

Bienestar y contención socioemocional

El estrés prolongado a causa de la pandemia requiere el diseño y la implementación de nuevos recursos para enfrentar y superar los efectos en la salud física y socioemocional de los actores educativos. Especialistas chilenos expusieron algunos que pueden ayudar a los docentes y a los directivos a gestionar los impactos socioemocionales de la crisis.



Contenidos

- A) **Revista AB-sé.** Desafíos para el cuidado de la salud socioemocional de docentes. **Pág. 2**
- B) **Red MueveTP* y Red de Escuelas Líderes*, Chile.** Estrategias de bienestar y contención socioemocional docente. **Pág. 12**
- C) **El Salvador. Elizabeth Marroquín.** Proyecto Escribiendo a Natura. Competencias comunicativas para la vida. **Pág. 51**

* Ver referencias al final del documento.

A) Desafíos para el cuidado de la salud socioemocional de docentes y directivos escolares

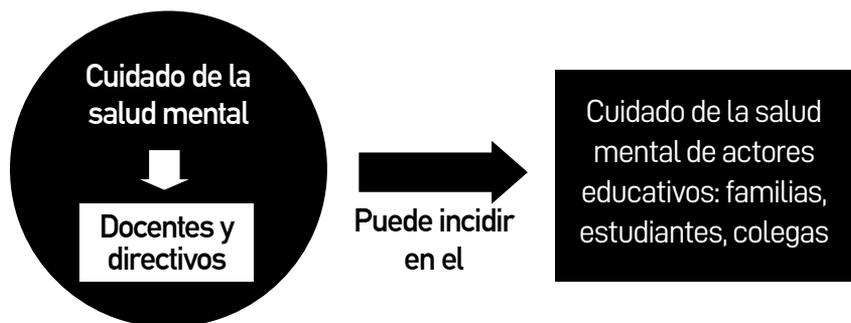
Revista Pedagógica AB-sé FEPADE

a) Educación socioemocional

Cualquier tipo de crisis, como pandemias, desastres naturales o guerras, provoca altos niveles de ansiedad, temor, impotencia e incertidumbre, lo que causa elevados niveles de estrés. Los expertos coinciden en que, cuanto más prolongada es una crisis, más profundo es el impacto en la salud mental y física de las personas.



El cuidado de la salud mental de docentes y directivos escolares se reconoce en el mundo como una de las prioridades en el escenario de la pandemia por la COVID-19, ya que el profesorado puede dinamizar iniciativas que ayuden a los demás actores educativos a gestionar las dificultades que están enfrentando.



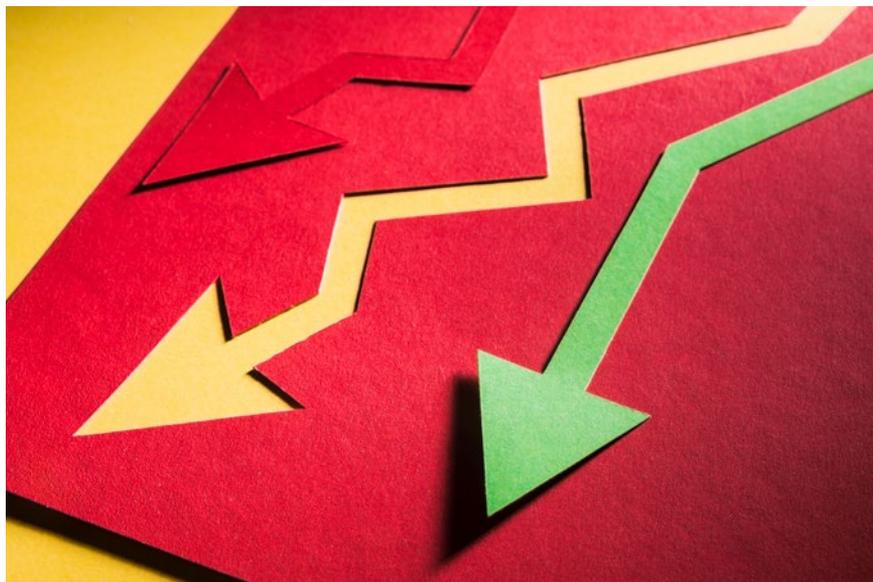
El cuidado de la salud mental requiere aprender a gestionar las emociones. Sin embargo, en este tema no basta con un manejo teórico¹ —como en otras materias del currículo—, sino que es necesario vivenciar un modelaje de gestión emocional eficaz a la vez que una práctica, más o menos guiada, sobre cómo aplicar los recursos que cada persona debe construir en el plano personal, familiar y laboral.

En El Salvador, la formación en aspectos psicosociales y socioemocionales forma parte de los recursos que el sistema educativo puso en marcha algunos meses después del inicio de la crisis sanitaria, en aquel momento para abordar los efectos del aislamiento a causa de la cuarentena y de otras restricciones a la vida social y familiar fundamentalmente.

Sin embargo, la pandemia se ha prolongado por casi dos años, por lo que también se han extendido y vuelto más complejas las necesidades de apoyo

1 Educaweb (2020). «La educación emocional, clave para la enseñanza-aprendizaje en tiempos de coronavirus». <https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/educacion-emocional-clave-ensenanza-aprendizaje-tiempos-coronavirus-19205/>

de las familias, y deberíamos prepararnos para continuar por unos meses más en las actuales condiciones. Según *National Geographic*, se podría esperar que la pandemia solo esté controlada hasta «bien entrado 2022», especialmente en países de Centroamérica², y dependiendo del avance de los procesos de vacunación.



La crisis por el COVID-19 se prolonga.

En 2020 y 2021, como parte de la estrategia *La Educación Sigue*, el Ministerio de Educación facilitó algunos mecanismos de aprendizaje para docentes y directivos. Entre ellos podemos mencionar los siguientes (se incluyen los vínculos para descargar):

2 López, A. (2021). *National Geographic en español*. «El final de la pandemia en América es incierto y los brotes seguirán en 2022, advierte la OPS». <https://www.ngenespanol.com/el-mundo/el-final-de-la-pandemia-en-america-es-incierto-y-los-brotos-seguiran-en-2022-advierte-la-oms/>

- Marco de habilidades socioemocionales para la educación básica y media en El Salvador: https://www.mined.gob.sv/materiales2021/socioemocionales/Marco_Habilidades_Socioemocionales_ES.pdf



- Guía de cápsulas socioemocionales para las instituciones de educación básica y media de El Salvador: https://www.mined.gob.sv/materiales2021/socioemocionales/Guia_capsulas_socioemocionales_ES.pdf



- Guías de continuidad educativa para el desarrollo socioemocional: <https://www.mined.gob.sv/continuidadeducativa/basica/>



- Serie de webinarios sobre habilidades socioemocionales y didáctica en entornos virtuales de aprendizaje: https://www.youtube.com/results?search_query=Educación+socioemocional+IN-FOD

Inscríbete en el proceso de formación docente en

Habilidades Socioemocionales

Inicia: 28 de enero



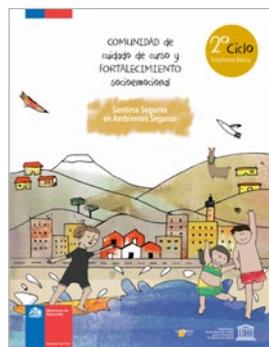
La Educación *sigue*



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Serie de webinarios del INFOD.

De igual manera, los ministerios de Educación de casi todo el mundo, así como asociaciones de educadores y otras instancias vinculadas a los sistemas educativos, han puesto a disposición de la comunidad global innumerables recursos en línea, como documentos, juegos, guías con actividades, cursos de capacitación, etc. Explorar cuáles recursos hay y analizar su calidad y profundidad, requiere invertir mucho tiempo y energía por parte del docente, pero puede reportar grandes beneficios.



Es importante no perder de vista que las acciones formativas podrían resultar inútiles si carecen del acompañamiento de otros recursos prácticos y

accesibles en el terreno local, pues la gestión socioemocional es compleja y desborda el alcance del ámbito educativo. Por otro lado, es importante tomar en cuenta que el acceso privilegiado de los educadores y de las escuelas a cada niño, niña, adolescente y su familia cercana los vuelve el conducto más efectivo para canalizar apoyos.

b) Algunos desafíos para el cuidado del bienestar socioemocional

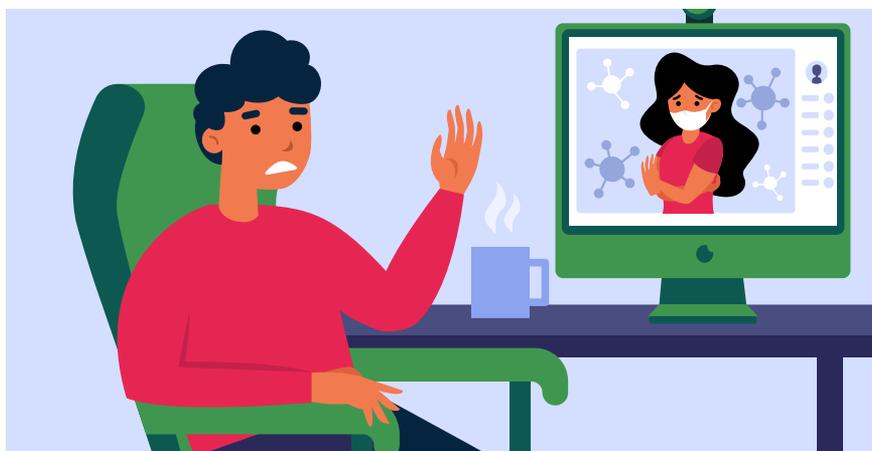
Diferentes y nuevas demandas se han instalado durante 2020 y 2021 en la gestión que se espera de los docentes en los centros educativos, y probablemente continuará así en los primeros meses de 2022. Mencionamos desafíos en tres espacios.

En el ámbito laboral:

- Asegurar la continuidad del aprendizaje en diversos escenarios: primero, durante la cuarentena; luego, en la continuidad educativa desde casa, y, más recientemente, con la modalidad semipresencial o presencial con grupos reducidos de estudiantes.
- Adaptar la planificación y las prácticas educativas a los escenarios anteriores.
- Visitas domiciliarias durante la cuarentena.
- Planificar y ejecutar el plan de retorno a la escuela.
- Invertir en planes de datos y en compra de celulares con mediana capacidad.
- Participar en procesos formativos en línea.



- Aprender rápidamente a manejar herramientas tecnológicas como plataformas educativas, aplicaciones para videoconferencias, entre otras.
- Establecer un seguimiento a los estudiantes que se distanciaron del proceso educativo.
- Brindar apoyo socioemocional a alumnos, familias y colegas.
- Evaluar la adquisición de aprendizajes y buscar formas de reforzarlos en el marco de los escenarios mencionados.



