



**CARTILLA
INFORMATIVA**

5

**Ciclo de Conferencias
"Fortalecimiento de las
competencias socioemocionales
del docente en el contexto de
emergencia sanitaria"**

CICLO DE CONFERENCIAS: “Fortalecimiento de las competencias socioemocionales del docente en el contexto de emergencia sanitaria”

Orientaciones y reflexiones difundidas en el *webinar 8 y 10*, desarrollados por la DIFODS.

Webinar 8: ¿Cómo fortalecer el rol ciudadano del docente frente al COVID-19? (Transmitido el 28.9.20).

Webinar 10: ¿Cómo promover prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales en la educación a distancia? (Transmitido el 23.11.20).

Estimada(o) docente:

El actual contexto desafía la práctica docente; sin embargo, también ofrece la oportunidad de desarrollar o fortalecer competencias socioemocionales que permitan promover ambientes de convivencia saludable en la comunidad educativa.

En este sentido, la Dirección de Formación Docente en Servicio (DIFODS) viene articulando esfuerzos con otras direcciones del Minedu (Dibred, Digebr y DIGC) e instituciones cooperantes-aliadas, como la PUCP, Unicef y Unesco, con la finalidad de brindar información especializada, orientaciones y pautas para facilitar el rol docente como mediador de la educación a distancia.

La cartilla que te presentamos a continuación tiene como propósito brindarte información que fue difundida en la octava y décima fecha del ciclo de conferencias “Fortalecimiento de las competencias socioemocionales del docente en el contexto de emergencia sanitaria”. Está organizada en tres bloques, los dos primeros referentes al contenido propio de los webinars y el tercero vinculado a las preguntas que formularon las y los docentes durante ambas transmisiones y que fueron respondidas por los ponentes.

BLOQUE I:

¿Cómo fortalecer el rol ciudadano del docente frente al COVID-19? (Transmitido el 28.9.20 en el portal PerúEduca, en Facebook)

Este webinar, denominado “¿Cómo fortalecer el rol ciudadano del docente frente al COVID-19?”, tuvo como propósito:

Brindar orientaciones teórico-prácticas para el fortalecimiento del rol ciudadano del docente frente al COVID-19.

Los especialistas que estuvieron a cargo de la ponencia fueron:



Gonzalo Gamio Gehri. Doctor en Filosofía por la Universidad Pontificia de Comillas (Madrid, España). Docente de educación superior en la PUCP y UARM. Autor de diversas publicaciones vinculadas a los derechos humanos: ética, filosofía y ciudadanía.



Edith Fernández Nehmad Licenciada en Educación, con experiencia docente en Educación Básica y Formación de Formadores. Actualmente especialista de la Difods-Minedu.

A continuación, se comparten las principales ideas y reflexiones del seminario.

a. ¿Qué es la ciudadanía y cómo se relaciona con el rol del docente en el contexto del COVID-19?

“Ciudadanía” es una categoría eminentemente política, en tanto pretende determinar con claridad la posición del agente frente al poder constituido. Esta noción pone de manifiesto el grado de acceso a cierto tipo de libertades y derechos, y la posibilidad de intervención en los asuntos públicos. El concepto de ciudadanía redefine el mapa de nuestros espacios institucionales, así como la ubicación y la movilidad de los individuos en su interior. Desde el punto de vista de la teoría política, contamos al menos con dos concepciones de la ciudadanía, que el pensamiento liberal y el cívico-republicano han hecho suyas, configurando ambas el sentido contemporáneo de lo que significa ser un agente político.

La concepción liberal alude a una cierta condición jurídica y política que los individuos adquieren a través del nacimiento o en virtud de procesos de naturalización. Ciudadano aquí es fundamentalmente titular de derechos. Este status encuentra su justificación

teórica en la hipótesis del contrato social como procedimiento que da origen a la ley y al sistema de instituciones políticas. La concepción cívico-republicana corresponde, en contraste, al cultivo de una cierta actividad humana, la política. La política activa permite al ciudadano convertirse en coautor de la ley, hecho que redefine la relación entre los miembros de la comunidad y el cuerpo de reglas e instituciones del que es usuario. Son modelos complementarios.

El docente tiene la gran responsabilidad de formar en esa agencia y conciencia de derechos, aún en tiempos críticos como estos, en los que el proceso educativo enfrenta serias dificultades.

Es en este marco que nos damos cuenta, además, que la ciudadanía está relacionada con las competencias del MBDD, sobre todo en relación a las competencias 8 y 9:

- Competencia 8: Reflexiona sobre su práctica y experiencia institucional y desarrolla procesos de aprendizaje continuo de modo individual y colectivo, para construir y afirmar su identidad y responsabilidad profesional.
- Competencia 9: Ejerce su profesión desde una ética de respeto de los derechos fundamentales de las personas, demostrando honestidad, justicia, responsabilidad y compromiso con su función social.

Veamos algunas menciones de dos autores al respecto de la ciudadanía:

La ciudadanía es un mínimo de humanidad compartida. Cuando decimos que alguien es ciudadano, pensamos en aquel que respeta unos mínimos, que genera una confianza básica. Ser ciudadano es respetar los derechos de los demás. El núcleo central para ser ciudadano es, entonces, pensar en el otro. Se basa en tener claro que siempre hay un otro, y tener presente no solo al otro que está cerca y con quien nos vamos a relacionarnos directamente, sino también considerar al otro más remoto, al ser humano aparentemente más lejano al desconocido, por ejemplo, o a quien hará parte de futuras generaciones. Mockus (2004).

