



DESDE ABRIL DE 2012

Atención plena y meditación para niños (mindfulness)

David de la Oliva Granizo
Ana Garvía Blázquez

El Nuevo Modelo y la creación de Ambientes de aprendizajes

Sergio Alejandro Arredondo Cortés

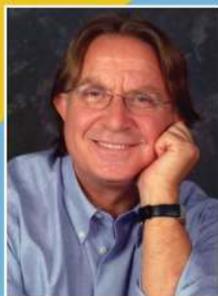
Los 5 pilares de la inteligencia emocional

Yadira Arebri

Condiciones y retos que se esperan
para la mejora educativa. Investigación
y ruta para el cambio.

Entrevista con el Dr. Miguel Ángel Santos Guerra

Por María de Lourdes González Peña



XII Congreso Internacional Educativo Multidisciplinario

CIEM
2020

24 Talleres

5 Simposios

7 Conferencias

2 Mesas Redondas

¡Te esperamos!

20 y 21 de marzo

Guadalajara, Jalisco

Sede: **Hotel Hilton**

SÍGUENOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES



Editorial

Si analizamos la definición de Mindfulness, que dice: "Es la aptitud de la mente para poner atención en lo que hay aquí y ahora" podremos concluir que este tipo de terapia mental que hoy se encuentra en boga en distintos países sobre todo de Europa, no es una novedad, puesto que el análisis profundo de la mente y los distintos pensamientos y estados de ánimo que emergen de ella, ya eran objeto de estudio de los grandes filósofos de todos los tiempos, como Confucio, Sócrates, Zoroastro, Buda y más actualmente, Gandhi, Madre Teresa de Calcuta, etc. Una característica común de todos ellos, es el sentido humanista que le dieron a su existencia. Su ejemplo, su legado espiritual es tan profundo que seguramente perdurará con el devenir de los tiempos.

Mindfulness nos ayuda a tomar conciencia de los momentos que vivimos y nos enseña a hacerlos nuestros, tranquila y relajadamente, de esa forma interiorizamos nuestra realidad sin exabruptos, sin actitudes violentas o depresivas, dejamos fluir nuestros pensamientos, procurando en todo momento sacar provecho de ellos.

En estos tiempos en que la tecnología se ha apropiado totalmente de millones de personas de todos los estratos sociales, las cuales al despertar, lo primero que hacen es encender su celular y lo apagan porque ya van a entregarse al sueño, más que importante, es urgente retomar la práctica de la espiritualidad. Tan fácil y reconfortante que resulta despertarse por la mañana antes de la salida del Sol, dejar la habitación y aspirar la frescura del aire matinal, levantar la vista y dar gracias al cielo por brindarnos la gran oportunidad de disfrutar esta maravilla que es la vida.

Es inadmisibles que esté la familia en la mesa ingiriendo los alimentos y no sólo no haya ningún tipo de conversación, ni siquiera se cruzan las miradas, no se saborea la comida, mastican por inercia, en forma mecánica, toda su atención la absorbe la computadora portátil, la Tablet o el celular, fuera de estos aparatos, lo demás pasa a segundo término.

Ese ambiente tan negativo, tan estéril, ese ensimismamiento en uno mismo sin que haya el menor interés en convivir con los demás, es el enemigo a vencer de Mindfulness, aparentemente con muy pocas posibilidades de éxito, sin embargo, si nosotros reflexionamos conscientemente en nuestra realidad aquí y ahora y decidimos empezar a cambiar nuestra conducta. La constancia será la clave para que vayamos influyendo en quienes nos rodean y sigan el ejemplo. Tomar Mindfulness como modelo de conducta, nos hará más felices y humanos. Serán nuestro cuerpo y nuestra mente los primeros en agradecerlo, así es que amable lector, amable lectora, ¿qué le parece si empezamos el día de hoy?

lupito.encinas@sistemavalladolid.com
www.revistamultiversidad.com

 **Multiversidad**
Management



DIRECTORIO

Consejo de Administración

José Manuel Figueroa Acosta
Presidente

Martha Alicia Gamboa Enríquez
Vicepresidenta

Fabiola Gárate Guzmán
Dirección Editorial

Manuel Roberto Báez Gárate
Dirección Fiscal y Contable

José Antonio Hernández Chico
Dirección de Marketing

Raúl Armando Aguilar Rendón
Dirección de Ventas

Juan Antonio Rendón Payán
Dirección de Comunicación y Tecnología

Miguel Ángel Aranguré Morales
Producción y Diseño

Guadalupe Encinas Franco
Corrección Editorial

M Multiversidad Management, revista bimestral octubre a noviembre de 2019. Editor Responsable: Fabiola Gárate Guzmán. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2012-032113100000-102. Número de Certificado de Licitud de Título y Contenido: 15963. Domicilio de la Publicación: Av. Acueducto No. 4851, piso 1 Local-6, Col. Real de Acueducto, C.P. 45116, Zapopan, Jalisco. Imprenta: Reproducciones Fotomecánicas, S.A. de C.V., Domicilio: Durazno No.1, Colonia San José de las Peritas, C.P. 16010, Delegación Xochimilco, México, D.F. Los espacios publicitarios que aparecen en esta revista son responsabilidad única y exclusiva de los anunciantes. La información, opinión, análisis y contenido de esta publicación es responsabilidad de los autores que la firman, razón por la cual la casa editorial no asume ninguna responsabilidad.

CONTACTO

contacto@revistamultiversidad.com
800 506 52 27 Ext. 163
669 980 63 82

PUBLICIDAD

Publicidad y Ventas

Raúl Armando Aguilar Rendón
raul.aguilar@revistamultiversidad.com

Oficinas de Representación

Guadalajara, Jalisco
publicidadgdj@revistamultiversidad.com
México, Distrito Federal
publicidaddf@revistamultiversidad.com

Contenido

Estrategias para enseñar empatía a los niños

36



Los 5 pilares de la inteligencia emocional

6



Las virtudes del fracaso

14



Riesgos digitales y efectos negativos de las redes sociales y del mundo virtual en la salud mental y emocional de los adolescentes y jóvenes

20



Aula invertida en mi aula, ¿ya la aplico?

28



Atención plena y meditación para niños (mindfulness)

44



¿Para qué saber tanto?

54



Condiciones y retos que se esperan para la mejora educativa. Investigación y ruta para el cambio

58



El Nuevo Modelo y la creación de Ambientes de aprendizajes

66



Haciendo propia la mirada ajena

72



Aprendiendo a pensar

78

LA COMUNICACIÓN NOS UNE

Nos interesa saber tu opinión.



/Multiversidad.Management

"Felicitaciones, sin lugar a dudas es una revista de primera, que nos está marcando un alto nivel académico. Sigamos enriqueciendo nuestro acervo científico y académico. Mil felicitaciones y a seguir contribuyendo para que continuemos obteniendo contenido de calidad".
Juan Carlos Valladares

"¡Hola! Soy Antonia Meza de Guadalajara, Jalisco, he leído la revista en la cual se abordan los temas de educación, y me encanta..."
Antonia Meza Chávez



contacto@revistamultiversidad.com

"Después de leer todos los artículos y profundizar en sus contenidos, me permito decirles el alto valor que representa su revista para todo aquel que pueda tener la oportunidad de leerla y aprovecharla".
José Francisco Olivares

"Hoy tuve la oportunidad de leer su revista y me parecieron excelentes los artículos vertidos; lamento haberme perdido publicaciones pasadas, pero estaré pendiente de las futuras. Reitero mis felicitaciones y gracias por ayudar a engrandecer nuestro acervo cultural".
Roberta Cano

"Revista Multiversidad es de excelente calidad tanto en su contenido como en el diseño que manejan...nos transportan a otro nivel... Gracias".
Fernando Toledo

"Los reconocimientos al equipo que conforma Revista Multiversidad Management, ya que han creado un producto de excelente calidad para el lector asiduo".
Leonardo Cruz

"Me ha gustado la versión digital porque me da oportunidad de leerla en cualquiera de mis dispositivos móviles".
Camila Zabalza

CIINSEV

Integrado por investigadores de países como México, Cuba, Brasil, España y Venezuela. En el área de ciencias sociales, humanidades y tecnologías.



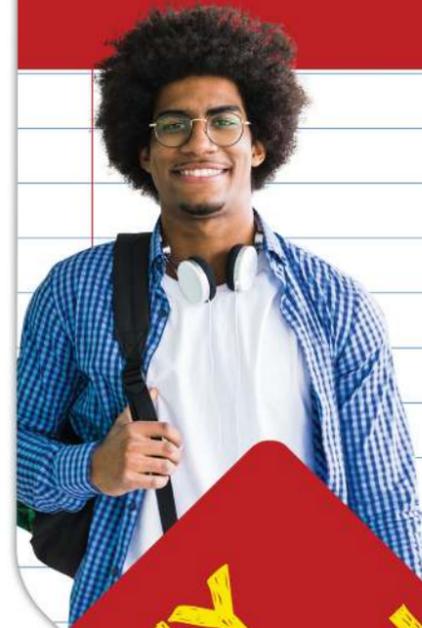
NIVELES EDUCACIONALES

QUE INVESTIGA EL CIINSEV

- Preescolar
- Primaria
- Secundaria
- Preparatoria
- Licenciatura
- Posgrados

Sistema Educativo Valladolid y Multiversidad Latinoamericana, promueven la creación del Centro de Investigación e innovación Educativa, que retoma lo mejor de las tradiciones pedagógicas mexicanas, latinoamericanas y mundiales, en función de proyectar una nueva visión estratégica e interdisciplinaria acerca de la calidad de la educación y sus impactos, los que deben estar en función del desarrollo personal y social: para lo cual debe generar conocimientos teóricos, que respondan a la práctica escolar y repercutan positivamente en el desarrollo de los modelos sociales actuales.

www.ciinsev.com



Multiversidad Latinoamericana DE ESTUDIOS SUPERIORES



¡MUY PRONTO!

Ponemos la calidad educativa al alcance de tus manos

Licenciaturas

Oferta Educativa

- Derecho con enfoque en Juicios Orales
- Administración y Gestión de Empresas
- Comercio Internacional y Aduanas
- Mercadotecnia y Comunicación
- Ciencias de la Educación
- Contaduría y Finanzas

¡Por una generación de innovación y emprendedurismo!



Termina tus estudios en **Multiversidad Latinoamericana**
BECA es BECA

Conoce nuestras ubicaciones
Tampico
Ciudad Juárez
Gómez Palacio
Culiacán - Torreón

Dudas y seguimiento:

800 506 5227 EXT. 207-208-209

Universidad@multiversidad.com.mx

www.multiversidad.com.mx





Los

5

pilares de la inteligencia emocional

Yadira Arebri

¿Cuántas veces nos ha pasado que nos sentimos "mal" o "diferentes" y no sabemos cómo definirlo? Y toda esa sensación la resumimos diciendo: Me siento "raro". Esto ocurre, entre otras cosas, porque nos falta información sobre lo que sucede al interior de nosotros. De acuerdo a Rafael Bisquerra (2016) "Existen más de 500 términos relacionados con nuestro universo emocional", con ellos podemos ser mucho más específicos al explicar todo lo que verdaderamente ocurre dentro de nosotros. Lo maravilloso de este descubrimiento es que existen muchas emociones y sentimientos que ni siquiera sabíamos de ellos pero que muy probablemente habíamos experimentado en algún momento, sin saber explicar lo que estábamos sintiendo.

Debemos tener presente que las emociones son parte de nuestro ser y en nuestra vida, son inherentes a nosotros como seres humanos, pero desafortunadamente la mayoría de nosotros nos enfrentamos a un mundo social que nos ha enseñado a reprimirlas. Eduard Punset (2016), reconocido escritor y divulgador científico, hablaba de esta problemática, mencionando que “las emociones se arrinconan” y que a nivel social se nos ha tratado de convencer de que la razón es mucho más importante que la emoción.

Esto ha traído como consecuencia que aún no hayamos aprendido del todo a reconocerlas y mucho menos a gestionarlas o entenderlas. Y en realidad, tampoco se trata de poner la emoción en contra de la razón o viceversa, porque ambas caminan de la mano. Por fortuna, la ciencia está del lado del ser humano y su autoconocimiento (casi siempre), y en los últimos años se ha dado a la tarea de realizar investigaciones que nos ayudan a descubrir este gran universo de emociones que albergamos en nuestro interior. Estos estudios han aportado valiosas herramientas y recursos para que podamos comprender mejor nuestras propias emociones, trabajar con ellas y así poder manejarlas de mejor manera. Sin olvidar, que no solo debemos reconocer y entender nuestras propias emociones, sino también las de los demás.

Esta es justamente la gran y maravillosa misión de la inteligencia emocional y es ahí donde radica su importancia. A la gran mayoría de las personas de mi generación (teniendo en cuenta que nací en 1984) y a generaciones atrás de la mía, nunca nos enseñaron a identificar nuestras emociones, a ponerles nombre y mucho menos a cómo regularlas. Hoy en día, muchas personas se han hecho más conscientes de la relevancia y el impacto que esto tiene en nuestra vida. Las investigaciones y sus resultados han permeado más allá de la ciencia y hoy en día la inteligencia emocional trata de ser desarrollada en diferentes contextos, como en el aula o en las empresas, y no solo en la esfera personal del ser humano.

Todo ello se lo debemos a grandes investigadores como Salovey y Mayer, quienes en 1990 colocaron el término debajo de la lupa científica. Años más tarde, Daniel Goleman popularizó el término publicando el libro “Inteligencia emocional: por qué es

más importante que el cociente intelectual”, el cual marcó un parteaguas importante, tanto para él como para la comunidad científica internacional, ya que después se realizaron más investigaciones sobre el tema y desde luego, Goleman (entre otros investigadores importantes) se encargaron de difundir los resultados y sus aportaciones en esta interesante rama de la psicología.

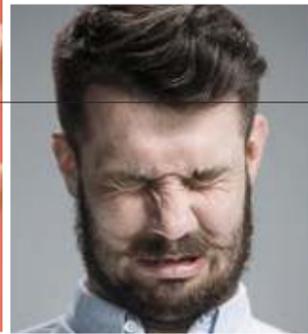
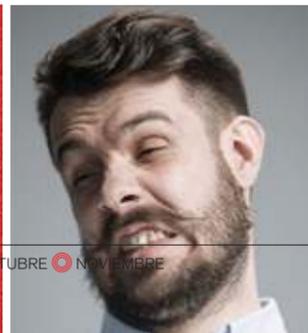
Uno de estos exponentes fue el Dr. Rafael Bisquerra, reconocido psicólogo, pedagogo e investigador español, quien ha centrado sus estudios y aportaciones en el campo de la educación emocional. Él menciona que existen 5 competencias emocionales básicas a desarrollar y las cuales se explican un poco más adelante en este artículo

1. Conciencia emocional
2. Regulación emocional
3. Autonomía emocional
4. Competencia social
5. Competencias para la vida y el bienestar

Por lo tanto, después de saber que existen más de 500 términos acerca de nuestro universo emocional como seres humanos, parecería un poco más complicado definirlo, explicarlo y sobre todo entenderlo. Para conseguirlo, un buen punto de partida es saber que no es lo mismo emoción que sentimiento, parece obvio, pero muchas personas usan estas palabras de manera indistinta, como si fueran sinónimos. La precisión del lenguaje ayuda a expresar de manera acertada lo que sentimos y por lo tanto, a que los demás puedan entenderlo o al menos, que se aproximen a hacerlo, de esta manera podremos incrementar nuestros recursos para entender mejor a las personas con las que nos relacionamos.

La emoción es un fenómeno que experimentamos de manera muy intensa pero breve, es decir, tiene poca duración (minutos, horas e incluso días), mientras que el sentimiento puede durar por años y aunque es menos intenso es mucho más profundo que una emoción.

Por otro lado, una vez teniendo esto claro, podemos explicar un poco más a profundidad cada uno de estos pilares de la inteligencia emocional:



I.

Conciencia emocional

A veces nos sentimos frustrados por no poder manejar nuestras emociones y por los efectos que eso causa. Para conseguirlo primero debemos tomar conciencia de ellas. Las emociones son una respuesta de nuestro cuerpo y se manifiestan de manera fisiológica, conductual y cognitiva. La parte fisiológica se refiere a lo que nos pasa a nivel corporal: temblor, sudoración, aumento de temperatura, taquicardia... La conductual se refiere a la manera en la que actuamos con base a lo que sentimos y la cognitiva es aquello que expresamos y pensamos.

Para desarrollar nuestra conciencia emocional, debemos de identificar con claridad nuestras emociones, ponerle la “etiqueta” correcta a lo que estamos sintiendo. Consideremos que es muy posible que en determinados momentos experimentemos más de una emoción a la vez, hay que tratar de separarlas y nombrarlas. “Siento enojo, frustración y desesperación” o siento “alegría y ternura”, por poner un ejemplo. Esto dependerá de la circunstancia en la que nos encontremos. Las emociones son el resultado de lo que vivimos y también de lo que pensamos. Por eso es tan importante cuidar y gestionar nuestros pensamientos.

Lo siguiente es no evadir la emoción, hay que reconocerla y asumirla. Reprimirla sólo hará que nuestro cuerpo la somatice.

Por otro lado, es importante que esto que hacemos con nosotros mismos, ocurra también hacia los demás, es decir, que podamos reconocer y comprender las emociones que las otras personas están sintiendo, todo ello a través de la empatía.

Es vital tener en cuenta que nuestras acciones, conductas y decisiones están basadas también en nuestras emociones. Si somos capaces de considerarlo, podremos reaccionar mejor con los demás, con mayor empatía, evitando juicios injustos y malas interpretaciones.

2.

Regulación emocional

Manejar nuestras emociones parece una tarea compleja y para muchas personas resulta algo retador. Sin embargo, gestionar adecuadamente lo que sentimos sí es posible. La ciencia ha puesto a nuestro alcance diversas estrategias que nos permiten desarrollar nuestra inteligencia emocional y, específicamente, la regulación de las mismas, ya que para hacerlo no es suficiente con solo tomar conciencia de que existen y de la relación que hay entre nuestras emociones y nuestros pensamientos, reacciones fisiológicas y con nuestra conducta. La regulación emocional también supone poseer ciertas estrategias para afrontar lo que sentimos, para generarnos emociones positivas de manera autónoma, implica incluso, expresar nuestras emociones de manera adecuada y no permitir que estas se desborden llevándonos a situaciones poco deseables.

Es importante aclarar que no se trata de controlar la emoción o reprimirla, sino dejarla fluir de manera apropiada, por eso es mejor hablar de regulación o gestión emocional. Hay emociones que nos son más difíciles de regular que otras, por lo general, las que más se nos dificultan son la ira y la tristeza, o aquellas otras que nos resultan desagradables. Para gestionarlas de mejor manera, primero debemos de entender que estas surgen cuando hay un acontecimiento que crea en nosotros una tensión emocional. Por lo tanto, la idea es que identifiquemos qué tipo de sucesos son los que detonan en nosotros ciertas emociones y que poco a poco podamos ir aplicando algunas técnicas que nos ayuden a regularnos y por lo tanto a sentirnos mejor.

En cuanto a técnicas, hay algunas muy efectivas como el mindfulness, la comunicación asertiva, la respiración consciente, un diario, entre otras más. Recordemos que se trata de saber manejar nuestras emociones, de tener presente que no son controlables, tampoco evitables pero sí gestionables, y que finalmente, como Goleman dice: "Sentir emociones es lo que enriquece nuestra vida".

3.

Autonomía emocional

¿Cuántas veces hemos repetido esta frase?: "¡Me hace enojar!"

Ante esto te invito a que te plantees la siguiente pregunta: ¿De verdad él (o ella) me hace enojar? ¿No es que acaso yo me enojo porque lo permito y porque le he dado a la otra persona el poder de afectarme?

Esto nos lleva a darnos cuenta que de alguna manera, en algún momento, hemos delegado la responsabilidad de cómo nos sentimos en los demás (hacia el exterior), y así nos deslindamos de la responsabilidad real (interna) que cada uno tiene respecto a nuestras propias emociones y sentimientos.

