

Instituto particular "Ricardo Arjona"

**REVISTA
DOCENTES**



Add a blurb for
planet Earth



No. 6
Año 5
Grupo #2

Todos estamos hechos de recuerdos.
"Morat"



CONVIRTÁMONOS LOS DOCENTES EN JIRAFAS

“NO ES POSIBLE RESOLVER LOS
PROBLEMAS DE HOY CON LAS SOLUCIONES
DE AYER”, ROGER VAN OECH

Para dar inicio a este artículo, imaginémonos que me están prestando atención a mí y de pronto aparece tras mí un jirafa. ¿Me seguirían prestando atención a mí o a la jirafa?. Sería más que claro que le prestaremos más atención a la jirafa pero, ¿por qué? porque la jirafa representaría algo nuevo, algo que rompe con lo tradicional o lo repetitivo, algo diferente y es algo que a la emoción y a la reactividad emocional, que eso es la curiosidad; algo curioso perceptivo que le toca la puerta a la atención y llama para que esa curiosidad se enfoque en ello; claro que para nosotros sería guau que interesante.



Seamos eso, convirtámonos todos los docentes en jirafas, hagamos interesante lo que enseñamos y eso es lo que realmente se dice en el mundo de los grandes profesores, aquellos que convierten lo simple en algo interesante, porque lo interesante es lo que te abre las puertas de la atención y la atención es absolutamente necesaria para poder aprender y memorizar de forma explícita. La curiosidad es algo tan absorbente cuando es auténtica, que toda la atención está dedicada a ello, evidentemente tenemos que hacer curioso lo que enseñamos.

Debemos tener también en cuenta cuánto tiempo puede durar el tiempo atencional de la persona para que pueda alcanzar el máximo del rendimiento mental y según estudios los niños están entre 15 a 20 minutos y no hay mas. Lo que es en las universidades que los estudiantes empiezan clases a las 8:00 am y terminan a las 4 o 5 de la tarde recibiendo 50 minutos en cada curso seguido y teniendo únicamente 10 minutos de descanso entre clase y clase, esta es la realidad y ya se imaginará el tiempo que pasaría un niño recibiendo clases de 7:30 de la mañana a 12:30 del medio día con materias seguidas y que todo sea teórico. Pero el niño no podría pasar ese lapso de horas atento al docente, a las 8 de la mañana el niño empezará a tomar notas y a los 15 o 20 minutos van cayendo como chicles en una máquina dispensadora uno por uno y hay algunos duros que tardan incluso 40 minutos pero pasado el tiempo, caen, pierden la atención , el interés y nos quedamos sin chicles.

Debemos de cambiar el formato como docentes y llamará la atención que algunos no me dejarán mentir pero los niños suelen interrumpirnos en clases pero es porque ellos ya perdieron ese interés , esa atención, debemos tener en cuenta que cada 10 o 15 minutos rompamos el discurso de lo que es la temática de esa clase, si me preguntan y usted que hace, pues yo normalmente hago esas interrupciones hablando de pequeñas cositas como ¿Qué tal les fue el día de ayer? ¿alguna anécdota que quieran contar en clase? o alguna actividad que rompa el hielo y nos divirtamos juntos, porque se ha visto que pasado los 15 o 20 minutos, los niños dejan de poner atención; deberíamos fomentar en nuestras aulas los episodios atencionales.

Una vez una persona con un gran conocimiento y trayectoria docente me dio un consejo muy importante, el de no llegar siempre al aula con las manos vacías que si mi contenido era relacionado a la fauna que llevara una plantita u objetos que sean relacionados con mi contenido y de cierta forma llamar la atención de esa manera, siendo para los niños una puerta abierta a la curiosidad y dejando atrás el estereotipo de las aulas comunes y tradicionales. Seamos innovadores y dejemos que nuestra clase sea más divertida, de cierta forma aplicaremos un conocimiento mucho más duradero en los niños ya que captaremos la atención en momentos donde nos toque dar contenidos de interés.

Concluyo con que la misión del educador no solo es enseñar sino a ahondar en la vida de nuestros alumnos porque los niños solo tienen dos fuentes de aprendizaje, siendo estos el hogar y la escuela, si falla una la otra no funcionará.

Prof. Anthony Regilson Chiac Fernández
Docente de cuarto primaria



SANAR ES UN PROCESO LENTO LLENO DE TRANSFORMACION

No importa cuál sea
desencadenante de tus emociones,
la sanación emocional es posible
en todos estos escenarios.