Echavarría (2011) menciona que “el ejercicio ciudadano está relacionado al sentido de responsabilidad, por lo que es importante reflexionar en torno a las consecuencias de nuestros actos, es decir, a los efectos que pueden causar ciertas acciones como colectivo”.



Nuestro país ha adoptado medidas drásticas y extremas para enfrentar el problema sanitario. Todas las medidas que se adopten, oportunamente, serán muy valiosas y potentes para minimizar el impacto de esta amenaza; pero lo más importante será cómo nosotros, desde nuestro rol ciudadano seamos responsables, respetuosos, empáticos y solidarios. Este momento de crisis nos exige a los docentes cumplir nuestro rol ciudadano en la promoción de conductas responsables, con los estudiantes y las familias, con respecto al COVID-19. También nos corresponde ser promotores del cuidado de la salud de cada uno y de los demás.

b. ¿Cómo influye el ejercicio ciudadano docente en los estudiantes y la comunidad y cómo se puede fortalecer?

Si lo que se quiere es formar ciudadanos, debe contribuirse a la formación del juicio. Los ciudadanos que se requieren en una República han de ser agentes autónomos, seres capaces de dar razón de sus elecciones en la vida pública y privada, enfrentar conflictos morales y políticos de alta intensidad en un mundo radicalmente habitado por la finitud y la incertidumbre. No se va a construir ciudadanía a través del adoctrinamiento o la imposición externa de recetas. Se necesita una pedagogía fundada en el desarrollo del discernimiento práctico. Es necesario un modelo educativo en el que se examine no solamente qué medios deben elegirse para lograr los objetivos.

Cuando se reflexiona con cuidado acerca de las condiciones de la experiencia moral y política, se reconoce que con frecuencia tiene que lidiarse con conflictos prácticos que no solo enfrentan el bien contra el mal, sino también colisiones entre el bien y el bien, y aquellas circunstancias en las que tiene que elegirse entre mal y mal. Se conocen como conflictos trágicos, situaciones en las que se discierne el bien superior entre las opciones que se presentan, o incluso existe la imperiosa necesidad de identificar el menor de los males en disputa, sacrificando otras posibilidades para la acción. Comprender la naturaleza de tales conflictos de valores, percibir sus alcances y sus consecuencias prácticas, constatar la imposibilidad de resolverlos, constituyen el desarrollo de la agencia (la razón práctica de la Ética, de Aristóteles), concebida como la capacidad de elegir y justificar las acciones y propósitos que se juzgan correctos y que le otorgan un genuino significado a la vida, tanto en los espacios de la cotidianidad como en los escenarios de la propia esfera pública. El cultivo de estas disposiciones y habilidades es tarea de una *pedagogía deliberativa*.

Esta situación de pandemia pone de manifiesto un conflicto trágico, el conflicto entre las exigencias de la salud y las del desarrollo económico. Formar al ciudadano implica enfrentar con apertura y espíritu crítico este dilema.

En este momento de crisis, el ejercicio ciudadano del docente influye de manera directa en los estudiantes cuando les demuestra, a través de acciones concretas, valores como el respeto, la responsabilidad, la empatía y la solidaridad.

- Cuando el docente, por ejemplo, demuestra respeto hacia el dolor o la preocupación de los estudiantes y sus familias, ya que muchos de ellos refieren tener familiares o amigos que se encuentran enfermos o que han fallecido debido al COVID-19.
- Asimismo, como docentes se puede influir en los estudiantes y la comunidad educativa cuando hay un compromiso en el actuar y se asume el cumplimiento de lo establecido para el autocuidado y el cuidado del otro. Esto implica, también, el uso que se le da a la información especulativa o dudosa, frente a lo cual se presenta el cuidado de divulgar entre los estudiantes, padres de familia y comunidad en general sin antes no haber verificado su veracidad y confiabilidad.
- En este contexto, es muy importante también que los docentes demuestren empatía con los estudiantes al escucharlos y entender sus sentimientos y problemas, poniéndose en su lugar. Es importante resaltar que una actitud empática puede ayudar a ponerse en el lugar de ellos y comprender mejor su sufrimiento, esto, en muchos casos, ayudará a generar una motivación empática altruista e interpersonal, así como un sentimiento de compasión y el deseo de ayudarlos, llevando cabo acciones prosociales éticas para aliviar concretamente el sufrimiento de los demás.
- Los docentes pueden influir en los estudiantes y comunidad cuando demuestran el ejercicio ciudadano a través de acciones de solidaridad.

La pandemia producida por el COVID-19, es una oportunidad para evidenciar la ciudadanía y el rol del docente. Se necesita el cumplimiento responsable de las leyes y normas con respeto y solidaridad, siempre en la búsqueda del bien común.

Por lo anteriormente descrito puede decirse que el rol ciudadano del docente es importante, porque promueve en los estudiantes y sus familias la ciudadanía con derechos y responsabilidades.

c. ¿Qué estrategias prácticas se puede recomendar al docente para promover acciones ciudadanas de prevención en los estudiantes y sus familias frente al COVID-19?

