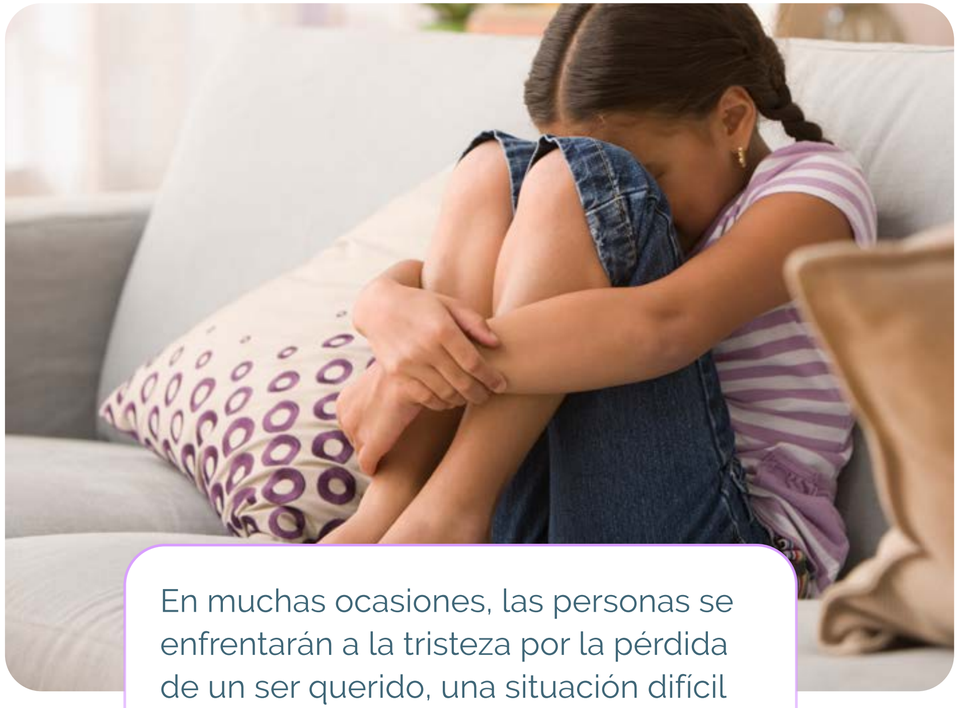
Quienes están a cargo del cuidado, no van a determinar a una persona pero, contribuyen a configurar las maneras en que esta interactúa, ayudándole a que descubra posibilidades o a que aparezcan mayores niveles de temor ante las situaciones en apariencia amenazantes; es decir que, las personas cuidadoras pueden ayudar a que una persona se sienta con herramientas que le permitan hacer frente a las dificultades y que, luego, se sienta segura frente a estas.

Pero, ¿cómo se da este aprendizaje? Como habíamos dicho, en los primeros años de vida las interacciones son mediadas principalmente por lo heredado –el temperamento–. Algunas personas se relacionan más con preferir lo conocido, otras con una curiosidad por lo novedoso, otras son más sensibles al dolor y otras todo lo contrario, algunas están listas para la acción y otras no tanto. Esto nos



lleva a que, hay una base biológica en esos primeros momentos. Es ahí, cuando las personas cuidadoras podrán colaborar a encausar el temperamento; para lo cual, es clave la paciencia y el mantenerse en ese acompañamiento, pues los aprendizajes obtenidos ayudarán a matizar eso que es heredado.

Veamos el ejemplo de una visita de una familia con un niño de tres años de edad, a alguna amistad. El niño, al llegar a un lugar novedoso, podría sentirse atemorizado, de tal manera que se le dificulte saludar a las personas nuevas para él, y se demore en alejarse de sus cuidadores. Sería muy diferente si lo ayudaran a sentirse seguro en el nuevo espacio y le permitieran familiarizarse. Seguramente, aprendería a acercarse poco a poco a lo desconocido; pero, si le dicen cosas que son descalificadoras, se podría generar un aprendizaje diferente, como que el niño crea que, no tiene herramientas para afrontar las amenazas de lo desconocido.



En muchas ocasiones, las personas se enfrentarán a la tristeza por la pérdida de un ser querido, una situación difícil de afrontar para la gran mayoría, por lo que el acompañamiento en la infancia, ante esta situación, es un momento clave; por ejemplo, un niño de seis años de edad recibe la noticia que una tía murió, empieza a llorar de una manera desconsolada, el tío lo abraza y llora en sus brazos. Este niño aprende que puede llorar y que es una conducta permitida cuando se sienta triste, que puede además, ser acompañado por sus cuidadores, con quienes podrá expresar sus sentimientos.[1] Supongamos el caso contrario, que se trate de consolar al niño con creencias populares sobre la muerte, tratando de que se le quite la tristeza. El aprendizaje en este caso podría ser que, hay que quitarse la tristeza a como dé lugar y que las emociones como la tristeza se convierten en situaciones amenazantes, por lo que es posible que, el niño desarrolle estrategias de afrontamiento no adecuadas para la vida.

[1] Es clave aclarar que, las lágrimas emocionales representan una expresión humana de un sentimiento intenso. Debido a que tienen mayores concentraciones de proteínas y que pueden ayudar a la limpieza de los químicos que se forman en el cuerpo durante el estrés, es bueno tener en cuenta que existen diferentes formas de lágrimas y que cada una de ellas tiene funciones importantes en el ser humano.

Como dijimos antes, el temperamento y el carácter irán configurando eso que denominamos la personalidad; sin embargo, hay otro componente clave en ese proceso y es, el hacernos dueños de nuestra propia vida. Como vimos antes, la personalidad es como ese filtro que nos hace ver el mundo de cierta manera, por eso influye en la forma en que nos relacionamos con las posibilidades y las situaciones difíciles de la vida. La personalidad influye en si somos dueños o no de nosotros/as mismos/as; cuando no, podrán aparecer síntomas como la ansiedad o síntomas emocionales.

Cada persona va a tener ciertos aprendizajes en su vida que, irán configurando las vivencias que, a su vez, se transformarán en vulnerabilidades propias de cada persona. Todos los seres humanos tenemos vulnerabilidades, como si fueran un tigre que nos puede hacer daño. Algunas personas las ven como un gatico, un tigre pequeño, un tigre mediano y otras, como un tigre gigante. Entre más dueño/a de mí sea, menor el tamaño de esas vulnerabilidades. Las vulnerabilidades son como unas historias que nos vamos creyendo a través de nuestra vida y que van generando sensibilidades propias de cada persona; algunas se volverán más rígidas y otras más flexibles.

Las vulnerabilidades son cuatro:

1. **La insuficiencia:** Es la sensibilidad que hace a la persona querer demostrar que se es suficiente y capaz y, en donde la persona no logra experimentar satisfacción por sus logros.
2. **El rechazo:** Es la sensibilidad de la persona a sentir que necesita la aprobación constante de los demás porque no le gustaría sentirse repudiado.
3. **El desamor:** Es la sensibilidad de la persona a sentir que no la pueden amar si no la admiran o si no la tienen en cuenta de manera constante y estable.
4. **El desprecio:** Es la sensibilidad de una persona a sentirse invalidada, menospreciada o subestimada.

Nuestra personalidad también influirá en la forma en que identificamos situaciones de la vida cotidiana,

> Las amenazas pueden ser circunstancias, personas, reales o imaginarias, que pueden hacer que aparezca la vulnerabilidad

donde pueden aparecer esos *tigres* que no queremos que nos ataquen; estas reciben el nombre de *amenazas*, las cuales pueden ser reales o no, algunas serán más importantes y otras menos, todo dependerá del tamaño del tigre. Por ejemplo, si mi principal vulnerabilidad es el rechazo, las situaciones en donde me pueda sentir bajo evaluación –como hablar en público, asistir a una fiesta, conversar con desconocidos o cantar ante una audiencia–, serán consideradas por mí, como amenazantes. De esa manera, interactúan las vulnerabilidades y las amenazas. Las amenazas pueden ser circunstancias y/o personas, reales o imaginarias, que pueden hacer que aparezcan las vulnerabilidades.

Las amenazas son siete:

1. **De ineficiencia o equivocación:** Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de quedar mal, de incumplir o de ver afectada su imagen, debido al rendimiento deficiente de otras personas, de la pérdida de tiempo o de no poder hacer las cosas como se supone que se deben realizar.
2. **De desaprobación:** Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de que la personas se sienta desaprobada o rechazada; por lo general, afecta a quienes son sensibles a la crítica, a la corrección o a la evaluación, ya que perciben el miedo a ser apartadas o abandonadas por ello.
3. **De independencia:** Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de la persona a enfrentarse a la vida y a sus relaciones de manera independiente.

4. **De exposición social:** Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de la persona de sentirse expuesto socialmente en situaciones en las que el ambiente o la gente no son de su entera confianza o cuyo contexto no conoce.

5. **De descalificación o indiferencia:** Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de una persona a sentirse descalificada o afectada en su valor propio, debido a una alta sensibilidad a percibir que, cuando las personas o los contextos no le dan la atención que cree merecer, es porque le están quitando su valía.

6. **De coerción:** Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de una persona de sentirse obligada o presionada a tener que cumplir ciertas normas o parámetros.

7. **De traición:** Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de una persona de sentirse presa fácil del engaño y de ser lastimada.

En las situaciones amenazantes que se viven en la cotidianidad, pueden aparecer las vulnerabilidades mencionadas, ante lo cual, las personas desarrollan una serie de estrategias para protegerse, ya sea evitando la posibilidad de que aparezca el tigre o evitando que les haga daño.

Las principales estrategias tienen que ver con atacar o huir pero, cuando ninguna de estas funciona, la estrategia es hacerse el muerto, es decir, echarse a esperar a que el peligro pase por encima al pensar que, ya no hay nada que hacer. Pero, imagine lo que sería la vida si no tuviéramos que estarnos cuidando a cada momento… Podríamos encontrar mayor satisfacción en vivirla.

SANTILLANA

ENLACES

www.jpdiazdelcastillo.com

@jpdiazdelcastillo

Los diarios existenciales

Las estrategias pueden ser desde las más básicas –aquellas que buscan eliminar el peligro lo más rapidamente posible como el consumo de sustancias psicoactivas, las autolesiones, la heteroagresión–, hasta las más elaboradas –como el perfeccionismo o control obsesivo, la descalificación, la fantasía, la búsqueda de aprobación, el llamar la atención, la evitación social, la desconfianza o el romper las normas–. El problema de estas estrategias es que, no ayudan a convivir con las vulnerabilidades, sino que, las agrandan, de tal manera que la persona siente cada vez más, mayores situaciones amenazantes; la persona aprende que el mundo es peligroso, por lo que no le será fácil tener una vida llena de satisfacciones y logros.

Es clave comprender que, cada persona en su infancia tiene condiciones totalmente diferentes, de tal manera que, cada quien vive las situaciones de forma diferente.

Poder acercar a las personas cuidadoras a esta información, las ayudará a reconocer las carácteristicas de la personalidad de aquellos a quienes cuidan y cómo sería un acompañamiento para cada quien, y así, contribuir a construir estrategias que faciliten el enfrentamiento a situaciones cotidianas que, permitan que las personas se vayan haciendo dueñas de sí mismas, y que permitan que, a medida que crezcan, puedan tomar decisiones y descubrir el propósito y el sentido en su vida. **RM**

> Es clave comprender que cada niño o niña, tienen condiciones totalmente diferentes haciendo que cada quien viva las situaciones de manera diferente

SANTILLANA

La salud mental y el bienestar emocional de nuestros hijos

Es uno de los pilares fundamentales en su desarrollo integral, por esto desde Compartir en Familia queremos acompañarte en esta gran labor.

COMPARTIR en familia

¡Visita nuestro portal y descubre las claves, consejos y herramientas que te ayudarán a desarrollar en tus hijos una salud emocional que les garantice una vida plena de la mano de expertos internacionales!

¡Ingresa aquí!

Emociones

Aprendizaje

Tecnología

Vida Sana

Artículos, videos y podcast

Consulta nuestros artículos:

Una vida saludable = Una mente saludable

¿Cómo afecta el medio ambiente a la salud infantil?

¡Y más!

Antonio Ortuño Terriza

Psicólogo Clínico Infantojuvenil, Terapeuta Familiar, escritor, conferenciante. Lleva más de treinta años trabajando con los problemas asociados a la Infancia y adolescencia.

Algunas Claves para Abordar la Salud Psicológica de las Familias

Apenas hace unos años, se hablaba sobre salud mental en las familias en los contextos educativos y en las instancias institucionales de los gobiernos. Hoy día, sin embargo, la salud mental inunda titulares en los periódicos y es motivo de preocupación en los hogares y en las instituciones educativas.

SANTILLANA

—¿Cómo puedo saber que mi hijo o hija no va a tener un problema de salud mental en el futuro? — Esta pregunta es, cada vez, más frecuente en las terapias que realizo a madres y padres de familia. Pues bien, este artículo pretende aportar ideas y reflexiones, para que la familia haga las veces de escenario de aprendizaje de la salud psicológica. La idea es tener una visión positiva y preventiva desde la familia, alejada de alarmas y dramatismos. Empecemos entonces por entender el concepto de salud mental.

Salud Mental: ¿De qué hablamos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad". Detrás de esta definición, hay horas y horas de trabajo de innumerables profesionales que intentan aportar luz al concepto; aun así, podría sobrar o faltar algo. Desde mi experiencia, de más de treinta años asesorando a padres y a madres, voy a plantear las siguientes preguntas que, nos ayudan a reflexionar sobre cómo aterrizar esta definición a la realidad de cada familia y de cada hogar:

¿Cómo se fomenta ese estado de bienestar en la convivencia familiar? ¿Cómo se desarrolla el potencial de niños, niñas y adolescentes? ¿Cómo los/as preparamos para las tensiones de la vida? ¿Qué hacer para que "trabajen" de forma productiva y, para que, aporten a su comunidad? En definitiva, ¿la familia puede hacer las veces de contexto preventivo en salud mental, si se propicia el bienestar psicológico de hijos e hijas?

La revista científica *The Lancet* ha publicado un estudio (Patton et al., 2016) que aporta unos datos muy interesantes: el 50% de los problemas de salud mental en la edad adulta comienzan antes de los 15 años de edad y el 75% antes de los 24 años de edad. Estos datos, que podrían asustar a cualquier padre o madre, hay que abordarlos desde la perspectiva del papel fundamental que, como padres y madres, tenemos para construir una comunidad futura radiante de salud psicológica y provocar así, que esos porcentajes se reduzcan. No es una tarea fácil, pero, es posible.

No es fácil, porque vivimos en un contexto

socioeconómico en donde se propician factores macrosociales de riesgo que, aumentan la probabilidad de generar problemas de salud mental, como:

- La insatisfacción continuada en el tiempo, bajo la cual, consumamos lo que consumamos y tengamos lo que tengamos, nunca es suficiente.
- La estrategia del miedo, a través de la cual, se dispara la inseguridad por lo que, cada vez, es más complicado aceptar la incertidumbre.
- El fomento de la soledad y el aislamiento de las personas y las familias en aras de evitar el empoderamiento colectivo y el apoyo social.
- El desplazamiento de las relaciones interpersonales a las relaciones entre las personas y los objetos, sobre todo con dispositivos móviles.
- La idea de perder el tiempo en la infancia puede pasar factura en el futuro, por lo que puede establecerse una sobrecarga de las actividades formativas en detrimento del aprendizaje de las habilidades socioemocionales para la vida.