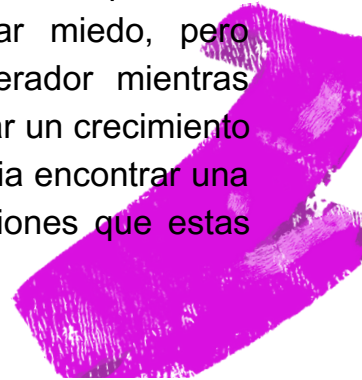
Caerse está permitido, levantarse
es obligatorio.

¿Qué tiene ella que no tenga yo?, ¿Por qué para todo soy mala?, ¡Nada me sale bien!, ¿quizás si fuera más linda...?; estas son algunas de las preguntas y frases que probablemente nos decimos diariamente de manera interna, lo que nos lleva a tener ansiedad, depresión y baja autoestima. Verte en el espejo y no reconocerte es uno de los golpes de realidad más fuertes que puedes llegar obtener como persona...

La realidad es que todos experimentamos desafíos y emociones negativas que nos causan dolor y estrés, desde una ruptura amorosa, la pérdida de un ser querido abusos, enfermedades etc. Pero la verdad es que estas necesitan ser procesadas.

Fuera de eventos específicos, también es posible experimentar con la ira, tristeza y una ansiedad que se intensifica, persiste y parece inquebrantable, y que se siente como si estuviera apoderándose de tu vida. Estos sentimientos pueden causar un deterioro funcional en tu día a día.

La verdad es que nunca serás la misma persona que eras antes de lo que te ha sucedido. Las heridas emocionales son las secuelas que nos dejan la vivencia de una experiencia incómoda o desagradable. Eso puede dar miedo, pero también puede sentirse increíblemente liberador mientras intentas encontrarte a tí mismo y experimentar un crecimiento postraumático. Por ello, es de vital importancia encontrar una forma que nos ayude a gestionar las emociones que estas emociones nos provocan.



La sanación emocional es el proceso de reconocer, permitir, aceptar, integrar y procesar las experiencias y emociones dolorosas. Puede implicar empatía, autorregulación, autocompasión, autoaceptación, atención plena e integración.

Muchas personas tienden a querer controlar el proceso de sanación emocional, minimizando el dolor y controlando sus emociones, pero esto en realidad puede inhibir el proceso de sanación emocional. Gestionar nuestro estado emocional puede variar por personas. Para algunos, el proceso puede que sea más largo y tumultuoso, pero para otros, puede ser más corto y sencillo. Solo recuerda que es tu proceso y tu decides cómo vivirlo y afrontarlo, todo tiene que ser a tu tiempo y a tu modo, auto compréndete, agradécete a tí mism@, no trates de arreglar todo a la vez, siente tus emociones y no las evadas.

No estas sola@, recuerda que para alguien en este mundo eres importante, especial y unic@.

Profa. Rámony Francisca Soledad García Dubón
Docente primaria, básico y diversificado



Riégate de amor propio y
verás que bonito floreces.



SUICIDIO EN LA JUVENTUD

“No es tu culpa, no es mi culpa, no es culpa de nadie, sólo somos humanos haciendo lo que podemos.” Kim Namjoon



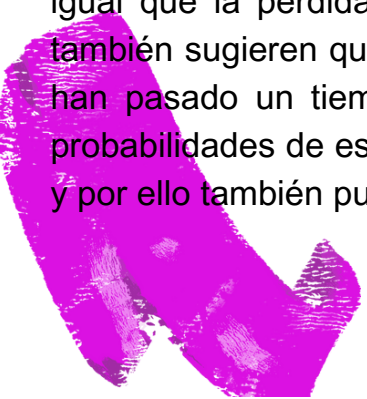
Según investigaciones algunas de las razones por las que los jóvenes toman la difícil decisión de suicidarse, es la siguiente.

Intentos previos de suicidio.

Los jóvenes que ya han intentado quitarse la vida corren un mayor riesgo de suicidio. Los riesgos siguen siendo altos durante al menos un año después de un intento de suicidio, por lo que la atención de seguimiento es crucial. Un estudio (en inglés) muestra que el estigma y la vergüenza que sienten las personas después de haber intentado acabar con su vida pueden llevarles a intentarlo de nuevo.