En la vida cotidiana relacionada con el coronavirus:

- El estrés permanente del contexto de la pandemia, como, por ejemplo, atender y prevenir contagios de personas cercanas si el docente o algún familiar enfermó de COVID-19.
- Aprender a organizar y a atender a los hijos —que entonces se quedaban todo el día y todos los días en casa—.



- Enfrentar duelos si algún familiar o amigo cercano murió.
- Las dificultades en la realidad laboral, como la posible pérdida del empleo o la disminución de los ingresos en empleos informales.
- Aprender y aceptar que el proceso de vacunación no provee inmunidad ante la enfermedad, entre otras.

En la vida cotidiana sin relación con el coronavirus, pero que se vieron agudizadas por la pandemia:



- Vivir en entornos con violencia intrafamiliar
- Lidar con adicciones de algún miembro de la familia
- Hacinamiento en los hogares
- Tener exceso de trabajo profesional y doméstico
- Enfrentar limitantes socioeconómicas.

Los impactos socioemocionales de las situaciones antes mencionadas se expresan con diferente



intensidad en cada persona, y el impacto también depende de los recursos sociales, emocionales y materiales al alcance de cada uno.

**c) Experiencia de 2020 y 2021:
punto de partida para la planificación de 2022**

No sería extraño que las dificultades en la salud mental de estudiantes y de colegas docentes se escondieran a plena vista, posiblemente por el marco cultural que nos dice que solo la salud física requiere cuidado y atención, por lo que cada persona intenta ocultar si está experimentando alguna limitación en el terreno mental y socioemocional; por ejemplo, ansiedad, insomnio, desánimo, falta de motivación, irritabilidad o cansancio extremo.

A continuación exponemos algunas iniciativas que directivos y docentes podrían tomar en cuenta para apoyarse mutuamente.



A veces, las personas intentamos ocultar las dificultades relacionadas con la salud mental.

- Conversar con el equipo de docentes acerca de la importancia de cuidar la salud mental y de buscar ayuda oportunamente.
- Observar a los colegas y, si se nota algo diferente, conversar en privado para indagar cómo ayudar.
- Intentar crear una cultura de apoyo mutuo en el centro educativo.
- Compartir entre el equipo docente las prácticas de autocuidado que hayan resultado efectivas para algunos.
- Evitar prácticas que comuniquen una falsa situación de tranquilidad y alegría, como si nada pasara.
- Validar los temores de los colegas y buscar soluciones en conjunto.
- Incorporar actividades de sondeo de emociones con los estudiantes y conversar con ellos sobre cómo las podrían gestionar, ya sea personalmente, con el apoyo de un par, con otro docente o de ser necesario, con un profesional de psicología.



B) Estrategias de bienestar y contención emocional docente

A las puertas del inicio de 2022, y dado que lo más seguro es que durante los primeros meses del nuevo año se continúe en el contexto de pandemia por la COVID-19, sería importante prever estrategias y acciones sobre cómo introducir y mantener la educación socioemocional en las prácticas cotidianas del aula y en el Proyecto Educativo Institucional (PEI).

El bienestar socioemocional ha sido una preocupación en todo el mundo desde el inicio de la crisis sanitaria. La *Revista AB-sé* publicó en el fascículo 2 de 2020 un artículo acerca del tema: «Educación socioemocional en tiempos de pandemia», con el aporte de Amanda Céspedes, Teresita Janssens e Ignacio Zenteno, de Chile, y en el fascículo 3: «El reto de enfrentar el impacto socioemocional por la emergencia», con el aporte de Israel Castillo Badillo, de México.

La preocupación relacionada con este tema se mantiene, ya que vivir en un contexto de



Publicación digital de la Revista Pedagógica AB-sé FEPADE en período de confinamiento escolar por pandemia de COVID-19 en El Salvador
Fascículo 2, junio 2020
www.fepade.org.sv - ases@fepade.edu.sv

Educación socioemocional en tiempos de pandemia

Ofrecemos el segundo fascículo en formato digital de la Revista Pedagógica AB-sé FEPADE para divulgar interesante información acerca del aprendizaje socioemocional durante la emergencia por el COVID-19 y una vez sean reabiertas las escuelas. Además, compartimos la experiencia del equipo docente del C. E. Caserio Costa Azul, de Acajutla, Sonsonate.

Contenidos

- † Teresita Janssens: ¿Qué implica incorporar el aprendizaje socioemocional en las escuelas? Pág. 3
- † Amanda Céspedes: ¿Cómo trabajar la resiliencia desde el hogar? Pág. 6
- † Ignacio Zenteno: ¿Qué necesitan las escuelas para abordar el aprendizaje socio emocional? Pág. 12
- † Adriana Rodríguez de Cáceres: Experiencia del equipo docente en la gestión de la emergencia. C. E. Caserio Costa Azul, Acajutla. Pág. 17

* Ver referencias al final del documento.



Publicación digital de la Revista Pedagógica AB-sé FEPADE en período de confinamiento escolar por pandemia de COVID-19 en El Salvador
Fascículo 3, junio 2020
www.fepade.org.sv - ases@fepade.edu.sv

El reto de enfrentar el impacto socioemocional por la emergencia

Ofrecemos el tercer fascículo en formato digital de la Revista Pedagógica AB-sé FEPADE* para divulgar información acerca del reto que se nos presenta para enfrentar de la mejor manera el impacto de la emergencia por el COVID-19 en los niños y adolescentes. Además, compartimos la experiencia de una docente de parvularia durante el periodo de confinamiento en casa.

Contenidos

- † Israel Castillo Badillo: ¿Cómo controlar el impacto emocional en los estudiantes? Pág. 3
 - * El daño emocional en los niños por el aislamiento físico y social.
 - * "Jalar la curva" hacia la resiliencia.
- † Brunilda Menjivar de Peraza: Jugar y aprender con parvularia de cinco años. Pág. 44

* Ver referencias al final del documento.

pandemia por una enfermedad que lleva casi dos años de haberse manifestado a escala mundial y que ha provocado la muerte de más de 5 millones de personas (hasta octubre de 2021) continúa en la agenda del día a día y sigue desgastando todo tipo de recursos de las personas y de los gobiernos.

En este fascículo 12, el último de 2021, la *Revista AB-sé* retoma el tema. En esta ocasión combinamos los aportes de Amanda Céspedes, quien brindó una videoconferencia a través de la red educacional MueveTP, de Chile, y los de Andrés Cabezas y Héctor Montenegro, que lo hicieron por medio de la Red de Escuelas Líderes, también de Chile.



Las exposiciones de los conferencistas se complementan en el tema que nos ocupa. La doctora Céspedes, dirigiéndose a líderes de la red MueveTP³,

3 La red MueveTP es una instancia que busca propiciar la continuidad educativa para jóvenes que egresan de la enseñanza media técnica y, con ello, contribuir a mejorar la calidad de vida de las familias chilenas. Puede conocer más detalles de la red en este enlace: <https://muevetp.cl>.

ofrece una visión muy empática, humana y amorosa acerca de la gestión socioemocional de docentes y directivos y sugiere estrategias para la gestión positiva de este aspecto.



Por su parte, Andrés Cabezas y Héctor Montenegro, dirigiéndose a líderes de la Red de Escuelas Líderes de Chile⁴, ofrecen algunas técnicas y estrategias para manejar con mayor eficacia las emociones.



**Amanda
Céspedes.**



**Andrés
Cabezas.**



**Héctor
Montenegro.**

4 La Red de Escuelas Líderes dinamiza la creación e intercambio pedagógico de experiencias innovadoras y la divulgación de las mismas. Puede conocer más en: <https://www.escuelaslideres.cl/que-es-red-de-escuelas-lideres/>

1) Amanda Céspedes: salir airoso de una situación límite

La videoconferencia de la doctora Amanda Céspedes se denominó «Estrategias de bienestar docente y contención socioemocional» y fue transmitida en marzo de 2021, pero su contenido es plenamente vigente.

Amanda Céspedes es neuropsiquiatra infantojuvenil y especialista en neurociencias aplicadas a la educación. Preside la Fundación Educacional Amanda y, con motivo del Día Internacional de la Mujer de 2021, recibió el Premio Doctora Eloísa Díaz, del Colegio Médico Regional Santiago, por ser la médica más destacada durante 2020. Puede ver la videoconferencia completa aquí: https://www.youtube.com/watch?v=ehPBvU_XH1U.



Amanda Céspedes. Fundación Educacional Amanda.

Para comprender mejor las estrategias que nos ayudarán a gestionar el bienestar, la doctora Céspedes considera importante abordar tres aspectos, los cuales constituyen los tres bloques de su conferencia: a) situación límite, b) contención emocional y c) anticipación y bienestar. Con ellos, cada docente podría aprender a fortalecerse y a mantenerse en el bienestar y en la salud, así como a potenciar sus capacidades para enfrentar las adversidades que todavía están por venir.

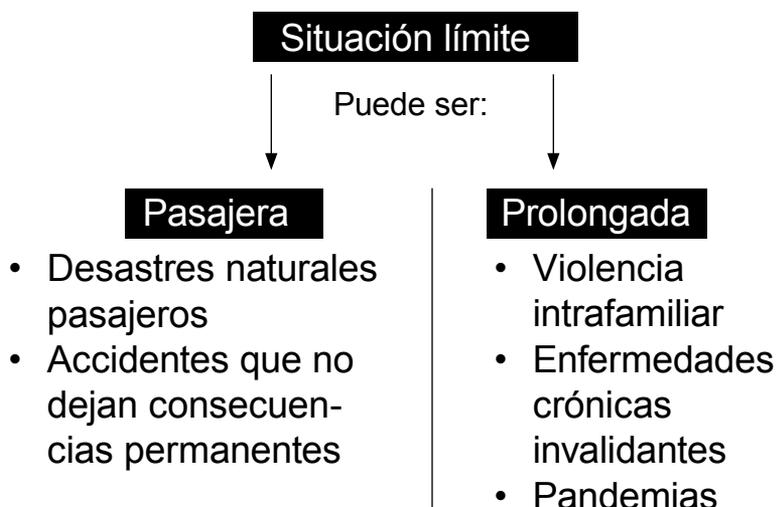


1) **Primer bloque:** situación límite

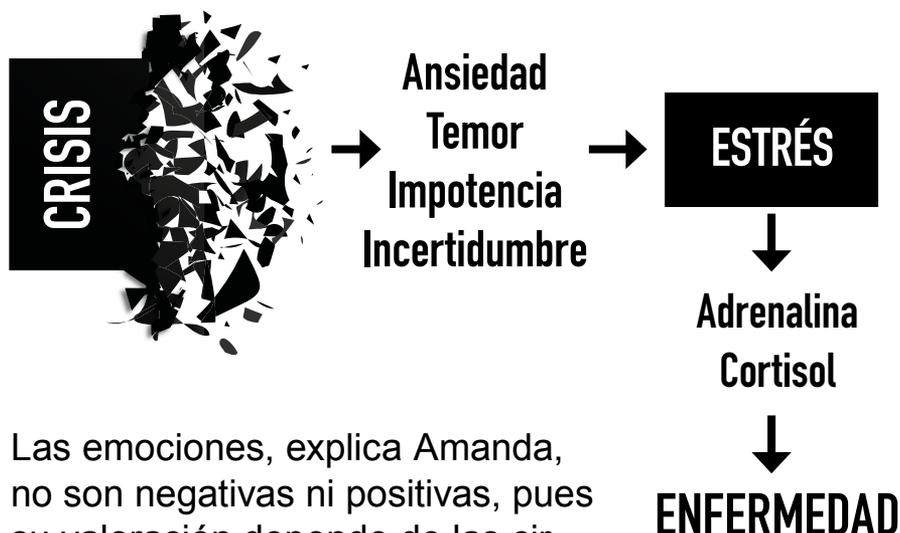
Amanda define la situación límite como una circunstancia en la cual sentimos amenazada nuestra vida o nuestro bienestar. Las repercusiones de una situación límite en la salud dependen tanto de la fuerza del impacto como de la duración de este, es decir, de si es pasajero o prolongado.