Todo ello tiene que ver con la autonomía emocional, que es la capacidad que tenemos los seres humanos de autogestionarnos, es decir, de pensar, sentir y tomar decisiones por cuenta propia, y por supuesto, de ser responsables y asumir las consecuencias que puedan generarse al respecto, tanto positivas como negativas, según sea el caso.

Esto nos permite entre otras cosas, tener claridad en cuanto a lo que sentimos, lo que queremos, cómo lo queremos y cuándo lo queremos, disminuyendo o eliminando las dudas pero sin perder apertura para recibir otras opciones que enriquezcan nuestra toma de decisiones.

Es importante mencionar que la autonomía emocional también implica: el amor propio, la actitud positiva y la automotivación: Esenciales para mantener nuestro bienestar, nuestra felicidad y una relación positiva con uno mismo.

La autoeficacia nos ayuda a que nosotros mismos podamos decidir qué estado de ánimo o emoción queremos realmente tener durante el día o ante una determinada situación. Se trata de tener el "poder" de nosotros mismos y de lo que sentimos, sin que los demás nos afecten, sobre todo cuando de emociones o situaciones negativas se trata. Y esta es una de las acciones más difíciles, por lo que es importante desarrollar recursos propios para conseguirlo.

4.

Competencia social

Tener relaciones interpersonales positivas es un factor clave para ser feliz. Esto se puede lograr desarrollando nuestras competencias sociales, comenzando por las más básicas, como la comunicación asertiva, la escucha activa, la amabilidad, el respeto, la empatía, la solidaridad, entre algunas otras. Hasta hace unos años, todo esto era reconocido bajo el término de "habilidades sociales", en la actualidad a este conjunto de características se les denomina "competencias sociales". ¿Por qué competencias? Porque es un término que no solo hace referencia a habilidades, sino también a conocimientos, capacidades y actitudes que posee una persona para la vida o para realizar una determinada actividad.

Las relaciones sociales son necesarias para ser feliz y tener bienestar en nuestra vida, de hecho, están consideradas como uno de los accesos a la felicidad desde la Psicología Científica y las Ciencias del Bienestar, propuesta por Martin Seligman, quien nos dice que lo importante es la calidad de nuestras relaciones más cercanas: familia, pareja, amigos, colegas. Es vital reconocer que podemos tener muchos placeres como comida o diversión, incluso se puede tener mucho dinero o podemos estar llenos de éxito profesional, pero, si no se tiene con quién compartir todo esto, el nivel de satisfacción, de felicidad y de bienestar, disminuye.

Así que es vital tener una mayor conciencia sobre cómo son nuestras relaciones sociales hoy en día, qué tan positivas son y sobre todo es importante preguntarnos ¿Qué estamos haciendo para construir y mantener una relación positiva con los demás? Ya sea familia, pareja, amigos, colegas, alumnos, etcétera...

5.

Competencias para la vida y el bienestar

Estas consisten en actuar de manera responsable, siendo consecuentes en los diferentes ámbitos de nuestra vida: personal, familiar, profesional... nos permiten organizar nuestra vida para encontrar y mantener el equilibrio y el bienestar, teniendo en cuenta los 5 pilares básicos del bienestar humano propuestos por Tom Rath y Jim Harter (2011): social, profesional, económico, comunitario y físico, sin olvidarnos del bienestar emocional, que también podríamos incluirlo como pilar elemental.

Todo lo anterior implica tener objetivos claros pero flexibles, tomar decisiones, buscar ayuda si lo necesitamos, desarrollar talentos y fortalezas, buscar y obtener recursos para vivir y alcanzar nuestros objetivos, cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente y autogenerarnos experiencias positivas que nos permitan crecer y desarrollarnos en diferentes áreas y como seres humanos.

Es vital comprender que nuestro bienestar depende de nosotros mismos, por lo que desarrollar esta competencia con total conciencia es importantísimo para encontrar el verdadero equilibrio y por supuesto, la felicidad.

A partir de todo lo anterior, se pueden generar algunas ideas para trabajar y desarrollar nuestra inteligencia emocional como las que se muestran a continuación:

- Sé consciente de tus emociones: Trata de "parar" un poco en algunos momentos de tu día e identifica la emoción que está presente en ti en ese momento, ponle nombre e identifica lo que estás sintiendo.
- Enriquece tu vocabulario emocional: El punto anterior puede resultar complicado si no contamos con las palabras o los términos adecuados para definir aquello que sentimos. De esta manera dejarás de decir: Me siento "raro" y suplirás esa palabra por aquella que realmente refleje tu estado emocional.
- Desarrolla estrategias de regulación emocional: Busca mejorar tus recursos para manejar mejor tus emociones, hacerlo de manera apropiada aumentará tu sensación de bienestar, aprender a respirar adecuadamente puede ser un buen principio.

- Sé responsable con lo que sientes: Entiende y asume que tus emociones (y tus reacciones) son tu responsabilidad, tú decides qué quieres sentir y cómo lo quieres sentir.

Desarrollar nuestra inteligencia emocional no es una tarea fácil, pero sí es posible, por ello el tema de la educación emocional se convierte en un factor importante a abordar en la agenda académica, organizacional y desde luego, a nivel personal. La alfabetización o educación emocional es un proceso de enseñanza- aprendizaje que consiste en identificar, comprender, expresar y gestionar todo aquello que tiene que ver con nuestras emociones y sentimientos. El término alfabetización ha estado relacionado (por la mayoría de las personas ajenas al mundo educativo o académico) solo con la enseñanza y el aprendizaje de competencias específicas básicas como leer, escribir y realizar determinadas operaciones matemáticas; sin embargo, la alfabetización es mucho más que esto y abarca todos los ámbitos del conocimiento, por lo tanto, la educación emocional no puede quedarse fuera.

Daniel Goleman y Rafael Bisquerra coinciden en que la educación o alfabetización emocional es una oportunidad para enfrentar y transformar algunos de los conflictos que enfrentamos hoy en día, desde la base conductual y cognitiva que nos identifica como seres humanos

Desarrollar el potencial de nuestra inteligencia emocional es sin duda un gran reto, pero a la vez una oportunidad que nos invita a mejorar nuestro autoconocimiento, nuestras relaciones interpersonales y desde luego que nos puede permitir mejorar y potenciar nuestro nivel de bienestar y felicidad. 🌀

Yadira Arebri.

Docente de nivel superior, especialista en Ciencias del Bienestar, comunicación y emprendimiento. Speaker y capacitadora.

Bisquerra, R; 2016. *Inteligencia emocional en educación.* Síntesis Editorial. Madrid, España.
Bisquerra, R; 2009. *Psicopedagogía de las emociones.* Síntesis Editorial. Madrid, España.
Rath, T; Harter, J; 2011. *“La ciencia del bienestar.”* Alienta Editorial, España.
Seligman, M. 2011. *La vida que florece.* Barcelona, España. Ediciones B, S.A.



tienda.sistemavalladolid.mx

LAS VIRTUDES DEL FRACASO

Milly Cohen

Me voy a presentar con ustedes:

- Soy escritora de literatura infantil con algunos cuentos publicados pero muchos menos de los que quisiera.
- En mi examen de licenciatura no obtuve mención honorífica por un punto, esto representó un fracaso total para mi padre, quien me lo hizo saber inmediatamente después del examen.
- Soy tallerista sobre resiliencia, en general doy buenas ponencias y talleres, pero he tenido algunos fracasos como conferencista y hay empresas que no me recontratan.
- Soy docente universitaria en la maestría en Unitec Online con excelentes calificaciones de parte de los alumnos y comentarios revitalizadores, sin embargo este año recibí uno que decía: *"no la contraten de nuevo, no me aportó nada nuevo a mi vida"*.
- Me gusta retar mi cuerpo haciendo medio triatlones, he hecho tres, pero en uno de ellos me descalificaron por exceder el tiempo en la bicicleta.

? Cómo se sienten ante una presentación de este tipo? ¿los decepciono? ¿duele? ¿es extraño que alguien se presente compartiendo sus fracasos? ¿nos han enseñado que es mejor esconderlos? Para mí, presentarme de esta manera me ha hecho libre y sobre eso voy a escribir.

El fracaso no es una meta, tampoco es un fin, pero sí es una realidad. No empezamos un proyecto esperando que fracase, pero a veces nuestros proyectos fracasan. Mirar esto de manera objetiva nos permite darle cabida a nuevas posibilidades; dicen que equivocarnos no nos vuelve necesariamente más sabios, más humildes o más fuertes, pero sí nos permite estar disponibles para otra cosa. Eso significa que cuando te enfrentas al hecho de no ver cumplidas tus metas o deseos, te podrías preguntar: ¿y ahora qué? Es posible que el fracaso te diga "abre los ojos y hazlo distinto".



Ya dependerá de ti si decides o no abrir bien los ojos. Hay que ver a los fracasos como meros semáforos en rojo. No desesperar. No bajarse del coche. En algún momento llegará el verde. Admiro mucho a mi esposo porque luego de cerrársele la garganta la primera vez que tuvo que hablar en público, decidió tomar un curso que le enseñara cómo respirar y reducir el estrés al hablar frente a grupos de personas. ¡Qué bueno que lo hizo, hoy es un gran orador!

Hay muchísima bibliografía que habla sobre los inventos fallidos y convertidos en sorprendosos éxitos, en accidentes afortunados, mucho se habla sobre esta serendipia. Es el caso del viagra, se buscaba un medicamento para la angina de pecho, y durante los ensayos clínicos se vio que uno de sus efectos secundarios era producir firmes erecciones. Se inventó el viagra sin querer a partir de un fracaso.

Otro curioso caso es aquel cuando el monje Dom Perignon buscaba conseguir un vino blanco pero a este no le dejaban de salir burbujas. Al probarlo creyó que probaba las estrellas, acababa de crear el champagne.

Dice Freud que a fuerza de no atreverse a fracasar, se fracasa simplemente viviendo. Si piensas en tantos descubrimientos que han visto la luz solamente después de varios intentos, te darás cuenta que no es el fracaso al que le tememos, sino es a la perseverancia a la que le huímos. Los creadores de la máquina de Nespresso no se dieron por vencidos aún después de las veces que fue rechazada su máquina en supermercados, en grandes empresas, en restaurantes; gracias a su insistencia o gracias a lo mucho que creían en su creación, acertaron al darse cuenta que estaban equivocando el destinatario: era a los hogares a donde debían acercarse, y así lo hicieron, y lo demás lo conocemos.

En estos casos, predominó la audacia y la osadía, la valentía y la perseverancia, y esas características son intrínsecas de cualquier éxito. Si seguimos haciendo más de lo mismo, si

nos instalamos dentro de lo familiar, si no salimos de la caja ¿cómo pretendemos evitar el fracaso? Solo la siguiente nota que tocas en el piano te dice si la anterior desafina ¿o no? A nuestro cerebro le acomoda ese camino cómodo y conocido, no quiere aventurarse, pero es justo la epigenética y los estudios relacionados a ella que nos invitan a arriesgarnos para trazar nuevas rutas, porque hoy ya está demostrado que en efecto, somos arquitectos de la manifestación de nuestros genes.

Le sucedió a Sergio Simon, quien lanzó la nueva imagen de la coca de dieta, tuvo tanto éxito y ganó la suficiente confianza, que propuso la New Coke. Se esperaba un gran éxito pero fue un rotundo fracaso que le costó a la compañía más de 100 millones de dólares, y a Simon su empleo. Lo que me encanta de esta historia es que después volvieron a contratarlo porque la compañía se dio cuenta, brillantemente, que los pensadores atrevidos no pueden tener la razón todo el tiempo.

Es posible que ese sea nuestro gran freno: dejamos de confiar en nosotros mismos, de alguna manera, en el camino, perdimos esa luz o inocencia (¿la de nuestra infancia?) para atrevernos a realizar nuestros sueños, independientemente del resultado de ellos. Le tememos tanto a no lograr lo que queremos que elegimos mejor hacer menos. ¡Si supiéramos lo equivocado que estamos! Justo el fracaso es el que nos recuerda los límites de nuestro poder, no es tan cierta esa frase de querer es poder, no bastan nuestras intenciones, creer que podemos lograr absolutamente todo resulta un insulto a la complejidad de la realidad. No somos invencibles, somos seres en constante desarrollo y en constante evolución. Y para evolucionar necesitamos error, es de donde aprendemos a escalar mejor la montaña.

En su libro "Art and Fear", David Bayles nos cuenta sobre un maestro de cerámica que divide a sus estudiantes en dos grupos. Le dice al primer grupo que van a ser calificados en base a la calidad de su trabajo y les sugiere que hagan muchas cerámicas para que evalúen la mejor. Al segundo grupo solamente le da la oportunidad de hacer una sola cerámica. Por supuesto que el primer grupo hizo piezas de mucho mejor calidad que el segundo grupo, esto se debió a la posibilidad de poder mejorar y superar los primeros intentos. Nosotros en la vida tenemos infinitas posibilidades para volver a probar aquello que no salió bien la primera vez, pero nos limitamos (o nos enseñaron a hacerlo) y hemos aprendido a desistir en lugar de persistir. Quizá la pregunta del paradigma de la resiliencia no sea tan mala ¿y si cuando una puerta se cierra, otra se abre? Requerimos de una visión más amplia para poder mirar lo que esconden las crisis, para encontrar la ventaja de la desventaja, para agradecer el esfuerzo y valorar el intento, en lugar de solamente aplaudir el éxito. Créame que me tardé mucho en comprender, aceptar y abrazar la idea de que he hecho tres medio triatlones y no dos, tres, pues aquel en el que fracasé, también me esforcé. Eso me regresó la libertad porque soy más libre en tanto más me conozco y conozco lo que aspiro ser. Ese intento fallido en los deportes me invitó a preguntarme lo que hice bien, lo que pude hacer mejor y lo que podía llegar a ser. La libertad la obtuve cuando dejé de dramatizar por mis fallas y me centré en mejorarlas.

Pero entonces, cuando ya fracasamos, ¿qué hacemos? ¿cómo lo afrontamos y cómo retomamos el camino? ¿por dónde comenzar? Elizabeth Gilbert, autora del éxito de ventas "Comer, rezar, amar" (luego se hizo una película con Julia Roberts) dice que sabía que posiblemente sus siguientes libros no llegarían a tener el mismo impacto que este, su primero, pero de lo que estaba segura es que tenía que seguir haciendo

aquello que la apasionaba, y era escribir. "Regresar a casa" lo nombra así ella, frente al fracaso seguir haciendo aquello que amas más que a ti mismo y que te impulsa para seguir creando. Buscar qué te apasiona a o apasionarte por lo que haces (tanto que ningún fracaso limitará tu esfuerzo) me parece que es la cuestión. Establecer un vínculo fuerte con aquello que te importa y que procuras, ya sea tu matrimonio, tu empresa, tus estudios, tus relaciones, el deporte, la espiritualidad, lograrlo con tal vehemencia y arrebató que nadie ni nada se interponga en el camino, si bien no te asegura el éxito sí te garantiza el crecimiento y el regreso a casa.



La otra idea que te propongo es buscar maestros que te inspiren, leer historias que te contagien, mirar películas con contenido útil, y estas no siempre tienen que ser historias de éxito ni de ejemplos inalcanzables a seguir. Mira la serie *Losers*, en Netflix, y entenderás de lo que te hablo. Deja de seguir a figuras fruto de la mediocridad o de invertir tu tiempo en la desgana y la pereza. Cada día me sorprende más del tiempo que la gente desperdicia mirando programas de televisión aburridos y vacíos, pasando la mirada por revistas sin contenido alguno o persiguiendo chismeríos en Facebook. Es que estaba aburrido, contestan las personas. Y yo no me la creo, no hoy, no en estos tiempos, en los que hay demasiadas cosas en el mundo justo para que no te aburras. Aburro, a-burro, no elijas serlo, ¿me entiendes?

Por último, creo que debemos recordar que fracasar no significa que somos fracasados, que el fracaso es una herida mas no un tatuaje. Estoy segura de que al vivir con esta idea en mente seremos más audaces y valientes, orgullosos de nosotros mismos, y por lo menos, seguros de no fracasar en el intento de conocernos y amarnos cada día un poco más. Aunque fracasemos en lo demás.

Por cierto, muchos años después mi padre y yo compartiríamos con emoción mi mención honorífica en el examen de doctorado. Qué bueno que no me bajé del coche cuando se puso en rojo el semáforo. 🌀

Milly Cohen.

Docente universitaria. Tiene un Doctorado en Educación con el tema de Discapacidad y Resiliencia. Autora de varios libros.

Bibliografía:

Charles Pepin (2017). *Las virtudes del fracaso*. Ediciones Ariel.
David Bayles y Ted Orland (2001). *Art and Fear*. Image Continuum Press



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MODALIDAD EN LÍNEA

**INICIAMOS CLASES EN FEBRERO 2020 - INSCRIPCIÓN \$3,000 (PAGO ÚNICO)
MENSUALIDAD *\$3,000 - DURACION 18 MESES - ¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!**

***PREGUNTA POR NUESTRAS BECAS - Acuerdo RVOE M.027-18 con fecha del 3 de diciembre de 2018**

MÁS INFORMACIÓN 800 506 5227 EXT: 162 Y 193
WWW.CIINSEV.COM

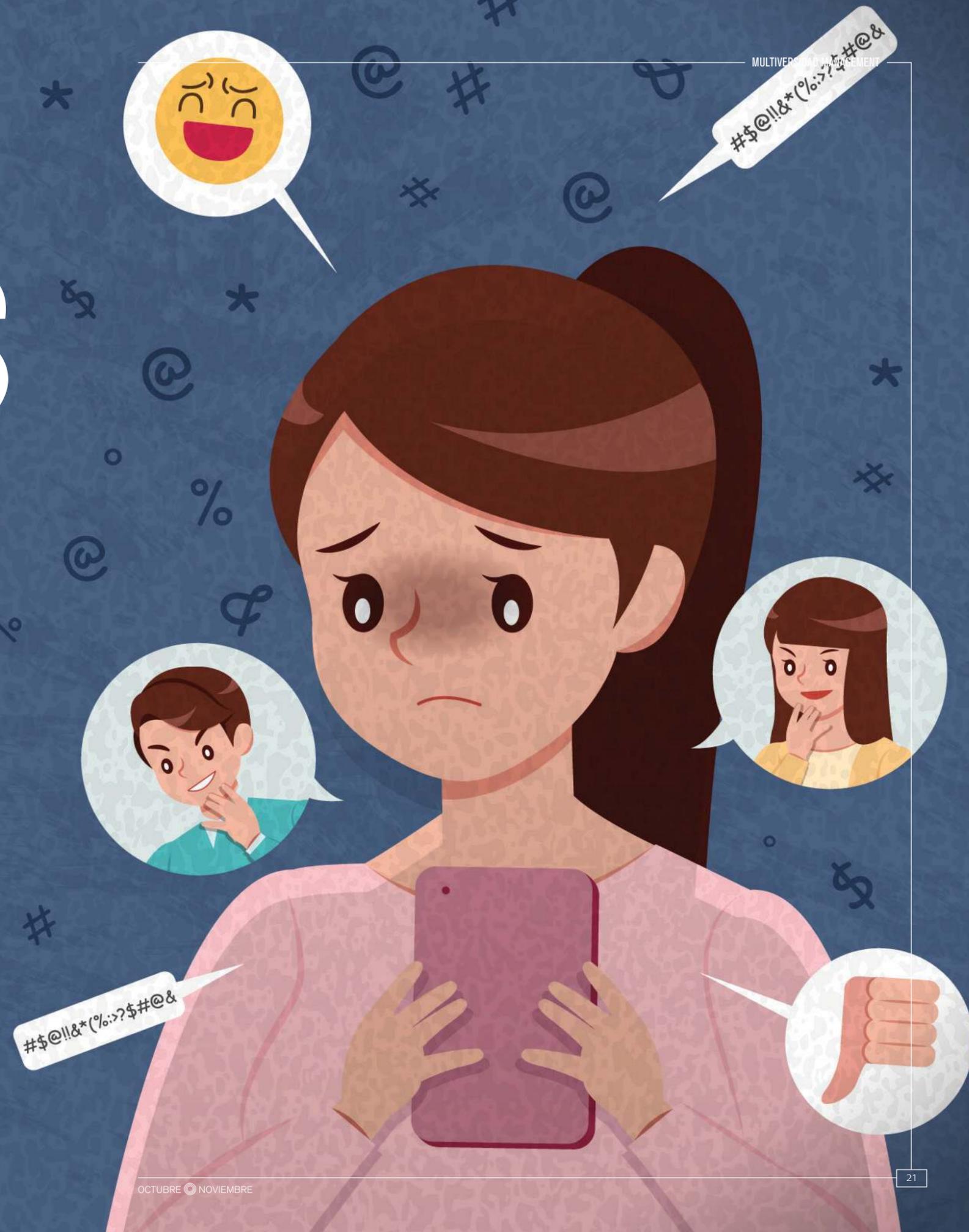
Riesgos digitales

y **efectos negativos**

de las redes sociales y del mundo virtual en la salud mental y emocional de los adolescentes y jóvenes

Charo Gutiérrez Gea

El mundo digital forma parte de la vida de todos y ha revolucionado en muchos sentidos la forma en que nos comunicamos, compartimos información, tomamos decisiones personales y políticas, tanto desde el punto de vista individual como colectivo. Sin embargo, en este proceso no se ha producido una necesaria educación digital para que podamos minimizar los efectos negativos y al mismo tiempo potenciar los múltiples beneficios en el uso de la tecnología.