Y es posible, si aprovechamos la tarea de educar para dotar de herramientas a nuestros hijos e hijas, con la idea de facilitarles procesos de adaptación en los diferentes contextos sociales.

Cada vez más, las familias acuden a los y las profesionales de la salud y de la educación, para consultarles sobre problemas relacionados con la salud mental infantojuvenil. Esto es un avance, ya que, hay que darle mucha importancia a lo que ocurre en la convivencia familiar, cuando aparecen los *conflicto*s cotidianos que toda familia afronta en la crianza de sus hijos e hijas. Por eso, lo que hacemos padres y madres ante las provocaciones de nuestros hijos e hijas, ante sus pataletas y ante sus inseguridades, es vital para su futura salud mental. La idea aquí, es aprovechar esos conflictos cotidianos inevitables que se dan en cualquier hogar del planeta. De cómo se resuelvan esos conflictos familiares, se estará dotando de herramientas a hijos e hijas para que se adapten a sus futuras realidades. Es

> La inseguridad en la infancia tiene diferentes rostros: miedo, hostilidad, sumisión, dependencia, distracción, provocación, agresividad, ansiedad, capricho, impulsividad, irresponsabilidad, exigencia, propensión hacia la influencia, tiranía, evitación e indiferencia social

por eso que, hay que tener una visión positiva del conflicto, ya que, es una oportunidad de aprendizaje. La gestión inadecuada de los conflictos familiares es un factor de riesgo, pues debajo de la mayoría de los problemas psicológicos en la infancia, se suele encontrar un mismo patrón: menores inseguros

La inseguridad en la infancia tiene diferentes rostros: miedo, hostilidad, sumisión, dependencia, distracción, provocación, agresividad, ansiedad, capricho, impulsividad, irresponsabilidad, exigencia, propensión hacia la influencia, tiranía, evitación e indiferencia social… Niños y niñas podrían presentar algunos de los siguientes rasgos: ser irrespetuosos, poseer baja empatía y baja sensibilidad ante el daño que pueden provocar, ser impacientes –lo quieren todo y ya–, tener baja tolerancia ante las frustraciones, tener escasos sentimientos de culpabilidad –suelen echarle la culpa a las demás personas de manera sistemática–, llamar la atención de forma inadecuada, decir como máquinas "me da igual", hacer uso de la provocación y de la mentira de manera excesiva, pensar que no deberían verse sometidos a ninguna molestia y que todo lo que les es perjudicial, es injusto.

Cuando los y las profesionales se encuentran con menores de este perfil, tienen, al menos, dos caminos: enviar al niño o a la niña a visitar a diferentes especialistas, en un tedioso recorrido de pruebas diagnósticas, tras la búsqueda de etiquetas para su salud mental y la consecuente receta de fármacos; o bien, derivar a padres y a madres a un recurso que, les ayude a reflexionar y a mejorar sus prácticas educativas. Recomiendo, con mucho tesón, realizar esto último, siempre. Los y las psicólogos/as no estamos exclusivamente para abordar los problemas de salud mental de

niños, niñas y adolescentes, sino también, para ayudar a padres y a madres a prevenir dichos problemas, a analizar sus funciones y habilidades parentales, a introducir mejoras para fortalecer la convivencia familiar, como algo de suma importancia, y a actuar de forma inteligente ante los indicadores de inseguridad, antes descritos.

Ni los niños ni las niñas, deberían ser los/as culpables de los conflictos que surgen en casa, nunca. No son “pequeños tiranos” ni desean “amargar” la vida del adulto. Tampoco los padres ni las madres son culpables, pero, ¡sí son responsables! La inseguridad en los niños y las niñas suele aparecer, cuando algo no funciona en la dinámica familiar, cuando las funciones que tienen que ejercer los padres y las madres no se están llevando a cabo de manera adecuada, como por ejemplo: las pautas educativas son impredecibles y están repletas de contradicciones entre lo que se piensa, se dice y se hace; hay escasez de amor incondicional y de cariño; hay presencia de gritos, regañinas, sermones y castigos; existe falta de respeto y de confianza

hacia hijos e hijas, cuando aquellos/as pueden tomar decisiones; hay un excesivo control y protagonismo adulto. Todos estos, son factores de riesgo que hay que trabajar para que se conviertan en factores de protección. Por eso, ante los problemas de convivencia que pueden provocar futuros problemas psicológicos, son los padres y las madres quienes tienen que cambiar primero. Por esta razón, como psicólogo infantil, siempre recomiendo que quienes tienen que ir al psicólogo en un inicio, son los progenitores.

Inteligencia y Salud Mental

Cuando escribí mi libro *Familias Inteligentes: Claves Prácticas para Educar* (2012) [1], ya argumentaba la importancia que tiene para la salud mental de hijos e hijas, el que padres y madres tengan recursos para aceptar la incertidumbre, para la educación en la gestión de los riesgos, para el afrontamiento a realidades heterogéneas y para adaptarse al cambio. Últimamente, en cualquier proceso terapéutico, dedico más tiempo que, hace unos años, a trabajar en estos aspectos.

Una de las competencias y habilidades que tienen que aprender niños, niñas y adolescentes, es su capacidad para afrontar situaciones nuevas,

[1] Para mayor información, puede visitar la página web http://www.familiasinteligentes.com

prácticamente, desde el momento en que nacen. A lo largo de su desarrollo, las personas tienen que aprender a gestionar sus emociones y decisiones ante situaciones novedosas y ante realidades heterogéneas que no controlan en un principio.

Se puede definir la *inteligencia* como la capacidad de utilizar de forma adecuada la información procesada para resolver una determinada situación y poder adaptarse a los cambios que, irremediablemente, se van a producir. La inteligencia es así, la habilidad para resolver situaciones novedosas, en el día a día de la vida. Una de sus bases, es la anticipación de la incertidumbre para poder, a su vez, reducirla y así, aumentar las expectativas de supervivencia. La conducta inteligente está en la capacidad para programar, regular, controlar y verificar las decisiones que se toman. La inteligencia nos sirve para adaptarnos a diferentes realidades y para tener una mayor salud mental.

Por su parte, el cerebro está diseñado para anticipar y predecir lo que puede ocurrir, con el fin de controlar la realidad que nos rodea. Anticipamos, aunque no lo queramos, porque nos tenemos que adaptar a diferentes contextos. Una de las claves para afrontar con inteligencia las circunstancias de la vida, es el manejo de las preocupaciones en la adultez, ya que, por mucho que nos preocupamos, no encontramos las respuestas que buscamos, por lo que, aparece en escena la incertidumbre. Todos tenemos incertidumbre; cada vez que, tenemos que tomar una decisión, esta aparece en diferente grado, porque nuestro cerebro no puede controlar toda la realidad como quisiéramos. Por eso, la aceptación de la incertidumbre es una de las grandes herramientas para contar con salud psicológica.

“Se puede definir la inteligencia como la capacidad de utilizar de forma adecuada la información procesada para resolver una determinada situación y poder adaptarse a los cambios que, irremediablemente, se van a producir”

No podemos hablar de inteligencia, de supervivencia y de adaptación, sin nombrar a las emociones. Las emociones aparecen siempre que, en la realidad, se producen cambios. Es la respuesta del cerebro para afrontar esa nueva realidad. Para eso sirven las emociones, para recuperar ese control. Por eso, cualquier familia se debe llevar bien con los cambios, porque educar es una adaptación continua al cambio, al crecimiento y al desarrollo evolutivo de hijos e hijas.

La Propuesta: Convivencia Familiar Inteligente

Todas las familias quieren una "fórmula" para conseguir una convivencia familiar inteligente, para poner límites, para negociar, para ejercer una disciplina adecuada, para querer incondicionalmente, para gestionar conflictos, para conservar la calma, para fomentar la autoestima y la responsabilidad, para confiar y respetar la autonomía de cada uno/a de quienes la integran. En definitiva, para conseguir hijos e hijas sanos psicológicamente. Estos son objetivos educativos que, se creería, cualquier familia quisiera alcanzar.

En 2006, el Consejo de Europa acuñó el concepto de *Parentalidad Positiva*. Para llevarla a cabo, es necesario cumplir con estas dos funciones parentales:

- **Vínculos afectivos sanos, protectores y estables**, para que, hijos e hijas se sientan aceptados/as y queridos/as.
- **Entorno estructurado, guía y supervisión**, para que, hijos e hijas aprendan las normas y los valores familiares, lo que equivale a poner límites y ejercer el control de forma coherente y respetuosa.

Esta es la base de la propuesta *Convivencia Familiar Inteligente*: ejercer dos funciones parentales, a saber, el amor incondicional y el control respetuoso, y saber poner límites, sin perder de vista el plano emocional. Para ello, le añadimos, a manera de alegoría, tres habilidades parentales imprescindibles para cualquier hogar:

Educar a nuestros/as hijos e hijas es como caminar por la montaña. Se trata de equilibrar los momentos que hacemos de guía –**Decir No**–, las veces que caminamos al lado compartiendo decisiones –**Negociar**– y las ocasiones que, nos ponemos detrás confiando en sus capacidades –**Traspasar Responsabilidades**–.

Estas tres habilidades parentales –*Decir no, negociar y traspasar responsabilidades*– son la base de la ya validada y testacada técnica del *semáforo inteligente.* Se ha demostrado empíricamente que es una excelente herramienta para poner límites educativos de una manera respetuosa, para gestionar los conflictos cotidianos familiares en positivo y para que hijos e hijas aprendan a decir no, a negociar, a confiar y a respetar las decisiones de las demás personas. Esta es una técnica caracterizada por:

- **Ser universal:** puede resultar de utilidad a una cantidad muy diversa de personas y familias, tal y como se configura ahora nuestra sociedad. La propuesta se adapta a cualquier tipo de familia, a cualquier problemática educativa y psicológica y a cualquier edad a partir de los dos años. Se ha probado en diferentes países, diferentes culturas, diferentes núcleos de convivencia familiar, con un grado de eficiencia muy alto.
- **Contar con evidencia científica:** el equipo de investigadoras FamilyPsych de la Universidad de Deusto en España ha probado su eficiencia y ha validado esta metodología.

[2] Disponible en https://www.habilmind.com

[3] Para mayor información, puedes ingresar a: https://convivencial.com.

- **Estar digitalizada:** a través de la Plataforma Habilmind [2], los colegios usuarios, sus familias y profesionales tienen a su disposición, de una manera ágil y sencilla, este proceso evaluativo para una convivencia familiar inteligente, la cual cuenta con dos fases: análisis –a través de instrumentos de evaluación disponibles en la plataforma– y cambio –con talleres, conferencias y terapias online, entre otros [3].
- Contar con un enfoque preventivo: no sólo ayuda a solucionar los conflictos actuales y cotidianos de cualquier convivencia, sino a prevenir y anticipar desajustes psicológicos futuros y problemas en cualquier contexto social.

Todas las familias están en la capacidad de mejorar su convivencia, como el mayor factor de protección ante potenciales problemas de salud mental. Habilmind facilita a través de su plataforma la posibilidad de que las familias reflexionen y mejoren su situación familiar, con

“Habilmind facilita a través de su plataforma la posibilidad de que las familias reflexionen y mejoren su situación familiar”

la idea de fomentar la parentalidad positiva y los buenos tratos a la infancia y a la adolescencia, que se ha demostrado que es la mejor herramienta para prevenir futuros desajustes psicológicos. La salud mental de tu hijo y de tu hija, está en tus manos. **RM**

- Ortuño, A. (2012). *Familias inteligentes: Claves prácticas para educar.* Autoedición.
- Patton, G., Sawyer, S., Santelli, J., Ross, D., Afi, R., Allen, N., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K.,... Viner, R. (9 de mayo de 2016). Nuestro futuro: Una comisión de The Lancet sobre la salud y el bienestar adolescente. *The Lancet: Las comisiones de Lancet.* https://thelancet.com/pb/assets/raw/Lancet/stories/commissions/adolescent-health-2016/AH_execsumm_spanish.pdf

Entrevista para Ruta Maestra

Tatiana Arboleda

Psicóloga experta en el educación, en procesos de selección de personal y en el acompañamiento de instituciones educativas y distintas organizaciones en procesos de gestión y excelencia.

Ruta Maestra: ¿Qué es la salud mental y cómo influye en la vida de los y las estudiantes?

Tatiana Arboleda: Me gustaría empezar, citando a la Organización Mundial de la Salud (OMS) que, ha definido la salud mental como: “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”. La salud mental permite, entonces, un terreno abonado para gestionar la relación con nosotros mismos, con los otros y con el mundo que nos rodea. Es por esta razón que, todas las acciones que se desarrollen a nivel preventivo y para el cuidado de la salud mental, en cada una de las etapas del desarrollo del ser humano, sin duda, permitirán construir una sociedad sana, compasiva, tolerante y próspera.

SANTILLANA

Estas aspiraciones deben atravesar instituciones como la familia y la educación, pues en estas, hijos y estudiantes, respectivamente, conocen y aprenden los caminos que, deben recorrer para alcanzar ese bienestar. Los niños y los adolescentes sanos mentalmente, cuentan con las habilidades necesarias para vivir plenamente, para tener amigos, para estudiar, para compartir y para ser felices.

R.M.: ¿Cuáles han sido las problemáticas más comunes, relacionadas con la salud mental que, se han presentado en los últimos años en las Instituciones Educativas?

T.A.: En este punto, quisiera hacer referencia a algunas cifras, ya que, estas nos permiten evidenciar la magnitud del problema y nos revelan la situación actual de la salud mental, en el mundo: El más reciente informe sobre el estado de la infancia [1], realizado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), mostró que, alrededor del 13% de los adolescentes entre los 10 y los 19 años de edad, en el mundo, padecen de un trastorno mental. De estos, alrededor del 42% padecen de ansiedad y de depresión y el 20.1% de trastornos del comportamiento, siendo estas, las enfermedades de mayor prevalencia. Otra cifra reveladora es que, el suicidio es la quinta causa de muerte entre los adolescentes, entre los 10 y los 19 años de edad. Lo anterior, nos indica que, la salud mental en la adolescencia no es un problema menor y que, es responsabilidad de todos, especialmente, de los padres de familia y de las Instituciones Educativas, velar por su sano desarrollo.

Sin duda alguna, la pandemia y el consecuente aislamiento necesario para su manejo, han sido dos de los factores que, en mayor medida, han incrementado la prevalencia de las enfermedades de salud mental. A tal punto que, hoy día, los colegios están desbordados en sus capacidades, para brindarles la debida atención a sus estudiantes con síntomas de ansiedad, depresión, problemas de comportamiento, trastornos alimenticios, etc. Las Instituciones Educativas han venido buscando la manera de atender y de manejar las grandes dificultades que, les dejó la coyuntura de la Pandemia, alrededor de herramientas como la socialización, la resolución de conflictos y el relacionamiento entre pares.

[1] UNICEF (2022). *"Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi Mente, Promover, Proteger y Cuidar la Salud Mental de la Infancia"*. Disponible en: https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021

R.M.: Desde su opinión, ¿a qué se le puede atribuir el aumento de la depresión, la ansiedad, el estrés y el deterioro del bienestar emocional, en los y las estudiantes?