Una situación pasajera puede ser, por ejemplo, un temblor no muy fuerte: pasa el temblor y regresa la tranquilidad. En cambio, una situación límite prolongada puede ser, por ejemplo, vivir en un contexto de violencia intrafamiliar o de guerra, padecer una enfermedad crónica invalidante o vivir en una situación de pandemia como la que se tiene actualmente.



En las situaciones límite se pierde el control de aspectos que garantizan nuestra vida o nuestro bienestar, lo cual nos hace experimentar elevados niveles de estrés. Este viene acompañado de ciertas emociones que, en el mediano y largo plazo, hacen que el cuerpo genere diversas sustancias químicas dañinas para la salud.

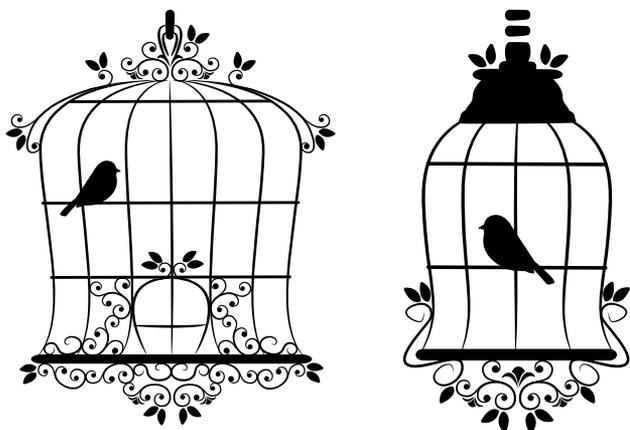


Las emociones, explica Amanda, no son negativas ni positivas, pues su valoración depende de las circunstancias. Por ejemplo, el miedo podría ser catalogado como una emoción negativa, pero hay circunstancias en las que es positivo. Para el caso, muchas personas que dicen no tener miedo al coronavirus han dejado de seguir las medidas de protección sanitaria y han enfermado y, peor aún, han enfermado a las personas que viven a su alrededor. Otro ejemplo es el enojo, el cual puede ser muy bueno cuando se enfoca en defender nuestra dignidad o nuestros derechos humanos.

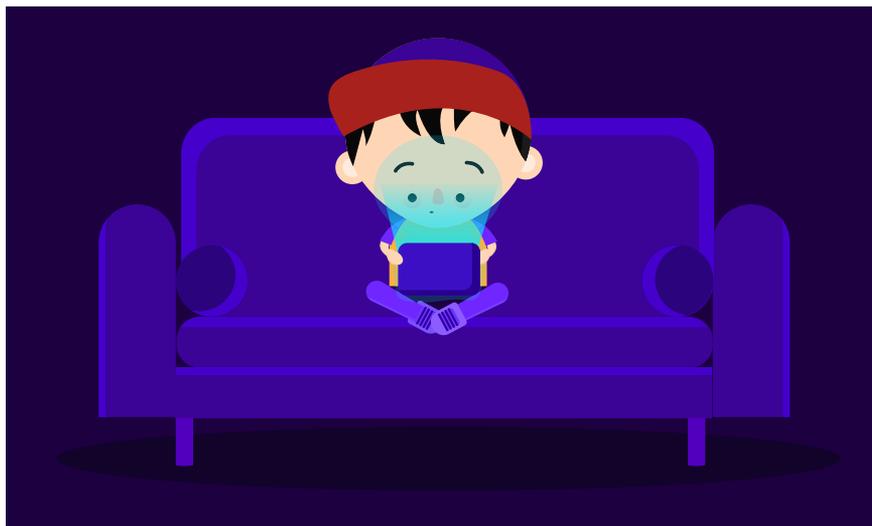
Las dificultades se presentan cuando estas emociones, que son neutras, se quedan arraigadas en

nosotros y nos atrapan, nos enjaulan y hacen que vivamos con miedo, con rabia o con tristeza.

Para saber cuándo estas emociones nos han enjaulado, la doctora Céspedes explica lo siguiente: «Hablando solo de la salud mental, nos ponemos irritables; a medida que va avanzando el estrés, nos volvemos agresivos, y a medida que el estrés sigue avanzando, es probable que entremos en una franca apatía e incluso en conductas de escapismo».



En el caso de los niños y los jóvenes es evidente el escapismo cuando los vemos jugar videojuegos por muchas horas al día, por ejemplo. En las personas adultas ha sido evidente el abuso de drogas o de alcohol. Amanda explica que en estos casos no se trata de un vicio o una adicción, sino que es una conducta de escapismo muy dañina que podría llevar a la adicción. Cuando esto sucede, no solo afecta a la persona en sí, sino también a su familia y a su círculo cercano de relaciones.



Sin embargo, subraya la doctora, es posible salir airosos y fortalecidos de una situación límite; es posible que nos volvamos más resilientes, siempre y cuando comprendamos que no podemos esperar que la fortaleza venga de alguien más diferente a nosotros mismos. Lo ejemplifica de esta manera:

«Cuando hay un temblor grande, un terremoto en Chile [...], observen la televisión y, por lo menos, vean esto: se acerca un periodista a un lugar devastado por el terremoto, un pueblito con casas de adobe donde no quedó ninguna en pie. Se acerca a una señora que está sentada en un bultito, en una maletita, mirando su casa en ruinas, y le dice: “¿Cómo se siente, señora?”. Y la señora mira a su alrededor y le dice: “Me siento muy bien, mi hijito. Me siento muy bien porque estoy viva. Lo material se recupera, la vida no, y yo estoy viva y todavía tengo mucha fuerza para salir adelante y voy a reconstruir mi

casa. Apenas tengo 79 años. Me queda tiempo todavía para seguir viviendo”.

El periodista camina unos metros más allá y ve que hay otra señora en la misma circunstancia, mirando las ruinas de su casa. “¿Cómo se siente, señora?”, le pregunta el periodista. “¿Cómo quiere que me sienta? Mire, todo destruido. Llevo dos días esperando ayuda, y nadie ha venido. El alcalde no se hace presente, los concejales no se hacen presentes y aquí estoy, esperando la ayuda”, le responde.

Tú ya sabes que esa persona no es resiliente. ¿Por qué? Porque espera que la solución venga de afuera. La primera acción para ser resiliente tiene que venir de ti mismo, y luego vendrá de los demás [...]. Ustedes ya imaginan la palabra, la palabra es la **actitud**».



Foto: Pixabay, <https://pixabay.com/es/>

Entonces, concluye la doctora, en una crisis o situación límite, cada persona debe dejar de pensar que su recuperación depende de otros y, en cambio, debe trabajar activamente por su bienestar.

A continuación, la doctora Céspedes hace una cronología de los hechos relacionados con la pandemia para resituarnos en el momento actual y que nos sea más fácil tomar las riendas de nuestra situación personal.

1.º Semestre de 2020

- Se inicia la situación límite. Los docentes deben implementar una respuesta pedagógica de emergencia.
 - Se hacen evidentes las desigualdades en la conectividad
 - Comienzan a instalarse el estrés y sus consecuencias
-

2.º Semestre de 2020

- El estrés crónico comienza a debilitar a los alumnos y docentes más frágiles
 - Empeora la ansiedad, el agobio, el desánimo
 - Florecen las respuestas creativas de los docentes resilientes
 - Se cierra el año con muchos aprendizajes por parte de los docentes
-

1.º Semestre de 2021

- Se mantiene la incertidumbre
- Se instala una nueva respuesta pedagógica de emergencia: la docencia híbrida
- Aparece en el escenario un nuevo concepto: Anticipación

Transcribimos textualmente las palabras de la doctora Amanda a fin de lograr mayor claridad y empatía.

Primer semestre de 2020

«Inició la situación límite llamada pandemia. En ese momento todo el mundo pensaba que era una situación pasajera, y los que decían que iba a durar mucho eran considerados agoreros, pájaros de mal agüero. ¿Y qué pasó con los docentes? Los docentes vieron caer sobre sus hombros un peso tremendo, porque se vieron enfrentados a implementar una respuesta pedagógica de emergencia, a la cual se le dio una serie de nombres elegantes: clases virtuales, enseñanza remota, más de alguien hablaba de pedagogía *online*. La verdad es que no fue así. No fue ni pedagogía *online* ni clases remotas.

Fue una respuesta pedagógica de emergencia y cada uno hizo lo que pudo. Si ustedes se ponen a recordar esa época, muchos seguramente no conocían la plataforma Zoom, muchos no conocían una serie de implementos digitales que les podían permitir llegar a sus alumnos.

Y nos dimos cuenta de una desigualdad tremenda en Chile, en términos de conectividad. Así como había alumnos que tenían fibra óptica y se podían conectar perfectamente, había alumnos que tenían que subir al techo de sus casas para captar una señal débil con su teléfono celular y había alumnos que simplemente no tenían señal.

¿Y qué comenzó a instalarse en cada uno de nosotros? El estrés y sus consecuencias».

Julio de 2020

«Empezamos el segundo semestre y comenzó entonces el estrés crónico a debilitar a los que eran más débiles, a los más vulnerables, a los alumnos y a los docentes más frágiles. Comenzó a instalarse en cada uno de nosotros, con mayor o menor grado, ese conjunto de emociones que son neutras pero que, cuando nos enjaulan o se quedan al interior de nosotros, se transforman en emociones muy tóxicas: la ansiedad, el agobio, el desánimo.

Pero también empezaron a pasar cosas buenas. Yo estoy segura de que muchos de ustedes me pueden contar estas historias buenas. Florecieron las respuestas creativas de los docentes, especialmente de aquellos más resilientes, y estos docentes comenzaron a ayudar a sus colegas y a decirles: “Mira, haz la clase así”. “Si tienes un curso chiquito de primero básico, haz la clase de esta manera”. En fin, aparecieron muchas, muchísimas respuestas creativas a esa pedagogía de emergencia que tuvimos que implementar.

Y cerró 2020 con mucho agobio, con mucho estrés, pero también con muchos aprendizajes por parte de ustedes y por parte de los docentes que ustedes dirigen».