En relación con el impacto que el mundo virtual está teniendo en la salud de los adolescentes y jóvenes, se han empezado a publicar algunos artículos y estudios que consideran que la tecnología está siendo un factor determinante en el empeoramiento de la salud mental de la población joven.

Es importante que tengamos en cuenta que el mundo digital se ha convertido en un lugar muy relevante, donde los adolescentes y jóvenes están experimentando en su proceso de cambio y transformación que los llevará a ser adultos. En el mundo virtual están socializando, conviviendo, haciendo amistades, creando grupos de pertenencia, aprendiendo a comunicarse y expresarse,

moldeando sus identidades, su autoestima y conociendo el mundo local y global donde viven. La adolescencia es una etapa potencialmente vulnerable y crucial para entender el desarrollo emocional y psicosocial y para ayudar a que este desarrollo sea lo más positivo y equilibrado posible. En la actualidad, todos los procesos importantes que afectan a la construcción y al desarrollo en la adolescencia reciben la influencia de dos mundos que cada vez están más interrelacionados: el mundo digital y el mundo real. Y ambos, a diferentes niveles van a influir en la salud y el desarrollo de los adolescentes y jóvenes. Por lo tanto, lo que es necesario hacer en estos momentos es esforzarnos en

comprender de qué forma estos dos mundos están influyendo en la población más joven, en todos los países del mundo.

En casi todos los países, el acceso al mundo digital y el uso de las redes sociales ha aumentado de forma muy importante en la última década. El uso de estas plataformas sociales es mucho más frecuente entre los adolescentes y jóvenes que en los adultos. La forma en que los jóvenes se comunican y comparten entre sí, también ha cambiado. Teniendo en cuenta las diferencias que se pueden apreciar, según los países, el grupo de adolescentes y jóvenes, entre 16 y 24 años, son los que más utilizan las redes sociales. Y las plataformas de Facebook, Twitter e Instagram son utilizadas por una de cada cuatro personas en el mundo. Estos espacios

se pueden convertir, por su alcance universal y capacidad sin precedentes para conectar a las personas en sus diferentes ámbitos de vida, en promotores de apoyo emocional y de sentido de comunidad, de catalizadores positivos de la salud o de potenciadores de los factores de riesgos digitales que pueden deteriorar la salud mental en esta etapa. Los riesgos digitales pueden ser importantes para los adolescentes, porque en estos espacios virtuales están recibiendo, mucho más que cualquier otra generación anterior, múltiples presiones en línea, tanto positivas como negativas, para su desarrollo, y no siempre tienen los conocimientos, herramientas o habilidades sociales, emocionales y digitales para poder contrarrestarlas de forma adecuada.

Posibles riesgos digitales que pueden estar afectando a la salud mental de los adolescentes y jóvenes

El mundo digital ofrece grandes e importantes oportunidades para el aprendizaje, la innovación, la convivencia, la creatividad, la búsqueda de información y también activa miedos y preocupaciones sobre la tecnología y sus posibles riesgos y mucha desinformación sobre el impacto que el espacio virtual puede tener en la salud mental de nuestros adolescentes y jóvenes. Los diferentes espacios virtuales, especialmente las redes sociales que están utilizando las nuevas generaciones pueden tener impactos tanto negativos como positivos, dependiendo del tiempo de uso, cómo se utilizan y qué habilidades de ciudadanía digital, sociales, emocionales, se tengan.

En la actualidad se están empezando a realizar investigaciones para comprender la relación que puede haber entre la salud mental y el mundo digital entre los jóvenes. Sin embargo, dada la complejidad del tema no podemos afirmar que el factor digital es el único que esté afectando en el empeoramiento del bienestar y equilibrio mental, emocional o fisiológico de estos. Existen otros factores del mundo real que deben ser tenidos en cuenta: familiares, sociales, económicos, educativos, emocionales, psicológicos, biológicos o individuales.

Los principales riesgos digitales que pueden estar afectando al empeoramiento de la salud mental de las nuevas generaciones, teniendo en cuenta los estudios que se han realizado hasta este momento, son los siguientes:



1. Uso de las redes sociales y el aumento de la ansiedad y la depresión

Los trastornos de ansiedad y depresión pueden darse en algún momento de la vida de las nuevas generaciones, y algunos estudios consideran que, en los últimos 25 años, estas enfermedades mentales han aumentado en un 70%. La ansiedad puede tener un impacto sumamente perjudicial en la vida de una persona joven porque este trastorno genera sentimientos abrumadores de preocupación y pánico y dificulta tener una vida normal (salir de la casa, asistir a clases, ir al trabajo o relacionarse con los amigos y familiares). La ansiedad puede diagnosticarse como un trastorno de salud mental específico, como el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), el trastorno de pánico, el trastorno de ansiedad social o el trastorno obsesivo compulsivo (TOC).

En algunas de las investigaciones que se han realizado en diferentes países del mundo en relación con la ansiedad y el uso de las redes sociales, se han podido observar los siguientes datos:

- a) Los jóvenes afirman que el uso de las plataformas de redes sociales empeora sus sentimientos de ansiedad.
- b) Los adolescentes que utilizan redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram, de forma intensiva (más de dos horas por día) tienen más probabilidades de reportar trastornos de salud mental como los siguientes: síntomas de ansiedad, de depresión, un aumento de la angustia psicológica y aumento de las ideas suicidas. Este fenómeno se ha llegado a calificar como "depresión de Facebook".
- c) La comparación que hacen los jóvenes con la vida de otros usuarios genera la percepción de que sus vidas son menos interesantes o que se están perdiendo algo a lo que ellos no tienen acceso. Esto les genera ansiedad, aumenta sus sentimientos de insuficiencia, baja autoestima, búsqueda de perfeccionismo, presiones de los pares para publicar representaciones distorsionadas de la realidad y de sus propias vidas.

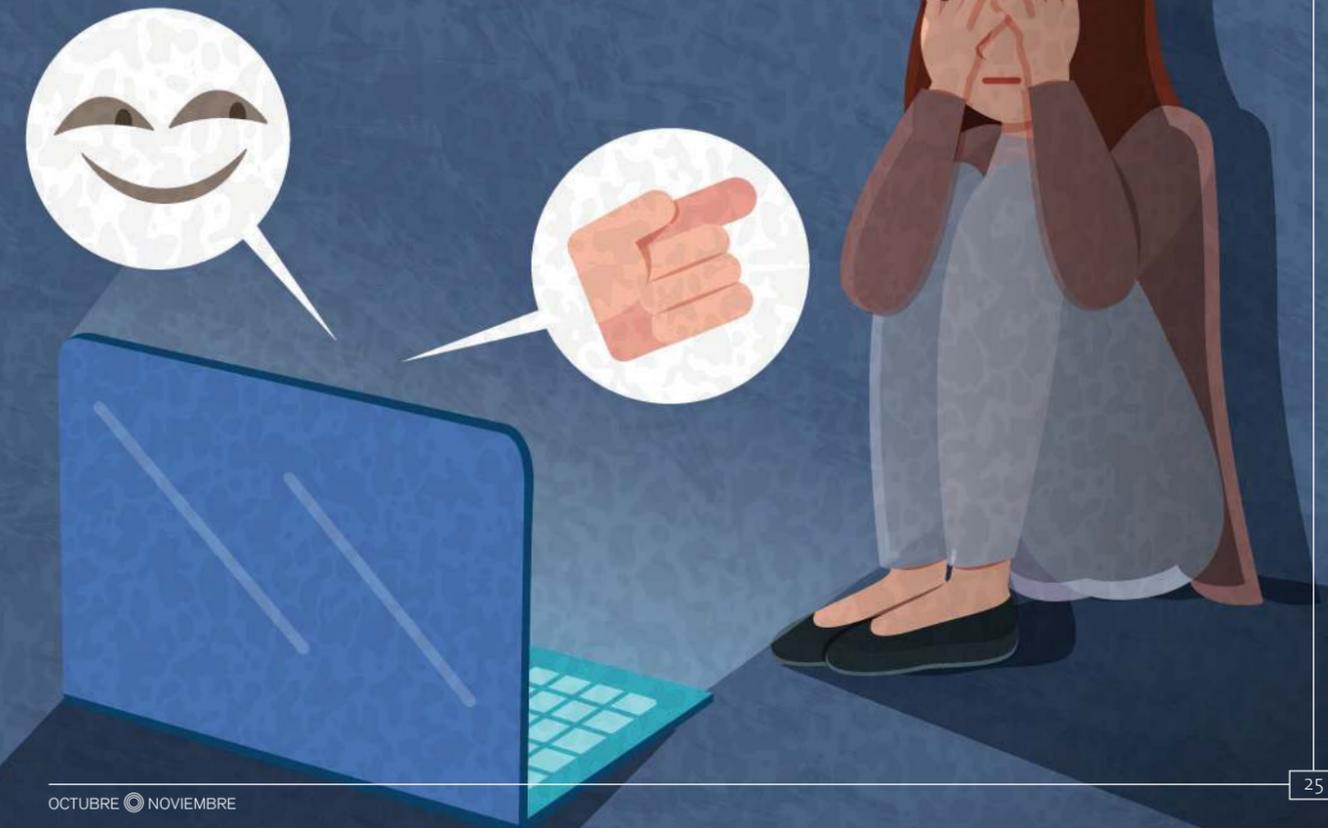
2. Uso de la tecnología, hábitos del sueño y salud mental

Uno de los factores que influye en el deterioro de la salud mental está relacionado con el insomnio o la falta de horas de descanso nocturnas. Entre los jóvenes el tema de la falta de sueño es particularmente importante en esta etapa de desarrollo, porque el cerebro no está totalmente desarrollado. El sueño es esencial para funcionar durante el día, y, además, los adolescentes necesitan de 1 a 2 horas más de sueño cada noche que los adultos. El insomnio está relacionado con una amplia gama de afecciones de salud, tanto físicas como mentales, que incluyen presión arterial alta, diabetes, obesidad, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y depresión.

Los estudios que se han realizado hasta ahora consideran que el aumento del uso de las redes sociales y el mundo digital en teléfonos celulares, computadoras portátiles y tabletas está asociado con una mala calidad de sueño en los jóvenes. El uso de luces LED antes de dormir puede interferir y bloquear los procesos naturales en el cerebro que provocan la sensación de somnolencia, así como la liberación de la hormona del sueño. Los jóvenes tienden a despertarse durante la noche a revisar los mensajes de las redes sociales, lo que provoca que lleguen cansados a sus actividades del día.

3. Imagen corporal, baja autoestima y uso de las redes sociales

La construcción de una identidad y una autoestima positiva en la adolescencia son esenciales como factores de protección de riesgos y estabilidad personal. Las nuevas generaciones, especialmente las mujeres, y cada vez más los hombres, afirman que están muy descontentos con sus cuerpos. Dado que en las redes sociales se publican más de 10 millones de fotos, solo cada hora, el potencial casi infinito de comparación se da casi de forma natural. Un estudio ha demostrado que las niñas quieren cambiar su apariencia, hacerse cirugías estéticas, después de utilizar las redes sociales, con el objetivo de quedar bien en las fotos de estas plataformas. Esto tiene implicaciones muy negativas en su salud física y mental.



4. Acoso cibernético y envío de imágenes íntimas (sexting)

Tanto el acoso escolar y el digital o el sexting son factores de riesgo que aumentan los problemas de salud mental, deterioran las relaciones, impactan el desempeño académico y, tienen efectos negativos a largo plazo. A través de las redes sociales, o mensajería, el acoso se puede prolongar las 24 horas del día. Estos espacios se convierten en vehículos rápidos para difundir imágenes y agredir a las personas afectadas.

Las víctimas de acoso escolar y digital tienen más probabilidades de experimentar depresión, ansiedad, autolesiones, sentimientos de soledad y cambios en los patrones del sueño y alimentación. Todo ello afecta de forma muy negativa en la vida de una persona joven y en su desarrollo personal, social, emocional y escolar.

5. Fomo (Miedo a perderse algo)

El concepto de Fomo tiene dos características: por un lado, el miedo de los adolescentes y jóvenes a que se lleven a cabo eventos sociales o actividades agradables sin que ellos participen; y por otro, la necesidad de estar constantemente conectados, a través de redes sociales o mensajería.

Este fenómeno de conducta digital puede provocar importantes efectos negativos en los adolescentes y jóvenes: un menor estado de ánimo, una menor satisfacción de vida, un uso intensivo de las redes sociales para no perderse nada y, una mayor ansiedad, angustia y sentimientos de insuficiencia.

Posibles soluciones y herramientas ante el deterioro de la salud mental de los jóvenes y adolescentes en el mundo digital

Consideramos que el mundo digital y también las redes sociales pueden ofrecer múltiples beneficios, para cualquier usuario, todo va a depender de la forma y el tiempo de uso, de la educación del usuario y de las habilidades que estos tengan para hacer que los efectos positivos aumenten y los efectos negativos se minimicen. Las redes sociales han provocado una revolución en la interacción y el intercambio entre pares. Sin embargo, algo no se está haciendo de forma adecuada si estos espacios están generando problemas de salud mental y emocional entre las generaciones más jóvenes.

Sin poder ser exhaustivos apuntamos algunas ideas o posibles soluciones para ayudar a minimizar los riesgos en el deterioro de la salud mental de los jóvenes y aumentar los beneficios en el uso del mundo digital:

1. Las redes sociales que son más populares entre los jóvenes, como Instagram, Facebook o Snapchat tienen que poder identificar a las personas que están sufriendo problemas de salud mental, analizando sus diferentes publicaciones y ofrecer algún tipo de ayuda o consejo para apoyarlos. Estas plataformas pueden convertirse en espacios de información relevante sobre salud mental, intercambio de experiencias entre jóvenes con problemas emocionales, e intercambio de estrategias prácticas para enfrentar los trastornos mentales.

2. Dentro de los colegios es necesario integrar la educación digital y mediática como forma de mitigar los efectos y riesgos negativos del uso inadecuado de la tecnología y potenciar al mismo tiempo los beneficios de un buen uso del mundo digital.
3. Los padres deben ampliar su educación digital y parental en la adolescencia para ofrecer estrategias y supervisión, tanto en el buen uso de la tecnología como en un adecuado desarrollo positivo de habilidades emocionales y sociales.
4. En la etapa de la adolescencia es fundamental el desarrollo de habilidades personales, sociales y emocionales que permitan construir las mejores bases para poder encarar los retos y desafíos en sus relaciones personales, sociales y académicas. Estas habilidades son factores de protección para crear en cada individuo una buena salud mental en sus vidas.
5. Dentro de las instituciones educativas es necesario incluir personas o grupos interdisciplinarios que puedan detectar los síntomas preliminares que se presentan en los trastornos mentales en estas etapas, ya sean causados por problemas en el uso de la tecnología u otro tipo de factores que les estén afectando.
6. Se necesita que se realicen investigaciones científicas que nos permitan entender cuáles son los factores del mundo digital y real que están afectando actualmente en el deterioro y aumento de una peor salud mental de los adolescentes y jóvenes.
7. Los sistemas de salud mental públicos deben mejorar sus políticas de prevención y tratamientos, especialmente para las nuevas generaciones.

Charo Gutiérrez Gea.

Maestra en Periodismo y Comunicación.
Directora de Educación Digital, Mediática e Innovación Educativa en Educalia22.

Bibliografía:

Goodyear, Victoria y M. Armour, Kathleen. 2019. *Young People, Social Media and Health*. University of Birmingham: Routledge.
Royal Society for Public Health and Young Health movement. 2017. *Status of Mind. Social media and young people's mental health and wellbeing*. London: Royal Society for Public Health.



Somos uno de los principales referentes educativos de México

SUSCRÍBETE

6 REVISTAS DIGITALES

\$240

 /Multiversidad.Management

 contacto@revistamultiversidad.com

 www.revistamultiversidad.com



AULA INVERTIDA EN MI AULA, ¿YA LA APLICO?

Francisco de Jesús Soto Huizar

Desde que se trabaja en las escuelas a partir el enfoque del constructivismo, ha existido una fuerte corriente a que el docente sea tan solo un guía para el desarrollo del aprendizaje, si bien ha habido una gran cantidad de estilos educativos dentro de este enfoque del constructivismo, uno que ha cobrado mucha fuerza es el aula invertida (en inglés, **flipped classroom**), que podemos definir como "el enfoque pedagógico en el que la instrucción directa se desplaza de la dimensión del aprendizaje grupal a la dimensión del aprendizaje individual, transformándose

el espacio grupal restante en un ambiente de aprendizaje dinámico e interactivo en el que el facilitador guía a los estudiantes en la aplicación de los conceptos y en su involucramiento creativo con el contenido del curso"¹. Si bien, en su inicio este modelo fue desarrollado para que los alumnos que no estaban en clase pudieran trabajar desde sus casas y no quedarse atrás en los contenidos vistos en el aula, ahora puede ser aplicado en modelos de clases presenciales y ser de gran utilidad dadas las características que imperan en el entorno de nuestros alumnos.



Los últimos modelos educativos tanto en México como en otros países ya hacen referencia a que el alumno debe de ser el constructor de sus propios aprendizajes; sin embargo, en la práctica aún hay deficiencias en las cuales no se pueden aterrizar dos cosas importantes: que el alumno construya su propio aprendizaje basado en sus estadios propios de conocimiento (Desarrollo cognitivo de Piaget); y en segundo lugar, que el docente se convierta tan solo en un facilitador del aprendizaje, quedando siempre como el que vierte todo el conocimiento a los alumnos en base a su experiencia y conocimiento, como se maneja en la educación tradicionalista.

Antes de continuar con un esquema práctico adecuado a nuestro país, para abordarlo es necesario que conozcamos algo más sobre el aula invertida. Si bien desde mi propio enfoque, los antecedentes de este estilo de trabajo se dan en la misma concepción del constructivismo, su etapa de desarrollo cognitivo y en los diferentes enfoques que han manejado sobre el papel del docente en este modelo, su sustento queda pues en los principios del constructivismo y el aprendizaje colaborativo expuesto por Piaget, y el aprendizaje cooperativo y la Zona de desarrollo próximo de Vygotsky. Sin embargo, el término como tal se acuña en 1998 por Walvoord y Johnson Anderson².