Una sociedad democrática se caracteriza por considerar que el fin último de su organización y funcionamiento es el cuidado de los derechos de las personas. Cada uno de los individuos es concebido como un agente libre, igual a sus conciudadanos ante la ley. La idea básica es que el individuo es intrínsecamente valioso, que su existencia posee dignidad y no solo un valor de utilidad, que debe ser tratado como un fin y no exclusivamente como un medio. La persona no puede ser sacrificada en nombre de los proyectos o los intereses de un grupo, ni siquiera puede ser instrumentalizada pensando en “la dicha futura de la mayoría”. Estas consideraciones sobre la dignidad constituyen la fuente de la concepción de la persona como titular de derechos humanos universales, no susceptibles de negociación.

Resulta fundamental discutir con los estudiantes acerca de los derechos que poseen las personas y que no pueden soslayarse en tiempos de crisis. Del mismo modo, llamar la atención sobre la necesidad del ejercicio de la solidaridad con los sectores más vulnerables en esta pandemia.

También es necesario conversar con los alumnos acerca de las dificultades que plantea la educación a distancia. Se necesita escuchar a los estudiantes, que sean participantes en la solución de los problemas. El ejercicio ciudadano está relacionado con el sentido de responsabilidad, por lo que es importante reflexionar con los estudiantes en torno a las consecuencias de nuestros actos, es decir, los efectos de ciertas acciones como colectivo.



En este sentido, es importante también reflexionar sobre lo que puede hacerse, de acuerdo a las posibilidades, para prevenir más contagios y muertes por COVID-19 en la familia y en la localidad. Esto es también construir ciudadanía.

Algunas estrategias prácticas para promover en los estudiantes y sus familias acciones ciudadanas de prevención frente al COVID-19 que pueden utilizar:

- Dialogar con los estudiantes y padres de familia sobre los alimentos que consumen diariamente, analizar de manera conjunta cómo mejorar la alimentación a partir de una dieta nutritiva con alimentos de la región.
- Lo más importante es que continúen con una alimentación sana y balanceada para sobrellevar esta pandemia, levantar el sistema inmunológico y seguir adelante. Hay que tener en cuenta que siempre se puede resfriar, pero si se lleva una alimentación balanceada, entonces la gripe, que es un proceso viral, no será tan fuerte. El COVID-19 no es un resfrío, pero sí es un virus también y demanda un esfuerzo de parte de todos por reforzar el sistema inmunológico.



- Puede pedirse a los estudiantes que hagan una encuesta en casa sobre el número de horas que duerme cada miembro de la familia en la noche, luego se puede hacer una tabla estadística y determinar el promedio de horas que duerme cada uno. Esto servirá como insumo para generar acuerdos en la familia, sobre la hora que deben ir a dormir y la hora que se deben levantar. Todo ello a partir de conocimientos y evidencias científicas.
- Dialogar y tomar acuerdos con los estudiantes para seguir una rutina de ejercicios diarios, deberán participar docentes, estudiantes y padres de familia.
- Hacer afiches con los protocolos a seguir en casa y fuera de ella para evitar un mayor número de contagios, pueden colocarse en la puerta de la casa o en otro lugar visible.
- Generar espacios de diálogo con grupos pequeños de estudiantes y con los padres de familia para que expresen sus sentimientos y preocupaciones en torno a la pandemia producida por el COVID-19, darles a los estudiantes la oportunidad de sentirse escuchados frente a los temores o penas que puedan estar atravesando. Todas las emociones son importantes y está bien poder reconocer la angustia, la pena o el temor por un familiar enfermo o fallecido, o por la situación que se atraviesa.



BLOQUE II:

¿Cómo promover prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales en la educación a distancia? (Webinar transmitido el 23.11.20 en el portal PerúEduca, en Facebook)

Este *webinar*, denominado «¿Cómo promover prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales en la educación a distancia?», tuvo como propósito:

Brindar orientaciones teórico-prácticas para promover prácticas saludables en el uso de las tecnologías digitales.

Las especialistas que estuvieron a cargo de la ponencia en este primer webinar, fueron:



Nadia Yépez Suárez. Educadora e investigadora en neuropedagogía infantil, así como coordinadora de la Diplomatura de Neuropsicopedagogía y Procesos Cognitivos de la PUCP.



Edith Fernández Nehmad Licenciada en Educación, con experiencia docente en Educación Básica y Formación de Formadores. Actualmente especialista de la DIFODS-Minedu.

A continuación, compartimos un extracto de las principales ideas y reflexiones que se socializaron en este seminario.

a. ¿A qué nos referimos con prácticas saludables en el uso de la tecnología digital?

Las tecnologías son parte de la vida y desde hace ya buen tiempo que están cambiando las formas de vivir, de comportarse, de pensar y de sentir. En el contexto educativo, es necesario aprovechar las tecnologías digitales para comunicarse, interconectar, desarrollar y reforzar diversas habilidades, conocimientos y actitudes, para organizar y adecuar los entornos virtuales según las preferencias, capacidades y propósitos.