Primer semestre de 2021

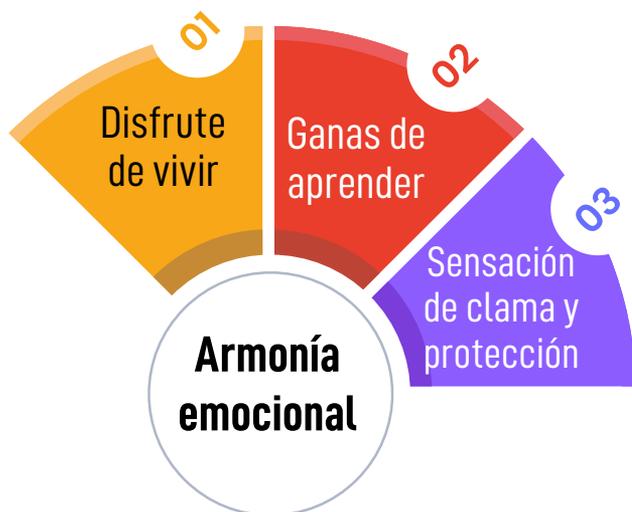
«Estamos en el tercer mes del primer semestre. ¿Qué está pasando? Esto es muy importante tenerlo presente: se mantiene la incertidumbre, no hay claridad respecto a nada. Y aparece en el escenario de la educación una nueva respuesta pedagógica de emergencia que hoy en día tiene otro nombre: docencia híbrida, con todas sus variantes. ¿Qué podemos decir de ella? Podemos decir que sigue siendo una respuesta de emergencia, y podemos decir también que sigue siendo una docencia desafiante para el docente y también con mucha carga de estrés».

2) **Segundo bloque:** contención emocional

Amanda inicia explicando el concepto de contención emocional:

«Vamos a remontarnos a febrero de 2020. Nadie en febrero de 2020 podía decir: “Yo, la verdad, soy absolutamente feliz, estoy libre de problemas, la vida me sonríe”, o a lo mejor pocas personas. Todos teníamos algunos problemas, pero nos sentíamos en bienestar, estábamos contentos, habíamos tenido vacaciones, habíamos descansado [...]. Cuando uno dice: “Estoy razonablemente bien” es porque está en equilibrio emocional, desde un punto de vista de las neurociencias aplicadas a la educación, que es el modelo que yo trabajo. Nosotros utilizamos el concepto de armonía emocional».

La doctora Céspedes explica que la armonía emocional se afirma en tres pilares:



Por tanto, explica Amanda, cuando se habla de contención emocional, se habla de ayudar a otra persona a mantener o recuperar esa armonía.

«Cuando se llevan a cabo acciones de contención emocional, las emociones tóxicas se van. Se aleja el miedo, se aleja el desánimo, se aleja la desesperanza, se aleja la rabia, como vamos a ver en un minuto más. Entonces, muchas personas hoy en día hablan: “Es que hay que hacer protocolos de contención emocional”. No, la contención emocional es viva, es activa, son acciones. No se escriben en un protocolo, son acciones que yo mismo ejerzo para mantener el equilibrio emocional o ayudar a recuperarlo cuando se ha perdido».



La doctora explica que, cuando se va a hacer contención emocional para otra persona, primero debe hacerse con uno mismo.

«En la Fundación Amanda usamos mucho un ejemplo que dio alguna vez una amiga nuestra, Pía Santelices, que a mí me encantó y se lo copié. Decía lo siguiente: cuando estamos listos para que el avión despegue, nos dan las instrucciones y nos dicen: “En caso de que haya variaciones de la presión o del oxígeno al interior de la cabina, van a caer unas máscaras. Primero coloque usted su propia máscara y luego ayude a colocársela al niño, si usted va con un niño a su lado. Nunca se la coloque al niño primero, usted debe tener la máscara primero”. Acá también. Tú no puedes contener emocionalmente a otros si estás lleno de ira, si estás aterrizado».

Por tanto, explica la doctora, la clave para contener es estar en armonía emocional. Ello no significa estar en «felicidad absoluta», sino estar razonablemente bien, porque, de lo contrario, aclara, cuando

en el interior de una persona anidan emociones relacionadas con la pena, la tristeza, el miedo, la rabia o el desánimo, el organismo libera una serie de sustancias químicas que son dañinas para la salud si permanecen en el interior por semanas o meses.



Amanda subraya que es muy importante estar conscientes de lo anterior porque, cuando una persona comprende que esos sentimientos son sumamente dañinos para su salud, trata de liberarse de ellos y de dar un primer paso en el camino de la recuperación.

«Seguramente ustedes han escuchado sobre dos sustancias químicas que pueden ser extraordinariamente tóxicas: el cortisol y la adrenalina. Cuando tenemos rabia liberamos una cantidad enorme de adrenalina [...], y la adrenalina te puede hacer mucho daño, te puede matar. Después del 1.º de enero, en mi barrio había una cantidad enorme de

pajaritos muertos. ¿Por qué razón? Por los fuegos artificiales. ¿Por qué mueren los pajaritos con los fuegos artificiales? Por dos motivos: por el estruendo y el terror del estruendo se desorientan, vuelan y chocan con algo. Pero también porque mueren de infarto. Sube la adrenalina y mueren de infarto. Conclusión: no dejes que estas emociones aniden en tu interior; tienes que eliminarlas. Que se vaya el miedo, que se vaya la rabia, que se vaya la tristeza.

¿Por qué lo digo? Porque no sabemos cuándo vamos a superar la pandemia en este planeta ni en nuestro país. Entonces, si yo digo: “Ah, no, mira, yo me voy a sentir feliz cuando todo pase, pero en este momento estoy atrapada en el miedo y no hagan nada para sacarme porque voy a salir hasta que pase la pandemia”, ¿y cuándo va a pasar? A lo mejor va a tomar mucho tiempo, no lo sabemos. Piensen ustedes que, si hay variantes, van apareciendo mutantes, en fin».





Entonces, afirma la doctora, como no se sabe cuándo va a terminar la pandemia —incluso ahora que estamos finalizando 2021—, lo que debe hacerse es intentar desalojar las emociones tóxicas y colocar otras que sean benéficas. Este movimiento es necesario porque las personas somos seres emocionales y no se puede dejar el corazón «vacío». Amanda denomina a estas emociones benéficas «liberadoras», y para cultivarlas y potenciarlas es preciso un aprendizaje, pero también una práctica.

Además, Amanda explica que, cuando una persona hace crecer en su interior emociones liberadoras, al mismo tiempo eleva su nivel de conciencia:

«Todos los seres vivos estamos hechos de energía. Se dice que somos energía condensada. Esa

energía vibra, tiene una frecuencia vibratoria, puede ser diferente según su amplitud y su frecuencia [...]. Mientras más alta es la frecuencia vibratoria, más alto es el nivel de conciencia, y eso significa que tenemos más capacidad para ver la vida y sus circunstancias con un foco amplio.

Tiene que ver con el entender, con la comprensión de los fenómenos. Si nosotros trabajamos en la elevación de nuestro nivel de conciencia, podemos poner en marcha algunas emociones liberadoras. Las emociones liberadoras son extraordinariamente benéficas, nos dan salud».

La doctora explica que las emociones liberadoras nos llevan hacia la reflexión y nos alejan de la acción sin comprensión. Son el sosiego, la aceptación, el optimismo, la esperanza y la confianza.

Cultivar emociones liberadoras hace resilientes a las personas, y cuando en 2022 comience el tercer año de la pandemia será importante que cada persona intente surgir fortalecida mediante las emociones liberadoras, pero caminando juntos, en unión.



«Se requiere el trabajo en red, es decir, el trabajo en equipo, la solidaridad de unos con los otros. Es muy difícil que yo instale en mi interior emociones liberadoras y que lo haga yo sola y todos los demás estén mal.

La clave está en la colaboración, y esa colaboración muchas veces tiene que venir de arriba, tiene que venir del directivo que resuene con las necesidades de los docentes y que esté dispuesto a apoyarlos y a darles las facilidades para que todo este proceso que vamos a vivir en este semestre y en el próximo sea un proceso gradual y llevadero».

«Pero, ojo, que resulta tremendamente cómodo instalarnos en el papel de víctima. Y no, tú eres un ser libre y tienes la posibilidad de ayudarte a ti mismo para que los demás te puedan ayudar».

Amanda aclara que estar en armonía emocional no significa que nunca aparezcan emociones como el miedo, la rabia o la tristeza. Se pueden sentir, pero serán pasajeras: «Yo puedo estar en sosiego, en calma, con esperanza, pero me puedo enojar en un determinado momento o me puedo cansar. Pero una vez que me enojé, me cansé, eso fue fugaz y pasó. El error es quedarse con la emoción».



3) **Tercer bloque:** anticipación y bienestar

a) La resiliencia

La doctora Céspedes pone el ejemplo de este joven que recién se había convertido en padre cuando tuvo un accidente deportivo que lo dejó parapléjico. Su sueño era escalar cumbres y montañas. «Y acá lo vemos. Es escalador de muros, de muros verticales, y él escala en silla de ruedas. Bueno, eso es ser resiliente». Amanda señala que la emoción paralizante y tóxica que este joven superó fue el **miedo**.



Los niños continuamente están transformando sus miedos en desafíos, porque sienten confianza en sus recursos. Amanda sugiere tres cosas que podrían ser de utilidad:

- Dejar de ver por televisión o por internet información amarillista u ociosa y sustituirla por el buen cine y las buenas lecturas, muchas de las cuales dan testimonios extraordinarios de resiliencia.

- Fomentar las redes de amistad y de colaboración, no las rivalidades ni la envidia.
- Aprender y practicar ejercicios de respiración.

La especialista afirma que la respiración tiene el poder de modificar la frecuencia vibratoria y señala que actualmente hay muchos recursos, entre ellos una corriente denominada *mindfulness*, que ofrece técnicas para alejar el miedo y encontrar paz y aceptación.

Agrega que una actividad que podría ser útil con los estudiantes sería repasar la historia de nuestros antepasados, de los nativos y de los migrantes, sobre cómo se sobrepusieron a lo largo de la historia a muchos reveses y catástrofes. Por ejemplo, en el caso de los migrantes, ¿cómo llegaron a Chile? ¿Cuántas luchas debieron hacer para salir adelante? O repasar la historia de la familia de cada estudiante: ¿qué retos tuvieron que superar en el transcurso de sus vidas?



Amanda también señala que existen personas cuya naturaleza es optimista, lo cual está relacionado con una molécula que produce el cuerpo humano llamada dopamina. Si una persona no lo es por naturaleza, puede aprender a serlo y escapar del desánimo.



En marzo de 2021, la doctora Céspedes explicaba algunos recursos que cada persona podría emplear para mejorar el bienestar emocional, los cuales son perfectamente válidos para 2022. Sugiere reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué de lo que hice el año anterior y no me sirvió puedo cambiar?
- ¿Qué puedo aprender de lo que creo que hice mal o que no ayudó para mejorar?
- ¿Qué podría descubrir en mí que desconocía y que me ayuda a seguir adelante?

b) ¿Cómo desterrar las emociones negativas?