El aprendizaje invertido maneja en su estilo de trabajo cuatro pilares fundamentales, Ambiente flexible, Cultura del Aprendizaje, Contenido Dirigido y un Facilitador Profesional³. Con relación a los *ambientes de aprendizaje*, el docente facilitador es flexible en cuanto a la creación de ambientes de aprendizaje, permitiendo en mucho las consideraciones que los alumnos requieren, gustan o sugieren para abordar el aprendizaje deseado. Existe flexibilidad en los esquemas pues cada aprendizaje no precisa ser igual al anteriormente abordado, sino que desde su misma concepción el abordaje de un aprendizaje tendría que ser diferente al anterior, generando condiciones diferentes en tiempo, forma y espacio, (duración de la secuencia de aprendizaje, manera de abordarlo y la distribución del lugar o lugares donde se realizará el aprendizaje). De la misma manera, los productos finales y las estrategias a evaluar cambian desde el enfoque que cada aprendizaje requiere, como son instrumentos y técnicas de evaluación adecuadas a cada aprendizaje. En el pilar de *Cultura del Aprendizaje* su principal enfoque es en el alumno, todo el proceso se enfoca en él y en sus aprendizajes, por tanto el concepto bancario de la educación en el que el docente sea el que transmite todo el conocimiento ya no aplica, dicho de otra manera el docente que da su clase magistral

sobre un tema en particular o una explicación instruccional de un procedimiento ya no está vigente para este modelo pedagógico, la intención en este pilar es que como lo indica Vygotsky y las zonas de desarrollo próximo, es el alumno quien debe ir construyendo su propio aprendizaje en base a sus estadios de conocimientos anteriores; por lo tanto, él debe de generar sus propios ritmos de aprendizaje, además, a esto hay que agregarle que la sociedad actual en la que nos desarrollamos requiere que el alumno sea generador de sus propios aprendizajes, pues la escuela como tal ya no puede darle todos los conocimientos y se hace necesario que la escuela desarrolle estas habilidades que le permitan al individuo el seguir aprendiendo en el desarrollo de su vida, tal como se maneja en el Modelo Educativo⁴. Ante esta necesidad, también se requiere cambiar el enfoque que tienen los docentes de cómo aprenden los alumnos, por lo tanto, es necesario generar en ellos las condiciones para que vayan adquiriendo nuevos conocimientos y en compañía del docente y compañeros sean capaces de asimilar, reforzar, debatir y construir sus propios aprendizajes.

El tercer pilar es *Contenido Dirigido*. En nuestro país, este punto adquiere una connotación relevante, nuestro modelo educativo, (el modelo de la Nueva Escuela Mexicana tendrá su aplicación hasta el ciclo 2021-2022), tiene en su concepción los aprendizajes deseados ya definidos, entonces queda en el docente facilitador el desglose de los aprendizajes en las actividades necesarias para abordar los conocimientos de la manera en la cual los alumnos podrán tener esa motivación para aprender en base a sus entornos internos y externos a la escuela, condiciones de trabajo, gustos y aficiones, así como de sus propias habilidades y capacidades de aprendizaje. Es por ello que el docente deberá desde sus diagnósticos, diseñar las actividades de una manera adecuada a sus alumnos, en base a la metodología de aula invertida, diseñar las estrategias de aprendizaje o adecuarlas si es necesario, así como los instrumentos y técnicas de evaluación. Finalmente, el cuarto pilar que los autores denominan como *Facilitador Profesional*, hace hincapié en que el docente -en el proceso de aprendizaje- se convierte más en un guía de los aprendizajes, guiando a los alumnos en sus reflexiones, debates, estrategias de búsqueda y organización del conocimiento, y en caso de ser necesario, en hacer las correcciones adecuadas para evitar que los alumnos adquieran conocimientos y habilidades erróneos o distorsionados sobre el aprendizaje deseado, convirtiéndose



así en un guía que va acotando o guiando conscientemente el aprendizaje, también es el responsable de lograr con esa misma guía que los alumnos concluyan sus actividades con el logro del aprendizaje deseado marcado con el programa que va siguiendo y de la misma manera aplicar las estrategias de evaluación para determinar si el alumno logró o no el aprendizaje deseado, y en su caso realizar las actividades necesarias para que lo logre, dentro del proceso de la secuencia o con actividades o secuencias extras.

El rol del alumno es sustancial dentro de este modelo educativo, adquiere una participación activa, pues es él quien tiene la responsabilidad de su aprendizaje de una manera participativa, autónoma, comunicativa y colaborativa⁵, es el alumno, quien en base a las características propias y de sus compañeros el que desarrollará las estrategias necesarias para el logro del objetivo de la actividad planteada por el docente facilitador, es él quien en base a sus condiciones de los entornos desarrolla las actividades necesarias sugeridas por el docente y plantea las propias en compañía de sus compañeros que le permitan llegar al objetivo planteado, con las habilidades de búsqueda y síntesis

de la información, con las herramientas que tengan a su alcance para la organización de los conocimientos y buscando las estrategias necesarias para la presentación de los resultados con las herramientas a su alcance. El alumno en sí, se convierte en el generador de su aprendizaje en base a sus propios estadios de conocimiento y va construyendo los aprendizajes necesarios para poder llegar al logro del objetivo planteado por el docente, en forma colaborativa, el alumno construirá las estrategias necesarias para la adquisición de estos aprendizajes, fomentando en ello las habilidades de colaboración y comunicación, desarrollando también otras habilidades en el proceso, como la búsqueda de información, la capacidad de síntesis, las herramientas tecnológicas, entre muchas otras, es por ello que el docente deberá ser consciente de que en el proceso del logro del objetivo, desarrollará a la par muchas de las habilidades y destrezas que son planteadas en el perfil de egreso de la enseñanza básica.

Las habilidades que el docente deberá aplicar para la realización del aula invertida no distan de las requeridas en el modelo tradicional, pero sí requiere que en el diseño de la secuencia de trabajo tenga claro qué es lo que se quiere lograr

(aprendizaje esperado) y cómo lo va a lograr (trabajo en el aula) no olvidando que el alumno es el centro del proceso y es el quien por medio de las actividades diseñadas podrá adquirir el aprendizaje deseado en base a la construcción propia de dicho aprendizaje con las acciones realizadas por el alumno y sus compañeros mediante la guía del docente facilitador. Es por ello que se facilita la generación de nuevas habilidades que no están explícitas en el perfil de egreso, pero que la misma dinámica va logrando que el alumno las desarrolle, aquí el docente adquiere un papel fundamental en la generación de dichas habilidades como la autodisciplina, la sana convivencia, el trabajo colaborativo, entre otras habilidades. Además se rompe la individualidad de los campos formativos, pues se desarrollan de manera natural diferentes campos formativos dentro de cada actividad, aquí cabe la destreza del docente con el diseño de las actividades si solo se aborda un aprendizaje o varios, de uno o varios campos formativos.

Cabe también recordar que el desarrollo del aula invertida no está delimitado por el aula, pues dependiendo del aprendizaje deseado en ocasiones las actividades podrán desarrollarse

dentro o fuera del aula (en casa), con guía del maestro o actividades individuales, por ejemplo, según el aprendizaje, en ocasiones será necesario que el alumno realice actividades en su hogar previas al trabajo en clase, como el documentarse sobre un tema o la resolución de un problema en base a los conocimientos previos, para después compartir y organizarlos de forma colaborativa en clase; asimismo, puede iniciar con actividades en clase que le sirvan para identificar necesidades de conocimientos que le permitirán ir a casa y complementarlos para después discutirlo en el aula. Esto queda determinado por el docente en base a las características del aprendizaje, del grupo y de las actividades a trabajar.

Si bien esta propuesta de trabajo no dista mucho de la original en la que era el desarrollo de videos para el trabajo en casa, no pierde la esencia del modelo original de aulas invertidas en su conceptualización, pero no está peleada con la inclusión de otros estilos de trabajo como el desarrollo de proyectos, el trabajo colaborativo, aprendizaje basado en retos, en la experimentación o en el juego, por lo tanto esta combinación es favorable para nuestro país.



A manera de ir cerrando, el modelo de aula invertida ya está aplicándose con resultados muy eficientes en diversos colegios y escuelas de todos los países, en mi práctica y la de otros docentes que he observado los resultados son más que aceptables, pues los alumnos adquieren habilidades y destrezas que otros alumnos que no manejan aulas invertidas, además de la mejor adquisición y mayor facilidad para asimilar los aprendizajes deseados que nos marca el programa, si bien, la puesta en marcha de este modelo requiere una convicción del docente, la transición del modelo tradicional al modelo de aula invertida no es instantánea, pues requiere que el docente y los alumnos se adapten a dicho trabajo, y este depende de las capacidades de adaptabilidad a nuevos estilos de trabajo que el docente posee y que el grupo desarrolla, sin embargo antes de finalizar el ciclo escolar, los resultados son evidentes, es muy recomendable en las escuelas donde hay varios docentes interactuando con un grupo que todos trabajen en el modelo de aula invertida, pues los alumnos se adaptarán más fácilmente y con mejores resultados, pero de no ser el caso, el docente que trabaje en este estilo también logra que el alumno desarrolle las habilidades aunque sea un poco más lento.

Francisco de Jesús Soto Huizar.

Docente de educación básica y posgrado.
Capacitación docente.

Referencias:

- 1 <http://flippedlearning.org/wp-content/uploads/2016/07/PilaresFlip.pdf> "¿Qué es el 'aprendizaje invertido' o flipped learning?". Flipped Learning. 2015.
- 2 "Speakers Jon Bergmann: Educator". Ted Talks
- 3 Idem
- 4 SEP, "Nuevo Modelo Educativo 2017", México, 2018
- 5 Achútegui Soldevilla, Sandra. "Posibilidades didácticas del modelo Flipped Classroom en la Educación Primaria". Universidad de la Rioja.



Multiversidad Latinoamericana

2 AÑOS

PREPARATORIA CUATRIMESTRAL



CONOCE Y DESCUBRE LAS VENTAJAS DE ESTUDIAR CON NOSOTROS, TE OFRECEMOS:

AULAS TECNOLOGIZADAS - INSTALACIONES DE PRIMER NIVEL - APOYOS CON DIPLOMADOS EN LÍNEA - GRUPOS REDUCIDOS - PROGRAMA DE EMPRENDIMIENTO - USO DE TABLETS EN EL PROCESO EDUCATIVO - SERVICIO WI FI PARTICIPACIÓN DIRECTA DE LOS ALUMNOS EN EXPOFERIAS DEL EMPRENDIMIENTO Y CONFERENCIAS TEMÁTICAS, LAS CUALES SE REALIZAN CADA SEMESTRE

¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!

www.multiversidad.com.mx
tel. 800.506.5227 ext. 162

3 AÑOS

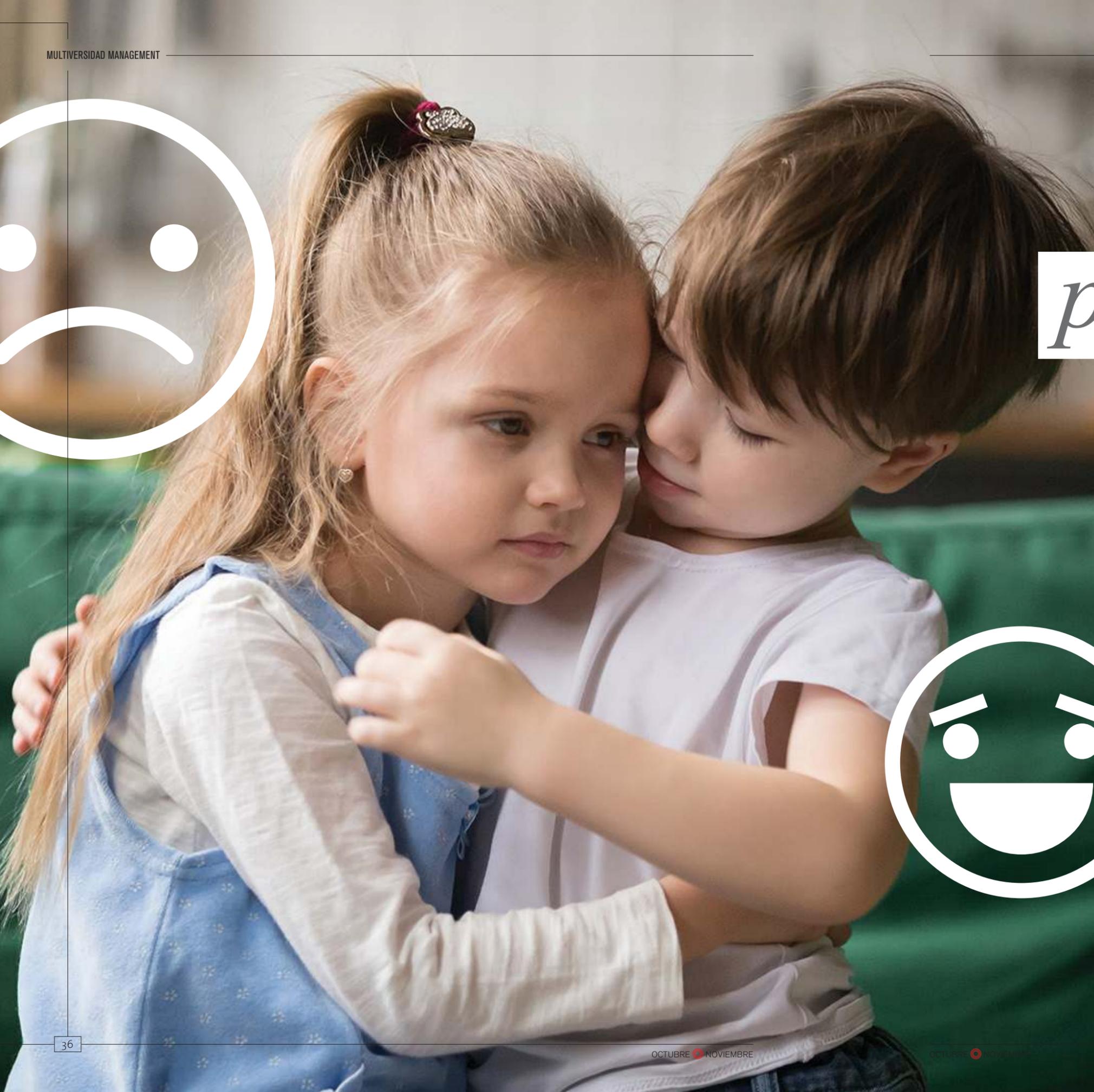
PREPARATORIA SEMESTRAL



GRAN APOYO AL DEPORTE, ARTE Y CULTURA

BACHILLERATO VIRTUAL





Estrategias para enseñar empatía a los niños

Larisa Álvarez Freer

El ser humano nace con una tremenda capacidad para la empatía. Los bebés son una clara muestra de este fenómeno ya que viven las emociones a flor de piel y estudios demuestran que son capaces de reconocer el sufrimiento de las personas que los rodean e incluso a sentirlo junto a ellas.

¿Por qué perdemos esta habilidad, y por qué parece que lo hacemos cada vez a edad más temprana? Los expertos culpan a la sociedad competitiva que fomenta la valoración de las destrezas de los individuos sobre los demás (“mira lo que hace mi hijo”). En este entorno sin duda alguna hay un niño que debe perder para que el otro se declare triunfador, al promover dicha visión la consecuencia normal es que las personas dejen de empatizar con los derrotados y que se refuerce el valor que se le otorga al triunfo.

Otro factor es la tecnología, cada vez los niños pasan mayor tiempo detrás de una pantalla y menos interactuando con sus madres durante las primeras etapas de formación o que el niño se dedique más a atender sus aparatos electrónicos en soledad que jugando con compañeros de su edad donde aprendería a imponer reglas y normas de interacción.

Quizás también se culpe un poco a que algunos padres no hayan podido enseñar a canalizar las emociones negativas de sus hijos antes de aprender a hablar formando un hábito de expresarse de manera no verbal utilizando el cuerpo por medio de conductas agresivas como empujones o mordidas.

Sin importar el motivo por el cual nuestros hijos o alumnos hayan perdido su capacidad por sentir empatía es imprescindible que tomemos cartas en el asunto para remediar esta situación, ya que de este valor depende la prosperidad de la comunidad.

El bienestar básico de un individuo depende de la empatía, ya que es una parte clave para formar amistades y relaciones positivas, ayuda a la conducta, fomenta la amabilidad y augura un mayor éxito en la vida en general. Literalmente es imaginarse cómo sería vivir alguna experiencia desde los zapatos del prójimo y hacerlo naturalmente nos beneficia a todos.

La buena noticia es que la empatía es una habilidad, y puede ser aprendida, fomentada y desarrollada. Claro que, de la misma manera que las experiencias de vida son diferentes de acuerdo con la edad del individuo, las estrategias para fomentarla también deben serlo.

Estrategias clave para fomentar la empatía a cualquier edad

Número 1. Enseñe con el ejemplo

Al enseñar cualquier habilidad es básico empezar por modelarla. Así el niño comprenderá cómo se ve, la manera en que se utiliza y la forma en que se siente. No olvide modelar empatía incluso cuando el pequeño se encuentre molesto, ya que esto le enseñará a ser empático inclusive al encontrarse enojado o decepcionado, del mismo modo lo habilitará para manejar conflictos con mayor inteligencia emocional.

Número 2. No dé por sentado a las emociones, hable de ellas

Es primordial comentar las emociones y hablar abiertamente de ellas en lugar de callar lo que se siente. Prefiera preguntar: "¿Qué es lo que te asusta de la oscuridad?" a "No hay nada

que temer". El ahondar en el tema puede ser bastante esclarecedor y armarlo con la información necesaria para resolver cualquier conflicto.

Por ejemplo, si al joven le desagrada algún compañero evite reprenderlo por ello sin preguntar antes la razón de este disgusto. Hacerlo lo llevará a una discusión y a analizar las acciones del otro niño y del porqué pudiera estar actuando de una manera poco agradable. Cuando un chico comienza a pensar en las dificultades ajenas, deja de sentirse como una víctima de las circunstancias y empieza a entender cómo puede influir de una forma adaptativa en la interpretación de los estados emocionales de otros.

No reprenda al niño por estar enojado o triste, aclárele que es normal sentir todo tipo de emociones, pero hay que aprender a manejarlas de una manera positiva, ya sea hablando de ellas o reflexionando al respecto.

Número 3. Fomente la ayuda en casa, en la comunidad y en mejorar al planeta

Cuando inculcamos la ayuda en todos estos niveles lo que estamos haciendo es cultivar la bondad y el cuidado hacia otros individuos. También les da la oportunidad a los niños a interactuar con personas de diferentes extracciones, culturas y circunstancias, lo que por ende fomenta la empatía.

Número 4. Aliente el comportamiento empático mediante el alabo

Como en cualquier habilidad que pretende ser inculcada, es significativo elogiar al niño en cuanto presente un comportamiento adecuado. Pero, cuidado. Los elogios deben ser específicos. No solo diga: "¡Muy bien hecho!", prefiera: "Compartiste tu bebida fría con tu hermana para que ella pudiera apagar su sed. ¡Eso fue muy considerado y amable de tu parte!"

Estrategias para determinados grupos de edad

Aunque las cuatro estrategias enumeradas anteriormente son muy eficaces cuando se practican con consistencia en cualquier grupo, es transcendental tener un repertorio más específico para cada edad en caso de que se necesite un poco de ayuda extra. Todos los niños son únicos y necesitan ser abordados de diferentes maneras. Empiece con las tácticas que crea que podrían ser del agrado de su hijo.

De 3 a 5 años de edad

Etiquete y describa. Ayúdelos a identificar sus emociones y enséñelos a etiquetarlas. Un niño en este rango de edad suele presentar problemas para registrar sus propios sentimientos y no hablemos de reconocerlos en terceros. Cuando nos tomamos el tiempo de aclarar lo que está sintiendo nuestro hijo, le facilitamos la tarea de entender lo que aflige a otras personas y sin lugar a dudas promovemos su conciencia corporal.

Por ejemplo: "Tienes los hombros encogidos y estás mirando el piso. Pareces afligido. ¿Te sientes triste o tal vez un poco molesto?"

La consecuencia lógica de darse cuenta de sus propias emociones es la de reconocer y considerar los sentimientos de los demás.

Lea y discuta un cuento. Cualquier historia sirve. El proceso es simple, pregunte a su hijo lo que pueden sentir los personajes de sus

libros. Indague: ¿cómo se siente (*personaje de la historia*) al empezar el cuento?, ¿cómo cambian sus sentimientos (*en un punto clave de la historia*)?, ¿si pudieras ser (*personaje de la historia*) qué dirías o harías?, ¿cómo te sentirías si esto te llegara a suceder a ti? ¿cómo te gustaría que reaccionaran los demás si te encontraras en esta situación?

Lo sustancial de esta técnica es que le dará un tiempo de calidad con su hijo, lo ayudará a conocerlo mejor y es de fácil acceso. Puede lograrse con cualquier cuento que le guste a su pequeño.