T.A.: Como lo mencioné, el aumento de enfermedades mentales es una consecuencia de la Pandemia. Ahora bien, no es la única causa. Hoy, los niños y los adolescentes crecen en un mundo convulso y entre redes sociales que, les ofrecen estereotipos de cuerpos perfectos, vidas perfectas, trabajos y parejas perfectos y que, al no ser reales, son inalcanzables. Esta lucha continua, por parecerse a estos estereotipos, genera en ellos permanentes sentimientos de frustración y de vacío.

Nuestra sociedad está centrada en el tener y en el parecer. Algunas familias no encuentran caminos de crianza que les permita ser contrapeso a la presión que el tener y el parecer ejerce sobre sus hijos. Por ello, estamos llamados a dar un vuelco en la manera en que, acompañamos a nuestros hijos y a nuestros estudiantes, en su proceso de crecimiento. Tenemos que, encontrar cómo formar y educar desde los cuatro pilares que, *Delors* nombrara hace unos años pero que, me parecen tan vigentes y potentes en nuestros días: Aprender a Conocer, Aprender a Hacer, Aprender a Vivir Juntos y Aprender a Ser.

Las familias y los colegios, de manera sincronizada, deben volcar sus esfuerzos en el desarrollo de seres humanos que, se conozcan a sí mismos que, estén conectados con su centro y su cuerpo y que, sean capaces de construir un mundo lleno de valores y de sentido, como contrapeso a los parámetros impuestos desde las redes sociales, a veces tan irreales e inalcanzables que, como dije, se convierten en una presión constante.

R.M.: ¿Considera que, después de la Pandemia, se ha deteriorado la salud mental de los estudiantes? ¿Cómo ha percibido ese deterioro?

T.A.: La pandemia, sin duda alguna, ha traído consecuencias en la salud mental de los estudiantes pero, su afectación no solo ha sido en ese sentido, sino también en los procesos de desarrollo motriz, cognitivo, emocional y social que, se han visto impactados. Si nos enfocamos en enfermedades de tipo mental, es evidente un incremento relevante en la aparición de la ansiedad, la depresión, los problemas de comportamiento y los trastornos alimenticios, por mencionar los de mayor prevalencia.

Ahora, una de las mayores consecuencias de la Pandemia, además de lo ya nombrado, es el retraso en el desarrollo social de los estudiantes; retraso que, ha generado consecuencias en su relacionamiento y en su capacidad de resolver pacíficamente los conflictos, lo que, ha incrementado los índices de maltrato escolar y la presión de grupos, al interior de las Instituciones. Esto ha sido evidente para los colegios. La falta de empatía, de compasión y la poca tolerancia hacia la diferencia han hecho que, entre niños y adolescentes se estén presentando situaciones de maltrato y acoso escolar que, muchas veces, tienen como consecuencia el dolor y el sufrimiento de muchos estudiantes. Sucede que, es en casa, donde se aprende a tratar bien a los otros; es en casa, donde se aprende acerca del respeto, del amor y de la compasión. Así que, la invitación es a que, como padres, seamos ejemplo en este sentido, pues el colegio recoge y potencia eso que, en casa, se inculca.

R.M.: ¿Existe una edad en la que, se pueda evidenciar el deterioro de la salud mental? ¿Cuál es?

T.A.: En la infancia y en la adolescencia, hay algunos signos o alertas que, sin duda, muestran que, algo “malo” está pasando o que, la persona no va por buen camino. Algunas de estas señales, ante las cuales, debemos estar atentos, son: cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad, tristeza e inquietud; cambios en los hábitos de sueño; cambios en la alimentación; cambios notorios en el rendimiento escolar; cansancio; aislamiento y desmotivación.

> Es en casa, donde se aprende a tratar bien a los otros; es en casa, donde se aprende acerca del respeto, del amor y de la compasión. Así que, la invitación es a que como padres, seamos ejemplo en este sentido

Las Instituciones Educativas deben realizar rigurosos seguimientos a los estudiantes, no solo en su proceso de aprendizaje, sino también, en su desarrollo psicoemocional. La observación que, los maestros hagan de sus

estudiantes, debe ser una prioridad, pues es desde el conocimiento de sus estudiantes que, tendrán la posibilidad de detectar cambios significativos que, permitan encender las alarmas, de manera temprana, ante estas problemáticas. Por esta razón, para mí, es vital que, los maestros se conecten con sus estudiantes que, se preocupen por ellos y que, busquen ser un factor diferenciador en la vida de esos seres humanos, quienes están bajo su cuidado y protección.

Así es que, tanto padres de familia como maestros, deben conocer a sus hijos y a sus estudiantes, respectivamente, para poder detectar los cambios que, surjan en ellos. Cuando una enfermedad mental se detecta a tiempo y se aborda de manera adecuada, con el acompañamiento de un profesional de la salud, tiene un mejor pronóstico: se previenen complicaciones y se evitan desenlaces fatales.

R.M.: ¿Cuál considera que, es el mayor desafío de una Institución Educativa para promover la salud mental?

T.A.: En mi experiencia, el mayor desafío está en lograr un equilibrio entre lo académico y lo formativo. De nada sirve que, los estudiantes sepan matemáticas, si no saben resolver un conflicto con su compañero o si no saben gestionar sus emociones. Si me dieran a escoger un foco de trabajo, al interior de los colegios, yo me quedaría con

el proceso formativo, pues en este, es posible acompañar a los estudiantes en el desarrollo de habilidades para la vida, como: la comunicación asertiva, la gestión de las emociones, la resolución pacífica de conflictos, la empatía, el respeto por la diferencia y muchas otras más que, sin duda, son terreno fértil para formar a una persona realizada, feliz, con sentido y propósito de vida. Una persona que, sepa conducirse por el mundo, honrándose a sí misma y viviendo en armonía con quienes comparta su día a día.

R.M.: ¿Considera que, las familias están preparadas para abordar temas de salud mental, con sus hijos?

T.A.: Según el informe de UNICEF, uno de los mayores factores de protección en salud mental, para niños y adolescentes, es el apoyo y la buena crianza por parte de sus padres. Tanto el apoyo,

como la buena crianza empiezan por una buena comunicación entre padres e hijos que, les permita a estos últimos, expresar aquello que, sienten y necesitan. Una conversación que, se preste para que, los niños y los adolescentes se animen a pedir ayuda para resolver los conflictos que, se les presentan en su diario vivir.

Hablar de enfermedades mentales al interior de la familia, se ha visto, desde siempre, como "algo que, hay que esconder y ocultar". Sin embargo, hablar de cómo nos sentimos, no debería ser nunca un tabú; por el contrario, hablar sin señalar ni juzgar sobre lo que, nos sucede, sobre nuestras emociones y sobre cómo transitarlas de una manera sana, debe ser materia obligada en el proceso formativo, al interior de todas las familias. Enseñar a nuestros hijos, desde que están pequeños, a conocerse a sí mismos, a gestionar sus emociones, a hablar de estas y, lo más importante, a pedir ayuda, son las habilidades más importantes que, funcionan como

> Hablar de como nos sentimos, no debería ser nunca un tabú; por el contrario, hablar sin señalar ni juzgar sobre lo que nos sucede, sobre nuestras emociones y sobre como transitarlas de una manera sana, debe ser materia obligada en el proceso formativo al interior de todas las familias

factor de protección en salud mental. Cuando me conozco y me siento libre de expresar lo que, siento y porqué lo siento, puedo detectar si algo *nuevo* está pasando en mí y reconocer, si debo pedir ayuda.

R.M.: ¿Qué estrategias se deberían implementar para abordar el tema de la salud mental?

T.A.: Considero que, la primera estrategia es darle un lugar al tema *per sé,* tanto al interior de las familias, como de las Instituciones Educativas. Entender y aceptar que, la salud mental es una responsabilidad de todos. Bajo esta premisa, hay ciertos abordajes que, podrían tenerse en cuenta, en uno y otro espacio. En la familia, por ejemplo, señalaría los siguientes: primero, hablar de la salud mental como algo natural que, hace parte de la vida; segundo, propiciar espacios de diálogo donde todos, hasta los más pequeños, tengan voz; tercero, conversar sobre nuestros sentimientos y nuestras emociones, como seres humanos, sobre cómo reconocerlos, transitarlos y compartirlos; cuarto, validar los malos momentos o las situaciones difíciles de todos los miembros de la familia y estar dispuestos a acompañar a quien lo necesite, en su momento; quinto, no emitir juicios sobre aquellos familiares

que, padezcan de una enfermedad mental; y sexto, enseñarles a los hijos a conocerse, a valorarse y a pedir ayuda cuando lo necesiten. En cuanto a las estrategias a implementar al interior de los colegios, yo señalaría las siguientes: primera, trabajar por la salud mental de los maestros y de los estudiantes; segunda, establecer mecanismos de apoyo y de ayuda psicológica para que, tanto maestros como estudiantes, tengan a dónde acudir; tercera, abrir espacios de diálogo para conversar sobre las emociones y los sentimientos, en donde, poder construir estrategias de manera colectiva, para su gestión; y cuarta, llevar a cabo un trabajo sincronizado, entre familias e Institución Educativa, en cuanto a la prevención y la atención de situaciones emocionales.

R.M.: Con base a la premisa de que "no se puede enseñar lo que, no se sabe", ¿considera que, los docentes están preparados para desarrollar *inteligencia emocional* en sus estudiantes?

T.A.: Efectivamente, "uno no puede dar de lo que no tiene". Es por ello que, las Instituciones Educativas deben generar grandes esfuerzos por conocer a sus maestros, pues detrás de cada uno de ellos, hay un ser *humano* que, también siente que, tiene problemas que, atraviesa o ha atravesado situaciones dolorosas y que, necesita ser escuchado y acompañado. Los colegios deben estructurar redes de apoyo que, contengan y atiendan las necesidades de los maestros. Además de, darles herramientas para que, puedan detectar, acompañar y remitir a los estudiantes que, lo necesiten. El proceso de acompañar a niños y a adolescentes, debe nutrirse de conocimiento y, ante todo, de empatía. En estos tiempos, ya no se vale entrar al salón, solo para dictar una clase. El compromiso debe ir más allá, hacia el trabajo por y para lo humano. Un maestro no puede, no debe, quedarse callado ante una situación de irrespeto o de maltrato hacia uno o varios de sus estudiantes. Un maestro debe señalar amorosamente

aquello que, está bien y aquello que, está mal. Un maestro debe, en palabras de Agustín Nieto Caballero: "educar antes que, instruir".

R.M.: ¿Qué estrategias se implementan, actualmente, en las Instituciones Educativas para cuidar del bienestar emocional de los docentes?

T.A.: El bienestar del equipo de trabajo docente, debe ser uno de los *Top of Mind* de las directivas de cualquier Institucion Educativa, así que, desde este lugar y con una intención clara, formulada mediante una estrategia, los colegios deben velar por la salud y el bienestar de sus maestros. Y cuando hablo de estrategia, me refiero a que, debe ser una meta a alcanzar por las Instituciones Educativas. Considero que, la gente debe

poder llegar feliz a su lugar de trabajo. Si los docentes cuentan con bienestar emocional, esto se irradia en el aula de clases y beneficia a los estudiantes. Por decirlo de una manera más concreta, siempre he creido que, los servicios de psicología y de bienestar deben estar dirigidos a toda la comunidad educativa, no solo a los estudiantes, sino que, debe existir apertura y disposición para trabajar con los maestros.

R.M.: Para concluir, ¿nos podría brindar una reflexión sobre la importancia de trabajar este tema desde la familia, la escuela y la sociedad?

T.A.: Sí. Termino por donde empecé: la definición de salud mental de la OMS. Esa definición nos da claridad en cuanto a la importancia que, tiene el trabajo intencionado en el cuidado de la salud mental, tanto en la familia, como en los colegios. Debemos hablar del tema, abrir espacios de trabajo y de reflexión sobre cómo cada persona, desde su posición, puede aportar en la construcción del bienestar personal y comunitario. Todos somos responsables, todos estamos llamados a contribuir, no es un asunto solo de los profesionales de la salud. Es un asunto que, atraviesa al ser humano en todos los espacios en los que se desenvuelve. **RM**

Entrevista para Ruta Maestra

Ruta Maestra: ¿Qué es la salud mental y cómo influye en la vida de los y las estudiantes?

Diofanto Arce: La salud mental es un concepto con muchas acepciones; cada escuela psicológica la define de una manera distinta. Sin embargo, es importante tomar una decisión conceptual; para mí, es un estado de bienestar psicológico, emocional y social producto de una relación armoniosa entre el ambiente, sus elementos y el sujeto.

Diofanto Arce

Docente e investigador en temas de Educación y Desarrollo, directivo académico. Doctor en Estudios del Desarrollo, Magister en Educación y Desarrollo Humano, Especialista en Educación con énfasis en Tics, Especialista en Gestión Educativa, Licenciado en Ciencias Sociales.

R.M.: ¿Cuáles han sido las problemáticas de salud mental más comunes que se han presentado en su institución, en los últimos años?

D.A: Desde nuestra óptica, podemos clasificar las problemáticas presentadas en: aquellas referidas a la soledad –niños y jóvenes que se leen solos en el mundo–, otras referidas a la tristeza profunda –como una acción permanente en el desasosiego y en el dolor que, en determinados momentos, puede relacionarse con la depresión y con condiciones más radicales de desapego por la vida– y, por último, a un nivel marginal, las referidas a conductas de agresión y autoagresión.

> La pandemia fue un punto de inflexión para la humanidad, nos colocó en un paisaje que nunca habíamos presenciado y hoy estamos pagando sus consecuencias.

R.M.: Desde su opinión, ¿a qué se le puede atribuir el aumento de estudiantes con depresión, ansiedad, estrés y el consecuente deterioro de su bienestar emocional?

D.A: No hay una respuesta única ante esta pregunta. Los entornos familiares son cada vez más retadores para los niños y los jóvenes. Los padres ausentes son un fenómeno que se visibiliza cada vez más y, sin padres, no hay arraigo. Puede faltar cualquier cosa en la vida de un niño o joven –puede no haber dinero, techo, comida ni juguetes– pero, todo esto se suple si existe un padre y una madre en todo el valor de la palabra. Lo esencial en la vida del niño es un vínculo sano con su cuidador, el resto es complementario o intrascendente. De otra parte, el entramado social *hipercompetitivo* que valora a los sujetos en términos de rendimiento y éxito, cobra sus primeras víctimas en los más jóvenes. Encontramos, también, las falencias de la *hiperconectividad* digital. La socialización digital es una falacia; detrás de ella, solo hay vacío. Lo peligroso de esta situación es que, aunque la conocemos, no les damos a los más jóvenes las herramientas para poder afrontarla, y evitar así el detrimento de su bienestar.

R.M.: ¿Considera que después de la pandemia se ha deteriorado la salud mental de sus estudiantes? ¿Cómo lo ha percibido?

D.A: Sí, la pandemia fue un punto de inflexión para la humanidad, nos colocó en un paisaje que nunca habíamos presenciado y hoy estamos pagando sus consecuencias. El problema es que no aprendimos ni entendimos lo que significó la pandemia, y cuando los Estados decidieron "la nueva normalidad", se procuró volver a un momento previo, como si nada hubiera pasado, habiendo sucedido de todo, en especial, en las mentes y en los corazones de los más jóvenes.

R.M.: ¿En qué edad se puede evidenciar el deterioro de la salud mental?