La rabia

Amanda señala que la rabia es una de las emociones que más dañan a quien la siente y a quienes están a su alrededor.

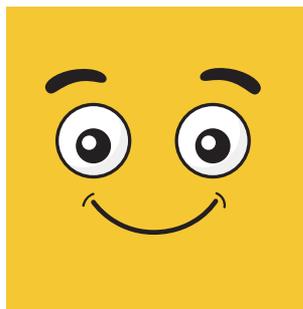


Relaciona esta emoción con lo que posiblemente sintieron muchos docentes de Chile como algo injusto: la responsabilidad de sostener e impulsar la educación sin mayores apoyos al inicio, sin reconocimiento, sin agradecimiento, pero con una fuerte exigencia. La doctora Céspedes advierte: «Cuando dejas que la rabia se instale en ti, has comenzado a beber un veneno lentamente, porque quieres destruir al otro contra quien tienes rabia».



La gratitud

La rabia se esfuma poniendo en práctica algo tan sencillo pero que es poco utilizado: la **gratitud**. Esto es así porque, explica la ponente, la gratitud convierte lo que tenemos en suficiente y valioso.



«Te vas a sorprender de la cantidad de dones que tienes, y se te va la rabia [...]. Agradecer que tenemos salud, que estamos vivos, en fin, que tenemos trabajo —mirando a todos los que no tienen trabajo—, que tenemos familia, que tenemos cariño, que tenemos redes, que tenemos amigas, amigos».

Sobre la gratitud como recurso para fomentar el bienestar socioemocional profundiza Andrés Cabezas en su ponencia del 27 de septiembre de 2021 por medio de la Red de Escuelas Líderes de Chile, que exponemos a continuación del artículo de la doctora Céspedes.



c) Anticipación y bienestar

La doctora explica que la anticipación es identificar las fuentes de estrés que podrían mantenerse o incrementarse en el futuro cercano, y ello es especialmente importante en el caso de los directivos de los centros escolares y líderes educativos.

Señala que, en el caso de las comunidades educativas, anticipar es complejo, ya que se trata de sistemas compuestos por varios subsistemas que tienen un comportamiento a veces impredecible. En nuestro caso, podemos mencionar a las familias de los estudiantes, los sistemas de transporte, la economía local, los proveedores, los docentes y sus familias, las estructuras de gobierno locales. Sugiere reflexionar sobre las siguientes preguntas e identificar cuáles cosas se pueden controlar y cuáles no.

- ¿Aprendí el año pasado a organizar mi hogar para hacer las clases remotas?
- ¿Aprendí a organizar los espacios? (a veces los espacios son demasiado reducidos).



Plkisuperstar

- ¿Logré que mi familia estuviera dispuesta a colaborar en el funcionamiento del hogar?
- ¿Cuánta cantidad de estrés viene de los estudiantes y sus familias y de qué forma? ¿Cómo se podría aminorar? Amanda se detiene un poco en este punto: «Cuando yo trabajo en sectores vulnerables, todos mis alumnos llegan con altos montos de estrés, de violencia intrafamiliar, de carencias, de hambre. Y esta carga emocional enorme la traen al aula, al colegio o al establecimiento. Y eso es estrés que ingresa al aula. ¿Cómo lo voy a identificar y cómo lo voy a abordar?».



- ¿Cuánta cantidad de estrés viene de los colegas y de qué forma? ¿Cómo se podría limitar? Amanda puntualiza: «Quienes son directivos tienen que hacer lo posible y lo imposible para que haya armonía en el equipo docente, que

no haya roce, que no haya envidia, que no haya ninguneos [...].

Toda persona que es líder, que dirige o que conduce debe tener una preparación en resolución de conflictos. Esto es clave porque, en la medida en que tú sabes resolver conflictos, puedes abordar el estrés que proviene del grupo de docentes entre sí».

Finalmente, la doctora vuelve a subrayar que la gestión del estrés no se consigue de forma individual, sino mediante el trabajo colaborativo, el mutuo apoyo y la solidaridad.



d) Estrategias de bienestar

Nuevamente, el bienestar de cada persona nace en el autocuidado y en la activación de emociones liberadoras. Amanda considera que hay cinco aspectos que no deben ser descuidados y que ayudarán a conseguir bienestar:



Sueño nocturno. Cada persona debe intentar quedarse dormida dos horas antes de la medianoche. Ello significa que, si hay niños grandecitos en casa, deberían dormirse alrededor de las 9, y si son pequeños, aproximadamente a las 8.



Actividad física. Hacer caminatas todos los días. El objetivo es no permanecer demasiado tiempo sentados frente a la pantalla de la computadora o del teléfono.



Alimentación saludable. Evitar el exceso de carbohidratos si se hace poca actividad física, pues no se logran quemar. Incorporar más verduras, fruta y agua.



Oficio lateral. Significa tener una actividad que se hace por gusto, porque genera alegría o calma. Puede ser cuidar las plantas, cocinar, escribir, dibujar, tocar un instrumento musical, etc. Cuando el oficio lateral se convierte en fuente de estrés, deja de cumplir su función.



Identificar las fuentes personales de estrés. Identificar los puntos débiles de cada uno, que no siempre son los mismos, y ayudar solidariamente a superarlos.

La doctora Céspedes concluye subrayando el siguiente pensamiento: «No esperes de los otros, parte de ti mismo».

2) Andrés Cabezas.

El currículum de la gratitud

Andrés Cabezas es doctor en Psicología, líder en innovación positiva de la Universidad de California y fundador y director del Centro Latinoamericano de Psicología Positiva Aplicada. El doctor Cabezas fue invitado por la Red de Escuelas Líderes de Chile en el segundo ciclo de conferencias, denominado «Bienestar y apoyo socioemocional en educación escolar», que se llevó a cabo del 27 al 30 de septiembre de 2021.



Andrés Cabezas. Centro Latinoamericano de Psicología Positiva Aplicada.

Durante la conferencia, el doctor Cabezas se refirió a cinco apartados (puede ver la transmisión completa en este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=ShZaFkgCsMc>):

- Cómo aprende el cerebro
- Habilidades socioemocionales
- Entornos neuroamigables como contención emocional

- Intervenciones en gratitud (currículo de gratitud de la Universidad de California)
- Mentalidad en crecimiento

En el apartado de **habilidades socioemocionales**, Andrés indicó que las habilidades pueden ser adquiridas y desarrolladas. Señaló que la gratitud, como se ha comprobado, está entre las que producen los mayores beneficios para la salud de las personas, al potenciar variables que contribuyen a la resiliencia. Entre esos beneficios mencionó los que aparecen en la siguiente diapositiva:

Red de Escuelas Líderes

EL PODER DE LA GRATITUD

PERSONALIDAD	SALUD	EMOCIONAL	SOCIAL	CARRERA
Más optimista Menos materialista Más espiritual Menos egocéntrico Mejor autoestima	Mejor sueño Mejor salud Longevidad Más energía	Más resiliencia Más sensaciones buenas Recuerdos más felices Menos envidia Más relajado	Más amigable Más respeto Más amigos Relaciones más profundas	Mejor gestión Logro de metas Mejor toma de decisiones Incremento en la productividad

www.escuelaslideres.cl

En el apartado de la **intervención en gratitud**, Andrés compartió cinco actividades que pueden ser desarrolladas con los estudiantes, que no tienen mayor costo y que no toman demasiado tiempo. Estas también son apropiadas para que el docente las lleve a cabo de forma personal o, si lo considera oportuno, con el equipo de colegas.

1. Carta de gratitud. Se trata de expresar a otra persona, a uno mismo o a algo más grande aspectos por los que nos podemos sentir agradecidos.

Si son estudiantes pequeños, pueden

dictar su carta o hacer un dibujo. Si son estudiantes más grandes, pueden escribirla y también ilustrarla.



2. Diario de la gratitud. Consiste en tomar un cuaderno, por ejemplo, decorarlo de forma agradable y escribir durante dos semanas (también

pueden ser tres o cuatro) dos o tres agradecimientos por día. Lo que se

busca con este ejercicio, explica Andrés, es instalar en el cerebro un aprendizaje por la vía emocional, ya que el aprendizaje es una moneda de dos caras: emoción y cognición.



3. Mural de la gratitud. Se puede llevar las actividades anteriores a un terreno más colectivo, de toda el aula. Implicaría que, entre lunes

y jueves, cada estudiante escriba en un trozo de papel un agradecimiento. Los agradecimientos, que

se van guardando en una cajita, pueden ser hacia los compañeros, hacia el centro escolar o hacia la vida, por ejemplo. El viernes se sacan todos y se pegan en un mural.



En los siguientes enlaces encontrará preguntas motivadoras, temas y otros aspectos para enriquecer el diario y el muro de la gratitud y potenciar aún más su resultado positivo:

<https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/diario-gratitud/>

<https://eldefinido.cl/actualidad/mundo/10267/El-muro-de-la-gratitud-y-otras-3-formas-de-fomentar-la-cultura-del-agradecimiento-en-la-pega/>

4. Indagación apreciativa. Se trata de que, en las reuniones del equipo docente o en algunas clases con los estudiantes, se diga explícitamente aquello que se está haciendo bien, ya sea como centro escolar, como equipo docente, como clase, como estudiante o como docente. El propósito es enseñarle al cerebro a ver menos amenazas y más oportunidades, menos faltas y más logros y, al mismo tiempo, reforzar el sentimiento de gratitud hacia el centro educativo, los docentes y los colegas o compañeros.



5. El gran cuadro. Este ejercicio intenta potenciar la visualización de cosas agradables a través de la discriminación positiva. Para darse a comprender mejor, Andrés solicita a la audiencia que visualice por un minuto solo cosas azules. Seguido de ello, explica que en el gran cuadro de la vida a veces nos perdemos en ver ciertos colores y no otros, tal vez colores tristes y no colores de satisfacción o agradecimiento.

«El ser humano tiene la posibilidad de cambiar internamente para poder observar algo externo, como una pandemia, que sería algo negativo, y verlo como una oportunidad».

Ver todos los colores de la vida



Así, cuando algunas personas se sienten agobiadas porque deben trabajar, cocinar, limpiar, etc., es cuando deben agradecer por tener trabajo, comida, casa, amigos, familia, amor, esperanza.

3) Héctor Montenegro. Un vocabulario para la educación socioemocional

Héctor Montenegro es doctor en Filosofía y consultor de Casel, un centro dedicado a lograr que el aprendizaje socioemocional se instale desde el nivel preescolar hasta la educación media. Casel desarrolla prácticas que han sido muy reconocidas a escala mundial durante este tiempo de pandemia. Puede conocer más en este enlace:

<https://casel.org>.