Aprendo en casa, la multiplataforma de radio, televisión e internet para atender la educación de estudiantes del nivel inicial, primaria y secundaria que busca promover el desarrollo de las competencias del Currículo Nacional de la Educación Básica y asegurar el bienestar socioemocional de los estudiantes y de toda la comunidad educativa, en el marco de la emergencia nacional, durante estos meses de confinamiento ha demostrado

la importancia que juega la tecnología y los medios de comunicación masivos en la educación. Sin embargo, también hace reflexionar sobre el riesgo que puede haber en la salud física y emocional, si se deja dominar por la tecnología.

Es así como se define prácticas saludables en el uso de la tecnología digital como aquellas conductas o hábitos que ayudan a cuidar la salud física y mental durante el uso de dispositivos tecnológicos como la computadora, la laptop, la tableta, el teléfono celular, la televisión, la radio, entre otros.

Antes de referirme a las prácticas saludables, deseo mencionar que la educación en el mundo ha sufrido un cambio radical en este último año, debido a la pandemia del COVID-19. En este contexto, la tecnología digital se ha visto acelerada, al punto de establecer una revolución en el modo en que se ha concebido tradicionalmente el acto educativo.

Los pedagogos deben abandonar paradigmas tradicionalistas y especialistas, y empezar a visionar un trabajo interdisciplinario. El esfuerzo debe dirigirse hacia la realización de una verdadera revolución pedagógica, en que se revaloricen las interacciones necesarias para el proceso de enseñanza y de aprendizaje en entornos presenciales y virtuales, la naturalidad en el juego como aprendizaje en los niños, las experiencias que deben vivir los estudiantes en un contexto local, regional, nacional y mundial: una propuesta pedagógica de *transformación digital*.

1° práctica saludable: Tiempo frente a las pantallas (dispositivos, celular, tableta, PC o TV). No solo depende del tiempo expuesto, sino de buscar un equilibrio en las actividades de rutina (alimentación, deporte, recreación, aseo, sueño y otras) y en la relación con su modo particular de interactuar con el mundo (virtual o real).



2° práctica saludable: Establecer horarios para el desarrollo integral (actividades cognitivas escolares, motoras, afectivas, sociales que desarrollen habilidades como la autonomía, responsabilidad, planeamiento, organización, etc.).

Así como se tienen horarios para los alimentos (desayuno, almuerzo, cena), también hay horarios para el aseo y ejercitación; debe tenerse establecidos los horarios para las actividades digitales, sea Aprendo en casa o el programa educativo del centro escolar. Por eso, se sugiere establecer un horario donde ver todas las actividades que deben realizarse. Esto ayudará a cuidar el equilibrio sano del desarrollo integral de la persona.

El niño, púber o adolescente necesitan realizar actividades físicas, actividades de rutina (ordenar su habitación, labores en casa como limpiar, cocinar, lavar de

acuerdo a su edad), requieren tiempos para socializar “virtualmente” con sus amigos, desarrollar algún pasatiempo, sea tocar algún instrumento, pintar o pasear por museos internacionales, y tiempos para estar en familia.

3° práctica saludable: No al uso nocturno de dispositivos cerca a la hora de dormir.

Algunos estudios demuestran que el uso nocturno de medios digitales puede interferir con la calidad del sueño (luces brillantes, sonidos estridentes, movimiento y acción). Por ello, es fundamental considerar la restricción del uso de teléfonos celulares, *laptops*, tabletas o computadoras al menos 30 minutos antes de ir a dormir. La exposición a la luz (en particular a la luz azul) y al contenido estimulante de las pantallas puede demorar o interrumpir el sueño y tener efectos negativos en el ciclo circadiano, es decir, el cerebro tiene funciones que debe realizar cuando se duerme, en especial cuando se está en el sueño REM (sueño profundo).

4° práctica saludable: Acompañamiento del adulto.

El acompañamiento u orientación (dependiendo de la edad) para el aprendizaje. Recordar que la población de nativos digitales tiene habilidades para el uso del dispositivo, pero es necesario acompañarlos en el control de las direcciones y webs, porque hay peligro también en las redes. Además, no puede negarse que los niños han aprendido vertiginosamente en este corto tiempo; en marzo no sabían qué era Zoom y menos las herramientas que disponía; ahora son expertos gracias al acompañamiento del adulto en sus primeros pasos. Recordemos a Vigotsky, con la zona de desarrollo próximo.

b. Qué prácticas en el uso de la tecnología digital pueden contribuir con la salud física y emocional del docente

a. Postura frente a la computadora

a.1 Usar una buena silla y sentarse apoyando la espalda. El objeto más importante para lograr una buena adaptación al estar frente a la computadora es la silla. La opción óptima es una silla con respaldo reclinable y apoyabrazos a los lados. Es importante asegurarte de tener toda la espalda apoyada en el respaldo de la silla.

a.2 Distancia entre pantalla y usuario. La distancia ideal entre ambas partes es la longitud del brazo. Es una medida que suele servir para indicar qué espacio conviene dejar entre tus ojos y el monitor.

a.3 Posición de los pies. Los pies deben estar fijos en una superficie, y las piernas no deben cruzarse. La posición óptima es con la planta de los pies apoyada completamente en el piso o sobre un reposapiés.

a.4 Brazos y muñecas. Los brazos deben estar doblados formando algo similar a un ángulo recto y las muñecas deben estar derechas, al igual que el antebrazo. Un teclado declinado con una plataforma para el «ratón» ayudan a mantener una mejor posición de estos.