D.A: Desde la más temprana infancia. Estamos evidenciando crisis en niños muy pequeños quienes, tristemente, están ingresando como pacientes de salud mental a las instituciones de salud.

R.M.: ¿Cuál considera que es el mayor desafío para promover la salud mental?

D.A: El mayor desafío es lograr que los miembros de la comunidad le pierdan el temor a develar sus propias condiciones de salud mental, como un fenómeno presente que no cuestiona el ser de quienes ejercen labores de cuidado, pero que, sí exige acciones por parte de aquellos. No se puede promover la salud mental si ocultamos la realidad desde el seno de nuestros hogares. La negación es el principal problema. En esta misma línea, el no brindarles la trascendencia suficiente a los síntomas que permitirían pensar que, existe una condición en nuestros hijos, se convierte en una amenaza, de la cual, solo queda la recriminación.

R.M.: ¿Cómo podemos trabajar en conjunto con las familias, desde las instituciones, para la mejora del bienestar emocional?

D.A: Con conocimiento, con planes estratégicos que les den la posibilidad de entender y contextualizar el fenómeno de la salud mental en cada comunidad, con mucha mirada y mucha humanidad. Esta es una oportunidad para que las comunidades entendamos que el bienestar tiene que ver con el cuidado del otro, no con la competencia enfermiza por ser algo que, muchas veces, no sabemos realmente ni qué es. Sin duda, el diálogo franco es necesario, pero, para ello, se hace necesario abandonar los prejuicios y los preconceptos sobre la salud mental y sobre los actores que se deben movilizar para atender este reto de salud pública.

R.M.: En calidad de Director Curricular, ¿qué estrategias de prevención y promoción en salud mental ha implementado en su institución?

D.A: Lo primero que hemos hecho es partir del entendimiento de que la salud mental es prioritaria para cumplir cualquier objetivo formativo; por ello, su cuidado se convirtió en un elemento transversal de nuestro currículo y de nuestra comunidad educativa. Cuidamos a los niños y a los adultos que evidencian condiciones que requieren de atención, al flexibilizar su desarrollo curricular y colocar su bienestar por encima de su formación estrictamente académica. De otra parte, trabajamos

en la concientización de los padres, los profesores y de la comunidad en general, en cuanto a la importancia de velar por la salud mental; con conocimiento, diálogo y mucha mirada, mucha humanidad.

R.M.: Partiendo del hecho de que "no podemos enseñar lo que no sabemos", ¿cree que los y las docentes están preparados/as para desarrollar la inteligencia emocional en sus estudiantes?

D.A: Esta es una de las grandes oportunidades que nos presenta la salud mental al convertirse en un tema prioritario al interior de la escuela: los docentes son aprendices naturales y están en disposición de trabajar el tema. El educador es un creyente del bienestar; por lo tanto, avanzará, sin dudarlo, de entender el fenómeno a *pedagogizarlo* y a brindar herramientas desde su campo, para sumar a un tema que no es exclusivo de su fuero, pero que, sin duda, cuenta con los docentes para lograr un mayor impacto.

> El educador es un creyente del bienestar

R.M.: ¿Qué estrategias implementan en su institución para cuidar el bienestar emocional de los y las docentes?

D.A: Como primera estrategia, implementamos la comunicación abierta, la cual permite exponer la situación individual del docente en el marco de su salud mental, de tal manera que sienta, que él es importante por su humanidad y no por su función. De otra parte, en algunos casos, hemos apoyado la vinculación de nuestros profesores con expertos en la materia quienes soportan los retos emocionales que se pueden presentar. Las capacitaciones dictadas a toda la comunidad en general, también han sido parte de la estructura de estrategias. Por último, la generación de una comunidad vincular en donde el *ser* es importante, más allá de lo contractual y de su función social.

R.M.: ¿Considera que las familias están preparadas para tocar temas de salud mental con sus hijos e hijas? ¿Qué estrategias considera que se deben implementar para abordar estos temas a nivel familiar?

D.A: En este momento, no; pero, por lo mismo, estamos ante una gran oportunidad. Debemos desarrollar una estructura de comunicación permanente, en donde los padres tengan plenamente claro su rol como cuidadores, con todo lo que ello implica; en sí, hablamos de su reconocimiento como los primeros responsables del bienestar emocional de sus hijos y como los encargados de ayudar al niño o al joven a identificar sus estados emocionales y a cómo vivirlos, sin temor, como parte de la experiencia humana común desarrollada por milenios.

R.M.: Para concluir, ¿nos podría regalar una reflexión sobre la importancia de trabajar este tema desde la familia, la escuela y la sociedad?

D.A: Una familia saludable psicológicamente y emocionalmente es capaz de establecer fuertes lazos de interacción que permiten una clara comunicación y el establecimiento de una red, para proteger la salud mental de sus integrantes. Así mismo, un ambiente sano al interior del sistema educativo facilita el desarrollo de todo el potencial de niños y jóvenes, en cuanto a sus habilidades y capacidad de aprendizaje.

Por último, pero no menos importante: es en la sociedad donde se visualizan las acciones para dar soluciones a los problemas y enfrentar el estrés; se requiere de un tejido social que fortalezca las habilidades y las competencias que aseguran el éxito en la vida de una persona. **RM**

La Importancia de Cuidar a Aquellas Personas que Cuidan

Leonardo García

Psicólogo, Especialista Psicología Clínica y Magister en Salud Pública. Ha sido docente, investigador universitario y consultor en metodologías de investigación, evaluación y salud pública.

Página: **www.colectivoaquiyahora.org**
Instagram: **Colectivoaya**

La salud mental es una parte esencial de nuestra vida y determina en general la percepción de salud y bienestar en los seres humanos.

Si lo analizamos a profundidad, podemos decir que, la salud mental articula, en un proceso continuo, a nuestros pensamientos, emociones y acciones; y que, este acoplamiento favorece la manera en la que nos relacionamos, nos comunicamos, nos desenvolvemos, solucionamos problemas, tomamos

SANTILLANA

decisiones, comprendemos y entendemos a las demás personas. Es por ello que, la salud mental conlleva desde estados óptimos de bienestar hasta estados de gran sufrimiento y dolor emocional que, dependen de múltiples factores (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Los factores que impactan de manera positiva o negativa en la salud mental pueden ser individuales, familiares, comunitarios y/o estructurales; estos pueden manifestarse en cualquier momento de la vida. A los factores que inciden negativamente en la salud mental, es decir, a aquellos que aumentan la probabilidad de padecer sufrimiento, dolor emocional y reducir la percepción de bienestar, se les conoce como *factores de riesgo*. En cuanto a los factores que influyen de manera positiva, al aumentar la percepción de bienestar y reducir la posibilidad de experimentar una problemática de salud mental, se les conoce como *factores protectores*.

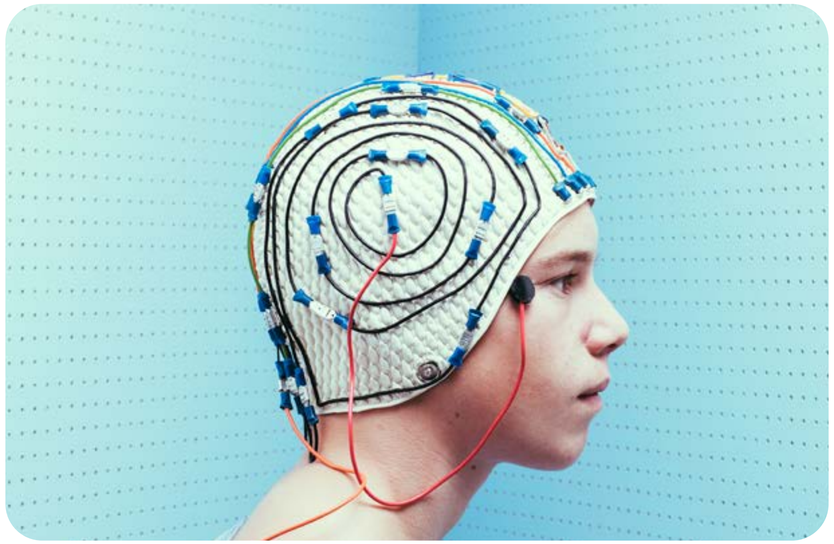
Durante los últimos tres años, todos los seres humanos del planeta estuvimos expuestos a uno de los sucesos menos esperados, dramáticos y angustiantes de los últimos tiempos: la pandemia por COVID-19. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) reportó en su Informe Mundial sobre Salud Mental que, hubo un aumento superior al 25% en los trastornos de ansiedad y depresión durante el primer año de pandemia en todo el mundo. Sin embargo, el aumento en los trabajadores de la salud y docentes estuvo por encima del 36%. Es decir, aquellas personas

que, cuidaron de sí y de otras, tuvieron una mayor carga de morbilidad, un mayor riesgo y, en general, una menor percepción de bienestar y calidad de vida.

Y claro, es que como seres humanos, la gran parte del tiempo nos exponemos a crisis económicas, recesiones, emergencias ambientales, diferentes tipos de violencias, desigualdades sociales, dificultades familiares, problemas afectivos, pérdidas de seres cercanos, problemas laborales, enfermedades, emergencias de salud pública, entre otros tantos sucesos. Es decir, estamos en una constante interacción de factores de riesgo que pueden afectar nuestra salud mental. Sin embargo, los y las docentes y, en general, los y las trabajadores/as que cuidan de otras personas, no solo cargan con “sus factores” sino que, también asumen el peso de los factores de otros seres humanos.

¿Quiere esto decir que, por ser docente, trabajador/a de la salud o cuidador/a

tengo una predeterminación a tener un problema de salud mental? En realidad, no. Los datos mencionados con anterioridad, no refieren que el 100% de las personas con estos oficios padezcan un problema de salud mental; pero, sí existe un mayor riesgo. Y, ¿por qué ocurre esto? ¿Por qué todos los seres humanos no tienen un problema de salud mental? Sencillo, porque en la interacción de estos múltiples factores, se han desarrollado o fortalecido factores protectores que permiten equilibrar los sucesos desafortunados de la vida. En otras palabras, la manera adecuada para prevenir la aparición de problemas de salud mental que, conlleven a la reducción de bienestar y calidad de vida, tiene que ver con el aumento y fortalecimiento de factores protectores.



¿Cuáles son los factores protectores?

Como se mencionó, existen múltiples factores: individuales, familiares, comunitarios y estructurales; sobre la mayoría de ellos, no tenemos control. Desafortunadamente, no podemos impactar directamente para que se reduzcan las recesiones económicas en el mundo o para que, todos los padres y todas las madres mantengan conductas afectivas con sus hijos e hijas –quienes son a su vez, nuestros/as estudiantes–, o para garantizar la seguridad de las personas que amamos. Así las cosas, los factores sobre los que tenemos más control y una mayor posibilidad de incidencia, son los factores individuales.

Figura 1: Factores que impactan en la salud mental. Fuente: *Elaboración propia.*

Es esencial comprender que, el trabajo como docentes implica una interacción constante con los múltiples problemas del estudiantado, sus familias, el profesorado y las directivas, por lo que, es esencial el cuidado que ejerzamos sobre nosotros/as mismos/as, si se pretende ser de ayuda y bastión para los demás.

¿Qué puede hacer para fortalecer sus factores protectores?

1. ¡Practique ejercicio! A nivel físico, se ha encontrado que el ejercicio aumenta los niveles de endorfinas y dopamina, impactando de manera positiva en la motivación intrínseca y, en general, en el estado de ánimo de los seres humanos. Estudios han corroborado que, cuando las personas hacen actividad física tienen mayor probabilidad de hacer un manejo adecuado de una situación de estrés y responder, de manera más asertiva y rápida, a situaciones de ira o dolor. Ahora, es ingenuo pensar que, si usted no ha estado familiarizado con el ejercicio, va a empezar a hacerlo solo porque lo leyó en este artículo. Aún así, probablemente la siguiente información le pueda ser útil para empezar:

> A nivel físico, se ha encontrado que el ejercicio aumenta los niveles de endorfinas y dopamina, impactando de manera positiva en la motivación intrínseca y, en general, en el estado de ánimo de los seres humanos.

a. Inicie con metas sencillas: diez (10) minutos de ejercicio en la mañana pueden ser suficientes para iniciar una rutina;

b. Construya el hábito: elija un momento del día para practicar ejercicio y trate de mantener el mismo horario –al menos en un inicio–;

c. Prepare su rutina: elija con anterioridad un espacio, escoja un objeto que lo motive y déjelo cerca a usted.

2. ¡Expóngase a la luz solar! La serotonina es llamada la neurotransmisora de la felicidad, no es para menos, cuando hay un nivel elevado de serotonina los seres humanos tendemos a experimentar mayor motivación y alegría. De hecho, cuando una persona experimenta depresión, a nivel cerebral hay un "déficit" en los niveles de este neurotrasmisor. En las últimas décadas, la neurociencia ha encontrado que el sol tiene un impacto positivo sobre la producción de serotonina; razón por la cual, cuando una persona se expone a la luz solar, experimenta una mayor sensación de alegría y motivación durante el día. Por lo tanto, es beneficioso que busque espacios en los que pueda exponerse al sol; trate de hacerlo en la mañana, al medio día y en la tarde. Si tiene una situación que aumente sus niveles de estrés, puede buscar un lugar en el que la luz solar repose sobre usted.

3. ¡Reduzca el consumo de bebidas alcohólicas! El alcohol, al igual que otras sustancias psicoactivas como la nicotina, afecta el funcionamiento del área frontal del cerebro, la cual es la encargada de solucionar problemas, tomar decisiones y tener autocontrolgestionar o manejar decisiones. Por lo tanto, el uso de estas sustancias reduce la capacidad de manejar adecuadamente un estado de ira o de dolor y, hace más complejo el proceso de solución de problemas así como la toma de decisiones congruentes con los valores individuales de cada persona.