Héctor participó en el segundo ciclo de conferencias de la Red de Escuelas Líderes de Chile, el 30 de septiembre de 2021. Puede ver la transmisión completa en este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=C5wcn-RZqMQ>.



Héctor Montenegro. Consultor de Casel.

Durante la videoconferencia, el doctor Montenegro se refirió a la definición del aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés), a los beneficios de este en la vida académica, laboral y familiar, a las competencias del SEL y a algunas actividades e instrumentos de beneficio para el desarrollo socioemocional.

Para propiciar el desarrollo socioemocional, Héctor considera que es primordial la construcción de relaciones positivas, inclusivas y respetuosas en las que todos puedan trabajar y enfrentar los desafíos juntos. Explicó que el desarrollo socioemocional debe verse como un proceso que se logra durante los 11 años de escolaridad y continúa en la vida adulta.



La identificación de las emociones y ser capaz de nombrarlas y comunicarlas es una de las habilidades que deben desarrollarse primero. Luego vendría la capacidad de manejarlas o gestionarlas.

A continuación se expone uno de los instrumentos que el doctor Montenegro compartió durante su videoconferencia, el cual aparece en el libro *Permiso para sentir*, de Marc Brackett, que forma parte del

método RULER (por sus siglas en inglés: reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular): el medidor de ánimo (ver página siguiente).

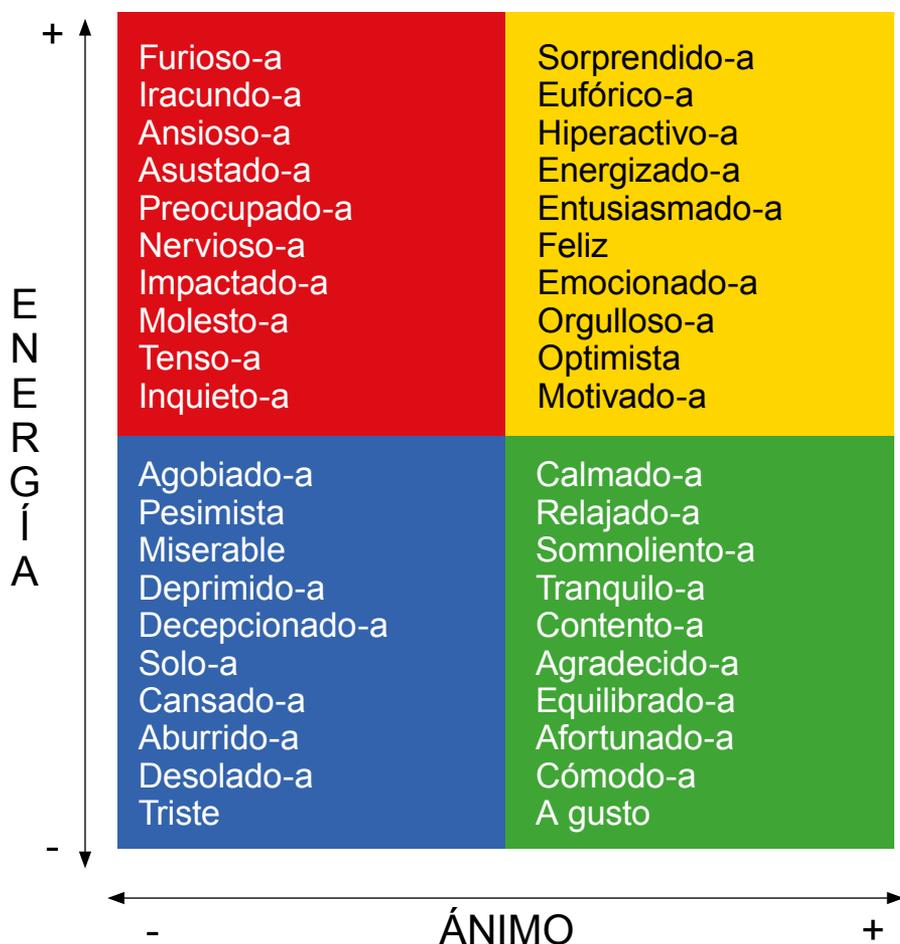


El medidor de ánimo sirve para aprender un vocabulario que facilite identificar y expresar diferentes emociones. El instrumento provee un plano con cuatro cuadrantes de diferentes colores en los que se ubica una serie de emociones graduadas según diferentes niveles de energía y ánimo. Héctor Montenegro coincide con Amanda Céspedes en que no existen emociones buenas o malas, lo que interesa es aprender a identificarlas, comprenderlas y gestionarlas.

Es tarea de los docentes proveer espacios seguros, de respeto y con privacidad para que los estudiantes expresen sus emociones y aprendan algunas prácticas sobre cómo gestionarlas.



El medidor de ánimo. ¿Cómo te sientes hoy?

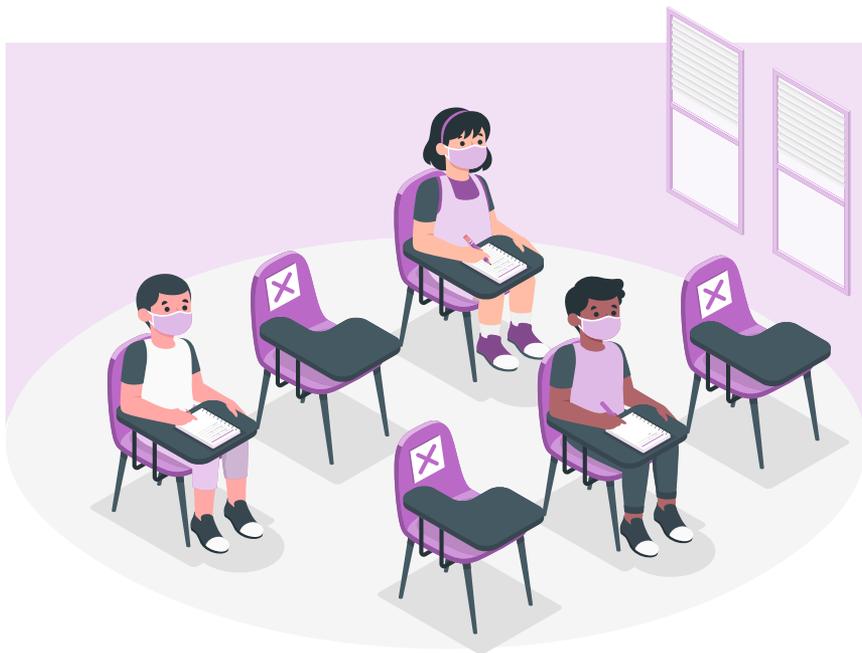


C) Competencias comunicativas para desempeñarse en la vida

Revista Pedagógica AB-sé

Encarar las necesidades educativas desde la realidad de las escuelas, familias y comunidades rurales y urbano-marginales continúa siendo un reto complejo para los centros educativos y los docentes.

El actual contexto de la pandemia por COVID-19 profundiza aún más las dificultades que ya existían, al tener que acomodar las prácticas educativas a las condiciones que el distanciamiento físico exige, es decir, a reducir la cantidad de estudiantes que comparten el mismo espacio en el centro escolar. A ello se suma que muchas familias aún no deciden enviar a sus hijos a las escuelas, con el fin de prevenir posibles contagios.

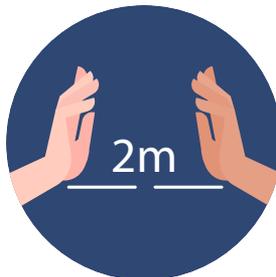


Algunos centros educativos están recurriendo a modelos que pretenden combinar la presencia física en la escuela con la educación remota desde casa apoyada en plataformas educativas, teléfonos y computadoras personales, conocido como modelo híbrido.

En otros casos se forman dos o tres grupos que se atienden ya sea una semana unos y otra semana otros, o unos días unos y otros días otros, asignando tareas para hacer en casa sin mayor seguimiento por medios electrónicos debido no solo a las dificultades en el acceso a conexión y dispositivos que tienen las familias, sino a la escasa experiencia del cuerpo docente en didáctica en entornos virtuales.

En ambas situaciones se ha reducido la cantidad y posiblemente la calidad del tiempo que dedican los estudiantes a desarrollar las actividades educativas.

Nuevos saludos que ayudan a la prevención del COVID-19



Es importante tener en cuenta que los aprendizajes deficientes no son producto de las limitantes que ha impuesto la pandemia, sino que ya constituían un reto desde antes de la emergencia sanitaria no solo en El Salvador, sino en América Latina y, sobre todo, en entornos rurales y urbano-marginales.

En este sentido, focalizar el progreso de competencias en lectura y escritura se coloca nuevamente en la cúspide de las necesidades educativas actuales, puesto que son estas competencias las que propician el desarrollo de todas las demás áreas del conocimiento. La comprensión oral y lectora es básica para aprender cualquier contenido de cualquier disciplina y la expresión oral y escrita es el vehículo para enunciar la reconstrucción de los conocimientos al hacerlos propios.

Las competencias comunicativas también implican aprender a pensar por cuenta propia, a leer de forma crítica, a razonar y argumentar y a comprender y respetar puntos de vista diferentes. Estos son aprendizajes que cada estudiante necesita cultivar y expandir en las situaciones vitales de su presente y de su futuro. Les permite no solo asimilar la cultura,



sino aportar y enriquecerla con sus particulares formas de ver, hacer y comprender el mundo.

El interés por desarrollar las competencias lectoras y escritoras en los estudiantes no atañe únicamente al docente de Lenguaje, sino al de cada asignatura del currículo. Así lo comprendió la docente Elíizabeth Marroquín cuando llegó a trabajar en la asignatura de Ciencias al Centro Escolar Caserío El Cerrón a inicios de 2020, con estudiantes de sexto grado y tercer ciclo.

Elíizabeth es docente especialista en Lenguaje, pero imparte Ciencias en ese centro educativo.

La *Revista AB-sé* conversó con ella para conocer detalles sobre el proyecto Escribiendo a Natura y los logros que se han obtenido con él.

a) La gestión del cambio cultural sí es posible

Cuando Bety —como la conocen sus colegas— llegó al Centro Educativo Caserío El Cerrón, no tardó en percatarse de las dificultades que los estudiantes tenían para comprender los contenidos de la asignatura: «Lo primero que me pregunté fue cómo hacer para que entiendan la fórmula del desplazamiento físico si ni siquiera entienden qué es desplazamiento físico». Además, en otros temas, como en la conversión de kilómetros a metros, notó que los estudiantes no seguían las indicaciones



Bety Marroquín.

no porque no quisieran, sino porque no habían desarrollado esa habilidad.

Se dio cuenta de que los estudiantes, pese a estar en tercer ciclo de educación básica, no habían adquirido las competencias comunicativas de ese nivel. Habían sido promovidos de un grado a otro año tras año incluso cuando no sabían leer ni escribir bien a nivel básico.