b. Visión-Cuidado de los ojos

b.1 Coloca el monitor por debajo de la línea de los ojos. Una correcta posición del monitor asegurará que se tenga una buena posición de hombros y espalda, y a la vez se cuide la vista, pues se tendrá una menor exposición de los ojos a la luminosidad exterior.

b.2 Cuidado con el brillo de tu monitor. La exposición al brillo constante del monitor es dañina para tu visión, Por ejemplo: Reducir el brillo desde la configuración de tu pantalla. Son preferibles las pantallas mate, ya que son menos dañinas con tus ojos.

b.3 Exponer los ojos a la luz del día. La luz natural es saludable, reduce el impacto que tienen las luces artificiales sobre la vista. Una buena idea es tomarte unos minutos para salir y tener conexión con la naturaleza.

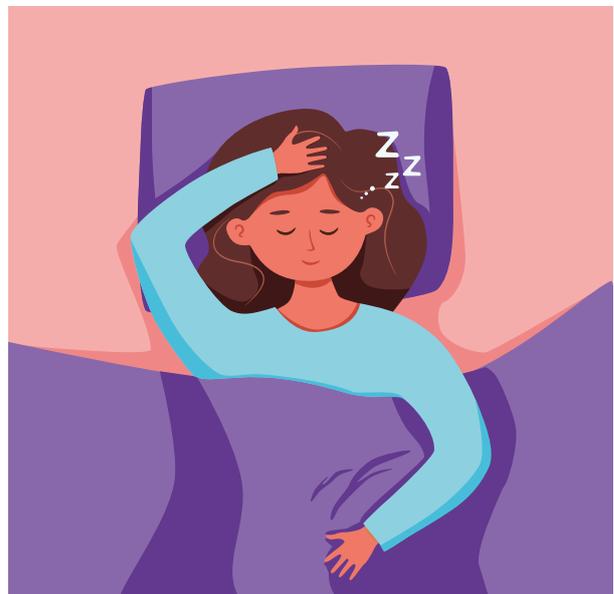
b.4 Ejercitar la vista. Tomarse algunos segundos, mínimo cada 20 minutos, para hacer algunos ejercicios que faciliten la lubricación de los ojos, dado que al estar expuesto a dispositivos digitales no parpadeas como normalmente sería.

c. Sueño

Algunos estudios demuestran que el uso nocturno de medios digitales puede interferir con la calidad del sueño.

Algunos aspectos que puedes considerar para proteger tu sueño:

- Dejar los dispositivos digitales fuera de la habitación donde duermes. Definir un tiempo de ocio para el uso de los dispositivos electrónicos (juegos, por ejemplo) durante el día, y por lo menos dos horas antes de dormir.
- Todos los dispositivos que se conecten a internet deben colocarse en modo avión, o apagar el wifi antes de irse a dormir.
- Reforzar la actitud de que estas acciones te permiten tener una vida más saludable.



d. Audición-Cuidado de los oídos

d.1 Reducir el volumen de los auriculares. No elevar el volumen por encima de los 80 decibelios (evitar subir el volumen por encima del 60 %). Recuerda que cuanto mayor sea el volumen, menor debe ser el tiempo de exposición al mismo.

d.2 Dejar descansar los oídos. *La fatiga auditiva* hoy es común, debido a la exposición al ruido, y supone una reducción temporal de la capacidad auditiva. El daño auditivo es acumulativo.

d.3 Uso de audífonos:

- Mantener una higiene adecuada de los auriculares.
- Limitar la exposición a la fuente de ruido.
- Limitar la exposición a la fuente de ruido, a través de pequeños descansos auditivos de 10 minutos cada hora; esto permitirá reducir la fatiga auditiva.

Es importante tener en cuenta que suspender las actividades que involucren el uso de la tecnología no es la solución para asegurar una buena salud física y emocional, la actitud correcta es promover actividades con tecnologías manteniendo un uso responsable de las mismas.

e. Alimentación y sueño

En relación a prácticas saludables para contribuir con tu salud emocional en el uso de las tecnologías, puedes emplearlas cada 30 minutos o cuando te sientas sobrecargado. Necesitas considerar:

e.1 Respiración para la relajación: Inhala despacio por la nariz mientras sientes como ingresa el aire por tu cuerpo, luego retén por unos segundos y exhala lento y suavemente. Puedes repetirlo varias veces, para ayudarte a despejar la mente y relajar los músculos. Se recomienda realizarlo al iniciar el día (al levantarse) y al finalizar el día (acostarse).

e.2 Practica actividades saludables: como hacer ejercicio, alguna actividad de tu preferencia (leer, pintar, dibujar, cocinar, etc.), descansa de noticias y redes sociales, mantén rutinas de sueño y alimentación saludable.

La tecnología digital puede afectar la salud física y emocional de manera positiva o negativa, esto depende de las prácticas que tengas para mantener el equilibrio personal.

En este sentido:

1° Practica la organización en casa

Ahora no solo el docente es el maestro, sino toda la familia del maestro, pues tuviste que pedir ayuda para aprender a usar la tecnología que se te presentaba, ya sea para grabar videos, para abrir un Meet o Zoom, para aprender a programar juegos interactivos, para buscar recursos en línea gratuitos, etc.