4. ¡Mantenga una adecuada higiene del sueño! Dormir es uno de los sucesos más importantes de la vida, no es de gratis que, en promedio, un ser humano gaste una tercera parte de su vida en la cama. El dormir bien, reduce el daño genético en las neuronas y la probabilidad de un mal funcionamiento celular; por lo tanto, si usted sufre de

insomnio, es muy importante que haga un pare y le preste detallada atención, pues este es un grave problema. Si le cuesta conciliar el sueño, hay algunas estrategias que pueden serle de utilidad:

a. Invierta en su cama, cuídela, tiéndala, manténgala limpia y cómoda –recuerde: va a pasar allí una tercera parte de su vida–;

b. Haga una infusión con agua caliente antes de ir a la cama o, si no es intolerante a la lactosa, prepárese una taza de leche tibia;

c. Evite hacer ejercicio en la noche, déjelo preferiblemente para la mañana –recuerde que el ejercicio lo motiva y le genera más energía–;

d. Dúchese antes de ir a la cama;

e. Realice ejercicios de relajación o de respiración diafragmática –por ejemplo, en *Netflix* puede encontrar la *Guía Headspace* y realizar alguno de los ejercicios sugeridos para dormir–;

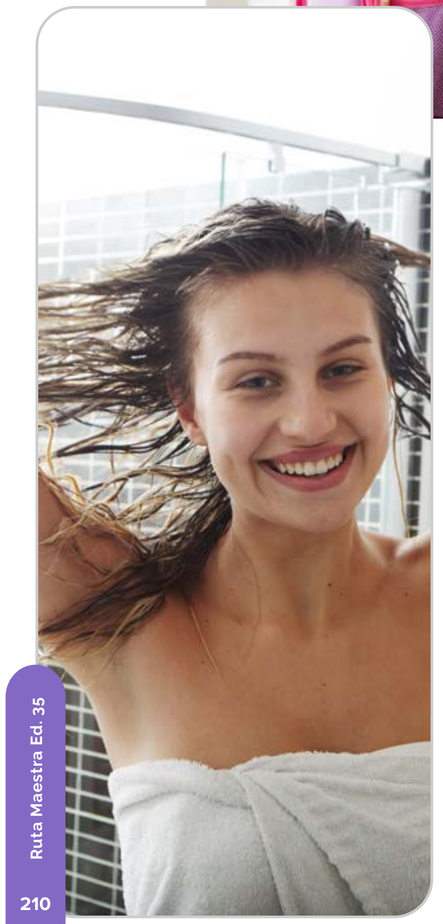
f. Evite el consumo de café u otros estimulantes, como la nicotina, después del mediodía;

g. Procure que su última comida sea al menos tres (3) horas antes de ir a la cama;

h. Desconéctese de los aparatos electrónicos al menos una (1) hora antes de ir a dormir;

i. Si tiene pensamientos reiterativos que, le quitan el sueño al momento de dormir, piense por un instante que, su intención no es dormir sino relajarse un rato; no pelee contra usted mismo.

Si tras el transcurso de una semana, usted considera que no puede dormir y que ninguna de estas estrategias le fue útil, ¡consulte de manera urgente a su médico/a!



5. ¡Desconéctese del trabajo! Muchas personas se llevan los problemas laborales a la casa y terminan aumentando sus niveles de estrés. Es importante que, genere una rutina diaria para desconectarse del colegio, de las clases y de sus funciones como docente. Solicite a sus compañeros de trabajo que, después de una hora estipulada, no le hagan llamadas ni le envíen mensajes o correos electrónicos – la programación de correos electrónicos es una función de dichos servidores, de gran utilidad para respetar los tiempos de las demás personas–.

> Las emociones son respuestas fisiológicas naturales e innatas que compartimos todos los seres humanos e incluso, algunas especies de animales.

6. ¡Realice ejercicios de entrenamiento para la gestión emocional! Las emociones son respuestas fisiológicas naturales e innatas que compartimos todos los seres humanos e incluso, algunas especies de animales. Hay cuatro emociones básicas y múltiples emociones complejas. Dentro de las emociones básicas, se encuentran la alegría, la tristeza, el miedo y la ira. Aunque ninguna emoción es mala y todas tienen una razón de ser, es importante aprender a manejarlas para que no incidan de manera negativa ante una decisión. Pero, ¿cómo manejar las emociones? Las estrategias con mayor evidencia son:

a. **Relajación progresiva:** esta estrategia consiste en tensionar de manera selectiva los músculos del cuerpo, para después relajarlos de manera continua;

b. **Estrategias de respiración:** existe una amplia variedad de estrategias de respiración que favorecen la gestión emocional, entre ellas se encuentran la respiración diafragmática, la respiración "de la abeja" y la respiración "del león", entre otras;

c. **Movimientos oculares:** esta estrategia permite aumentar los niveles de concentración en sí mismos y ayuda a manejar situaciones de alto estrés y de dificultad emocional;

d. **Hidratación:** ante una situación de complejidad emocional, hidrátese;

Busque un espacio en donde pueda estar a solas e implemente alguna o varias de las estrategias presentadas. Puede buscar en *YouTube* estas estrategias con los nombres que acá se presentan, para que pueda llevar a cabo el modelamiento de las mismas; en Internet puede encontrar varios videos que explican cómo realizarlas.

7

7. ¡Hable! Desahóguese cuando lo considere necesario. En el momento en que usted sienta que, no puede más, que los problemas o la crisis emocional que atraviesa lo están agobiando, es muy importante que pueda contar con una red de apoyo, a la cual compartir sus dolores y sufrimientos. El hablar conlleva a la catarsis y aunque no siempre las personas van a brindarle una solución, quitarse un poco de peso de encima, es una ganancia.

8

8. ¡Invierta tiempo en aquello que considera valioso! Identifique personas, acciones y cosas que lo lleven a aumentar sus niveles de sentido y propósito de vida. Cuando una persona cree que la vida vale la pena ser vivida, tiene una mayor capacidad de resiliencia ante la adversidad.

Cuidar de sí mismo/a es esencial, no es posible pensar que todo se puede, que se puede cuidar de los demás si no se cuida de sí mismo/a. El bien colateral existe, si usted se siente bien, hará mejor su trabajo y, quienes se encuentran bajo su cuidado, podrán experimentar bienestar. Niños, niñas y adolescentes llegarán más contentos/as a casa, contarán con mayor motivación de volver a clase y se contagiarán del sentido que, usted como docente, les dé para que la vida valga la pena ser vivida. **RM**

ALGUNOS ENLACES PARA APRENDER A CUIDARSE Y A CUIDAR DE LAS DEMÁS PERSONAS:

OMS (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. Organización Mundial de la Salud. Disponible en:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf;jsessionid=BA91C9CD9CA3343C9D2E926224CA0B1D?sequence=1

OPS (2021). Autocuidado para personal en primera línea de respuesta en emergencias. Campus Virtual de Salud Pública: Organización Panamericana de la Salud. Disponible en:

https://www.campusvirtualsp.org/es/curso/autocuidado-para-personal-en-primera-linea-de-respuesta-en-situaciones-de-emergencia-en

OPS (2022). En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada. Versión adaptada para América Latina. Organización Panamericana de la Salud. Disponible en:

https://iris.paho.org/handle/10665.2/55829?locale-attribute=es

REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud (2022). *Informe Mundial sobre Salud Mental: Transformar la Salud Mental para Todos, Panorama General.* Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de:

https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860

SANTILLANA

Explorando el Futuro con la Neuroeducación

Alejandro Alberca González

Psicólogo clínico. Experto en adicciones y enfermedades psicosomáticas, especialista en evaluación Neuropsicológica. Experto en el uso de la Realidad Virtual en la práctica clínica. Docente en la Universidad Europea, director del Máster Universitario de Neuroeducación.

¿Qué es la Neuroeducación?

Creo que una de las mejores maneras a mi alcance, para poder explicar qué es la neuroeducación, es ilustrar su significado a través de algo que me ocurrió mientras escribía este artículo; así es que, permítanme la licencia de contárselo:

SANTILLANA

—Papá, se me ha roto esto, ¿podrías arreglármelo? —me dijo uno de mis mellizos, mientras me daba una especie de coche raro que había armado con sus piezas de construcción y al que se le había salido una rueda, lo que hacía que ya no pudiera competir contra su hermano mayor. Como buen padre, le coloqué la rueda, le di un beso y volví a mis quehaceres. Al rato, fruto de la intensidad de la carrera automovilística, volvió:

—Papá, se ha vuelto a romper, no corre—.

Repetí el proceso, pero esta vez con algo más de delicadeza (quizás por cariño o quizás sólo para evitar más interrupciones, no os voy a engañar). No obstante, no fue suficiente y a los pocos minutos, regresó. En ese momento me di cuenta de que la solución que le estaba dando al problema era algo genérica, basada en un análisis demasiado global, al haber interpretado que aquel coche era como todos los coches, sin entender que, quizás, el problema no estaba en lo que veía, sino más allá, en cómo estaba construido. Así que, procedí a apartar el portátil para ver cuál era realmente el problema. Reconozco que no entiendo mucho de diseño de coches de construcción, pero algo recordaba de lo que había aprendido al montar mis propios coches y de mis clases de física (rozamiento y centro de gravedad). Procedí, entonces, a solucionar el problema: conseguir que ese coche, con las mismas piezas, tuviera el mejor rendimiento posible; debió funcionar porque al rato llegó su hermano mayor, pero… eso es otra historia.

Si os he contado esta anécdota es porque, para entender lo que implica la neuroeducación, no basta con que la defina como “una disciplina innovadora con un enfoque interdisciplinario que combina los conocimientos de la neurociencia, la psicología y la educación para mejorar la comprensión sobre cómo el cerebro aprende”; tenemos que entender su importancia y aquello que conlleva, para entender su objetivo real, el cual consiste en desarrollar estrategias educativas más efectivas y, por tanto, en utilizar el conocimiento que la neuroeducación nos brinda, para poder hacer que “nuestros coches” sean más eficientes, al comprender cómo funcionan y cómo están construidos.

Para ello, la neuroeducación se basa en la investigación sobre el cerebro –en su sentido biológico, psicológico, ambiental y pedagógico– y en cómo este conocimiento puede ayudar a mejorar el aprendizaje del alumnado y al ambiente educativo en su conjunto. La neuroeducación, por tanto, busca unir diferentes ramas científicas para comprender y enseñar cómo el cerebro procesa, almacena y usa la información y cómo esto puede ser aplicado para mejorar la educación, aceptando y conociendo la diversidad del estudiantado.

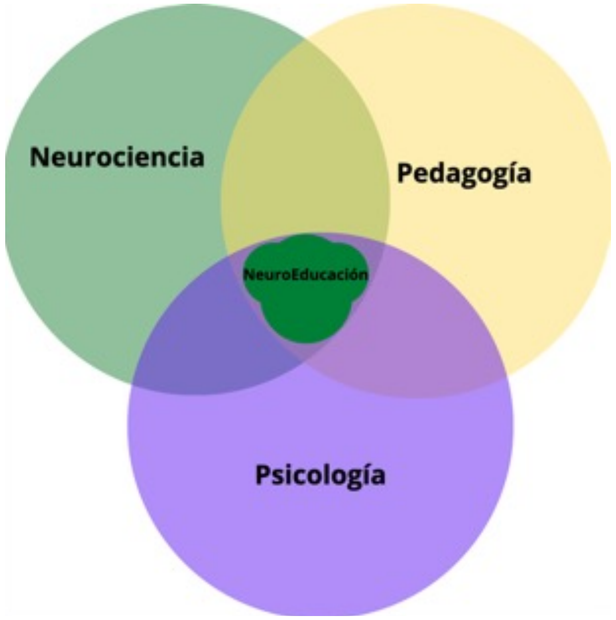
¿Es la Neuroeducación una Moda Reciente y Pasajera?

Es posible pensar que la neuroeducación es una moda reciente y pasajera, pues autores como Francisco Mora (2017) –uno de los principales impulsores del término y quien dota de peso a las emociones en los procesos de aprendizaje– han influido en la rápida expansión de su terminología y su implementación, en los últimos años; otros, como Álvaro Bilbao (2015) –quien a través de libros de divulgación destinados a padres y a madres–, han hecho hincapié en la importancia de conocer el funcionamiento del cerebro; o como Héctor Ruiz Martín (2020), quien al dotar a la neuroeducación de un enfoque más científico e intentar democratizar la comprensión de los procesos de aprendizaje –explicados tradicionalmente por la neurociencia–, han terminado de despegar la importancia que puede tener esta disciplina y su aplicabilidad en el mundo educativo.

> La neuroeducación, por tanto, busca unir diferentes ramas científicas para comprender y enseñar cómo el cerebro procesa, almacena y usa la información y cómo esto puede ser aplicado para mejorar la educación

Dado lo anterior y al ser poco amigo de los “neologismos modernos”, he de reconocer que la primera vez que escuché este término, lo primero que pensé fue que, sin lugar a dudas, nos encontrábamos ante una moda pasajera a la que le habían puesto un nombre atractivo con el único motivo de mejorar su expansión en una típica estrategia de marketing, pero que no aportaba nada nuevo; sin embargo, tras investigar más allá de sus referentes más recientes y pese a que, efectivamente, es una disciplina joven, pude descubrir uno de los primeros registros de este aparente neologismo en un artículo del año 2010, titulado: *Neuroeducación: Uniendo las Neurociencias y la Educación en la Búsqueda del Desarrollo Humano*, de la autora Anna Lucía Campos, quien le apunta a la importancia de unir el conocimiento de las neurociencias con el de las ciencias del comportamiento, para mejorar la calidad docente. Campos (2010, p. 5) plantea la siguiente reflexión:

Si los que lideran los sistemas educativos llegaran a comprender que los educadores, a través de su planificación de aula, de sus actitudes, de sus palabras y de sus emociones ejercen una enorme influencia en el desarrollo del cerebro de los alumnos y alumnas, y por ende en la forma en que aprenden, quedaría sin necesidad de justificar el por qué vincular los estudios de las Neurociencias al contexto pedagógico.



Tras leer su argumentación y reflexionar sobre su significado, no cabe más que discurrir sobre la importante necesidad –por no caer en la osadía de llamarla revolución– de plantear la integración de las ciencias; no solo de aquellas ciencias cercanas al aprendizaje –como la pedagogía –, sino de, aparentemente, aquellas más alejadas –como la neurociencia y la psicología–, al considerarlas necesarias en el proceso de formación del profesorado, de tal forma que se pueda potenciar el aprendizaje del estudiantado, al conocer su diversidad funcional y al aumentar su capacidad de aprendizaje.

Dicho de otro modo, usar todo el conocimiento posible para poder comprender a nuestro alumnado, no puede ser una moda pasajera, ya que entender que existe una diversidad funcional –más allá de la patología–, es imprescindible para fomentar el aprendizaje, del mismo modo que el haber usado diversos conocimientos, me ayudó a enseñarle a mi hijo pequeño a construir un vehículo más eficiente con las piezas que tenía.

Figura 1: Disciplinas que componen la neuroeducación.

Nota: Adaptado de Campos (2010).

¿Qué Plantea la Neuroeducación?

Como hemos dicho, el objetivo principal de la neuroeducación es comprender y maximizar el potencial de aprendizaje del estudiantado; pese a no ser un objetivo completamente novedoso –seguro que, se ha abordado desde otros lugares–, la innovación de la neuroeducación está en querer alcanzarlo mediante el uso de estrategias de enseñanza diversas, como: el refuerzo positivo, la utilización de ejemplos significativos, la repetición y la exposición a una misma información en diferentes formatos [1]. Sin embargo, la neuroeducación no se

[1] Como se plantea desde el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).

queda ahí, sino que, también, implementa técnicas de *neuroplasticidad* que ayudan al estudiantado a establecer conexiones más óptimas, a mejorar la memoria a corto y largo plazo, a aumentar la motivación y, ante todo, nos ayuda a entender la diversidad funcional.