Tenga un centro de atención en casa. ¿Atención a quién? Pues de todo un poco, a la familia, a la comunidad y hasta a la conciencia global. No es difícil hacerlo. Solo piense en pequeño. Este *centro* podría ser tan simple como una caja que contenga curitas y pañuelos desechables con los cuales los pequeños consiguen mostrar empatía con las personas dentro del hogar, por ejemplo, un niño puede ofrecerle un pañuelo a su hermanita si nota que lo necesita. Algunos contienen algún apartado para juguetes o artículos que ellos quieran donar a los niños pobres, o incluso semillas de árboles para proyectos futuros en ayudar al planeta. Este tipo de actividad concientiza al niño a notar las necesidades de los demás y a desarrollar una respuesta efectiva en el momento exacto. Lo que generará como resultado un impacto positivo en su entorno.

Recuerda que al principio debes modelar las actividades para que el niño aprenda con afirmaciones como: "Juanito se golpeó la rodilla. ¡Vamos a untarle unguento!" o, "Ese árbol en el parque tiene las ramitas secas. ¡Traigamos la regadera y démosle un poco de agua!"

Instruya habilidad social en momento real.

En este rango de edad nunca se debe corregir una conducta nociva después del exabrupto. El infante no tiene la madurez para hacerlo todavía. Es más sencillo y efectivo enseñar esta habilidad a los niños mientras se encuentran en contexto. De forma tranquila y asertiva, formule preguntas como: "¿Cómo crees que se siente tu hermanita cuando le quitas su juguete?, ¿cómo te sientes tú cuando te quitan algo con lo que estás entretenido? Mira su cara, ¿te parece triste?, ¿qué puedes hacer en lugar de quitarle la muñeca?"

Este tipo de preguntas le ayudarán a aprender otras habilidades como la de compartir, esperar su turno o simplemente ejercitarse a elegir diferentes actividades.



De 5 a 7 años de edad

Jugar con diferentes emociones. Una manera muy eficaz de enseñar empatía a los pequeños es mediante juegos que impliquen comprender los sentimientos complejos y las palabras para expresarlos. Un juego clásico que puede usar para lograrlo es *charadas o decirlo con mímica*.

Un infante pasa al frente para interpretar un sentimiento mientras que sus compañeros tratan de adivinar cuál es. Después de que la sensación haya sido adivinada se puede discutir cada emoción con preguntas como: "Cuando te sientes triste, ¿qué cosas te pueden ayudar a sentirte mejor?"

Si el niño tiene problemas para interpretar emociones, una buena idea es utilizar recortes que se pueden extraer de una caja o una bolsa mientras sus compañeros tratan de adivinar. Empiece con las más simples, tales como tristeza, enojo y felicidad. Eventualmente introduzca sensaciones complejas como hambre, miedo, frustración o vergüenza. No olvide analizar lo que probablemente estén experimentando las personas en las imágenes y preguntar a los participantes si en alguna ocasión se sintieron de esa manera. Exponga que los adultos se sienten de la misma forma y la normalidad de esto a través de ejemplos en su propia experiencia.

Reconocer la diversidad. Respetar a los demás sin importar sus orígenes es una parte primordial de la empatía. Es necesario proveer a los niños con distintas oportunidades para jugar con personas de diferentes antecedentes, habilidades, sexo, etc. Es significativo que mientras lo hace, se recalque lo que se tiene en común con ellos.

Enseñe límites saludables. Mientras que el tiempo transcurre y el niño crece y se desarrolla, es substancial que aprenda a reconocer que no puede atender las exigencias de todos los que lo rodean. Le corresponde aprender a decir algunos "no". No es saludable para nadie abandonar todo y complacer a terceros al momento. Para lograrlo el chico debe priorizar sus propias necesidades siguiendo 3 puntos:

- **Crear una pauta.** El tutor debe formar un plan, para que el niño sepa qué responder en algunos posibles escenarios. Por ejemplo, si el chico recibe un abrazo no deseado puede oponerse a ello diciendo "No me agrada, por favor no me toque." O tal vez si le llaman por un sobrenombre que le molesta, el pequeño podría decir: "Mi nombre es Juan, me gusta que me llamen así."



- **Formule una lista.** Realice una lista de posibles situaciones donde el niño deba pedir ayuda de un adulto, por ejemplo, cuando se sienta incómodo o no pueda controlar la situación. Deje claro al chico que ser empático no significa romper las reglas o realizar cosas que no le gusten.

- **Respete la lista.** Si por ejemplo la lista anterior incluye no hacer cosquillas, respete los límites. Si en un momento de juego se olvida y el niño le pide que deje el comportamiento, modele la respuesta correcta que debe esperar cuando otros dicen "no" diciendo: "Entiendo. No lo volveré a hacer".

De 7 a 9 años de edad

Analice activamente a los personajes de un cuento o película. Deje atrás las historias de imágenes y lea libros más avanzados o películas con un contenido apto para la edad, pero con mayor complejidad. Inicie discusiones sobre los personajes respondiendo qué piensan, quieren, creen y sienten en las situaciones que se les presentaron además de cómo el niño descubrió esta información durante la historia.

Por ejemplo, después de leer o ver la película, haga preguntas como: ¿Por qué el *personaje principal* estaba (*solo*)?, ¿cómo crees que estar a así le hace sentir?, ¿alguna vez te has sentido de esa forma?, etc.

Varios estudios han comprobado que discutir acerca de sentimientos provoca mayores avances en la comprensión de emociones que cualquier otra técnica. Así que manos a la obra y seleccione libros o películas que estén relacionados con la empatía. Participe en conversaciones sobre los personajes y escuche lo que el pequeño tiene que decir si estuviera en una situación similar. Creará este valor y estrechará el vínculo afectivo con el infante.

Medita amorosa y compasivamente. Mandar "buenas vibras" a los necesitados podría sonar como una técnica irreal o por lo menos poco efectiva. Pero estudios demuestran que después de tan solo 15 días de meditación de bondad pueden cambiar la actividad cerebral del individuo que las practica, produce un comportamiento



social más efectivo junto con emociones positivas, mejora la salud en general y aumenta las conexiones sociales.

La meditación compasiva se trata de pensar en los seres queridos y enviarles pensamientos positivos. Eventualmente se puede extender esta actividad a personas menos cercanas en la vida del infante.

Si no sabe por dónde empezar, utilice variaciones de los siguientes puntos: "Que se sienta feliz, que tenga salud, que se sienta o esté seguro, que viva con facilidad". Trate de usar oraciones con sintaxis afirmativa. Prefiera: "Que resuelva la cosas que le preocupan" a "Que **no** tenga problemas". Aunque la redacción pasa a segundo término ante la generación espontánea de sentimientos cálidos y amables. Deje que el niño diga lo que se sienta más natural para él.

Al realizar este tipo de técnicas el infante visualiza sus propias experiencias donde se sintió incómodo o molesto, luego las relaciona con sentimientos positivos y el cuidado que requiere cada caso y lo *envía* a un ser querido. Siga con una persona difícil con la que el pequeño no tenga una buena conexión para finalmente extender la compasión al planeta y a la humanidad en general.

Participe en juegos grupales donde exista cooperación. Hay estudios que demuestran que cuando un individuo tiene experiencias exitosas en materia de cooperación, es alentado a utilizarla más en el futuro. Esta práctica facilita al niño a construir relaciones positivas y a abrirse socialmente con facilidad.

También lo ayudan a comunicar sus ideas de forma asertiva, ya que en situaciones de grupo se presentan discusiones y debates de una manera natural, lo que le enseña al chico a considerar otras perspectivas.

De 9 a 11 años de edad

Estudie actuación. Las clases de actuación pueden ser muy divertidas y ayudan al joven en varios aspectos de su desarrollo. El chico aprenderá algo de dicción, arte, seguridad y sobre todo a generar empatía con otras personas al representar diferentes papeles.

Constituya mapas de empatía. Es una actividad muy esclarecedora y que genera oportunidad para discutir y analizar un tema. Se lleva a cabo eligiendo una emoción principal. Después se subdivide en cuatro columnas: *sentir, pensar, decir y hacer*. Se termina con una lluvia de ideas enlistando los adjetivos que correspondan a cada segmento y que respondan a la pregunta: "¿Qué podrías *decir, pensar, sentir* o *hacer* cuando te enfrentes a este sentimiento?"

Por ejemplo: "Cuando me siento poco valorado, puedo *pensar* que los demás no me toman en cuenta cuando en realidad no es así. Me *digo* que es porque cometo muchos errores o no puedo hacer las cosas de mejor manera. Cuando esto pasa, no hago nada y me encierro en una burbuja. Algo útil que debo hacer es respirar hondo y recordarme a mí mismo que a veces saco las cosas de proporción."

Durante este tipo de sesiones, resalte que muchas veces las personas ocultan sus sentimientos haciendo cosas que son completamente contrarias a lo que realmente sienten. Por ejemplo, un chico preocupado por encajar en un grupo suele vestirse de manera excéntrica tratando de probar que no le importa



la aceptación de otros. Trate de ejemplificar este hecho con experiencias de los presentes y de relacionarlo efectivamente con vivencias para mostrar comprensión y empatía.

Mayores de 12 años

Hable acerca de eventos actuales. En esta edad es importante integrar a los muchachos a las noticias nacionales e internacionales. Trate de desarrollar empatía al ver los noticieros o leer notas en revistas sociales. También hágalo si su hijo le comenta algún evento social.

Formule preguntas como: "¿Cómo crees que se sienta esta persona?, ¿cómo te sentirías en la misma situación?, ¿qué podríamos hacer para ayudar?"

Emprenda trabajo voluntario

Investigue alguna causa en la que pueda auxiliar junto con su hijo. Hay varias que pueden ser apasionantes para el muchacho. Por ejemplo, si es amante de las mascotas, rescatar animales abandonados y encontrarles un nuevo hogar puede ser realmente satisfactorio y formativo. Podría incluso empezar proyectos nuevos para dar solución a algún problema que le parezca de cuidado. Además de ayudar a los demás estará desarrollando el espíritu emprendedor del joven y a tener un papel real dentro de su comunidad.

Conclusión

La empatía es uno de los valores menos apreciados en la actualidad. Muchos padres y tutores tienen la impresión de que trabajar en ella solo logrará que su hijo no sea lo suficientemente competitivo para destacarse en su vida privada o profesional y no pueden estar más equivocados. Desarrollar este valor le dará una base sólida al niño para construir un buen juicio y tener éxito en las relaciones interpersonales, ya que serán más positivas y saludables. Así que no pierda el tiempo y elija una o dos actividades y ¡empiece ya!

Larisa Álvarez Freer.

Máster en ESO y Bachillerato.

Formación profesional y enseñanza de idiomas.

Entrenador certificado para maestros de Inglés.



**DANDO VIDA
A TU
IMAGINACIÓN**



edicioneshorson@sistemavalladolid.com



Atención plena y meditación para niños (mindfulness)

David de la Oliva Granizo

Ana Garvía Blázquez

Imagine que sus hijos o sus alumnos (si es docente) tienen ese día en que no paran. No sabe cómo conseguir que se centren en una tarea. Continuamente se están distraendo. Pruebe la siguiente actividad:

Caminar consciente: (Se recomienda hacer esta práctica descalzo, en un lugar agradable y silencioso, también se puede poner música relajante). Empezamos a caminar despacio por la habitación o aula, y decimos al niño o a los niños que centren su atención en cómo se levanta su pie y cómo se vuelve a plantar, en cómo el aire entra por su nariz y en cómo sale por su boca; un pie se levanta, inhalamos; el pie se apoya, expiramos... Nos centramos por un rato en las sensaciones del pie al levantarlo, moverlo y apoyarlo en el suelo. Cuando nuestra mente se distraiga y vaya a problemas del pasado, del presente o del futuro la invitaremos con mucha amabilidad a volver a esta actividad...

Usted puede dar estas instrucciones a sus hijos o alumnos por unos 10 ó 15 minutos y verá que, repitiendo esta actividad varios días y con un poco de paciencia, habrá un cambio muy grande en la actitud de los niños y en su capacidad de concentración para la siguiente tarea que les ponga. Si esto lo hace de forma frecuente, usted y sus hijos o alumnos empezarán a aprender a observar sus pensamientos y emociones desde lejos, a dejarlas pasar como nubes en el cielo, flotarán en el famoso "aquí y ahora", en otras palabras, ustedes empezarán a practicar mindfulness.

Lo hemos definido bien en otro artículo publicado en esta revista pero vamos a resumirlo diciendo que mindfulness es la aptitud de la mente para prestar atención a lo que hay, aquí y ahora, estando totalmente conscientes de cada momento que vivimos de forma tranquila y relajada. Es atención consciente y amable al presente. Una explicación sencilla es la que nos hace V. Simon, uno de los pioneros en la introducción de este concepto en España: "mindfulness es tranquilizar la mente para ver con claridad". La esencia de mindfulness es la "aceptación de la experiencia tal y como es, ser consciente de lo que estás experimentando mientras lo estás experimentando, dejar fluir nuestras emociones y pensamientos sin aferrarnos a ellos, no juzgar, dejar de estar en modo hacer y simplemente, pasar al MODO SER, con paciencia y amabilidad".

Cada vez hay más investigaciones y más artículos que nos demuestran los grandes beneficios que tiene practicar mindfulness a todos los niveles, tanto a nivel físico como a nivel mental y emocional, y en todos los contextos: laboral, sanitario, familiar, educativo, deportivo, etc. Pero el nivel de la infancia y de la educación es claramente el campo donde más beneficios vamos a obtener porque serán beneficios para toda la vida.

La psicóloga Kiley Hamlim ha realizado investigaciones con bebés de 3 a 18 meses que nos dicen que se puede favorecer la atención desde los primeros años de vida. La atención es la base del aprendizaje, por ello, es tan importante aprender a poner la atención donde uno quiera, sin dejarse llevar por todo lo demás. Los datos demuestran que cuanto mejor te concentras, mejor aprendes. Cuando se desarrolla y potencia la capacidad de atención desde la infancia, se mejora ineludiblemente el aprendizaje.

Por otro lado, las escuelas están llenas de emociones, de aspiraciones y de ilusiones. Sin embargo, muchas veces también surge en el ámbito educativo un entorno estresante y agresivo: exámenes, deberes para casa, conflictos, envidias... En el aula se pide que los

alumnos estén calmados, quietos, centrados, atentos y que no se dejen llevar por sus emociones, pero no les enseñamos la manera de hacerlo. Por eso queremos hablar de mindfulness aplicado a niños y adolescentes, ya que, a través de esta práctica, se puede aprender cómo conseguirlo.

Para empezar, las técnicas de mindfulness suponen una ventajosa transformación para los niños que desde pequeños descubren su mundo interior. Cuando aprenden a hacerse plenamente conscientes de sus experiencias, pensamientos, emociones y sentimientos, se sienten mejor, más tranquilos, seguros y con mayor confianza en sí mismos. Además, se reducen los sentimientos de tristeza, enfado, miedo o ansiedad. Al mismo tiempo se incrementan los estados mentales positivos como son la alegría, el bienestar, el amor, la bondad, la paz y la felicidad.



"Mindfulness
es tranquilizar la
mente para ver
con claridad"

V. Simon

La paz y calma que aporta mindfulness a los niños les ayuda a:

- ✓ Gestionar sus experiencias y dificultades diarias.
- ✓ Desarrollar la resiliencia (capacidad de gestionar una situación estresante, saliendo fortalecido de la misma).
- ✓ Conocerse y relacionarse mejor consigo mismos y con los demás.
- ✓ Desarrollar empatía, confianza y amabilidad.
- ✓ Tener mejor concepto de su autoimagen y autoestima.
- ✓ Mejorar su autocontrol y automotivación.
- ✓ Aumentar la flexibilidad cognitiva.
- ✓ Desarrollar su capacidad de estar quietos y atentos por mayor tiempo en el aula mejorando su rendimiento académico.

Però lo más importante, mindfulness les ayuda a ser más felices y humanos.

Asimismo, cuando los padres y educadores aprenden mindfulness, descubren nuevas formas de relacionarse con los niños, de forma más serena, comprensiva y cercana. En este sentido, la única manera de enseñar mindfulness es practicarlo uno mismo.

Las personas que enseñan mindfulness tienen que ser plenamente conscientes, tienen que crear un entorno mindful (tranquilo, reflexivo, calmado...). La forma de introducirlo en la vida escolar o familiar empieza por nosotros mismos. Para poder conectar con los niños, antes tienes que conectar contigo mismo. Cuando la actitud y presencia del padre o docente es mindful, se siente él mismo más relajado y seguro; y esto lo transmite y contagia a quienes educa o enseña, es como una onda expansiva que se propaga alrededor. Cuando estás plenamente presente eres consciente de tus necesidades y de las de los demás, mejoras la escucha y esto se transmite al momento. Se consigue una conexión y una relación de seguridad y confianza que mejora mucho el clima de convivencia. Dedicar este tiempo de calidad con nuestros hijos o alumnos, ya sea practicando con ellos ejercicios de mindfulness, o bien estando en presencia mindful, es el mejor regalo que podemos ofrecerles, y es un regalo que podrán usar toda la vida.

Dada la relevancia que tiene el papel de los padres o docentes, es importante que resaltemos el valor de su propio autocuidado, que sepa escucharse y valorar lo que necesita en cada momento. Cuanto mejor te cuidas, mejor cuidas. Si uno mismo siente calma y seguridad lo transmite a los demás, y lo mismo ocurre con la amabilidad, la confianza y la bondad (aquí hablamos de descubrir nuestra parte autocompasiva de la cual hemos hablado en otro artículo).

En ocasiones, con idea de favorecer el desarrollo emocional y cognitivo de los niños, los padres y profesores creamos entornos demasiado estimulantes, queremos que aprendan muchas cosas y que hagan muchas actividades diferentes. A veces incluso lo hacemos para "llenar" nuestros espacios de tiempo que no podemos estar con los niños. También tenemos una tendencia a la exigencia y perfeccionamiento que nos lleva a querer estar siempre "aprovechando el tiempo", como si tener tiempo libre fuera "malgastarlo". Parece que es más importante estar haciendo cosas y aprendiendo más y más (música, idiomas, informática, arte, deportes...) que estar un poco en paz con uno mismo. No nos damos cuenta que esto hace que la mente se disperse y no permite tener momentos de tranquilidad e incluso de aburrimiento que

es lo que nos hace descansar y puede llevar, posteriormente, a nuevos aprendizajes y a la creatividad.

Además, esta falta de tiempo produce estrés, ansiedad y mal humor; lo que no permite considerar distintas opciones de respuesta ante un conflicto y nos lleva a actuar de forma reactiva e impulsiva en lugar de reflexiva. En otras palabras, no respondemos con tranquilidad y reflexión, sino que reaccionamos de forma automática y muchas veces con ira. Mindfulness nos permite tener una nueva mirada con perspectiva, nos permite parar y pensar antes de actuar. Aprendemos a ser proactivos en lugar de reactivos. Podremos encontrar nuevas formas de solucionar las dificultades que se nos presentan repetidamente. Por ejemplo, cuando te das cuenta que estás enfadado o desbordado por lo que está sucediendo; en lugar de dejarte arrastrar por tus pensamientos y sentimientos, y quizá también por los del otro, puedes parar, respirar profundamente, observar la situación y así vas a encontrar un margen de elección y decisión más amplio que no te va a hacer reaccionar de la misma manera que venías haciendo.

Ejemplificando lo anterior, en una situación de berrinche, lo cual suele ser bastante estresante, en lugar de dejarme llevar por el posible enfado que estoy sintiendo, que quizás me pueda conducir a perder el control y gritar y/o castigar físicamente al niño; me paro, doy tres respiraciones profundas, me doy cuenta de mis pensamientos y emociones, observo lo que está sucediendo dentro y fuera de mí y esto me permite ver desde otro lado el berrinche. Entonces, en lugar de hacer lo de siempre, esto me ayuda a tomar distancia, observo la situación con perspectiva, sin involucrarme de lleno en mis pensamientos y sentimientos automáticos y entonces cambian mis sentimientos y mi forma de responder; vuelvo a respirar conscientemente y quizás ahora incluso puedo coger en brazos al niño tranquilamente o acariciarle, o simplemente, quedarme a su lado sin hacer nada hasta que todo pase. Sabes que todo pasa, y que esto también pasará.