La primera práctica saludable es la organización familiar y, en estos espacios, aprendiste o aprenderás a usar la tecnología a la cual no debes tenerle cierta restricción, sino todo lo contrario, saber que es una aliada en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2° Navegar y encontrar lo que te gusta

Este año te diste cuenta que con la tecnología el mundo está a tu alcance en un solo clic. Buscar recursos en la web toma tiempo, pero encuentras lo que requieras.

3° Practicar ejercicio físico

Para poder cumplir adecuadamente con el trabajo y no caer en una situación de estrés debes cuidar lo que comes, tu estabilidad emocional y qué mejor que hacerlo también con ejercicios. Si deseas hacer rutinas de yoga, de estiramientos, de ejercicios o bailes ahora encuentras esto en diversos tutoriales. Hacer pausas activas, lo ideal es cada dos horas, lo cual reflejará salud en tu ecosistema personal.

4° Establecer comunidades de aprendizaje

Las personas son seres sociales y por más que estén en situación de pandemia y cuidándose en casa deben socializar. Es por esto que las relaciones virtuales con los colegas continúan y favorecen tanto el trabajo docente llamado trabajo colegiado como también dando impulso, motivación y aprendizaje.

También existen los momentos de amistad, con los cuales se favorecen espacios de soporte emocional, compartir logros, anhelos y frustraciones, así como ideas y deseos ayudan a mantener un estado saludable.

Además, has aprendido a compartir documentos en las nubes o agendar eventos en los calendarios, lo cual reduce significativamente el tiempo y favorece la organización y respeto a los acuerdos.

El valor de la tecnología es muchísimo. Depende de cómo la uses y la domines. La tecnología no domina a las personas, las personas tienen la capacidad de dominarla, de ponerla al servicio de todos.



c. ¿Qué estrategias o acciones prácticas sugieren a los docentes para fortalecer su liderazgo integral en la comunidad educativa?

La Asociación Americana de Psicología (APA-American Psychological Association) establece una serie de recomendaciones para fomentar un uso seguro y saludable de las tecnologías en la infancia y adolescencia, entre ellas tenemos:

- Conocer los dispositivos electrónicos que utilizan los estudiantes.
- Analizar con ellos los beneficios y riesgos de las tecnologías digitales.
- Enseñar hábitos saludables que perduren toda la vida.
- Estar atentos a cambios de conducta o posibles lesiones a causa del uso inadecuado de dispositivos electrónicos.

Entre algunas otras prácticas, se sugiere:

1º Práctica saludable: Conocer cómo aprendo?

En primer lugar, se considera que los estudiantes conozcan cómo se produce su aprendizaje y su desarrollo como persona, es decir, cómo su cerebro procesa la información del medio y por lo tanto forman sus redes neuronales que permitirán mejores respuestas a nivel de comprensión, razonamiento, planeación, resolución de problemas, entre otras, que le permitan desarrollar procesos autónomos de aprendizaje, aprovechar responsablemente el uso de las tecnologías de la información, colaborar en la búsqueda del bien común y personal al gestionar proyectos de emprendimiento integrándose al mundo del trabajo. Finalmente, esto es lo que busca la educación básica, que el estudiante se reconozca como persona valiosa que se identifique con su cultura y sociedad.

2º Práctica saludable: Organizar el tiempo

Así como el docente debe tener su organización para cubrir todas las áreas de su personalidad, igual deben hacerlo los estudiantes. Es una práctica saludable hacer un horario que incluya estudio, deporte, recreación, actividades de apoyo a la familia, y descanso.

3º Práctica saludable: Reconocer la utilidad de la tecnología

Qué utilidad le van a dar a la tecnología, es decir, solo es para distraerse, lo cual está bien pero no siempre, para estudiar, o la pueden usar para crear algún emprendimiento. Si ayudas a tus estudiantes a buscar y encontrar el sentido que ellos deseen seguir en sus vidas personales, entonces la tecnología los ayuda muchísimo. Cuántos proyectos se han podido ver ahora en estudiantes que crean redes para enseñar a otros que no tienen recursos, o campañas para enseñar a leer a niños pequeños o creación de miniempresas.

Ahora que estamos en una transformación digital, por qué no usarla de la mejor manera, de manera saludable, es decir, incorporar la tecnología a la vida y ser consciente de ella. Esto es un reto para los docentes, saber llegar en la medida justa con los estudiantes, ni tan lejos que no sean motivados a seguir creciendo, ni tan cerca que se limite su individualidad y sentido crítico personal.

En los últimos años se ha reconocido la existencia de problemas de adicción y otros relacionados con el uso inadecuado de las TIC. Por ello, es importante que los docentes asuman el rol como agentes de prevención que ayuden a disminuir esta problemática. Es necesario atender a las siguientes situaciones en los estudiantes:

- Conductas agresivas y violentas
- Insomnio
- Dolores posturales (columna, espalda, brazos)
- Dolores de oído
- Dolores de muñeca
- Vista cansada
- Estrés
- Incomunicación, entre otras

En relación con las estrategias que se pueden implementar para proteger a los estudiantes, también es importante:

- Iniciar la comunicación preguntando a los estudiantes o las familias ¿cómo están?, ¿cómo se sienten?, indagar si en casa está todo bien.
- Hablar con los padres, mencionándoles que su rol es muy importante como cuidadores y responsables del manejo de la tecnología de los estudiantes en casa.
- Recuerda que tu rol docente tiene límites, si identificas casos críticos deberás derivarlos con profesionales expertos en salud mental. Puedes acudir a la página de Te escucho docente para acompañamiento psicológico <https://www.minedu.gob.pe/teescuchodocente/>

Finalmente, en la práctica pedagógica diaria debe propiciarse el desarrollo del pensamiento crítico, puesto que es, definitivamente, la herramienta más poderosa con la que se cuenta para promover el bienestar de los docentes y el de los estudiantes y así tomar decisiones autónomas acertadas.