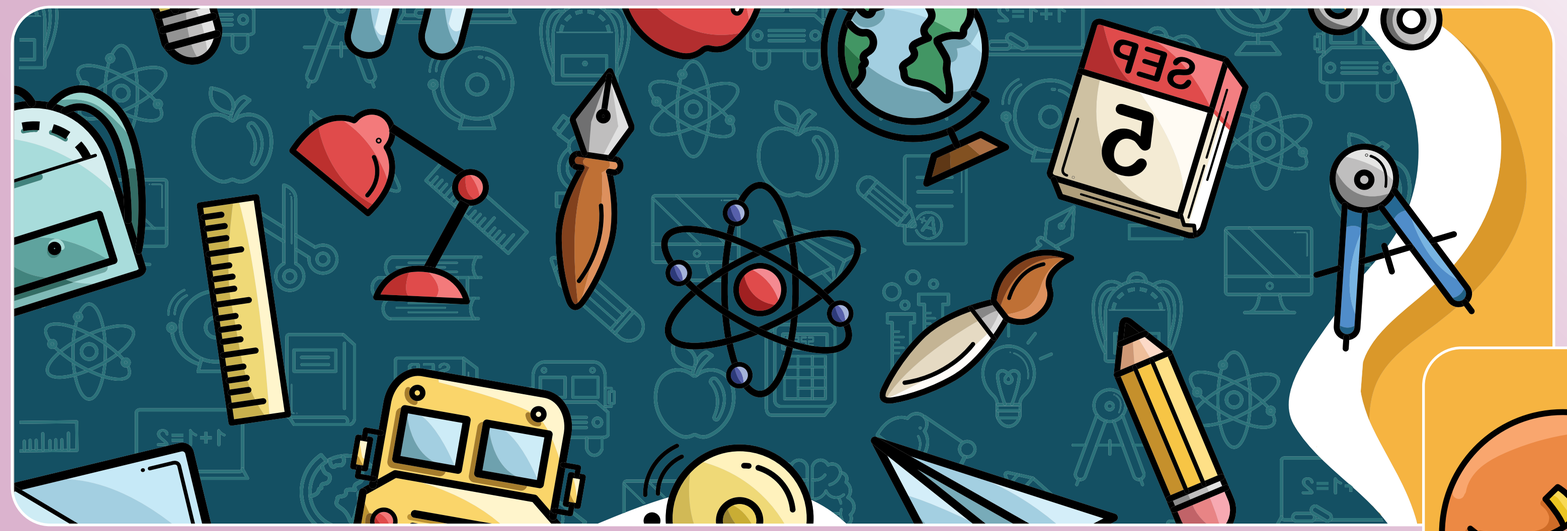
Entender la *diversidad funcional,* conlleva a no centrarse solo en el problema o, incluso, a no percibir la diferencia como problema, sino a focalizarse más en la optimización y menos en la asunción de patologías. Autores, como Daniel Millán (2021), abordan la diversidad desde una visión basada en la neurodiversidad, de tal manera que, por ejemplo, lo importante es tener presente que personas diagnosticadas con un Trastorno del Espectro Autista (TEA) [2] –tradicionalmente estigmatizadas–, realizan una construcción del mundo diferente a la población *neurotípica*, la cual no tiene porqué ser necesariamente patológica. Millán (2021) propone alternativas que pueden ser más eficientes en la inclusión de dicho alumnado.

[2] Según la *Guía para el Diagnóstico Clínico* de James Morrison (2015).

Desmontando Neuromitos

Otro de los objetivos que persigue la neuroeducación –o la integración de todas las disciplinas anteriormente citadas, al trabajar en común unión–, es poder ayudar a desterrar neuromitos, es decir, aquellas ideas basadas en el funcionamiento cerebral que, pese a estar establecidas como ciertas en la cultura, la evidencia científica las ha demostrado falsas. Entre los neuromitos más comunes, encontramos:

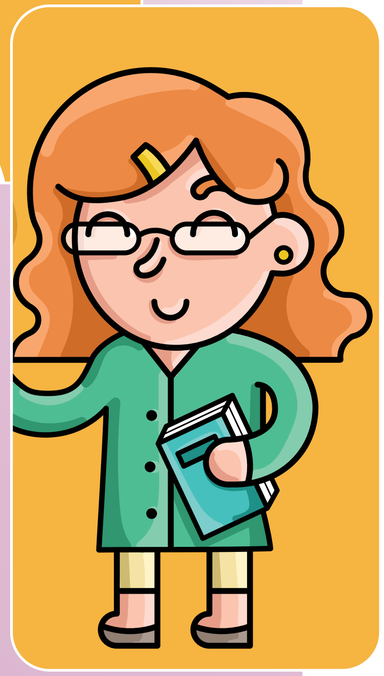
- La diferenciación y sobre especialización de los hemisferios cerebrales: Este neuromito sugiere que ciertas áreas del cerebro controlan ciertas funciones específicas; así, el lado derecho del cerebro controlaría la creatividad y el lado izquierdo, la lógica, por ejemplo. Sin embargo, esta teoría no está respaldada por evidencia científica y la función cerebral es mucho más compleja y distribuida.
- Sólo usamos el 10% de nuestra capacidad: Este neuromito sugiere que la mayoría del cerebro humano es inutilizado. Sin embargo, esto es incorrecto, ya que la actividad cerebral se distribuye en diferentes áreas y regiones y se



utiliza en su totalidad en diferentes momentos y situaciones; sirva como ejemplo, cuando se produce un accidente cerebrovascular en donde todo el cerebro entra en juego.

- **El cerebro humano se divide en compartimentos para cada habilidad, como las matemáticas o la música:** Este neuromito sugiere que ciertas áreas del cerebro son responsables de ciertas habilidades específicas, como la música o las matemáticas. Sin embargo, la función cerebral es mucho más compleja y distribuida y no hay evidencia científica que respalde esta teoría.

- **Los niños y las niñas deben aprender a leer y a escribir a temprana edad para asegurar su éxito futuro:** Las investigaciones sugieren que el aprendizaje a edad temprana no es, necesariamente, un predictor del éxito futuro, y que el aprendizaje de habilidades en un momento posterior, también puede ser efectivo.



- **Los niños y las niñas con trastornos de aprendizaje, como el déficit de atención e hiperactividad (TDAH), no pueden tener éxito en la escuela:** Las investigaciones sugieren que, con un adecuado enfoque y apoyo, los niños y las niñas con trastornos de aprendizaje pueden tener éxito en la escuela y en la vida (Venegas, 2007). **RM**

> “Los niños y las niñas deben aprender a leer y a escribir a temprana edad para asegurar su éxito futuro.”

Referencias

Bilbao, Á. (2015). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Plataforma.

Campos, A. (junio de 2010). Neuroeducación: Uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. *La educaci@n: Revista digital, 143*. Organización de los Estados Americanos (OEA). https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/25280/neuroeducacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruiz, H. (2020). *¿Cómo aprendemos?: Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza* (Vol. 1). Editorial Graó.

Millán, D. (2021). *Guía autista: Consejos para sobrevivir en el loco mundo de los neurotípicos*, (1.a ed., Vol. 1). Lulu Press Inc.

Mora, F. (2017). *Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.

Morrison, J. (2015). *DSM-5® Guía para el diagnóstico clínico*. Editorial El Manual Moderno.

Venegas, C. (2007). Escuela y docencia: Esenciales para el éxito académico y personal de personas con trastornos de déficit de atención. *Actualidades Investigativas en Educación, 7*(3).

La Tecnología: ¿Una Aliada para la Salud Mental?

María Alejandra Montes

Psicóloga egresada de la Universidad de la Sabana, Magister en Neuropsicología con enfoque educativo. Experta en proyectos de intervención de habilidades cognitivas y habilidades socioemocionales en niños y adolescentes.

Nos encontramos ante las primeras generaciones que nacieron en un mundo con tecnología digital: los denominados “nativos digitales”, aquellos que están acostumbrados a convivir con Internet y con las redes sociales en todos los aspectos de su vida: aprenden, disfrutan, leen, juegan y socializan a través de una pantalla.

SANTILLANA

Algunas personas consideran esto como una ventaja, ya que, este hecho les permite a los más jóvenes "hablar en el lenguaje de la tecnología", que su cerebro se adapte más rápido al mundo actual y a disfrutar, más fácilmente, de los beneficios que la tecnología nos trae, como el acceso a la información, las alternativas para el aprendizaje, las ventajas en la comunicación y la simplificación de tareas. Sin embargo, la tecnología también ha traído consecuencias negativas, como los efectos en el desarrollo emocional, la sociabilización, la dependencia, el sueño y la salud mental. Por lo cual, de lo que sí estamos seguros es de que –tal como lo menciona la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2019)–, las consecuencias del uso de la tecnología tienen un impacto en el cerebro que, se ve reflejado en nuestro desarrollo emocional y social.

Así las cosas, el propósito del presente artículo es hacer una revisión de las incidencias más relevantes en salud mental y de cómo, desde nuestro rol como educadores, padres, madres, orientadores y, especialmente, como guías de vida, podemos implementar acciones que nos permitan aportar en la prevención y la promoción de la salud mental en niños, niñas y adolescentes. Para esto, la primera invitación es a dejar de abordar la tecnología desde una postura de extremos –como algo positivo o algo negativo–, sino más bien, a procurar encontrar un balance en el que seamos conscientes de sus impactos para que, desde ahí, con un adecuado uso y siguiendo pautas y estrategias, podamos mitigar los riesgos de lo digital e, incluso, estimular el bienestar psicológico y emocional a través suyo.

Estadísticas Importantes

En el año 2022, *Qustodio* [1] reportó, en su Informe Anual, los resultados arrojados por alrededor de 400,000 familias con hijos e hijas entre los 4 y los 18 años de edad, en cuanto al uso de pantallas e Internet. Se encontró que, el promedio del uso de pantallas, por parte de esta población, es de alrededor de cuatro horas al día y que, entre las aplicaciones más utilizadas, están: *TikTok*, *YouTube*, *Instagram*, *Snapchat* y *Facebook*. También que, la gran mayoría del uso de Internet está dirigido a las redes sociales, donde el promedio de conexión a *TikTok* de un niño es de 57 minutos diarios; tendencia que, viene creciendo cada año.

[1] Empresa líder a nivel mundial en ciberseguridad para familias, en el uso del Internet y de las redes sociales.

Dado lo anterior, tenemos una pregunta como punto de partida y es: ¿Cuánto tiempo se recomienda que los niños y las niñas le dediquen al uso de pantallas, diariamente, de tal manera que, no interfiera con su sano desarrollo biopsicosocial?

Para contestar esto, empezaremos teniendo en cuenta que, los años más importantes en el desarrollo cerebral del ser humano van desde el día uno, en el cual se nace, hasta los 8 años de edad, dada la plasticidad cerebral

propia de estos años (UNICEF, 2018). Durante dicho lapso, el ser humano incorpora habilidades cognitivas y socioemocionales, y crea las bases para su desarrollo y para el desarrollo de su salud mental y bienestar emocional, lo que, persevera hasta la edad adulta. Es por esto que, es recomendable dosificar y monitorear el tiempo en pantalla durante estos primeros años, pues lo ideal es que, niños y niñas pasen su tiempo en ambientes enriquecedores, donde puedan jugar, moverse, relacionarse y aprender a comunicarse con las demás personas de su entorno.

Sin embargo, como se mencionaba al inicio, no se trata de prohibir ni de excluir la tecnología digital de la vida de un niño o niña; se trata de re-direccionar y de enseñar su sano uso. Según la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP), los tiempos sugeridos para el uso de pantallas, por edades, son los siguientes: antes de los 24 meses, nulo –pues se interfiere en el desarrollo neuronal y cognitivo–; desde los 2 hasta los 5 años de edad, una hora al día; y desde los 5 años de edad en adelante, dos horas diarias.

Uso de Pantallas, Sueño y Salud Mental

Si partimos de una adecuada dosificación del uso de las pantallas, podemos avanzar a un segundo punto y es el papel del sueño dentro del desarrollo de la salud mental. Recordemos que, la salud mental es mantener un equilibro entre el bienestar psicológico, emocional y social y que, para poder encontrarlo, se debe tener en cuenta al *sistema reptiliano*, es decir, a nuestros procesos más básicos y primitivos, como lo es el sueño. Está comprobado que, la falta de sueño se asocia a problemas de salud mental, a trastornos emocionales y a problemas cognitivos (Fuller et al., 2017). La razón por la cual esto sucede, es porque el sueño cumple un papel fundamental en el

desarrollo y las funciones del cerebro. Al no dormir, el gasto energético del cerebro está direccionado a mantenerse despierto y a la propia supervivencia, lo que, implica una mayor dificultad para enfocar su energía en activar zonas como la corteza prefrontal, la cual nos permite ser empáticos, tomar decisiones, gestionar asertivamente nuestras emociones y otros procesos fundamentales que, hacen parte de lo que se podría denominar como el *Kit de herramientas emocionales* para hacerle frente a las diferentes situaciones de crisis, duelos y retos de la vida.

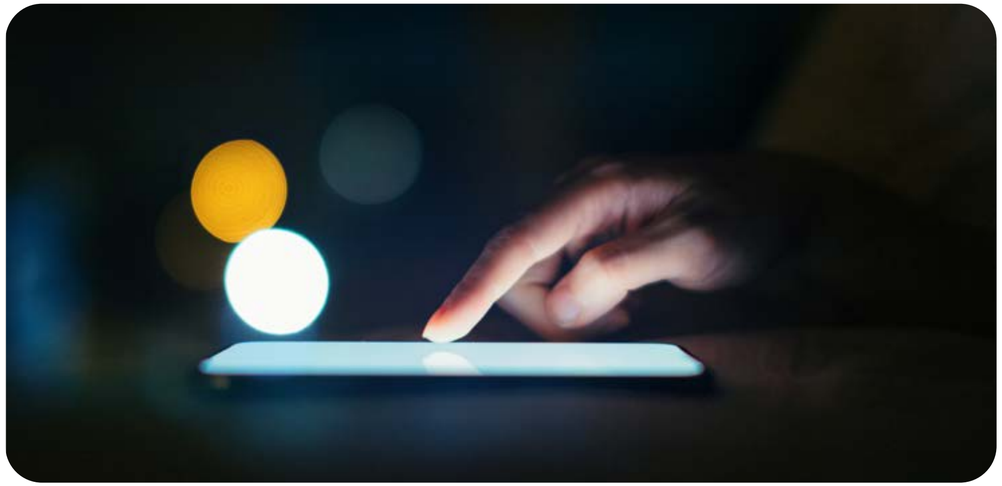
¿Cuál es la relación entre el uso de pantallas y el sueño?

Existen estudios que comprueban que el uso de las pantallas antes de dormir está relacionado con los problemas para conciliar el sueño (Fuller et al., 2017). Esto se debe a que, el cuerpo humano tiene un reloj interno que funciona con ritmos circadianos, lo que significa que, nuestro cerebro entiende que necesita estar despierto cuando hay luz y descansar cuando está oscuro, para así producir *melatonina*, la hormona que ayuda a conciliar el sueño; sin embargo, con la luz de las pantallas –especialmente las luces azules–, se frena la segregación de melatonina y el cerebro permanece activo durante la noche (OCDE, 2019).

Y entonces, ¿qué hacemos? ¿Prohibimos el uso de las pantallas o nos beneficiamos de la tecnología?

Lo expuesto anteriormente no es un secreto hoy día, los mismos creadores de dispositivos electrónicos nos lo han hecho saber y han incorporado, en sus sistemas operativos, opciones como el

> No se trata de prohibir ni de excluir la tecnología digital de la vida de un niño o niña; se trata de re-direccionar y de enseñar su sano uso.