Desde luego, esto no es fácil y requiere un entrenamiento que puede iniciar con las actividades que se proponen al final del artículo. Cuando nos damos cuenta de nuestros pensamientos, sentimientos y reacciones habituales, aprendemos a conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás; y podremos incluso anticipar el malestar. De esta manera, se reducirán los berrinches, los enfados de ambos y mejorará la conducta del niño, generando, al mismo tiempo, bienestar a ambas partes.

Vivimos en una sociedad llena de distracciones de todo tipo, principalmente tecnológicas, en palabras de Mónica Esgueva, podríamos decir que, en lugar de vivir en la era de la información, pareciera que vivimos en la era de la distracción. Estamos rodeados de demasiados estímulos y tenemos tantas cosas que hacer que vivimos "acelerados" y sin tiempo para disfrutar de las cosas, incluso parece que nos olvidamos de disfrutar plenamente cuando realizamos actividades que nos gustan. Tenemos nuestro tiempo tan ocupado que parece que estemos pensando en terminar de hacer una cosa tras otra para pasar a la siguiente sin apreciar cada momento del presente que vivimos. Es como si tuviéramos un piloto automático encendido que nos hace ir de una cosa a otra sin darnos cuenta, nos olvidamos de dar al "botón pausa" que tanto bien nos puede hacer.

Cuántas veces nos ha podido suceder que, cuando estamos comiendo, estamos pensando en cosas que han sucedido y ni nos damos cuentas de qué hemos comido y, claro, mucho menos de disfrutarlo. También nos puede suceder que estemos planificando lo que vamos a hacer mientras comemos, lo cual es muy probable que nos genere ansiedad de anticipación. Por ello, muchas veces nos pasa que hemos tomado nuestro plato preferido sin habernos dado cuenta de ello; hemos perdido la oportunidad de olerlo, masticarlo, saborearlo... Siguiendo con este ejemplo, a modo de metáfora, podemos decir que no hay una receta mágica para aprender y enseñar mindfulness, lo que sí sabemos es que hay unos ingredientes que se utilizan para ello, los más conocidos son: presencia, amabilidad, comprensión, bondad, paciencia, autenticidad, aceptación y sinceridad.

A través de mindfulness, con ejercicios adaptados a su edad, simples, sencillos y divertidos como los que les contaremos al final de este artículo, podemos enseñar a los niños a darse cuenta de cada vez que se han distraído, para poder volver su atención a la tarea que estaban realizando de forma amable y compasiva (porque todos nos distraemos, es algo natural en todos los seres humanos). De esta forma, fortaleceremos su atención y autoestima. Se trata de un entrenamiento parecido a cuando vamos con regularidad al gimnasio a fortalecer nuestros músculos, en nuestro caso, enseñaremos a nuestro cerebro a que aprenda a prestar atención a lo que queramos. Es un entrenamiento mental. En casa o en la escuela, es importante hacer los ejercicios con regularidad. La atención se puede entrenar y perfeccionar, y para conseguirlo, necesitamos de práctica. Sería

por ello muy recomendable enseñarlo en todos los colegios, de hecho, hay colegios que ya lo han introducido dentro de sus actividades diarias.

Cada niño tiene su propio ritmo, también ocurre así en mindfulness, y no debemos nunca presionarles con la práctica, no pueden verlo como un nuevo "deber diario", es un aprendizaje que tiene que resultarles agradable, divertido y así ellos mismos irán apreciando los beneficios y les motivará cada vez más hasta formar parte de su vida y de su personalidad. Siempre que sea posible, se utilizará la mentalidad de juego, diversión con humor, curiosidad, motivación... Preguntaremos con frecuencia a los niños cómo han vivido la experiencia y les animaremos para que se den cuenta de sus propios logros.

En principio, los niños, con su mente de principiante, viven cada momento presente sin estar condicionados por su pasado ni por su futuro. Como señala Jean de la Bruyère: "Los niños no tienen ni pasado ni futuro, disfrutan el presente". Los niños son mindful por naturaleza, lo que ocurre es que con el tiempo y las circunstancias han "desaprendido" esta habilidad natural e innata. Incluso pueden aprender a meditar mejor y más rápidamente que los adultos ya que les favorece su neuroplasticidad, es decir, su mayor flexibilidad mental. Como sucede con cualquier entrenamiento, cuanto antes se cultiva la meditación, mejor se asimila y mayor repercusión tendrá en su vida.

Para finalizar, les ponemos algunos ejercicios clásicos de mindfulness para niños y jóvenes:



Ejercicios de atención a la respiración:

Vamos a dar a los niños y jóvenes las siguientes instrucciones: sentados en el suelo o en una silla colocamos el dedo en posición horizontal por debajo de la nariz, llevamos la atención a cómo el aire entra y sale, sentimos cómo el aire entra frío y sale más cálido calentando el dedo. Después bajamos el dedo y ponemos las manos sobre las rodillas. Nos centramos en la respiración, en cómo el aire entra y cómo sale, cada uno a su propio ritmo y cada vez más lentamente. A mitad del ejercicio podemos cerrar los ojos para que ningún estímulo visual distraiga nuestra atención a la respiración. Si nos viene cualquier pensamiento, imagen, sentimiento o emoción, de nuevo, amablemente, volvemos a conducir nuestra atención a cómo el aire entra y sale de nuestra nariz. Esta instrucción la daremos de forma periódica y frecuente a los niños: "cada vez que te distraes, te das cuenta, y de nuevo, incansablemente, una y otra vez, vuelves a atender al suave flujo de tu respiración".

La atención y la respiración siempre están ahí, dispuestas a ser recordadas y tenidas en cuenta para que volvamos al presente.



Ejercicios de regulación emocional:

Este ejercicio se puede hacer después del de atención a la respiración. Vamos a prestar atención a todo lo que ocurre en nuestra mente: pensamientos que se cruzan veloces, sentimientos o emociones negativas o positivas... Cuando nos venga algún pensamiento o emoción, lo convertiremos en globos, globos de colores que van hacia el cielo hasta que se alejan y desaparecen. Así una y otra vez, cada pensamiento lo metemos en un globo que igual que viene se va al cielo. Este ejercicio también lo podemos hacer con nubes que aparecen y desaparecen.



Escáner corporal:

Esta práctica es recomendable hacerla acostado boca arriba sobre un lugar cómodo, con los brazos extendidos a ambos lados del cuerpo y con los ojos cerrados (aunque también se podría hacer sentado en una silla). Con ayuda de una guía iremos llevando la atención a distintas zonas del cuerpo observando las distintas sensaciones que se producen. Empezamos con una pierna, al subirla cogemos aire y al bajarla lo expulsamos, lo hacemos varias veces, entre 3 y 5, lentamente. Después cambiamos a la otra pierna, después lo hacemos con los brazos, primero uno, 3 y 5 veces, luego el otro, sin prisa, despacio, centrándonos en el ritmo de nuestra respiración. Y, finalmente, ponemos las manos sobre el estómago y nos centramos en el movimiento al coger y soltar el aire lentamente por nuestra nariz. Nos fijamos cómo al inspirar sube la barriga y al expirar se desinfla lentamente. Centramos la atención en el suave vaivén de nuestra respiración.



Comer con atención:

Aunque parece simple, no lo es porque ya hemos automatizado el comer pensando en mil cosas y no en lo que estamos comiendo. Este ejercicio se puede hacer en principio con una pasa de uva o un cacahuete con cobertura de chocolate y luego proponerle a los niños que lo hagan con su lunch. En este ejercicio proponemos que, antes de llevarnos la comida a la boca, la miremos con detalle, nos fijemos en su aspecto exterior: los colores, su forma, textura, la olemos, tocamos, incluso podemos moverla para fijarnos bien en su aspecto y en los sonidos que se producen al apretarla (si es posible hacerlo). Después, lentamente lo llevamos a la boca, lo mordemos despacio, masticamos lentamente, lo saboreamos bien antes de finalmente tragarlo. Si en algún momento nos viene algún pensamiento, simplemente nos damos cuenta de ello y volvemos la atención a las sensaciones que nos produce la comida que tenemos delante. Comer con atención es muy interesante, al no hacerlo de forma automática, podrás darte cuenta si has comido en la cantidad y con la calidad adecuada y prevenir trastornos alimenticios.

Seguro que la primera vez que intentan estas actividades no salen muy bien, pero poco a poco sus hijos o sus alumnos y usted mismo se irán relajando y disfrutando. No olviden buscar libros como los que les proponemos en la bibliografía y participar en cursos con expertos (les recomendamos que visiten la página web de Valentín Méndez), pronto se empezarán a dar cuenta de cómo disminuye su tristeza e ira y aumenta su felicidad y la de sus hijos y alumnos, pronto empezarán a vivir en el regalo, que es lo que significa "presente", en el famoso "aquí y ahora".

David de la Oliva Granizo.
Facultad de Psicología. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (México).

Ana Garvía Blázquez.
Psicóloga Clínica y Psicoóncologa (España).

Bibliografía:
Snel, E. (2018): *Tranquilos y atentos como una rana.* Kairós.
Valentín, M. (2019): *Cultivando tu mentor interior.* Instituto de Ciencias para el Florecimiento Humano.

SISTEMA EDUCATIVO VALLADOLID Y MULTIVERSIDAD LATINOAMERICANA

Líderes educativos a nivel nacional... Descubre por qué

Ingresa a www.sistemavalladolid.com



En nuestra institución impulsamos de manera fuerte la investigación educativa, el deporte, el arte y la cultura en general. Pero sobre todo, brindamos educación de calidad a bajo costo en los niveles de **PREESCOLAR, PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO.**



Realizamos uno de los premios literarios más importantes de México y Guatemala. Como cada año la presentación de los libros ganadores se realiza en la Feria Internacional del Libro de Guadalajara (FIL), en esta ocasión fueron: en cuento, Rita Stenner Pérez de la Cd. de Zapopan, Jalisco con "Ines, la pequeña que venció a una bruja" y en novela, Diana Elizabeth Garcidueñas de la Cd. de Tonalá, Jalisco con "Antonia y la chingamadriza". ¡Felicitaciones!



Promovemos la participación directa de los padres de familia en nuestras escuelas, siendo parte activa de la educación de sus hijos. Lo anterior gracias a nuestro programa **Factor 3** que permite la presencia de los papás en la escuela e incluso en las aulas.



Cada año los incrementos son menores a la inflación, pero además en nuestras aulas actualmente se preparan 5,980 alumnos que estudian con nosotros mediante algún beneficio de beca, ya sea por parte de la SEP o bien por parte de la propia institución. Lo anterior también nos distingue por ser una **Empresa Socialmente Responsable** certificados por la WCB.



CONOZCA NUESTRO MODELO EDUCATIVO EN:
www.sistemavalladolid.com
INSCRIPCIONES ABIERTAS

Tel. 01 800 806 8227 Ext. 117 al exte.
contacto.online@sistemavalladolid.com

Aguascalientes . Apodaca . Cancún . Celaya . Chetumal . Chihuahua . Ciudad Juárez . Ciudad Madero . Ciudad Obregón . Comalcalco . Culiacán . Durango . Fresnillo . Gómez Palacio . Guadalajara . Hermosillo . La Paz . León . Mazatlán . Mérida . Mexicali . Mochis . Monterrey . Morelia . Nogales . Oaxaca . Pachuca . Playa del Carmen . Querétaro . Saltillo . San Juan del Río . San Luis Potosí . San Luis Río Colorado . Tampico . Tepic . Tijuana . Tlajomulco . Tonalá . Torreón . Tuxtla Gutiérrez . Veracruz . Zacatecas . Zapopan

¿PARA QUÉ SABER TANTO?

Miguel Ángel Santos Guerra

Nos está abrumando la corrupción. Nos está destruyendo como pueblo. Está generando un clima perverso de desconfianza y de malos ejemplos. Es como si el que no se aprovechase (en la escala correspondiente) de la situación de beneficiarse ilegalmente es porque no es avisado.

No voy a decir nada de los asuntos entre los partidos políticos porque no voy a ir por ahí. Quiero plantear hoy una cuestión que afecta a todos los casos. Y es la siguiente: cómo y por qué se pone el conocimiento al servicio del enriquecimiento ilícito, del engaño a los otros, del abuso de poder para propio beneficio, del imperio del mal...

No digo que cuanto más se sepa, haya más corrupción. Digo que hay mayores posibilidades de que la haya si uno no tiene en cuenta la esfera de los valores, si uno no se pregunta para qué ha de servir el conocimiento...

No hay conocimiento útil si no nos hace mejores personas.





Y esa idea tiene un rizo que la hace todavía más inquietante. El que sabe hacer esas fechorías, suele saber también cómo ocultarlas, cómo conseguir que nadie las descubra. Lo cual lleva a una desconfianza enorme: ¿qué, cuánto y desde cuándo hay corrupción escondida? Porque muchos de esos casos los destapa un delator, un denunciante, un traidor... Y, ¿cuando no lo hay?

Las operaciones de alta corrupción no las puede poner en marcha un analfabeto. Esos delincuentes saben más, han estudiado más, han ido a la Universidad, son más cultos, son más listos que la mayoría de quienes les rodean... Pero en su propio interés. Utilizan el saber para engañar a quienes saben menos, a quienes no ven más allá, a quienes son más confiados, más ingenuos, más honestos.

Lo cual me lleva al peliagudo tema de qué es la educación. Saber mucho no es estar bien educado. Tener mucha información no es sinónimo de ética en el comportamiento.

Voy a poner un ejemplo que encontré en un libro que me parece un compendio de sabiduría: "Platón y un ornitorrinco entraron en un bar", del que son autores los filósofos estadounidenses Thomas McCathcart y Daniel Klein (Editorial Planeta).

Un hombre gana 100.000 dólares (respeto la moneda que los autores utilizan en su relato) en Las Vegas y, como no quiere que lo sepa nadie, se los lleva a casa y los entierra en el patio. Al día siguiente regresa y se encuentra un agujero vacío donde había colocado el dinero. Ve huellas que se dirigen a la casa de al lado donde vive un sordomudo. Decide pedirle a un profesor que vive en la misma calle y conoce el lenguaje de signos que le acompaña a hablar con el vecino. El hombre empuña la pistola y él y el profesor llaman a la puerta del vecino.

Cuando el vecino contesta el hombre agita la pistola ante su cara y le dice al profesor:

— Dile a este tipo que si no me devuelve mis cien mil dólares le pego un tiro aquí mismo.

El profesor le transmite el mensaje al vecino, quien responde que ha escondido el dinero en su jardín, bajo un cerezo.

El profesor se vuelve hacia el hombre y le dice:
— Se niega a decirlo, dice que antes muerto.

El profesor usa el saber para engañar al prójimo y quedarse con el dinero. El conocimiento que tiene le sirve, no para ayudar, sino para extorsionar. Conocer el lenguaje de signos le ha servido para enriquecerse a costa del que no lo conoce.

¿Cuál es entonces el papel del conocimiento? ¿Para qué sirve?, ¿para qué ha de servir?, ¿al servicio de quién se pone? Estas cuestiones me llevan a preguntarme por el papel de la educación. ¿Consiste solo en transmitir conocimientos, en ayudar a buscarlos, en saber dominarlos y aplicarlos con soltura y eficacia? ¿No es cierto que hay que cultivar esa segunda dimensión que tiene relación con la ética y que se pregunta por el destino de los mismos, por la finalidad de su adquisición?

Mientras más sepas, vivirás mejor, les dicen los padres a sus hijos y a sus hijas. No dicen: mientras más sepas, viviremos todos mejor porque haremos un mundo mejor, un mundo en el que quepamos todos. Porque el conocimiento no se pone al servicio de la solidaridad, sino del egoísmo.

No se puede coleccionar de estas palabras que mientras menos conocimientos tengamos, más posibilidades hay de que respetemos la ética. Lo que trato de decir es que hay que distinguir entre instrucción y educación. La instrucción es la simple acumulación de conocimientos. La educación tiene un soporte ético insoslayable. Y esa diferencia nos pone a los educadores contra las cuerdas de la reflexión y de la acción. ¿Qué es lo que tenemos que hacer?, ¿cómo lo estamos haciendo?, ¿qué estamos consiguiendo con la forma de hacerlo? Preguntas y respuestas y más preguntas...¹

Miguel Ángel Santos Guerra.

Doctor en Ciencias de la Educación por la Universidad Complutense de Madrid. Catedrático de Didáctica y Organización Escolar en la Universidad de Málaga.

Ha escrito numerosos libros y artículos sobre organización escolar, evaluación educativa, formación del profesorado y género en la educación.



BACHILLERATO
Virtual

¿Quieres terminar tu bachillerato en 2 años?

¡Sistema Educativo Valladolid y Multiversidad Latinoamericana te dan la oportunidad!



Ventajas de estudiar con nosotros



Desarrollas tu capacidad de autoaprendizaje.



Económicamente representa un gran ahorro al tener costos accesibles.



Sin problemas de horario.



Aprendizaje individual y retroalimentación constante a tu propio ritmo.



Clases interactivas asesoradas por profesores altamente capacitados.



Puedes trabajar y estudiar al mismo tiempo.



Tendrás acceso a nuestra plataforma virtual durante las 24 horas del día.



Saldrás totalmente capacitado para continuar tus estudios universitarios en un sistema tradicional o en línea.



Nuestro sistema de bachillerato virtual se ofrece en todo el territorio nacional, por lo que puedes cambiarte de ciudad o viajar a otro país las veces que necesites sin que te afecte en tus estudios.

Acuerdo de incorporación: número 16/1165 del 26 de enero de 2016

¡INSCRÍBETE CON NOSOTROS AHORA MISMO!

Costos del ciclo escolar
2019 - 2020
Y LO MEJOR ES QUE SÓLO TE CUESTA \$200.00 SEMANALES, ES DECIR, \$800.00 AL MES

www.multiversidad.com.mx Tel. 01.800.506.5227 Ext.162

✉ bachilleratovirtual@multiversidad.com.mx

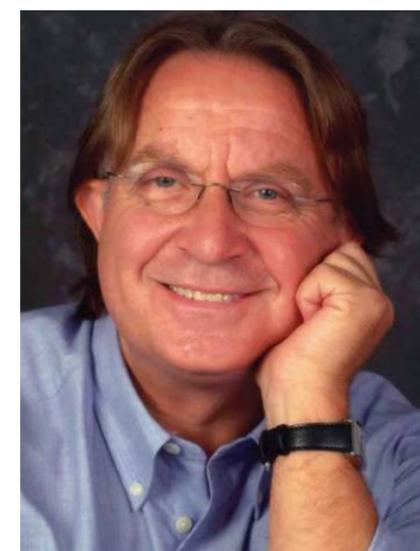
Condiciones y retos que se esperan para la mejora educativa. Investigación y ruta para el cambio

María de Lourdes González Peña



En entrevista, con

Miguel Ángel Santos Guerra



Miguel Ángel Santos Guerra, doctor en educación. Conferenciante en Universidades y otros Organismos de España, Portugal, México, Venezuela, Bolivia, Chile, Colombia, Uruguay, Paraguay, Brasil, Costa Rica, Argentina, Mozambique, República Dominicana, Inglaterra e Irlanda. Director de colecciones de libros sobre educación en varias editoriales españolas y extranjeras. Padrino pedagógico de muchas escuelas. Tiene 45 libros como autor único (centrados, especialmente en organización, evaluación, género, participación y formación del profesorado). Entre los más recientes se encuentran: "La casa de los mil espejos y otros relatos sobre la educación Inicial" (2016), "Evaluar con el corazón" (2017), "Un ramo de flores para los docentes del mundo" (2018), "Contra el sexismo. Textos y prácticas por la igualdad" (2019). También ha coordinado 29 libros. Cabe destacar que una gran cantidad de los libros de su autoría se están traduciendo en portugués. También cuenta con más de mil artículos en revistas nacionales e internacionales sobre temas centrados en evaluación, organización escolar, dirección, participación, género, formación del profesorado e innovación educativa, entre otros. Cuenta con una amplitud de conocimiento sobre evaluación educativa, dirección escolar, la función de la escuela, la importancia y naturaleza de las prácticas del profesorado en la sociedad del conocimiento, la formación, los profesores, el modelo por competencias, el currículo y la política educativa. Actualmente, cuenta con un blog titulado: «El Adarve» en La Opinión de Málaga, donde cada sábado publica una colaboración. Sin duda, su trayectoria y su trabajo le ha llevado a conocer los sistemas educativos de otros países. Y como el tema de la evaluación ocupa hoy un tema central, el Dr. Miguel Ángel Santos Guerra, accedió amablemente, como es él, a contestar una entrevista.

