

EDICIÓN ESPECIAL

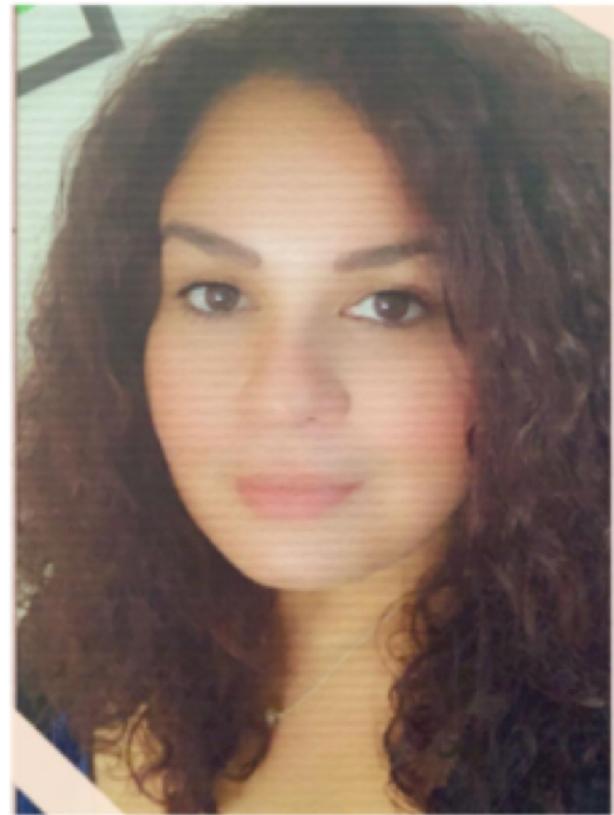
LEAN EDUCATION MAGAZINE

MARZO 2020



LEAN
EDUCATION CORP.

Director



Dra. Lyliana Rivera Ed.D, CBT, NLPM , REBT

Profesora universitaria, posee un Bachillerato en Educación, Teatro y Humanidades de la Universidad del Sagrado Corazón, una Maestría en Educación Especial de Caribbean University y un Doctorado en Educación Especial de NOVA Southeastern University. También, cuenta con varias certificaciones en Neuroeducación, Terapia Educativa, Autismo, Integración Sensorial y Desarrollo Psíquico, Terapia de la Conducta Cognitiva, Terapia de la Conducta Racional Emotiva, Programación Neurolingüística Picture Exchange Communication System (PECS), Tecnología Educativa y Neurodiversidad e Inclusión Educativa.

Asimismo, ofrece talleres educativos para familias y maestros sobre neuroeducación, arte y autismo.

Además, trabaja con niños con autismo y desórdenes del desarrollo en su corporación LEAN Education.

La Dra. Lyliana Rivera es Directora y Fundadora de Lean Education Magazine, una revista gratuita en formato digital con un enfoque educativo para padres, maestros y profesionales de diferentes países tales como: Estados Unidos, Italia, Canada, Mexico, India, Chile, Colombia, Argentina, Costa Rica, España, República Dominicana, Peru, Israel y Puerto Rico.

Special Edition

Contenido

04	Ocio y recreación familiar .	15	Ansiedad y ejercicio físico...	22	Educar a los hijos en tiempos de Crisis
06	Seguridad, un tema esencial...	17	Te invito a estar bien	24	Cómo mantener los hábitos...
08	Como podemos ayudar a los niños en las destrezas académicas...	18	Como podemos discernir en el tiempo que estamos ...	27	Retos de la retención...
09	Inteligencia y toma de decisiones...	19	Inteligencia Emocional en momentos de crisis	29	La Importancia de la Educación Física...
13	Liderando el cambio educativo en tiempo de crisis	20	Como enfrentar el impacto de COVID-19 en la educación a Distancia	31	La cuarentena llegó... juguemos
3	LEAN EDUCATION MAGAZINE /MARCH 2020				



Ocio y Recreación Familiar

Adolfo López Alemán Ed.D

Doctorado en Docencia con una segunda especialidad en Recreación y
Educación del Tiempo Libre
fitolopezaleman@gmail.com
<https://www.ieconuco.org/>