“modo noche” o el “modo sueño” que, se pueden programar a determinadas horas del día. Incluso, ya existen aplicaciones que nos ayudan a conciliar el sueño mediante técnicas de relajación consiente, meditación o *mindfulness*. A continuación, les

dejo algunas opciones que se podrían incorporar dentro de los hábitos de niños, niñas y adolescentes, para no quedarnos en el problema y, más bien, direccionarnos hacia la solución:

- Al menos dos horas antes de ir a dormir, evitar la luz de las pantallas.
- Activar las notificaciones y opciones de “modo noche” o “modo sueño” para crear rutinas y hábitos, en torno al sueño. [2]
- Buscar aplicaciones, programas y videos que, le permitan incorporar dentro del uso de la tecnología, hábitos de higiene del sueño.
- Utilizar los aplicativos de música, podcast y audiolibros en los cuales se aprovecha la tecnología, sin necesariamente permanecer vinculados a la pantalla.

Este tipo de acciones ayudan a nuestro cerebro a producir *endorfinas*, una de las principales hormonas que nos genera bienestar al reducir el dolor, tanto físico como emocional, y nos da la sensación de agrado y de placer.

Tecnologías Digitales y Salud Mental

Al tener una organización de rutinas y hábitos que, nos permite un adecuado uso de las tecnologías digitales, es posible hablar sobre cómo direccionarlas hacia el beneficio de niños, niñas y adolescentes. He aquí, las más usadas, según la OCDE (2019):

[2] Por ejemplo, Netflix ha incorporado a su catálogo interactivo la Guía *Headspace*, con programas para relajar la mente, para el buen dormir y para la meditación. En cuanto a las aplicaciones para *smartphones*, están Meditopia y Pura Mente, entre otras muchas, enfocadas en realizar ejercicios de mindfulness o de meditación, en tiempo cortos.

Televisión

La televisión es una de las herramientas digitales que más está presente en el día a día de las familias; además, es una de las que cuenta con la tecnología suficiente para acceder a plataformas como *Netflix, Amazon* y *HBO*, con catálogos llenos de infinitas posibilidades para consumir. Sin embargo, lo ideal para hacer de su uso, uno más provechoso, es seguir las siguientes recomendaciones:

- Supervisar el contenido a ser consumido y aprovechar para direccionarlo hacia programas educativos.

- Incluir dentro de la programación, programas de comedia, ya que, la risa genera endorfinas y nos hace sentir bien.
- Aprovechar estos espacios para generar afinidad y conexión al entablar un diálogo sobre el contenido consumido. Esta acción permite validar al niño, niña o adolescente en sus gustos y preferencias; lo que, a su vez, hace que se segreguen hormonas como la *oxitocina* [3] que, además de generar sensación de calma y bienestar, ayuda a crear vínculos sociales.

Redes Sociales

Las redes sociales son objeto de amplias discusiones, en cuanto a su impacto directo en la salud mental; se cree que, desde su creación, ha existido una correlación entre su uso y el incremento de la depresión y la ansiedad en niños, niñas y adolescentes (Choi, 2018). Esto es visto como una alarma, más cuando hemos conocido las cifras entregadas por Qustodio (2022), mencionadas anteriormente. Aun así, hay ciertos hábitos que podemos ayudar a construir en niños y niñas, para evitar los efectos negativos de las redes sociales e incrementar, más bien, sus beneficios:

- Tener instalado en el *smartphone* un control parental, para monitorear lo que el niño o la niña consumen.
- Utilizar las opciones que las aplicaciones, en general, nos brindan en cuanto a la gestión del uso del tiempo; por ejemplo, programar un aviso cuando se ha completado un tiempo específico de uso, en una aplicación dada.
- Mantenerse actualizado acerca de "lo que está de moda" en las redes sociales, para así, poder guiar al niño o a la niña en la distinción adecuada de tendencias.
- Incentivar el seguimiento de cuentas o perfiles de *influencers* y *youtubers* que hablen sobre temas con enfoques positivos; por ejemplo, cuentas sobre salud mental, sobre hábitos saludables, sobre el cuidado del medio ambiente o sobre referentes en cuanto a sus gustos educativos, musicales, artísticos y/o deportivos.

[3] La oxitocina es la hormona de la empatía o del amor, lo que quiere decir que, cuando somos empáticos con alguien, se fomenta la empatía en la otra persona, de forma natural.

Videojuegos

Otra de las cifras relevantes que arrojó el informe de Qustodio (2022), es que niños y niñas pasan, en promedio, alrededor de 44 minutos al día, jugando a través de *smartphones* o en videojuegos de consola. El juego, al ser una actividad estimulante que expone al cerebro al reto y al logro, genera una descarga de *dopamina*, otra de las hormonas que nos genera bienestar y sensación de placer. Por esto mismo, aunque puede ser beneficioso, también es una descarga artificial que, puede generar adicción en niños y niñas, además, de un riesgo latente al sedentarismo. Dado esto último, una manera de direccionar el uso de los juegos de pantalla, es incentivando el uso de videojuegos con temáticas educativas o bien, que le impliquen al niño o a la niña, moverse, de tal manera que, se generen dopamina y endorfinas, se mitigue el sedentarismo y se promueva el aprendizaje.

Reflexion Final

El *modelamiento* viene siendo uno de los principios del aprendizaje, es por medio del ejemplo que, replicamos conductas y emociones. Debemos partir de que, “nadie da de lo que no tiene”; el niño *copia* lo que el adulto proyecta, por lo cual, el adulto debe revisar su propia relación con la tecnología y cómo esta afecta su salud mental, para así, replicar y enseñar un buen uso a niños, niñas y adolescentes. ¡Prioriza tu salud mental! Pues así mismo, priorizas la de tu reflejo. **RM**

Debemos partir de que, “nadie da de lo que no tiene”; el niño copia lo que el adulto proyecta, por lo cual, el adulto debe revisar su propia relación con la tecnología y cómo esta afecta su salud mental.

Referencias

- American Academy of Pediatrics. (2016). *AAP Announces New Recommendations for Children's Media Use.* HealthyChildren.Org. https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/AAP-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx
- Choi, A. (2018), "Emotional well-being of children and adolescents: Recent trends and relevant factors", *OECD Education Working Papers,* No. 169, OECD Publishing, Paris,https://doi.org/10.1787/41576fb2-en.
- Fuller, C. Lehman, E. Hicks, S. & Novick, M. (2017). Bedtime Use of Technology and Associated Sleep Problems in Children. Global Pediatric Health. 4. 2333794X1773697. 10.1177/2333794X17736972.
- OCDE. (2019). *IMPACTS OF TECHNOLOGY USE ON CHILDREN: EXPLORING LITERATURE ON THE BRAIN, COGNITION AND WELL-BEING.* Https://Www.Oecd.Org/. https://www.oecd.org/officialdocuments/publicdisplaydocumentpdf/?cote=EDU/WKP%282019%293&docLanguage=En
- Qustodio (2022). *De Alpha a Zeta: Educando a las generaciones digitales.* Reporte Anual. https://static.qustodio.com/public-site/uploads/2023/02/06151022/ADR_2023_en.pdf
- UNICEF. (2018). *Learning through play: Strengthening learning through play in early childhood education programmes.* Retrieved from: Https://Www.Unicef.Org. https://www.unicef.org/sites/default/files/2018-12/UNICEF-Lego-Foundation-Learning-through-Play.pdf

Rosa María Peris Sirvent

Doctora en Ciencias de la Educación (ceu-Cardenal Herrera). Imparte Educación Personalizada en la universidad tras haber trabajado como directiva y asesora de centros educativos durante más de veinte años

La Felicidad: ¿Meta o Modo de Vida?

Felicidad y Proyecto Personal en Relación con la Voluntad

Como dice Don Quijote: “la felicidad no está en la posada, sino en medio del camino”. La felicidad nunca puede ser entendida como un destino ni como un lugar a donde llegar, instalarse y quedarse de por vida. Lo que es cierto, es que todo ser humano necesita ser feliz. Ser feliz es su aspiración más completa, pues es en la realización personal, donde se encuentra la felicidad.

Lo anterior se podría sintetizar en dos factores: la necesidad de conocerse a sí mismo/a –es decir, saber quién soy, dónde estoy y a dónde voy– y el tener un proyecto personal de vida. La felicidad consiste, sobre todo, en tener una vida con propósito, una vida que ilusione ser vivida. La felicidad está basada en encontrar un proyecto de vida bueno y satisfactorio, que llene las aspiraciones de la persona.

El proyecto de vida es personal, porque cada uno/a debe elaborarlo según su temperamento, sus preferencias y sus circunstancias particulares. No hay que perder de vista, a la hora de diseñarlo, que existe una diferencia entre lo que se desea, lo que se quiere y lo que es bueno realizar porque nos mejora como persona. El deseo se mueve en el plano de los sentimientos, de lo que atrae, y se sitúa en el ámbito de la afectividad. Uno puede sentirse atraído por una cosa u otra, pero sin más, no nos mueve la voluntad. Mientras que el querer, sí pertenece al ámbito de la voluntad; lo que significa, ponernos en disposición de alcanzar las metas concretas que nos hemos propuesto. La persona con dicha aptitud suele estar en camino de lograr su crecimiento personal, porque mediante esa elección, es quien dirige su propia vida.

La felicidad consiste en vivir hacia adelante, pensando en el día de mañana con objetivos claros y concretos (Rojas, 2016). Así las cosas, encontramos que:

- Para actuar –lo que conlleva elegir y hacer–, la persona dispone de lo que siente (sensaciones, percepciones, emociones y sentimientos), de lo que piensa (razonamientos, juicios e intuiciones) y de lo que le motiva (razones, deseos, y propósitos).
- La persona aprende y se educa para disponer de sí misma, de todo lo que es y actualizar sus capacidades en cada acción.

La actualización de las capacidades y el aprendizaje para disponer de ellas, es lo que se conoce como *educación del carácter*. Es por ello que existe una estrechísima relación entre la felicidad y la educación del carácter. Dicha relación es un tema frecuente en el Máster Oficial de Educación del Carácter y Educación Emocional de la Universidad de la Rioja (UNIR), porque integra los aspectos básicos de nuestra personalidad y alienta la ilusión por alcanzar una vida que valga la pena vivir.

SANTILLANA

Educar el Carácter Para ser Feliz

La experiencia generalizada es que el buen carácter es imprescindible para ser feliz. La educación del carácter hace referencia, precisamente, a la posibilidad de desarrollar, educar, formar, etc., los rasgos propios, los que configuran una personalidad singular, irrepetible y única. ¿Cómo educar para formar los rasgos de la personalidad? La educación, entendida de un modo pleno como la formación de la persona, consiste en ayudar al crecimiento de los seres humanos, en sus capacidades para actuar (Ibáñez-Martín, 2017); capacidades, que constituyen el carácter. Si educar es ayudar a crecer al educando, entonces la educación es un proceso de crecimiento y formación. La sujeta de ese proceso, la verdadera protagonista, es la persona, quien adquiere nuevos aprendizajes con los cuales va mejorando los atributos con los que

nació. Por su parte, los y las educadores y la familia que la acompañan, le prestan la ayuda para su proceso de aprendizaje y desarrollo personalizado.

El tema de la felicidad, el bienestar y el sentido de la vida lograda está muy relacionado con la educación en general y, de manera concreta, con la educación del carácter. En cualquier consideración que se haga sobre la finalidad educativa, se reflexiona sobre el sentido de la vida humana y, aunque acerca de este haya disparidad de opiniones, existe unanimidad en cuanto a los siguientes dos acuerdos: “todas las personas buscan ser felices” y “la educación es un proceso de preparación para la vida”. Existen diversas ideas de felicidad y de su relación con la educación y la educación del carácter. Hoy se utilizan, en el marco de la formación del carácter, los términos de *plenitud* y *florecimiento*.

Existen otras nociones que, con frecuencia, se presentan como sinónimos de felicidad. La más utilizada es la de *bienestar*, al relacionarla con el carácter y el sentido de una vida lograda; también, la de *educación positiva*, la cual se relaciona con felicidad y bienestar. En este sentido, la vida lograda, como la plenitud de desarrollo de todas las dimensiones humanas, exige la armonía de todas las dimensiones que configuran a la persona: inteligencia, voluntad, afectividad, corporalidad… La formación del carácter coopera en esa armonía.

> La Marca (2007) afirma que la plenitud de la persona requiere del desarrollo integral y armónico de todas sus dimensiones.

La Marca (2007) afirma que la plenitud de la persona requiere del desarrollo integral y armónico de todas sus dimensiones. Según la autora, la plenitud implica haber alcanzado la madurez, por eso una persona madura es la que tiene una voluntad educada para amar a los demás, una inteligencia que no se cansa de buscar la verdad y unos sentimientos que han sido forjados por la virtud. En el máster de UNIR se trabajan todas las dimensiones humanas, por ser el camino para alcanzar la felicidad.

Todos los programas de educación del carácter se dirigen a preparar a la persona para una vida lograda como primer objetivo, aunque no todos lo hacen con un propósito expresado directamente. En los últimos años, se ha observado cierto cambio y algunos autores han propuesto explícitamente el *bienestar* en sentido objetivo, destacando el florecimiento y el perfeccionamiento del carácter al realizar actividades y acciones con sentido que, a la vez, preparan, en muchos casos y en sí mismas, el comienzo o el desarrollo de una vida buena, conformada esta por: el trabajo con esfuerzo, el cumplimiento de metas, la responsabilidad, la participación social, la cooperación, el ejercicio de la ciudadanía, la amistad, la familia, el ocio y la salud.

Como apunta Kristjánsson (2020), educar a los y las jóvenes como personas de buen carácter es una cosa y educarles hacia una vida de florecimiento completo es una meta más ambiciosa, que supone un conjunto de consideraciones que exceden al área de la educación del carácter y que, idealmente, deben intentarse abordar por cada educador, dentro y fuera del aula.

En definitiva, lo que Kristjánsson (2020) apunta es que ser bueno no está

identificado con tener virtudes, sino más bien con llevar a cabo “acciones buenas” que contribuyan a la excelencia de cada persona y a la realidad que la rodea. La vida buena incluye un compromiso con ideales trascendentes como la amistad, la ciudadanía –que implica contribuir al bien común

SANTILLANA

a través del trabajo, la ciencia, la cultura, la conservación del medio ambiente y/o los derechos humanos–, la familia, la relación con Dios, etc.

Educación Para un Sentido de Vida Lograda

En la actualidad, están tomando fuerza tres temas o enfoques en la educación del carácter, relacionados con la vida lograda, buena o cumplida. Estos son:

- La importancia de la autodeterminación por una vida valiosa.
- La importancia de la prudencia o sabiduría práctica para decidirse por una vida valiosa posible y realista, según las capacidades y oportunidades que cada persona tenga.
- La importancia de conocer vidas valiosas y significativas en las que los valores morales ocupen un lugar central.

Desde este último enfoque, la educación para el florecimiento integra, según VanderWeele (2020), los siguientes aspectos:

- Desarrollar la reflexión sobre lo bueno y fomentar la gratitud por el pasado, la alegría por el presente y la proyección del futuro con un ideal; actividad que da lugar a la esperanza.
- Desarrollar conductas a través de actos que muestran las fortalezas del carácter, como acciones virtuosas, actos de amabilidad hacia las demás personas, actos de solidaridad y de voluntariado, al servicio de otros y al interior de una comunidad.
- Desarrollar la capacidad de implicación y compromiso en las relaciones interpersonales que se dan en los ámbitos familiares, laborales y religiosos.
- Desarrollar el carácter y la virtud para afrontar las dificultades y asumir retos en la vida. Creer que la vida lograda se puede alcanzar.