Enseñar no es solo una forma de ganarse la vida; es, sobre todo, una forma de ganar la vida de los otros.



1. ¿Qué se espera de la mejora educativa?

Si hablamos de mejora, hablamos de evaluación educativa, no es solamente porque se centra en cuestiones sobre educación, sino porque tiene que educar a quien la hace y a quien la recibe. He aquí una cuestión fundamental. Una cuestión que va más allá de la dimensión técnica. ¿Es educativa la evaluación que hacemos en las escuelas y en las aulas? ¿Educa a los evaluadores? ¿Educa a los evaluados?

En los 12 libros que he escrito sobre este inquietante y decisivo tema, he tratado de subrayar que más que evaluar mucho y evaluar bien, es preciso interrogarse sobre los valores que desarrolla y los valores que destruye la evaluación que hacemos. La cuestión esencial es a quién perjudica y a quién ayuda, es decir, para qué sirve la evaluación que practicamos.

La evaluación puede tener muchas finalidades. Las hay de carácter pedagógicamente rico, como la de formar a los niños y a las niñas. Las hay de carácter pedagógicamente pobre, como la de clasificar o seleccionar a los alumnos y a las alumnas. Otras son completamente estériles. Me refiero a las que solo consumen

tiempo y energías, pero que no sirven para nada. Y las hay perversas, como las que consiguen amedrentar, desanimar, humillar y torturar de mil formas a los evaluados.

He hecho alguna vez, en mis clases y en mis conferencias sobre evaluación, esta significativa experiencia. Después de presentar una larga enumeración de finalidades posibles de la evaluación (comprender, medir, diagnosticar, controlar, comprobar, aprender, dialogar, mejorar, jerarquizar, torturar, clasificar, formar, seleccionar, entretener...) he pedido que los asistentes eligieran la finalidad que considerasen más importante, más deseable, más valiosa.

Sin excepción, en todas las ocasiones, los asistentes han dicho: aprender, mejorar, dialogar, comprender, formar... A continuación les he pedido que eligiesen, de entre las propuestas, la finalidad más presente en el sistema educativo, la más practicada, la más exigida por las autoridades. Y han dicho: seleccionar, controlar, clasificar, medir... La pregunta inevitable, después de esa comprobación es la siguiente: ¿Por qué no coinciden las finalidades reales, con las ideales?, ¿por qué no son más frecuentes las más valiosas?

2. ¿Es importante la evaluación en la educación?

La evaluación condiciona el proceso de enseñanza y aprendizaje. Una evaluación de naturaleza pobre propicia un proceso de enseñanza y aprendizaje pobre.

Es importante, cuando se concibe y utiliza bien, porque permite comprender cómo es la enseñanza y el aprendizaje. Desde esa comprensión se pueden tomar decisiones de mejora.

Hablo de la mejora de la enseñanza y consecuentemente, de la mejora del aprendizaje. Creo que hay que trasladar el foco de la didáctica desde la preocupación obsesiva por la enseñanza, a la preocupación por la calidad o excelencia del aprendizaje. No tiene mucho sentido decir: "Nosotros enseñamos muy bien, pero los alumnos aprenden poco". Como sucedería con el vendedor que dijera: "Yo vendo, pero no compran."

La evaluación tiene un componente importante que es el de comprobación. "Eso que tenían que aprender, ¿lo han aprendido?". "Esas competencias que tenían que adquirir, ¿las han adquirido?". "Esas actitudes que tenían que poseer, ¿realmente las poseen?". No es nada fácil comprobar con rigor. Se ha descubierto que, para que haya rigor, en la corrección (¡solo en la corrección!) de ejercicios de ciencias, harían falta, al menos doce correctores.

Pero hay otro componente, no menos importante. Me refiero al componente de comprobación: "Cuando no han adquirido los conocimientos, dominado las competencias o asumido las actitudes, ¿Por culpa de quién ha sido?". Si todas las explicaciones apuntan a los alumnos, será imposible que los profesores mejoren su práctica. Lo explico en mi último libro sobre el tema, titulado "Evaluar con el corazón" (Editorial Homo Sapiens, 2017).

3. ¿Cuáles son las dificultades que usted considera en mayor medida se presentan en general en la evaluación educativa?

Hay dificultades de diverso tipo que dañan las buenas prácticas para la evaluación. Trataré de resumirlas:

- **Causas contextuales:** vivimos en un contexto neoliberal que contradice casi todos los presupuestos de la verdadera educación. Lo que prima en la cultura neoliberal es el individualismo, la competitividad, la obsesión por los resultados, el relativismo moral, el olvido de los desfavorecidos...
- **Las políticas educativas:** creo que hay demasiadas prescripciones en la escuela. Resulta inquietante. Porque ese exceso de prescripciones sobre la evaluación obedece a una doble sospecha por ejemplo: como no lo saben hacer, expliquémoselo. Como no lo quieren hacer, mandémoselo.

Tenemos que formar no a los mejores del mundo, sino a los mejores para el mundo.



Que tu escuela sea mejor porque tú trabajas en ella.

- **Dificultades institucionales:** tener malas condiciones laborales, muchos alumnos en el aula, excesivas horas de trabajo, directores tóxicos, compañeros poco comprometidos, familias poco formadas, culturas depauperadas... hacen muy problemática una práctica auténtica.
- **Dificultades individuales o personales:** la falta de formación del docente, la pereza, el desaliento, la desmotivación, el individualismo, el pesimismo... son obstáculos que dificultan la buena evaluación.

4. ¿Cómo fortalecer la formación del profesorado y la ruta para el cambio curricular?

Resulta fundamental la buena selección del profesorado. Si la tarea de la educación es tan importante, difícil y arriesgada, hay que encomendársela a los mejores ciudadanos del país, no a aquellas personas que son valiosas, pero para realizar otras actividades.

Luego tiene que darse una buena formación inicial porque la tarea es excesivamente compleja y la diversidad del alumnado infinita. No se puede hacer una buena formación en aulas masificadas, con exclusivo componente teórico, en tiempos apresurados y con profesionales escasamente competentes.

No basta con la formación inicial. He dicho en alguna ocasión que los títulos deberían tener fecha de caducidad. Es necesaria la formación permanente, que se realiza fundamentalmente a través de procesos rigurosos de reflexión sobre la práctica, con el fin de comprenderla y de transformarla en su racionalidad y en su justicia.

5. En un modelo de mejora educativa, ¿qué se necesita del maestro, del estudiante, de la institución y de la sociedad?

- El maestro tiene que tener un concepto claro y enriquecido de lo que es proceso de evaluación educativa. Tiene que tener recursos (instrumentos, estrategias, medios, tiempos...) para llevar a la práctica las ideas. Necesita unas actitudes de cercanía emocional que le permitan relacionarse positivamente con los alumnos y trabajar cooperativamente con los compañeros y, finalmente, tiene que poseer integridad moral para hacer un trabajo cargado de autenticidad.
- El estudiante tiene su particular responsabilidad. Algunos profesores han quemado las mejores ilusiones de

aprender de algunos alumnos y algunos alumnos han acabado con las ganas de enseñar de algunos docentes.

Los estudiantes son los protagonistas del aprendizaje y de la evaluación. Deben estudiar, preguntar, compartir, investigar, autoevaluarse y participar en el establecimiento y ampliación de los criterios de evaluación.

- La institución tiene que plantear de forma colegiada un proyecto educativo, crear un clima participativo y estimular a los miembros del equipo para que realicen un trabajo exigente.
- La familia tiene un papel preponderante en la mejora de los procesos de evaluación. Tiene que mantener una relación estrecha y positiva con la escuela y colaborar con los docentes en los procesos de aprendizaje. Todas las piedras que las familias lanzan sobre el tejado de la escuela, caen sobre la cabeza de sus hijos. Siendo Director de un Colegio en Madrid, enviábamos a las familias en cada evaluación una carta que se titulaba así: CÓMO LEER EDUCATIVAMENTE EL INFORME DE EVALUACIÓN DE SU HIJO.
- La sociedad tiene que comprometerse con la educación. Hay un aforismo africano muy hermoso que dice: Hace falta un pueblo entero para educar a un niño.

6. ¿A dónde debe de encaminarse la investigación?

La investigación no tiene solamente la finalidad de producir conocimiento. Tiene que encaminarse a la mejora de la sociedad. Si todo el conocimiento que surge de la investigación sirviera para engañar, dominar y explotar mejor al prójimo, más nos valdría no hacerla.

Me pregunto siempre al iniciar una investigación: ¿a quién trata de beneficiar? ¿Solo a los investigadores para que publiquen? ¿Solo a la Universidad para que suba puestos en el ranking de la calidad? ¿Solo al poder para que actúe a su antojo contra la ciudadanía?

Y busco mecanismos que controlen el conocimiento, como son los procesos de negociación inicial y final. Sobre esta cuestión sustancial estoy preparando un libro que se titulará "La negociación, piedra angular de las investigaciones".

7. ¿Cómo se pueden mejorar los resultados en investigación y mejorar la evaluación?

Cuando se habla de resultados hay que tener mucho cuidado. La cultura neoliberal está encaminada a la consecución de resultados.

La profesión docente gana autoridad por el amor a lo que se enseña y el amor a los que se enseña.

Una evaluación de naturaleza pobre, propicia un proceso de enseñanza y aprendizaje pobre.



Mi pregunta va un poquito más allá y tiene dos partes:

1. ¿Todos los resultados son buenos resultados?
2. ¿Cómo asegurarse de que los resultados se pongan al servicio de los valores?

No podemos olvidar que es poco lógico lanzarse con la mayor eficacia en la dirección equivocada.

8. ¿Qué se espera de los investigadores y sus resultados?

- Se espera de los investigadores que tengan buenos criterios (científicos y éticos) para la elección de los temas de investigación.
- Se espera que utilicen planteamientos rigurosos en la metodología y en los análisis científicos.
- Se espera independencia respecto al poder.
- Se espera utilización del conocimiento al servicio de la comunidad.

9. ¿Será cierto que los hallazgos de lo que publica la revista siempre son útiles para la solución de problemáticas específicas o bien, para que inciten a la generación de nuevas interrogantes? ¿Qué efectos espera el investigador al publicar sus hallazgos en revistas arbitradas de alto impacto?

Es muy importante la publicación de los resultados. Porque los investigadores (sobre todo, cuando utilizan fondos públicos) no investigan para sí mismos o para sus instituciones.

Uno de los efectos de la publicación de los resultados es que, a través de ellos, pueden suscitarse nuevos interrogantes.

En algún momento he dicho que todo informe de investigación podría subtitularse así: Preguntas y respuestas y preguntas...

Otro de los fines es que puedan utilizarse los hallazgos en la mejora de la vida, la salud y la ciencia.

10. Para terminar, ¿Cuáles cree que son algunas dificultades que se presenten en torno a la función social del investigador educativo y su relación con las revistas de factor de impacto?

Se están produciendo en la Universidad española algunos problemas de gran envergadura respecto a la investigación:

- La docencia está ocupando un segundo plano porque la carrera básica se hace a través de las publicaciones.
- Los investigadores con nombre pueden publicar con facilidad mientras los noveles encuentran muchas dificultades. Bunge llama a este fenómeno "el efecto Mateo", sobre el que he escrito varias veces en mi blog El Adarve.
- Se compran y venden favores para poder publicar en revistas de prestigio.
- Lo que no se puede publicar en una revista JCR no tiene la menor consideración. 🚫

María de Lourdes González Peña.

Investigadora y asesora externa de formación docente, talento humano y desarrollo comercial.

Me permito compartir con los lectores algunos libros de su autoría:

- (2019): *La negociación, piedra angular de las investigaciones*. Madrid. Editorial Morata. (En prensa).
- (2019): *Contra el sexismo. Textos y prácticas para la igualdad*. Rosario. Ed. Homo Sapiens. (En prensa).
- (2018): *Un ramo de flores para los docentes del mundo*. Rosario. Homo Sapiens.
- (2018): *Evaluar para aprender. Investigación acción en la Universidad de la Sabana*. Bogotá. Universidad de La Sabana.
- (2018): *Carla y el Hada de los Chupetes*. Ed. Homo Sapiens. Rosario.
- (2017): *La gallina no es un águila defectuosa. Organización, liderazgo y evaluación en las instituciones educativas*. Uniminuto. Bogotá.
- (2017): *Evaluar con el corazón. De los ríos de las teorías al mar de la práctica*. Ed. Homo Sapiens. Rosario.
- (2016): *La casa de los mil espejos y otros relatos para la Educación Inicial*. Ed. Homo Sapiens. Rosario.
- (2015): *Ideas en acción. Ejercicios para la enseñanza y el desarrollo emocional*. Ed. Homo Sapiens. Rosario.
- (2015): (Varios autores): *Ensayos sobre el curriculum: teoría y práctica*. Ed. Morata. Madrid.
- (2015): *Reflexionar sobre la evaluación. Experiencias en la Facultad de Políticas y Sociología de la Universidad de Granada*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Granada.
- (2015): *Las feromonas de la manzana. El valor educativo de la dirección escolar*. Ed. Graó. Barcelona.
- (2015): *Pase y lea. Prólogos para libros sobre educación*. Ed. Homo Sapiens. Rosario.
- (2015): *Vivir en primavera. El valor de la educación*. Ed. Santillana. Santiago.
- (2014): *El Arca de Noé. La escuela nos salva del diluvio*. Ed. ITESO y Universidad de Guadalajara (Mexico).
- (2013): *Las feromonas de la manzana. El valor educativo de la dirección escolar*. Ed. Homo Sapiens. Rosario. (Traducción al portugués en 2014 en la Editorial Manuel Leao. Porto. Con el título *As feromonas da maçã*).
- (2013): *La escuela sin muros. Participación de las familias inmigrantes en la escuela*. Ed. Aljibe. Archidona.



Nuestra Red no tiene fines de lucro y es de carácter voluntario y libre.
Se trata de una actividad motivada por el placer de conocer, analizar, reflexionar e investigar los diversos aspectos de la vida escolar.

- 1 Intercambiar información sobre temas educativos, metodologías, desarrollos y novedades en la investigación de las distintas áreas disciplinares.
- 2 Compartir información sobre espacios para publicar artículos, trabajos de investigación o avances de los mismos.
- 3 Propiciar intercambios de experiencias, recursos educativos y buenas prácticas en los procesos de investigación.
- 4 Proponer y analizar las experiencias innovadoras que en la práctica áulica se estén implementando.
- 5 Incentivar proyectos de investigación sobre temáticas educativas que se puedan cristalizar en programas de mejora en la calidad escolar.
- 6 Intercambiar información sobre la Reforma Educativa de la SEP.
- 7 Participar en la elaboración de proyectos de investigación colectiva cuya finalidad sea la publicación en revistas especializadas y/o libros.

El Nuevo Modelo y la creación de Ambientes de aprendizajes

Sergio Alejandro Arredondo Cortés

“La confianza es clave
para un buen ambiente
de aprendizaje”.

Alison Peacock

Nuestro ser docente nos invita a preguntarnos constantemente cómo vamos y hacia dónde vamos. Dicha labor cobra un interés muy particular al ser una profesión que forma otras profesiones. Por ello la formación continua de los maestros sigue siendo una tarea prioritaria para las instituciones educativas, tanto para las privadas, como para las públicas y sobre todo para el propio Sistema Educativo Mexicano y de esta manera acercarse más a una educación de calidad.

Hoy en día la educación formal ha sufrido grandes cambios, esto nos ha llevado a repensar si nuestras prácticas docentes están a la par con estas transformaciones. En la actualidad se tiene un acceso casi ilimitado a todo tipo de contenidos, se percibe una cierta desmotivación para aprender por parte del alumnado, de ahí que el docente debe transformar su práctica y pasar de ser un mero transmisor de información a un gestor del conocimiento, que le permita crear los ambientes de aprendizaje idóneos para garantizar que el alumno aprenda a aprender.

Todo cambio implica una apertura para aventurarse a nuevos procesos formativos. Cambiar los ambientes de aprendizaje en la escuela implica modificar los modos de interacción de sus protagonistas, el medio físico, los recursos y materiales con lo que se trabaja (SEP, 2016). Ante estos retos mayúsculos surgen algunas interrogantes: ¿Cuál es el verdadero motor de cambio de los procesos de enseñanza y aprendizaje?, ¿Qué es lo que promueve cambios en la enseñanza de un docente?, ¿Cómo se puede asegurar que la práctica pedagógica siempre busque potenciar al máximo el aprendizaje de los alumnos?, ¿Por qué y para qué la creación de ambientes de aprendizaje?

Definiciones de ambientes de aprendizaje:

- Se entiende como el entorno o el contexto natural al interior del cual se producen relaciones humanas que forman parte del hecho educativo (Espinoza, 2017).
- Es un entorno socio-psicológico y material donde los estudiantes y los docentes trabajan juntos. (Gimeno y Pérez, 2008).
- Parra (2007) afirma que un ambiente de aprendizaje constituye el conjunto de todos los recursos físicos y simbólicos del entorno que se pueden utilizar para lograr los procesos de aprendizaje más eficientes.
- Conjunto de factores que favorecen o dificultan la interacción social en un espacio físico o virtual determinado. Implica un espacio y un tiempo donde los participantes construyen conocimientos y desarrollan habilidades, actitudes y valores (SEP, 2017).

La gestión institucional como proceso para crear ambientes de aprendizaje que busquen responder de manera creativa a los retos de la sociedad del conocimiento en la construcción y la formación integral de nuestros alumnos. En muchos de los casos como ya han mencionado un sinnúmero de autores, es necesario que el docente aprenda a desaprender, ya que algunas de las prácticas educativas están anquilosadas y amarradas a ciertas prácticas tradicionales que no favorecen la creación de nuevos ambientes de aprendizaje que respondan acertadamente a los alumnos del s. XXI. Por ello, el docente debe estar siempre en un proceso de transformación dinámica.

El Nuevo Modelo Educativo propuesto por la Secretaría de Educación Pública invita a crear los ambientes de aprendizaje idóneos, incorporando progresivamente recursos y materiales a la práctica docente.

El ambiente de aprendizaje debe procurar que en la escuela se diseñen situaciones didácticas. En este sentido, es factible emplear distintas formas de aprendizaje cuyo origen se halle en la vida cotidiana (SEP, 2016).

La reprobación y los pobres resultados son un detonante del fracaso escolar de los alumnos. Los docentes manifiestan que este problema tiene su origen en la falta de interés del alumno hacia el estudio en general.

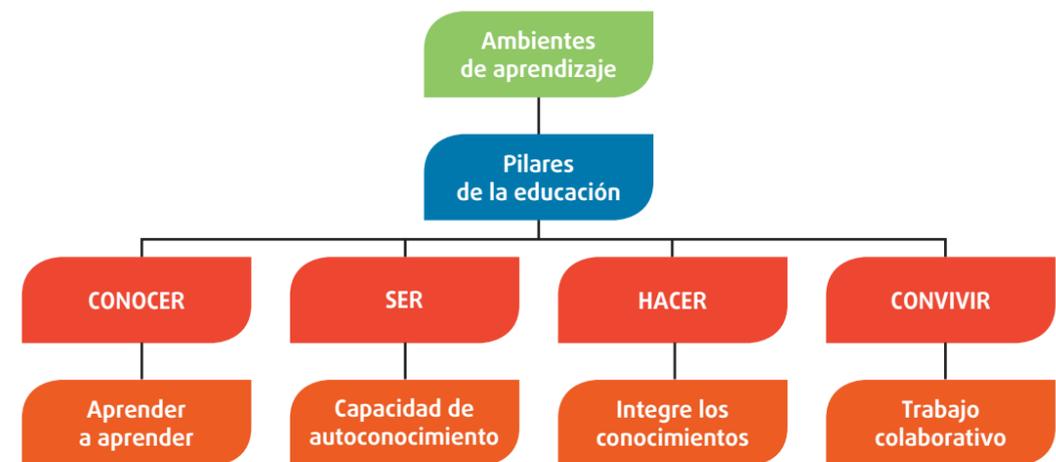
Los profesores desempeñan un rol fundamental en el logro de los estudiantes, pero en nuestro contexto



existen limitaciones que impiden la evolución de la escuela hacia las prácticas pedagógicas del siglo XXI. Una de las propuestas del Nuevo Modelo Educativo es la creación de ambientes de aprendizaje, esto implica un espacio y un tiempo, donde los participantes construyen conocimientos y desarrollan habilidades, actitudes y valores.