Antecedentes y experiencias familiares

Hay muchos problemas familiares que pueden afectar al riesgo de suicidio de los jóvenes. Por ejemplo, hay estudios que demuestran que el suicidio de un miembro de la familia aumenta el riesgo de suicidio entre otras personas de la familia. Los niños que viven en entornos con abusos, violencia y otras formas de trauma también tienen un mayor riesgo de suicidio. La separación de los seres queridos debido a la muerte, el divorcio, la emigración, la deportación, el encarcelamiento y otros factores pueden causar problemas de salud mental que pueden contribuir al riesgo de suicidio, al igual que la pérdida de una vivienda estable. Los estudios también sugieren que los niños que son adoptados y los que han pasado un tiempo en hogares de acogida tienen más probabilidades de estar expuestos a traumas y adversidades, y por ello también puede estar en mayor riesgo de suicidio.

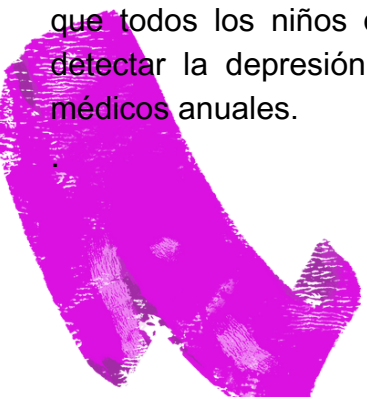


Racismo

El racismo, la discriminación y los prejuicios sistémicos relacionados son sumamente perjudiciales para la salud mental. Además, una historia de racismo sistémico limita la capacidad de los niños para acceder a servicios de salud mental que respondan al desarrollo y a la cultura en las comunidades y escuelas. El racismo y la discriminación han provocado diferencias significativas en el riesgo y las tasas de suicidio en función de la raza y la etnia. Un estudio sobre jóvenes negros y latinos demostró que incluso la discriminación más sutil está relacionada con el pensamiento suicida. Como señala la Asociación Americana de Psicología (APA), el estrés relacionado con la raza amenaza los recursos internos que las personas necesitan para afrontar la vida cotidiana. La APA ofrece herramientas y conocimientos para los padres que, junto con sus hijos, necesitan estrategias para superar los efectos erosivos del racismo.

Depresión

Los adolescentes que experimentan depresión tienen más probabilidades de intentar suicidarse. Los padres pueden notar síntomas de depresión como la tristeza, la irritabilidad, la desesperanza, el aburrimiento y la tendencia a sentirse agobiado la mayor parte del tiempo o todo el tiempo. Pero algunos chicos saben ocultar sus sentimientos o no saben compartirlos. Dado que 1 de cada 5 adolescentes se enfrentará a la depresión en algún momento, la American Academy of Pediatrics (AAP) recomienda que todos los niños de 12 años o más sean examinados para detectar la depresión y el riesgo de suicidio en los exámenes médicos anuales.



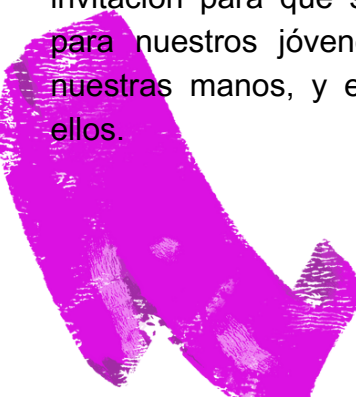
Consumo de alcohol y otras sustancias

El consumo de sustancias es un factor en más o menos 1 de cada 3 suicidios de jóvenes. Los jóvenes pueden tomar intencionadamente grandes dosis de drogas como forma de acabar con su vida. El consumo de alcohol y drogas también puede provocar una ruptura de la realidad o episodio psicótico, que causa alucinaciones o delirios que conducen al suicidio.

Hablar sobre suicidio en los jóvenes es un tema muy difícil de tratar, en nuestra sociedad es un tabú debido a que como adultos siempre decimos que los jóvenes y los niños no tienen preocupaciones, o que no tienen por qué estar deprimidos, debido a que su única responsabilidad es estudiar.

A lo largo de los años los casos han ido aumentando, y la preocupación de los adultos sigue siendo mínima, como docentes creo que debemos de ser más empáticos con nuestros alumnos y acercarnos más a ellos para poderlos ayudar, recordemos que muchos de ellos ven el colegio como un escape a sus problemas, y que ese escape al final se vuelva también una tortura, estaríamos contribuyendo a que la probabilidad de suicidio aumente.