BLOQUE III: LOS DOCENTES PREGUNTAN

1. ¿Cómo los docentes pueden motivar a los padres de familia para que desde su rol empiecen a promover la ciudadanía en sus hijos?

La preocupación de los docentes siempre es cómo trabajar con los padres en diferentes aspectos: aprendizajes, temas emocionales, expectativas, y esa preocupación los lleva a generar diálogo con ellos (grupal, individual). En la etapa presencial, se trabajaban las escuelas de padres que generaban espacios para la reflexión. En la educación a distancia se complica un poco, porque no se tiene esa cercanía de los padres que esperaban a la hora de salida para preguntar al docente o que venían a la reunión para conversar de forma individual o grupal. Sin embargo, hoy puede aprovecharse el contexto para llegar a ellos a través de sus hijos. Si los estudiantes generan procesos reflexivos con sus docentes, si resuelven situaciones que estos les presentan, ellos lo cuentan en casa. Cuando los padres dan ese espacio para el diálogo a sus hijos, se está llegando a ellos a través de sus hijos. Los estudiantes entonces también son los aliados estratégicos para que los padres cambien sus conductas, que sean personas más responsables, más éticas, empáticas y también puedan ejercer su ciudadanía de esa manera.

2. ¿Cómo los docentes pueden ser imagen de ciudadanía para las niñas, niños y adolescentes?

Hay que dar espacio a que los estudiantes expresen sus ideas, sus emociones y que también puedan reflexionar. El aula tiene que ser un “laboratorio de reflexión”. El Perú ha sido por algún tiempo un escenario autoritario en lo político, pero ello debido a que la familia y el aula han sido y, en algunos casos siguen siendo, espacios autoritarios también. La pregunta que surge es: ¿Si se forman así a los estudiantes podrá formarse ciudadanos o se estará formando súbditos? Es un problema que en algunas escuelas el valor fundamental por sobre todo sea la disciplina, el orden y el aseo, ellos son valiosos, pero son valores instrumentales (es decir, útiles para lograr otros valores). Debe contemplarse que hay otros valores superiores: la curiosidad intelectual, el pensamiento libre, la justicia. Para ello se necesita tener clases más lógicas, escuchar las interpretaciones estudiantiles sobre determinadas circunstancias históricas, reflexionar sobre lecturas literarias, abrir el panorama. Lo que se necesita es ayudar a los alumnos a mirar con más cuidado, a ser más críticos; si son críticos en el aula lo serán en la sociedad. Otra cosa que puede hacerse es esmerarse mucho en el trabajo como docentes, enseñar es un honor y privilegio y debe ser reconocido por toda la sociedad. Esto significa trabajar con las ideas, enseñar a los alumnos a valorar el argumento y la evidencia como criterios fundamentales para guiarse en la vida. Si no se enseña a los estudiantes a apreciar las ideas, ¿se podrán formar una opinión pública para cuando sean adultos? Existe, entonces, una oportunidad y responsabilidad del docente. Ante ello, se presentan tres ideas: 1. Que el aula sea un espacio de diálogo. 2. Que lo que brinda autoridad es poder tener buenos argumentos y evidencias objetivas de ellos, es decir, formarlos en el debate. 3. Poner mucho empeño en transmitir conocimiento y

pasión por el saber. Es importante no conversar en clase, cantar fuerte el himno, pero si no son educados en valorar las ideas, los principios de los demás, probablemente no haya otro escenario más propicio para eso que el aula y los docentes se colocan así en situación de responsabilidad.

3. ¿Cómo se puede abordar la solidaridad, la empatía, la responsabilidad en la escuela para así poner en práctica la ciudadanía?

En primer lugar, que el docente aborde la temática a partir de su ejemplo porque es influencia en sus estudiantes. Si no es empático, solidario o no demuestra valores como la responsabilidad difícilmente va a poder generar ello en los estudiantes. En el contexto en el que se está, puede aprovecharse para generar proyectos con los estudiantes y así ellos puedan difundir estas ideas y acciones. Ser solidarios no solo significa darle un plato de comida a alguien, sino también poder escuchar lo que siente una persona que está con COVID-19, que se siente triste, que está preocupada por el futuro dada la incertidumbre, y ello además parte de la empatía y esta se practica y enseña. Los estudiantes que tienen conectividad, posibilidades de trabajar con computadora pueden generar también acciones solidarias y empáticas a partir de apoyar a otro compañero que no le va bien en algún curso, ayudarlo, orientarlo. Desde el aula, a través de la creatividad, podrá abordarse desde distintas formas todos estos valores, siendo protagonista con el alumno de estos procesos, influyendo positivamente y tomando en cuenta la realidad ciudadana que se vive en el distrito, la comunidad, el país, de forma crítica e informándose para tomar mejores decisiones.