Un elemento indispensable en la creación de ambientes de aprendizaje es el diseño detallado de las secuencias didácticas, que se pueden definir como conjuntos articulados de actividades de aprendizaje y evaluación que, con la mediación de un docente, buscan el logro de determinadas metas educativas, considerando una serie de recursos (Tobón, 2010).

La vida en sociedad requiere aprender a convivir, y supone principios compartidos entre todas las personas (SEP, 2016).





Pasar de un sistema educativo vertical a uno horizontal, donde todos los miembros del sistema educativo juegan un rol fundamental (SEP, 2016). La función de la escuela ya no es enseñar, sino contribuir a desarrollar la capacidad de aprender a aprender (SEP, 2016). El ambiente de aprendizaje busca ser un proceso abierto, de tal manera que el aprendizaje se vea enriquecido (Biggs, 2005). La tarea de la escuela y, en particular de los profesores, es la de crear ambientes de aprendizaje para que los alumnos puedan estudiar y por lo tanto aprender (Chevallard, 2009).

La interdisciplinariedad contribuye a construir ambientes de aprendizaje favorables (SEP, 2016). El ambiente de aprendizaje procura que en la escuela se diseñen situaciones didácticas que reflejen la interpretación del mundo (SEP, 2016).

El ambiente de aprendizaje revaloriza la función del docente pues se convierte en un acompañante que:

- Identifica conocimientos, habilidades, actitudes y valores de los alumnos.
- Planea la clase con base en la zona de desarrollo próximo de los alumnos.
- Diseña situaciones de aprendizaje que contemplan lo significativo, el contexto social y cultural y la transferencia.
- Presenta los contenidos de diferentes formas, de manera que todos los alumnos puedan acceder a ellos.

Algunas ventajas en la creación de ambientes de aprendizaje:

- Se visualizan las capacidades de los alumnos.
- Estimula la participación.
- Se buscan varias alternativas para realizar las actividades.
- Mejora la actitud de los alumnos.
- Desarrolla la creatividad de los alumnos.
- Facilita la elección de estrategias para resolver problemas.

- Aprovechar el error como fuente de diagnóstico y de aprendizaje para el alumno.
- Adaptarse a las posibilidades individuales de cada alumno.
- Ayuda a la organización al ponerse de acuerdo para el trabajo colaborativo.
- Cambio de idea al ver la materia menos complicada.
- Estimula a los alumnos a la investigación.

Una práctica docente abierta incorpora a los alumnos como parte de una comunidad donde se fomenta el aprendizaje colaborativo (Bauer, 2017). Los procesos educativos deben mantener una relación directa con el entorno, no solo con el medio físico de la institución, sino con las interacciones que se producen en dicho medio. Esto nos lleva a pensar en las instituciones educativas como sistema abierto. (Duarte, 2013).

Sergio Alejandro Arredondo Cortés.
Maestro en Innovación Educativa
por la Universidad Marista de Guadalajara.

Bibliografía:

Bauer K. (2017). *La pedagogía abierta es clave para mejorar las prácticas docentes.* Observatorio de innovación educativa del Tecnológico de Monterrey.

Chevallard, Y. (2009). *Estudiar Matemáticas, el eslabón perdido entre enseñanza y aprendizaje.* México: ed. Auroch.

Duarte J. (2013). *Ambientes de aprendizaje. Una aproximación conceptual.* Estudios Pedagógicos, N° 29, 2003, pp. 97-113. Medellín, Colombia

Espinoza L; Rodríguez R. (2017). *La generación de ambientes de aprendizaje: un análisis de la percepción juvenil.* Revista RIDE. Vol. 7, Núm. 14 (2017)

SEP (2016). *Modelo educativo para la educación obligatoria. Educar para la libertad y la creatividad.* Secretaría de Educación Pública. México.

SEP (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral.* México. Secretaría de Educación Pública.

Tobón S. (2010). *Proyectos formativos: teoría y metodología.* Pearson. México.



FORMA PARTE DE LA NUEVA ETAPA
DE TU REVISTA MULTIVERSIDAD
EN SU FORMATO DIGITAL



/Multiversidad.Management

www.revistamultiversidad.com

contacto@revistamultiversidad.com

Revista
Multiversidad
Management

HACIENDO PROPIA LA MIRADA AJENA

Cynthia Lucía Menchaca Arizpe

Cada idioma lleva consigo no solo ideas, sino la carga cultural del país donde este se habla, y para vivir en un mundo globalizado, entender las diferencias culturales es muy importante, ya que gracias al Internet podemos interactuar con personas de otras latitudes y se prevé que en el futuro el intercambio cultural será aún más intenso que hoy en día. Conocer otra forma de comunicarnos, además de permitirnos entender la música que nos gusta y ver películas sin tener que leer los subtítulos, nos permite ver el mundo desde un ángulo totalmente distinto.





Benjamin Lee Whorf, lingüista estadounidense, afirmaba que el lenguaje determina cómo pensamos y que nos puede hacer ver el mundo de forma totalmente diferente. Aseguraba que el idioma, incluso determina la forma en que percibimos algo tan básico como son los colores, un ejemplo que él menciona es: los Dani, un pueblo de Nueva Guinea que se dedica a la agricultura. En su idioma, solamente existen dos palabras para diferenciar los colores: claro y oscuro, lo cual les muestra un mundo distinto al que vemos quienes tenemos infinitud de nombres para los distintos colores. En México, sin ir más lejos, hay otro ejemplo en el mismo sentido, en la sierra Tarahumara, en el idioma rarámuri; lengua de los habitantes de la región, los colores azul y verde son: siyoname. Tienen un solo nombre para los dos colores, los ven como distintas tonalidades del mismo color. Y yéndonos al norte, para los esquimales existen nombres para las distintas tonalidades del color blanco, lo cual tiene lógica ya que si pasan meses viendo el mismo color pueden diferenciar y nombrar los matices del mismo. Y si en algo tan básico como son los colores, los distintos idiomas nos pueden hacer ver el mundo de forma tan distinta, en ideas abstractas es mucho más probable que puedan modificar nuestra percepción.

Por ejemplo para quien aprende español le es difícil entender porque no es correcto decir: **Estoy** tarde, como lo dicen muchos idiomas: I'm late (inglés), Je suis en retard (francés), sono in ritardo (italiano). Para nosotros la respuesta es sencilla: **Nunca** estamos tarde. **Se nos hace** tarde, **llegamos** tarde, o **vamos** tarde, pero la tardanza nunca es nuestra culpa, es

algo que obedece a circunstancias ajenas, tal vez los planetas no se alinearon correctamente, tal vez el tráfico nos detuvo de lograr nuestro objetivo, tal vez fue el clima, pero jamás nuestra culpa. Y así como no nos sentimos culpables de llegar tarde, nos sentimos sumamente culpables de equivocarnos, nosotros **no hacemos errores, cometemos errores**, como si fuera un crimen y por ello sentimos vergüenza. **Vergüenza** se traduce como dos diferentes palabras en inglés: **shame** y **embarrassment**, la primera palabra significa deshonor, infamia o ignominia, es el estado emocional de quien comete un terrible agravio y la segunda es bochorno o turbación, sentimiento que puede ser producido por el simple hecho de haber usado la ropa inadecuada en un evento; es decir, la primera es realmente grave y la segunda es tan solo un mal momento que nos hace ponernos rojos por haber **"cometido"** un error o por ser presa de las bromas de otra persona. Podemos llegar tarde sin sentirnos mal por ello, pero cometer un error nos causará un sentimiento desolador. Y todo esto se refleja en nuestra conducta y en nuestra vida en general. Y quien aprende español poco a poco va entendiendo el porqué reaccionamos de forma distinta frente a las mismas circunstancias.

La palabra Felicidad es también un buen ejemplo de cómo un idioma no es solo una forma de comunicarse, sino alberga en sí una cosmovisión totalmente nueva.

En español:
Felicidad.- Del latín felicitas que significa fecundidad, fertilidad.

En inglés:
Happiness de Happen, suceder por casualidad

En alemán:
Glück, de Gelingen, tener buen éxito

En chino mandarín Existen 6 tipos diferentes de felicidad. 幸福 (xing fu): Es la palabra para definir el sentimiento de felicidad duradera, por haber alcanzado las metas vitales o producida por la autorrealización del individuo.

Es decir, para los hispano parlantes ser feliz tiene sus orígenes en la condición de fertilidad, la felicidad surge de dar frutos, de ser productivo; Para las personas de habla inglesa, la felicidad sucede, alguna situación positiva, la llegada de un ser querido, el reconocimiento en el trabajo, el amor correspondido, provoca un estado interno positivo. Para quienes hablan alemán depende de lograr algo que iniciaron, la felicidad depende de ser exitoso. Quienes hablan chino mandarín el tipo de felicidad más duradero tiene que ver con la autorrealización del individuo. Y en este mismo idioma la felicidad recibe diferentes nombres si es por fertilidad, por un acontecimiento, por un logro o por encontrar sentido a la vida, es decir, así como algunas culturas tienen muchos nombres para el color blanco ellos lo tienen para la felicidad. Obviamente que en todas las culturas hay diferentes tipos y grados de felicidad, pero la etimología de la palabra felicidad en cada idioma destaca cuál de estas variantes es más significativa para cada cultura en particular.

Las formas verbales y estructurales de cada idioma reflejan también la forma de pensar del conjunto:

El chino mandarín no tiene tiempos verbales, el presente, pasado y futuro se expresan con auxiliares o con el contexto de la oración. Por ejemplo: Yo comer mañana, no necesitaría auxiliar porque gracias al contexto sabemos que es algo que pasará en el futuro. Su percepción del tiempo es distinta y tienden más a cumplir metas porque el futuro está más asociado con el presente, y eso deriva en una urgencia de realizar lo que para quienes hablamos español es para después, es decir para un tiempo indeterminado, o como decimos usualmente: para nunca.



Y en el idioma árabe el verbo ser/estar **يكون** (yakun) no se utiliza en tiempo presente, así que podemos decir: Yo estuve en Guadalajara, yo estaré en Guadalajara, pero para el tiempo presente diríamos solamente: Yo Guadalajara. Para ellos el ser es más historia y proyecto que presencia. El concepto de vivir en presente es menos importante que su historia o su futuro.

En español y alemán, por ejemplo, usan el género no solo para las personas, sino también para las cosas inanimadas, lo cual por cierto dificulta la inclusión. Pero en ambos idiomas la percepción de qué es masculino; y qué femenino, es diferente. En español **montaña y mariposa** son palabras femeninas; y en alemán, masculinas, lo que nos invita a verlas con atributos totalmente distintos, un alemán relacionará una montaña como algo fuerte y una mariposa como veloz, atributos que considera masculinos y tal vez quienes hablamos español describiremos como a la montaña como protectora y a la mariposa como frágil y bella, atributos que relacionamos con el género femenino. En cambio en otros idiomas que no utilizan género puede ser ambas cosas, una montaña fuerte y protectora, una mariposa veloz, frágil y bella.

El mundo que nos rodea puede ser descifrado de diferente forma por cada individuo y también por cada grupo, la forma de entender lo que sucede tiene que ver, con mi historia personal o grupal. Así como los grupos son seres vivos, también los idiomas lo son, nacen, crecen, se desarrollan y en determinado momento mueren, y reciben

el calificativo de lengua muerta, como el Cántabro que antiguamente se hablaba en lo que ahora es España. O lenguas en peligro de extinción como el Aragonés que hoy en día lucha por sobrevivir ya que es hablado únicamente por veinticinco mil personas.

Y como seres vivos que son, dentro de cada idioma las palabras están en constante transformación. Palabras que hoy en día son consideradas malas palabras de un día para otro el uso repetido de ellas en un contexto distinto las convierte en buenas, y viceversa. O palabras que en una región tienen un significado positivo en otra pueden tener uno totalmente negativo. Por ejemplo la palabra **Cafre**, que utilizamos en México para referirnos a alguien que no conduce bien, en Sudamérica es utilizada para decir que alguien es una mala persona, y originalmente en España era una palabra despectiva para referirse a los habitantes de Cafrería de Indias: antigua colonia inglesa en lo que ahora es Sudáfrica. Se hablaba despectivamente de las personas de esa región por no ser europeos, por lo que cuando querían insultar a alguien decían que era como los Cafres o simplemente Cafre: alguien sin la cultura y religión "correctas" ya que la palabra cafre etimológicamente se deriva del árabe Kafir (pagano). Pero con el paso de los años su significado fue cambiando.

Asimismo, día a día nacen palabras que cubren las cambiantes necesidades de comunicación. Ya que al surgir inventos o descubrimientos es necesario nombrarlos. La

Revolución Industrial primero y la actual tecnología ahora, han creado nuevos sustantivos, e incluso verbos, usualmente para decir que buscaremos información en Internet, decimos: Voy a **googlearlo**, convirtiendo en verbo el uso de un buscador específico. El diccionario de la Real Academia Española no lo considera admisible y solo acepta la palabra buscar, pero este mismo diccionario ha ido incluyendo fonemas que la población ha incorporado a la lengua a fuerza de repetirlos. Como las palabras **tuit y tuitear** que ya forman parte de este diccionario desde 2014.

Conocer otros idiomas además de ayudarnos a comunicar ideas y a entender o al menos intuir el mundo desde otra óptica, incrementa nuestra empatía ante quienes piensan de forma diferente, nos ayuda a tener un amplio criterio y capacidad de adaptación.

Cada idioma tiene una carga cultural que identifica al grupo social de donde surgió y donde crece y si queremos entender otras culturas, aprender el lenguaje que utilizan para comunicarse es la puerta de entrada para lograrlo. 🌐

Cynthia Lucía Menchaca Arizpe.
Máster en Desarrollo Humano
por la Universidad Iberoamericana.



ATP
Microfinanciera

ASISTENCIA PARA EL TRABAJO Y LA PRODUCCIÓN S.A. DE C.V. SOFOM ENR

¡CONÓCENOS!

Estimado maestro y/o profesional, usted también puede ser de los cientos de personas que se han decidido a liquidar sus deudas de tarjetas de crédito, casas comerciales y otros adeudos que lo tienen pagando altos intereses.

Microfinanciera ATP le apoya para que reduzca esos costos usureros y liquide sus deudas.

Ayudando a las
PYME en México



**2.8% Mensual
de interés
+ IVA**

**Sin comisiones
Sin buró de crédito**

**Contamos con 56 oficinas distribuidas
en todo el país, para conocerlas puede
ingresar a nuestra página de Internet.**

Crédito ATP 1

Por \$10 mil pesos pagas \$280.00

Por \$20 mil pesos pagas \$560.00

Por \$100 mil pesos pagas \$2.800.00

CAT (COSTO ANUAL TOTAL) 39.3% SIN IVA

**Prueba nuestro simulador en:
www.microfinancieraatp.com.mx**

APREN- DIENDO A PENSAR



Ignacio Navarro

Estará de acuerdo que hemos logrado significativos avances en el imaginario colectivo que hoy nos hace conscientes, entre otras, de las graves repercusiones tanto en lo personal, como sociedad en general, de repetir cotidianamente malos hábitos alimenticios, lo mismo con la no incorporación a nuestra arquitectura personal de la cultura de practicar con regularidad ejercicio físico, que como país nos ubica y mantiene -hace tiempo- en los primeros lugares del índice de personas obesas y de población infantil con esta enfermedad.

Por lo anterior, le invito a interesarnos en hacernos conscientemente conscientes, de lo conveniente de: APRENDER A PENSAR.



De entrada, y está en su pleno derecho, puede replicarme: no lo necesitamos, con el razonamiento de que llevamos mucho tiempo haciéndolo; esto es: PENSAR. Y visto así, resulta ilógica mi invitación y muy sensata su posición. Como repetidas veces me sucede con quienes interactúo y hago la misma invitación.

Pero igual pasa, coincidirá, con el fenómeno de la obesidad: los alimentos los consumimos toda la vida, pero es su calidad y contenido lo que nos daña y enferma.

Esto mismo nos puede suceder con lo que pensamos. Ante lo cual, le comparto lo siguiente:

En 2002, por primera vez en la historia de los Premios Nobel de Economía, se le otorgó este prestigiado reconocimiento a un no economista por haber desarrollado la Teoría de la Perspectiva, trabajo pionero que integra en las ciencias económicas, lo concerniente al juicio humano y la toma de decisiones en entornos de incertidumbre, el psicólogo israelí-estadounidense Daniel Kahneman (85), doctorado en la norteamericana Universidad de California en Berkeley, quien en 2011 publicó su interesante ensayo titulado: Pensar rápido, pensar despacio (cf. Penguin Random House Grupo Editorial colección DEBOLSILLO 2017), en donde comparte de manera asequible su visión y experiencia del comportamiento humano, citando además serias y probadas investigaciones llevadas a cabo en el área del pensamiento humano y su repercusión en la vida de esas personas estudiadas en particular, y la influencia

en otras y sus entornos, de aquí que Kahneman sintetice, fundado en sus observaciones, que en las personas existen dos maneras de pensar: una rápida, otra despacio. Siendo la primera la que más usamos en general, producto -entre otras cosas- apunta este Premio Nobel de Economía, por la flojera que nos da PENSAR, influidos por la cultura de quererlo todo rápidamente, lo cual va en contra de la naturaleza, en donde todos sus ciclos llevan su tiempo.

De aquí que, estudiando este ensayo de Kahneman, podamos observar, entre otras, tres acciones altamente recomendables, me parece, para incorporar a nuestra arquitectura humana, y así usted y yo estaremos, sin ninguna duda, APRENDIENDO A PENSAR para percatarnos cotidianamente:

- Primero:** cómo pensamos;
 - Segundo:** qué nos influye y
 - Tercero:** pensar, pensar, pensar, pensar, pensar antes de actuar.
- Le invito. 🌀

Ignacio Navarro.

Consultor, asesor y entrenador personal de empresarios, directivos y profesionistas.

Miembro de CONTRACULTURA, A.C.
(Consultores de inversión en capital humano y planeación estratégica).

Villa educación

Una plataforma dinámica, interesante y completamente gratuita

Ingresa y diviértete aprendiendo

Síguenos 

www.sistemavalladolid.mx

SISTEMA EDUCATIVO VALLADOLID

¡AHORA CON MÁS CONTENIDOS!
3 NUEVAS MATERIAS

AJEDREZ

ROBÓTICA

EMPRENDIMIENTO

Oferta educativa

1. Inglés diariamente y materias en inglés
2. Alto nivel académico
3. Computación
4. Plan operativo anual
5. Departamento psicopedagógico
6. Cámaras de monitoreo las 24 horas
7. Maestros bien preparados
8. Control diario de tareas
9. Reglamento estricto y aplicable
10. Tareas por Internet
11. Guardia de seguridad
12. Formación en valores
13. Transporte escolar económico
14. Horario extendido sin costo de 7:00 a.m. - 6:00 p.m.

PREESCOLAR -
PRIMARIA -
SECUNDARIA -
PREPARATORIA*

*Consulte si ya contamos con este nivel en su ciudad

¿Quieres terminar tu bachillerato?

Sistema Educativo Valladolid y Multiversidad Latinoamericana te dan la oportunidad de hacerlo en 2 años y sólo te cuesta \$800 pesos al mes, conoce el nuevo modelo online en:

www.multiversidad.com.mx

Antes de decidir, consulte nuestra oferta educativa en:
www.sistemavalladolid.com