¿Cuántas veces nos hemos acercado a un alumno a conversar y a darle consejos? Es una simple pregunta que quizás muchos podremos responder con la conciencia limpia y otros no, es una invitación para que seamos más humanos y seamos un apoyo para nuestros jóvenes y niños, tenemos la vida de ellos en nuestras manos, y está en nosotros hacer una diferencia para ellos.



Este ha sido el tema más difícil de escribir, entre lágrimas puedo decir que paso noches pensando cuantos jóvenes nos muestran una sonrisa o una alegría y no sabemos qué problemas tienen, entre lágrimas puedo decir que he perdido seres cercanos por el suicidio, porque nunca logré notar qué estaban pasando por situaciones difíciles y siempre me mostraban su lado alegre. No esperemos a que algo malo pase, para podernos acercar a nuestros alumnos, seamos más cercanos y ayudémoslos a superar sus dificultades.

Si en algún momento alguno de ustedes se siente que no puede más, no duden en acudir a nosotros, quizás no podemos resolverles todos sus problemas, pero podemos escucharlos y ustedes pueden desahogarse, y si gustan pueden escuchar la siguiente canción: ***Magic Shop Sé que estás dudando, incluso si digo tu verdad al final, todos vuelven con cicatrices, no diré cosas obvias, como: Ten fuerza, solo te contare mi historia, los días en que te odies a ti mismo, los días en los que quieras desaparecer para siempre hagamos una puerta en tu corazón, si abres esa puerta y entras, allí estaré, esperándote.***
BTS

Profa. Estefany Aracely Pinto López.

Docente de tercero primaria y diversificado





TRANSFORMACIÓN

Cada ser humano posee miedos, inseguridades y diversos puntos débiles que van dañando de manera integral la vida de la cada persona.

En mi experiencia, desde muy pequeña he sido un ser que sobre piensa las cosas, que es insegura y temerosa ante situaciones desconocidas.

Con el pasar de los años me he atrevido a realizar acciones distintas, sin embargo, los temores me habían aún estado acompañando.

Hace unos meses Eduvida/GIZ inició a organizar actividades con gobiernos escolares. Al instituto se le dio el espacio de participar en este proceso, y a mi persona el espacio de acompañar a los estudiantes.

En este proceso de acompañamiento a los estudiantes, he aprendido a desechar los miedos e inseguridades, a través de actividades que permiten incentivar seguridad y confianza en mí.



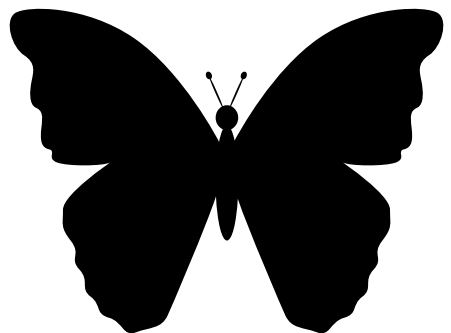
En estos talleres que Eduvida ha impartido, he conocido a personas de distintos lugares, con diferentes pensamientos, criterios, experiencias, formas de vida, que han enriquecido mi vida de manera positiva.

Me he atrevido en estos talleres ha opinar, participar, compartir, conocer y dialogar con nuevas personas, que me permiten considerar que me encuentro en el proceso de transformar positivamente aspectos de mi vida.

Estos talleres están enfocados en desarrollar en el individuo liderazgo, autoconocimiento, facilidad de relacionarse con otras personas y el trabajo en equipo.

Por lo que considero que los cambios positivos en la vida de cada persona ocurren cuando existe voluntad y se aprovechan los espacios de crecimiento de cualquier índole, pero también, cuando se crean espacios de confianza para hacerlo.

Profa. Natalia Ana Julia Menchú
Docente de diversificado.



Integrantes:

1. Anthony Regilson Chiac Fernandez; Profesorado de Educación Primaria Intercultural.
2. Ramony Francisca Soledad García; PSE en pedagogía con ODACE
3. Estefany Aracely Pinto López; Ingeniería Forestal con Énfasis en Silvicultura y manejo de Bosques
4. Natalia Ana Julia Menchú;
5. Dalia María Dubón; Derecho