Bety comenzó a profundizar en el conocimiento de la comunidad a la que pertenece el centro escolar: su historia, sus rasgos culturales, la composición de las familias. Explica que un rasgo común era que, al presentar una interrogante a algún estudiante, este, pese a no comprender, no preguntaba qué se le quería decir. Optaba por quedársele viendo al docente o desviar la mirada. Al parecer, en sus hogares se les inculca que es mejor no preguntar para evitarse problemas.

La mayoría de los estudiantes y de las familias de estos no tenían ninguna aspiración por un futuro mejor o por continuar estudiando. Su visión se limitaba a terminar el tercer ciclo y dedicarse al oficio que sus padres y abuelos habían tenido. Las niñas solo se miraban a sí mismas acompañándose y teniendo hijos a los 14 o 15 años, incluso a los 13. Igual lo habían hecho sus madres y abuelas. Estas últimas conocen a sus nietos en plena juventud, y no es extraño que las madres de estas adolescentes tengan 26 o 27 años. Bety se refiere a la madre de una de sus estudiantes que tuvo su primer bebé



a los 13 años. Este falleció, pero a los 14 años se convirtió en madre de la estudiante que actualmente está en sexto grado.

Como señala Fernando Reimers (2003) en su artículo «Cinco retos para maestros rurales en América Latina»¹, si bien no está al alcance de los docentes responsabilizarse por cambiar las condiciones de vida en situaciones de pobreza, lo que sí pueden hacer es responsabilizarse por desempeñar su función a cabalidad, incluso si ello representa grandes desafíos. La meta es no dejarse dilapidar por dichas condiciones difíciles ni limitar las expectativas acerca de las capacidades del estudiantado.

Lo anterior tiene mucho más peso y sentido si el docente se ubica en el marco de inclusión de las políticas educativas actuales, además de lo esta-

1 Reimers, F. (2003). Ministerio de Educación de Colombia. *Altablero*. «Cinco retos para maestros rurales en América Latina». Disponible en <https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-87937.html>.

blecido en el cuarto objetivo de los Objetivos de Desarrollo Sostenible propuestos por la Organización de las Naciones Unidas: garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos.



b) Proyecto de lectura y escritura **Escribiendo a Natura**

En esta situación, la docente Elizabeth Marroquín inició el proyecto Expreso mi Sentir Ecológico, el cual consistía en orientar a los estudiantes para redactar una composición y hacer un dibujo relacionado con su realidad social y natural. El proyecto culminaba con el desarrollo de un certamen ecológico en julio de 2021, en el cual se premiarían cinco composiciones y cinco dibujos (un premio por sección participante). Todos los trabajos serían evaluados.

El estudiantado aprendió que la elaboración de un escrito implica los siguientes pasos:

- Planificación
- Redacción de borradores
- Revisión
- Corrección
- Publicación

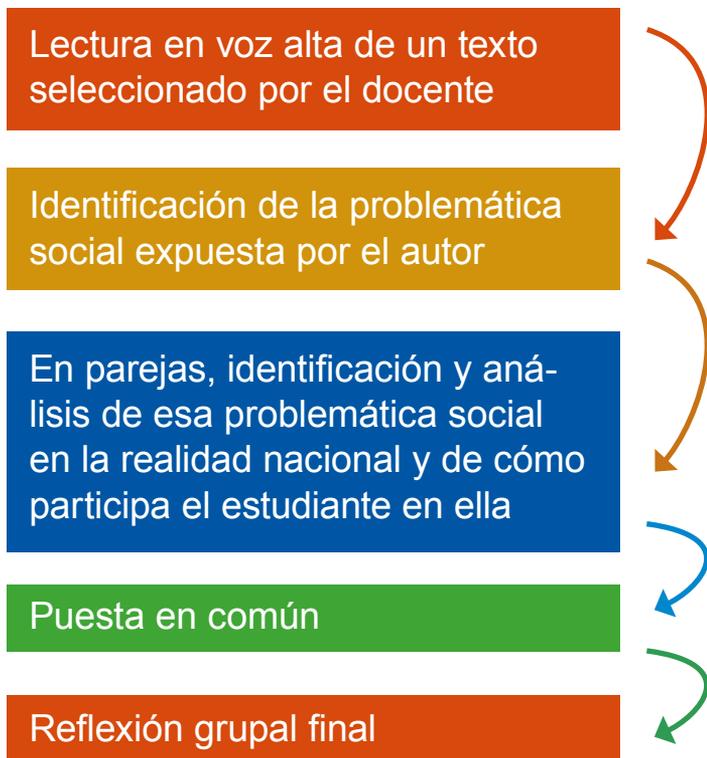
Aprender los pasos anteriores facilita a los estudiantes la redacción de textos. Practican escribir, corregir y reescribir hasta lograr una calidad con la que se sientan bien.

En abril de 2021, Bety redobló los esfuerzos para el desarrollo de competencias de comprensión y expresión y para superar la limitada visión de futuro de los estudiantes y sus familias. Para ello, comenzó con el proyecto lectoescritor Escribiendo a Natura. Inició con la gestión del apoyo de las familias para la participación de los estudiantes un sábado cada 15 días de 8:30 a. m. a 12 m. en un círculo lector. Parte de los requisitos del proyecto era que quienes participaran mejoraran sus resultados educativos en las diferentes asignaturas.



El esquema de trabajo de los sábados inicia con la lectura de un texto seleccionado por Bety. Seguidamente, la docente los orienta para que identifiquen la problemática social que el autor está exponiendo, así sea un texto en prosa o en verso. Con la guía de la docente, los estudiantes, en parejas, examinan y analizan cómo ese problema se expresa en la realidad nacional y cómo se visualizan ellos viviendo y actuando en esa realidad. Luego hacen una puesta en común y, finalmente, se propicia un espacio de reflexión conjunta antes de retirarse a sus casas.

Dinámica de trabajo en el círculo lector



Para Bety es importante tener un esquema de trabajo con el alumnado y, sobre todo, propiciar la expresión de cada participante. Con ello, los estudiantes desarrollan destrezas para el análisis y la comprensión de la realidad, para la toma de mejores decisiones y para el ordenamiento y la estructuración de sus ideas.

Los estudiantes analizan sus propios espacios, su vida familiar, su historia, aprenden a ser críticos y a ampliar sus horizontes. Como ejemplo, la docente menciona el análisis que una estudiante hacía acerca de la prohibición de cortarse el cabello que existía en

la iglesia a la cual asiste con su familia, pues se decía que el cabello largo es «el velo natural de la mujer» y debe llevarse largo, pese a la necesidad de cortarlo por razones de salud, en ese caso particular.

La docente subraya que es clave la selección del texto que se va a leer con los estudiantes y la aplicación de un enfoque de lectura crítica, pues de allí se desprende la reflexión y los aprendizajes que el alumnado podría aplicar para mejorar su vida.

c) Escritores nacionales e internacionales apoyan el proyecto

La gestión de seño Bety Marroquín permitió conseguir el apoyo de algunas instituciones, como el Proyecto Cultural Sur, dirigido por Tony Alemán, además de unir la voluntad y el esfuerzo de diversos escritores nacionales y extranjeros tanto en la lectura comprensiva como en la escritura creativa.

Todo comenzó al intentar obtener permisos para utilizar diversos textos literarios. Como amante de las letras, Bety ya seguía algunas páginas de escritores y otros artistas. El primer apoyo que recibió fue el del escritor mexicano Lázaro Rodríguez Mata, cuya obra se relaciona con la vida cotidiana, la naturaleza y la problemática social. Lázaro, al recibir la solicitud de seño Bety, se interesó en conocer el proyecto, facilitó el uso de su obra e incluso se involucró en la dinamización de un grupo de WhatsApp con algunos estudiantes del proyecto Escribiendo a Natura.



**Lázaro
Rodríguez.**



**Érika
Estrada.**



**Bety Marroquín y
Marina Sigüenza.**

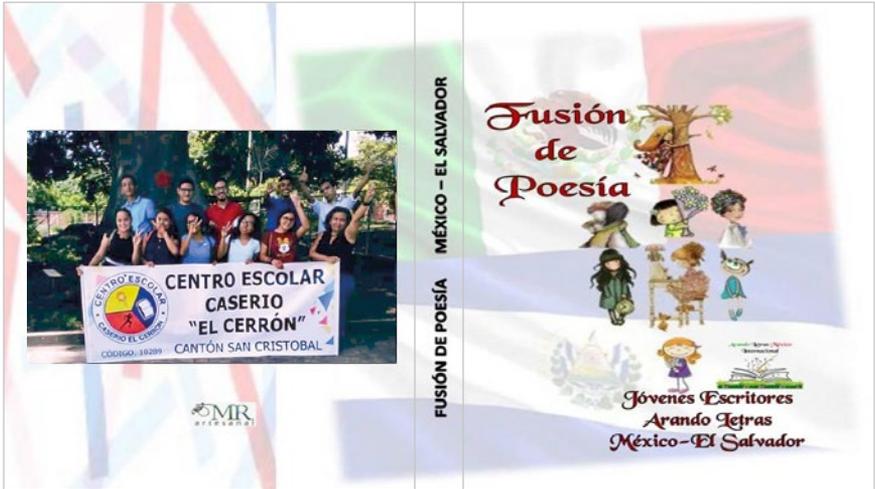


Encuentro a través de Zoom con escritores mexicanos.

Lázaro Rodríguez puso en contacto a señora Bety con Érika Estrada Mota, docente de Oaxaca, México, con 29 años de experiencia académica. Cuando Lázaro, mediante su tratamiento con el grupo de estudiantes de WhatsApp pudo analizar las capacidades y habilidades de estos, consideró necesario un apoyo más especializado y profundo, el cual podría brindar Érika, quien, además de ser docente, es la fundadora del colectivo *Alma y Voz*, escribe, pinta y toca un instrumento musical.

De igual manera, y a propósito de la gestión de señor Bety, se fueron involucrando otros artistas, sobre todo luego de la participación de algunos estudiantes en un recital entre mayo y junio de 2021 en Santa Tecla, con escritos propios y originales.

Una de ellas fue la editora salvadoreña Marina Sigüenza, quien puso en contacto a señor Bety con la editora mexicana María García, de la revista *Arando Letras*. Esta última, al conocer las producciones de los jóvenes, les propuso editar una antología, la cual se espera que esté publicada en diciembre de 2021.



Portada de la antología de poesías con *Arando Letras*.



Promoción de jóvenes talentos mexicanos.

El mundo necesita soñadores y el mundo necesita hacedores. Pero sobre todo, el mundo necesita soñadores que hacen.



Escritos Estrellados

@escritos.estrellados · Comunidad

Enviar mensaje

¡Hola! ¿En qué podemos ayudarte?

Inicio Opiniones Información Videos Ver más ▾

Me gusta



Portada de *Escritos Estrellados* en Facebook.

También se sumó al esfuerzo Mauricio Urrutia, escritor salvadoreño que tiene una página en Facebook denominada *Escritos Estrellados*. Fue él quien sugirió a señora Bety profundizar en la escritura creativa, pues consideró que, una vez que los estudiantes descubrieran sus capacidades, querrían experimentar y aprender más.