4. Desde el punto de vista neurológico, ¿cómo puede darse cuenta que se está afectando por el uso inadecuado de los equipos tecnológicos?

El cerebro se expresa a través de la conducta, es decir, todo lo que se procesa va a evidenciarse observando la conducta de la persona. Tal vez no pueda hacerse escáneres, resonancias para ver el cerebro de los estudiantes, pero sí existe la capacidad desarrollada de la observación, pues al observar su conducta, podemos darnos una idea de qué está pasando en su cerebro y ayudar a que lo cuide mejor. Para ello, se puede analizar cambios de conducta, estudiantes que pasan mucho tiempo de malhumor, irritados, cansados, melancólicos, saber reconocer algunos malestares como dolores de estómago, gastritis, dolores de vista, de oído, de muñecas, dolores de espalda, de hombros y, para ello, averiguar a qué se debe. ¿Estará durmiendo mal el estudiante?, ¿por qué se siente cansado?, ¿tiene una dieta saludable?, ¿el lugar donde duerme es el adecuado?, ¿es un sitio libre de ruido y luz?, ¿hasta qué hora utiliza los equipos tecnológicos antes de dormir? ¿hay problemas en casa?. Dado que muchas veces no se logra expresar o verbalizar cómo se siente la persona, el cuerpo empieza a somatizar.

Si se conoce que el sueño no es adecuado, debe buscarse qué se puede hacer para lograrlo, debido a que el dormir tiene varias funciones importantes: 1. Se fortalecen las redes neuronales que durante el día han quedado desconectadas, 2. en el sueño se consolida el aprendizaje, pasando a la memoria a largo plazo lo aprendido durante el día.

Es importante recordar que la tecnología es una aliada, pero hay que respetarla y observar a los estudiantes en sus cambios de conducta.

5. ¿Existen algunos dispositivos mejores que otros pensando en el cuidado físico y mental?

No se tiene un dispositivo mejor que otro, la diferencia estará en la relación que se tenga con esos dispositivos. Si se hace un buen uso de estos y se atiende al tiempo de exposición, postura, de hábitos de alimentación y horas de sueño, y si se consideran las pausas activas ello es lo que va hacer la diferencia en la salud, sea física o mental. Se puede tener la mejor computadora del mundo, pero si la exposición a ella es por horas consecutivas, se tiene malas posturas, no se hace pausas activas, no se come a horas adecuadas, de nada va a servir. Lo importante es la relación que se tenga con ese dispositivo tecnológico para que sea un aliado y no un potencial peligro o riesgo.

6. ¿Qué recomendaciones se podrían dar para que la nueva realidad del trabajo remoto motive un buen uso de la tecnología?

Tienes que ser consciente que ya estás en otro mundo: lo que pasó antes de la pandemia no va a regresar de la misma forma y eso es lo que se empieza a llamar “la nueva normalidad”. Es cierto que la pandemia va a pasar, pero el uso de la tecnología ya no será el mismo postpandemia, porque se conoce que sirve para mejorar como cultura, como sociedad y en modos de aprender. Los celulares y computadoras ahora son parte de tus herramientas de trabajo, pero para eso necesitas organizar tus tiempos, darte cuenta de tu conducta, tener un tiempo para tomarte estas pausas mientras trabajas, controlar tu sueño y alimentación. Se recomienda además hacer una evaluación propia y preguntarte al terminar tu jornada: ¿Me duele la espalda? ¿Siento algún malestar? Y frente a ello no automedicarte, sino primero preguntarte: ¿Por qué me está doliendo la espalda? Y así analizar cada día, evaluando tu lugar de trabajo (el tipo de asiento, de respaldar, la luz, la altura del monitor, entre otros). La solución no es pensar que la tecnología no debe usarse, sino en cómo la utilizas a tu favor, convivir con la tecnología sin que te domine.

Se recomienda además que se logre una buena organización del tiempo y de las actividades, un docente agotado física y mentalmente no va a poder brindar una educación de calidad; entonces, debes pensar cuáles seguirán siendo tus actitudes en adelante considerando todo el tiempo trabajado en lo que va del año escolar, te invitamos a valorar tu sueño, tu alimentación, tus espacios para ti mismo y la familia, tu recreación y ello te va a traer consecuencias positivas también en el trabajo, como ser más creativo, tolerante con los estudiantes y padres de familia y sobre todo reconocer que este año ha sido, es y seguro seguirá siendo un aprendizaje para todos en todo sentido (con el uso de tecnologías en el aspecto personal, pero también en tus relaciones con las demás personas).

Referencias

Ministerio de Educación del Perú (2020). Plataforma de Facebook Portal PerúEduca Webinar 8. *¿Cómo fortalecer el rol ciudadano del docente frente al COVID-19?* [Webinar]. <https://web.facebook.com/perueduca/videos/955507088287760>

Ministerio de Educación del Perú (2020). Plataforma de Facebook Portal PerúEduca Webinar 10. *¿Cómo promover prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales en la educación a distancia?* [Webinar]. <https://web.facebook.com/perueduca/videos/878449146224805>