El carácter es una estructura virtuosa; se trata, entonces, de mejorar el carácter a base de hábitos o pequeños actos. Forjar el carácter significa templar el propio temperamento y, para ello, adquirir autocontrol y autodominio. ¿Cuándo se percibe la presencia o ausencia de autodominio? Cuando se reacciona mal o desproporcionadamente ante los sucesos ordinarios, cuando las respuestas o las

> En definitiva, se trata de adquirir virtudes y de usar bien nuestra libertad; tarea que dura toda la vida, pues tan importante es la adquisición de una virtudcomo su mantenimiento. O se avanza o se retrocede.

acciones producen dolor en los demás y/o cuando hay enfados sin motivo… ¿La razón? Todavía no se ha forjado el carácter; en ese caso, falta señorío de sí mismo.

Es importante el dominio de los enfados, dada la gravedad de sus consecuencias. ¡Cuántas veces nos arrepentimos de lo que hemos dicho! ¡Cuántas veces el comportamiento de una persona que está malhumorada, cortante, introvertida o triste influye en el ambiente! Por el contrario, una persona positiva, alegre, optimista, trabajadora y leal contribuye a un clima sereno y a un bienestar real.

La persona con buen carácter se plantea retos constantes, puntos de mejora en los que pueda avanzar. En este sentido, tener dominio sobre uno/a mismo/a requiere de pequeñas, pero continuas acciones que hagan más fuerte la voluntad; por ejemplo:

- Hablar siempre bien de las personas.
- Llegar a casa o al trabajo con una sonrisa.
- Saludar con educación.
- No imponer nuestra opinión ni nuestro modo de ver las cosas.
- Aprender a escuchar.
- Hacer con empeño las cosas que nos cuestan un mayor esfuerzo.
- Hacer pequeños esfuerzos que nos ayuden a dominar nuestros gustos y caprichos.
- Pedir perdón.
- Cumplir las promesas y los compromisos que hacemos.
- Proponerse varios retos personales, trabajar mejor, aprender algo nuevo y mejorar nuestro trato hacia las demás personas.
- Ver retos en vez de obstáculos, encontrar alegría en lo que se hace y conservar amistades.

En definitiva, se trata de adquirir virtudes y de usar bien nuestra libertad; tarea que dura toda la vida, pues tan importante es la adquisición de una virtud como su mantenimiento. O se avanza o se retrocede.

Sugerencias Para Reflexionar Sobre Cómo Mejorar el Carácter

Algunas sugerencias para guiar a los y las estudiantes a plantearse su propio crecimiento y que, a la vez, les sirva como herramienta de reflexión para lograr ayudar a

SANTILLANA

> ¿Cómo puedo asumir mis tareas y ayudar a mis compañeros/as para que cada uno/a cumpla bien las suyas?

sus compañeros/as de clase y/o amigos/as, las planteo a continuación a manera de test:

1. ¿Doy buen ejemplo en clase? ¿De qué forma puedo dar mejor ejemplo?
2. ¿Estoy atento/a en las asignaturas que ofrecen mayor dificultad?
3. ¿Cómo puedo ayudar a que la clase sea un lugar en el cual se trabaje?
4. ¿Cómo puedo ayudar a quienes tienen mayores dificultades en los estudios?
5. ¿Qué puedo proponerles a los y las profesores para intentar que aumente el interés y mejoren los resultados en su asignatura?
6. ¿Soy ordenado/a? ¿Doy ejemplo teniendo mi mesa limpia y el suelo despejado?
7. ¿Coopero para mantener el orden en clase? ¿Qué voy a hacer para conseguir que mi clase sea un lugar limpio y ordenado?
8. ¿Cómo puedo mejorar el ambiente de trabajo en clase?
9. ¿Hay alguien que conozca que sufra de acoso constante o sea sujeto/a de sobrenombres? ¿Evito que en clase se utilicen apodos despectivos?
10. ¿Qué puedo hacer para proteger a quienes son sujetos/as de ataques o agresiones?
11. ¿Cómo se comportan mis compañeros/as de clase en los recreos?
12. ¿Soy puntual?
13. ¿Cómo puedo asumir mis tareas y ayudar a mis compañeros/as para que cada uno/a cumpla bien las suyas?
14. ¿Qué ideas se me ocurren para que las personas “la pasen bien” en el colegio y aprendan mucho? **RM**

Referencias

Ibáñez-Martín, J. (2017). *Horizontes para los educadores: Las profesiones educativas y la promoción de la plenitud humana*. Dykinson.

Kristjánsson, K. (2020). El florecimiento como el fin de la educación: Una aproximación y diez problemas persistentes. *Perspectivas actuales de la condición humana y la acción educativa*, 17-35. Dykinson.

La Marca, A. (2007). Educación personalizada y formación del carácter. *ESE Estudios sobre Educación,* 13, 113-131. Universidad de Navarra. https://doi.org/10.15581/004.13.24312

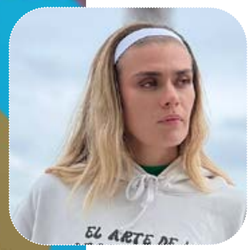
Pérez, M. (2001). Derechos humanos, sociedad civil y educación para la ciudadanía. *Derechos humanos y Educación,* 47-74. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

Rojas, E. (8 de septiembre de 2016). *La felicidad como proyecto de vida*. Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas (IEIP). https://ieip.es/la-felicidad-como-proyecto-de-vida/

VanderWeele, T. (2020). Activities for flourishing: An evidence-based guide. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing,* 4(1), 79-91. https://hfh.fas.harvard.edu/files/pik/files/activitiesforflourishing_jppw.pdf

Círculos de apoyo, redes salvavidas

Hablar de salud mental es, también, hablar de las cosas básicas que necesitamos los seres humanos, todos los seres humanos, los que tenemos trastornos y los que no, para tener una vida más llevadera y significativa.



Ana María Cardona Gómez

@larubiainmoral

Humanista, escritora, creadora de contenido, emprendedora, *speaker* e imagen de diferentes marcas, reconocida por su autenticidad y su valentía, para lograr lo que se propone.

En cuanto a mí hay muchas cosas que me han salvado la vida: las rutinas; mi psiquiatra; un trabajo significativo que se amolda a mis necesidades y donde me siento reconocida y útil; el privilegio de saber qué voy a comer al día siguiente; la sensación de un futuro inmediato estable; mi perro; tener acceso a un entorno no violento; mis meditaciones; mi espiritualidad; el no ser perseguida por mis creencias; tener tiempo para recrearme y para moverme; pasear en medio de la naturaleza; tener amigos y amigas que me

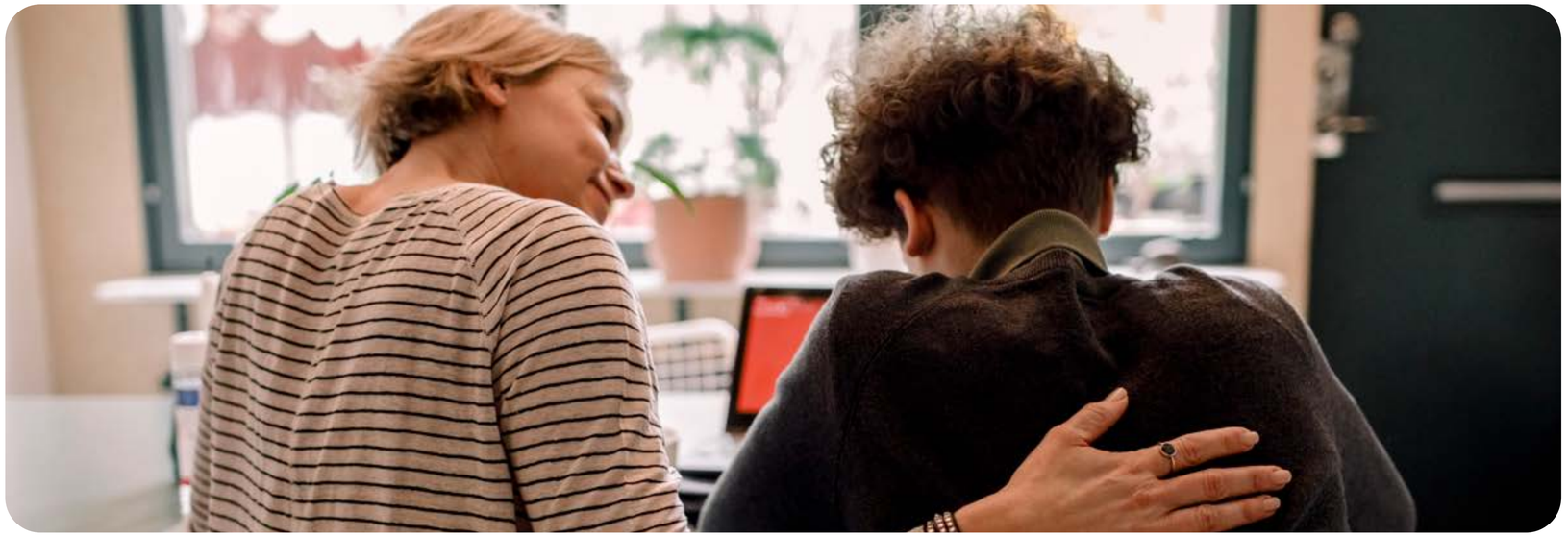
quieren y que se preocupan por mí; contar con una familia que está lista para darme la mano cuando la necesito; tener una sensación de pertenencia; y saber que pertenezco a los demás, a quienes me reconocen como una persona valiosa, importante y funcional, aunque yo funcione de manera diferente.

Hace cuatro años, cuando me diagnosticaron con *trastorno afectivo bipolar*, la idea que tenía en mi cabeza de lo que sería vivir con tremendo diagnóstico, era que no viviría más de los cincuenta años; las estadísticas no eran muy alegres ni

esperanzadoras ya que un alto porcentaje de personas con bipolaridad terminan discapacitadas, desamparadas o deciden suicidarse a temprana edad. En aquel momento, recuerdo que todo cobró sentido para mí: las palabras de mi psiquiatra y lo que encontraba en Internet. Me sentía un monstruo, pues así me veía retratada en Google, como una persona que había nacido rota y sin remedio. En el inevitable y absoluto curso de la vida, estaba segura de que nunca iba a encajar, no importaba cuán monocromática me vistiera, cuánto intentara disminuir la velocidad de mis palabras para hacerme entender, qué tantos energizantes tomara para intentar cumplir con una jornada laboral normal o cuánto tuviera que ahogar mis sentimientos de amor por alguien, el destino estaba un poco escrito y *googleable*.

Experimentar las subidas y las bajadas de la cabeza de una persona con trastorno bipolar es todo, menos fácil; se aleja bastante de los chistes que se pueden encontrar en Internet, es incómodo, molesto y raro. Yo crecí con un sentimiento de no pertenecer y me costó mucho entender que mientras más me empeñara en encajar, más vulnerable me sentiría y más difícil se me haría lograr una vida funcional.

Nunca se me ha dado bien socializar ni escribir frases muy largas que tengan algún tipo de sentido. Mi cabeza funciona de manera fraccionada, desordenada y sin la lógica que parece ser muy obvia para el común de las personas. Mis sentimientos también trabajan un poco así: me caracterizo por ser una persona bastante introvertida en un primer momento; puedo pasar meses reuniéndome con las mismas personas sin decir una sola palabra; me cuesta entablar relaciones nuevas por mí propia cuenta; y, si me lo preguntan, prefiero no salir de mi casa con regularidad. Las redes sociales me han ayudado a no aislarme por completo y a aprender a conectar



de una forma en la que me siento mucho más cómoda y segura.

Los problemas para socializar tienden a empeorar cuando mis estados de ánimo están en sus picos, o muy arriba o muy abajo; también, cuando me encuentro en lugares excesivamente ruidosos o donde mis sentidos, en general, están expuestos a muchos estímulos; me irrito fácilmente y mi solución es sustraerme de la realidad como sea. Mi trastorno no solo me ha llevado a ver la vida con angustia y tristeza, también, me ha hecho experimentar mucha rabia y una supuesta falta de empatía hacia todo. Me retraigo, no solo porque no quiero que me vean con el monstruo de la depresión comiéndome de nuevo, sino porque, a ratos, no me importa.

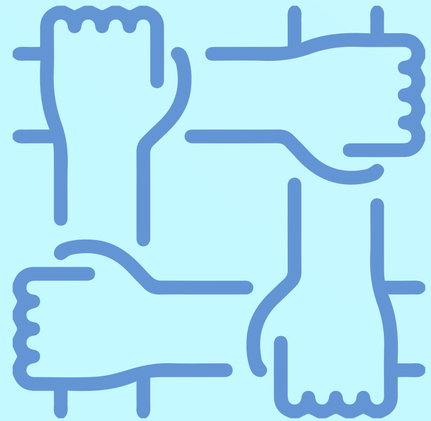
Con los años, las emociones dejan de ser algo paralizante y absoluto para resultar siendo manejables, sin acciones nefastas, gracias a la terapia y a las mil herramientas que surgen del ejercicio de sanar y de renegociar cosas. Una aprende a transitar la rabia y la tristeza y todo empieza a ser más liviano, empiezas a dejar de prescindir de las personas que acompañan tu vida, de "botarlas a la basura". Mi red de apoyo me salvó incontables veces y aprendió, a mi lado, cómo hacer sentir a una persona segura, cuando lo único que quiere esa persona, en dado momento, es hacerse todo el daño posible. Tuve que cruzarme con seres humanos que jamás se rindieron conmigo porque, en el fondo, sabían que "normal" es solo el estado de un electrodoméstico. Incluso cuando yo dejaba de salir por semanas de mi casa, estos seres volvían a llamarme. Tuve que cruzarme con amores que me hicieron sentir segura y validada, y con amigas que

> Las personas con trastornos mentales puedan ser funcionales y puedan sentirse reconocidas, sanar y renegociar esta vida. Tal vez si desde el principio no sintiéramos que tenemos que encajar sino que podemos brillar con nuestras formas y transitar esta existencia, sería todo mucho más liviano.

me escucharon mis historias largas, rápidas y sin sentido, a sabiendas de que no iba a recordarlas al siguiente día. Tuve que cruzarme con unos "extraños" de Internet que se sentían igual que yo y que no sabían por dónde empezar a sostener sus vidas y, entonces, aprendimos todos. En mi experiencia, cuando una sana, también está sanando un poco al colectivo.

Hace unos años, me leí el libro "Conexiones Perdidas" de Johann Hari (2020), quien resalta la importancia de la comunidad, de un círculo de apoyo, de una red salvavidas para que las personas con trastornos mentales puedan ser funcionales y puedan sentirse reconocidas, sanar y renegociar esta vida. Tal vez si desde el principio no sintiéramos que tenemos que encajar sino que podemos brillar con nuestras formas y transitar esta existencia, sería todo mucho más liviano.

Este camino me ha ayudado a ser mejor amiga, porque sí, así como necesitamos de las demás personas, también estamos en capacidad de dar muchísimo, de amar, de comprometernos y de cuidar; no existe un solo ser humano en esta tierra que no necesite de otros seres humanos, incluso de los desconocidos, para vivir. Ojalá aprendamos a tenernos más paciencia y a agarrarnos más fuerte de las manos. **RM**



Referencias

Hari, J. (2020). *Conexiones perdidas: Causas reales y soluciones inesperadas para la depresión*. Capital Swing.

SANTILLANA