Estudiante durante taller de técnicas con carboncillo.

También han acompañado el proyecto Irving Pérez y David Martínez, estudiantes universitarios que desde 2015 participaron con señora Bety en un proyecto lectoescritor que la docente dinamizaba en el Complejo Educativo Colonia Quiñónez, donde trabajaba antes de llegar al Centro Escolar Caserío El Cerrón.



Irving Pérez y David Martínez participaron en las prácticas para aprender técnicas de ilustración.

Otra colaboradora estrella del proyecto ha sido Rossy Nájera, quien ha facilitado actividades para que los estudiantes del círculo lector aprendan dibujo y técnicas con carboncillo y acuarela.

d) Algunos resultados y proyecciones del proyecto lectoescritor

Siete meses después de comenzar a funcionar, el proyecto, que inició con 11 estudiantes, ahora cuenta con 21 y con varios reconocimientos ganados por el alumnado.

En cuanto a las competencias comunicativas, señora Bety Marroquín considera que se va logrando, poco a poco, fortalecer y afianzar las siguientes:

- Entonación y pronunciación
- Fluidez al hablar
- Expresión del pensamiento de forma oral y escrita
- Comprensión oral y escrita
- Ampliación de la imaginación y de la creatividad
- Motivación para soñar y perseguir sueños
- Mejor capacidad de razonamiento, análisis y síntesis
- Respeto e interés por las ideas de otros

Seño Bety se ha esforzado por inculcar a los jóvenes que la educación es importante y que una persona educada puede buscar y construir mejores condiciones de vida, ya que tiene la capacidad de analizar su realidad y, con base en ello, tomar mejores decisiones que influirán en su vida presente y futura.

«Usted ve que, cuando se les enseña a leer y escribir de forma crítica y comprensiva, al mismo tiempo ellos van recuperando su dignidad, se van volviendo dignos. Usted percibe que ellos se van formando un temple diferente, van queriendo regular su forma de vida y van queriendo garantizar que sus hijos no sufran por los errores que ellos mismos ya han sufrido». Esta es la elocuente reflexión de Bety sobre el impacto del proyecto.

Los estudiantes del Centro Escolar Caserío El Cerrón están adquiriendo las herramientas para enfrentarse a una realidad en la cual se les toma en cuenta únicamente como los recursos que van a mantener a sus padres en la vejez y que van a continuar con la tradición familiar de lo que hicieron

sus padres y sus abuelos para ganarse la vida, en un marco en el que la educación media no es importante.

Pese a ello y gracias a la gestión de la docente Bety Marroquín, quienes este año terminarán el noveno grado no solo se han interesado por seguir el bachillerato, sino que se han conseguido becas con la Fundación Gloria de Kriete para que quienes así lo deseen continúen sus estudios en el Instituto Nacional de Santa Ana (INSA).



Visita del Proyecto Cultural Sur, 24 de julio de 2021.

Este día, llevaron los primeros libros impresos para los estudiantes. A la izquierda, con boina, el escritor Mauricio Urrutia; a la derecha, con sombrero, Tony Alemán. Al centro, junto a Bety, Marina Sigüenza.

Por otra parte, se planea un proyecto para que en 2022 se cree un colectivo denominado *Cumbres del Arte*, el cual incluirá el alquiler de un local y la compra de equipo de computación para que los estudiantes y las jóvenes madres y padres que tengan interés aprendan a dominar los programas de Microsoft, que son tan importantes en el ámbito laboral.

e) Concurso nacional en conmemoración del bicentenario de la independencia

En junio de 2021 se recibió en el Centro Escolar Caserío El Cerrón la invitación para participar en el concurso nacional del bicentenario *Juntos Marcamos un Mejor Futuro*, de COASPAE de R. L. y el Ministerio de Educación.

Samuel Muyús, uno de los estudiantes de noveno grado que participan en el proyecto *Escribiendo a Natura*, fue quien destacó con la producción de un breve ensayo titulado *El rollo de la mujer en la vida activa de El Salvador después de la independencia*, en el cual expone una visión crítica de la situación de las mujeres en una sociedad tradicionalmente machista e incluso violenta contra la mujer. En el proceso, seño Bety apoyó en la revisión y corrección de aspectos gramaticales y ortográficos del texto de Samuel.

Como parte de las actividades del certamen, Samuel participó en talleres y debates, en los cuales ganó la etapa distrital y la departamental, y el

4 de octubre de 2021 concursó en la eliminatoria a escala nacional. El 8 de octubre recibió con orgullo el bien merecido primer lugar en San Salvador, donde acudió acompañado por su docente, seño Bety Marroquín.



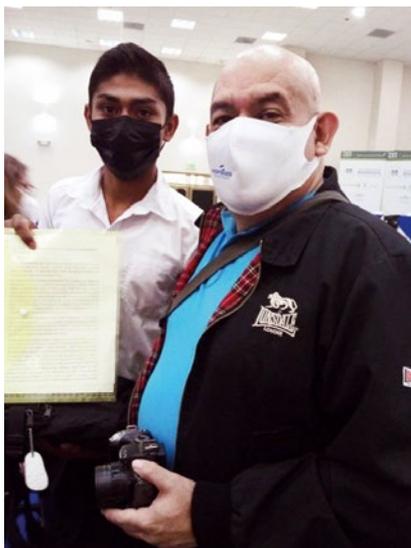
Bety y Samuel Muyús durante el debate del 4 de octubre promovido por COASPAE de R. L. y el MINED, en conmemoración del bicentenario de la independencia.



Samuel y Bety llegan a San Salvador para recibir el premio al 1.º lugar.



Entrega del primer lugar del concurso del bicentenario a Samuel Muyús en S. S.



Samuel Muyús en el auditorio de la biblioteca de la Asamblea Legislativa el 8 de octubre. A la derecha, junto al historiador Miguel Aguilar.



Katerin y Joselin declaman sus composiciones.

ENTREVISTA CON SAMUEL MUYÚS

«Nuestro máximo reto fue aprender a leer bien»

El 8 de octubre de 2021, Samuel Muyús, estudiante de noveno grado del Centro Escolar Caserío El Cerrón, fue galardonado con el primer lugar del concurso nacional del bicentenario *Juntos Marcamos un Mejor Futuro*, promovido por COASPAE de R. L. y el Ministerio de Educación.

Junto con 399 estudiantes de 271 centros educativos a escala nacional, Samuel participó y ganó con el ensayo titulado *El rollo de la mujer en la vida activa de El Salvador después de la independencia*.

El estudiante acudió junto con su docente guía, Elizabeth Marroquín, al Auditorio de la Paz del Centro Cívico Cultural Legislativo de San Salvador. A continuación, comenta acerca de su experiencia como participante del proyecto *Escribiendo a Natura*.



Samuel Muyús, estudiante galardonado del Centro Escolar Caserío El Cerrón.

Revista AB-sé: ¿Desde cuándo participas en el proyecto?

Samuel Muyús: El proyecto Escribiendo a Natura es algo nuevo. Empezamos en abril de este año. Al principio fue difícil, apenas sabía leer, me trababa mucho. Pero surge, entonces, en la clase de Ciencias, que íbamos a aprender a hacer textos.

Nos puso la tarea señor Bety, y todos nos preguntábamos: «¿Cómo vamos a hacer este escrito?». No sabíamos escribir ni hacer poesía, pero comenzamos. Hice el primer párrafo, pero no le encontraba sentido a lo que escribía. Lo borré y comencé a hacer otro. Me tardé quizá más de una semana, pues hice bastantes borradores hasta que logré hacer uno que consideré que estaba bien.

¿Qué otros retos enfrentaron?

Luego de escribir el poema tuvimos que pasar a declamarlo. Y lo mismo: no sabíamos cómo hacerlo. Yo fui el primero que me atreví. Con mucho nerviosismo, las manos y los pies que me temblaban, pasé al frente y lo leí.

Pero el máximo reto del proyecto fue aprender a leer bien. Todavía no puedo, pero estoy aprendiendo. Comenzamos con los textos de Lázaro Rodríguez a tratar de comprender lo que leíamos.

¿Qué otras oportunidades te gustaría tener?

La mayor oportunidad, mi mayor sueño, es algún día llegar a la universidad y ser un buen profesional. Me gustaría ser ingeniero civil.

¿Qué otros talentos tienes?

Con la ayuda de Dios, que es el máximo líder en todo lo que hacemos, he logrado, por voluntad propia, desarrollarme en la albañilería. Yo puedo hacer los trazos de un muro o una obra, sé hacer el presupuesto y decirle cuánto le va a costar. Lo aprendí solo observando y he avanzado desde que a uno se le cae todo lo que ha hecho hasta lograr un buen resultado. La gente le dice a mi mamá: «¿Cómo aprendió?», y mi madre les dice: «Sabe Dios. Él solo aprendió, porque nunca ha andado de ayudante».

También aprendí a diseñar zapatos de la misma manera: fallando en un inicio hasta lograr lo que me he propuesto. Vi cómo lo hacían otras personas y me llamó la atención la parte más difícil, creo yo, que es el diseño. Y lo aprendí sin haber elaborado nunca un zapato completo.

Tienes una inteligencia sobresaliente.

¿Has leído algunos libros?

Ya casi llevo cuatro libros leídos, y ya me parece interesante la lectura. Se ha vuelto parte de una rutina el leer, el terminar el libro. Ya conozco la curiosidad de saber qué pasó en una historia, en una novela; es algo bien intenso.

¿Qué otros retos visualizas?

El mayor reto sería, quizá, que otros chicos puedan aprender y experimentar lo que nosotros hemos logrado; que puedan leer y sientan esa emoción por la lectura. Lo ideal sería que desde pequeños comiencen a leer.

Referencias

La **Red MueveTP** es una instancia que busca propiciar la continuidad educativa para jóvenes que egresan de la enseñanza media técnica y, con ello, contribuir a mejorar la calidad de vida de las familias chilenas. Puede conocer más detalles de la red en este enlace: <https://muevetp.cl>.

La **Red de Escuelas Líderes** dinamiza la creación e intercambio pedagógico de experiencias innovadoras y la divulgación de las mismas. Puede conocer más en: <https://www.escuelaslideres.cl/que-es-red-de-escuelas-lideres/>



Fascículo12 en formato
únicamente digital de *Revista
Pedagógica AB-sé FEPADE.*

Fundación Empresarial para el Desarrollo Educativo
(FEPADE).

Calle El Pedregal y calle Acceso a Escuela Militar
Capitán General Gerardo Barrios,
Antiguo Cuscatlán, La Libertad.

Teléfono: 2212 1634

Mail: abse@fepade.edu.sv

Suscripción gratuita a versión digital:

abse@fepade.edu.sv

Director editorial: Joaquín Samayoa

Editora: Claudia Perla

Corrección de textos: José Jiménez Santillana

Se permite la reproducción para fines educativos no
comerciales.

San Salvador, noviembre de 2021.