El ocio y la recreación deberían ser algo de moda para la salud emocional del ser humano. Por cierto, es un derecho universal de acuerdo a las Organización de las Naciones Unidas. ¿Sabías que el momento de ocio apoya el proceso de cubrir las necesidades supervivencia que necesitamos para continuar con nuestras vidas de forma saludable? Hoy compartimos con ustedes la diferencia y la semejanza de ambos conceptos, además de sus beneficios para una larga vida con una práctica activa y bien orientada. Quijano (2017), describe el ocio como el punto de encuentro entre ciencia y fe para la creación de una civilización superior. En otras palabras, el ocio nos ayuda a crecer y alcanzar los más altos niveles de sabiduría y experiencia, cuando lo utilizamos de forma constructiva. Por otro lado, recreación son todas aquellas actividades que realizamos durante nuestro tiempo de libre y de ocio, para sobrevivir y adaptarnos, de acuerdo a nuestra realidad social. Estos se hacen de forma libre y voluntaria, y a su vez generan: (1) diversión, (2) satisfacción, (3) relajación, (4) socialización, (5) salud, (6) longevidad y (7) experiencia lúdica, que es la experiencia que obtenemos a través del juego. Existen dos teorías modernas que recogen efectivamente el fenómeno social y humanista de la recreación y el ocio. Estos son: (1) la recreación como estado mental de John Neulinger (1981), y (2) la recreación como herramienta de supervivencia y adaptación de Geoffrey Godbey (2008). Ambas teorías continúan vigentes, ya que han recogido la esencia del ser humano en ellas. Ponce (2019), expone que a aunque el tiempo libre, relacionado al tiempo fuera de las responsabilidades laborales, y el ocio son dos fenómenos diferentes,

menciona que durante el tiempo de trabajo se puede tener tiempo de ocio. Esto debido a que durante el tiempo de trabajo, hay momentos en donde hacemos pausas para poder recargar y continuar con nuestras labores. Habiendo expresado esto, expondré que podemos hacer durante nuestro tiempo libre y de ocio en el hogar. Esto para manejar el asilamiento social al que todos hemos estado expuestos.

Existen diversidad de actividades que podemos realizar en nuestros hogares, tanto individuales como en familia. De manera individual existe la práctica de ejercicios de mente presente, el ejercicio físico, escuchar música mientras limpias o simplemente descansar. Otras actividades que puedes hacer son, ver series de televisión en las plataformas digitales principales. Aquellos que buscan temas con contenido espiritual o religiosos, existe una plataforma particular que es igual de competitiva que las principales. Existen también, páginas en línea que ofrecen documentales de gran calidad y gratuitos. Además pueden conseguir una gran variedad de juegos electrónicos gratuitos para los dispositivos móviles, que se pueden acceder muy fácilmente desde sus teléfonos móviles, tabletas o computadoras. Entre ellos, encontrarás juegos muy divertidos que podrás utilizar en línea con amigos que se encuentren de forma remota. Si eres más conservador, puedes leer un libro impreso o digital. Quizás también este sea el momento de sacar ese autor literario que hay en ti, o ese gran poeta. Tal vez, puedes escribir el libro que siempre has deseado escribir o esa gran novela que te puede llevar a la fama. Algo que puedes publicar de manera gratuita en algunas plataformas que podrás encontrar en las redes. Puedes también escribir el guion para una película u obra de teatro, o tal vez la letra para una canción.

En fin, el tiempo es tuyo al igual que tú creatividad y para eso, no existen límites. ¿Qué tienes que perder? Absolutamente nada, y definitivamente habrás ganado algo muy valioso. A aquellos que le gusta estudiar ya sea para recrearse o para prepararse para el futuro mundo laboral, existen plataformas en línea que ofrecen cursos gratuitos en línea. Cuando se hace la búsqueda se puede apreciar una variedad de posibilidades y aunque algunas de estas plataformas cobran una tarifa baja para que obtengas un certificado, la mayoría los ofrecen sin costo alguno.

Finalmente, y el más importante de todos, es compartir, jugar y pasar tiempo de calidad en familia. Los juegos de mesa brindan una diversión sana y que en muchos casos son extensos para ser completados, lo que los hace ideales para el disfrute en familia. El conversar, hornear galletas y biscochos, cocinar y hacer planes futuros como las vacaciones, son otras alternativas que tienes disponible en tu hogar para que este tiempo de espera, sea más fugaz. La creatividad juega un papel importante en este proceso. Veas que cosas tienen en su hogar y crean juegos originales para compartir en familia. Esto es lo que conocemos como Recreación Familiar, una herramienta que promueve la calidad de vida, al igual que la salud y el bienestar en familia. Recuerden que no importa lo que hagamos, el tiempo pasará, eres tú quien decides cómo lo aprovecharás. Definitivamente, hay mucho que podemos hacer y si es en familia, mucho mejor. ¡Recreate en familia!

Referencias:

- Godbey, G. (2008). *Leisure in Your Life: An Exploration*. (5th ed.). Venture Publication, Champaign, Illinois, United States of America.
- Neulinger, G. (1981). *The Psychology of Leisure*. (2nd ed.). University of Minnesota, United States of America.
- Ponce, O. (2019). *Introducción a la Profesión de la Recreación en una Sociedad Global*. (2da ed.). Publicaciones Puertorriqueñas, San Juan de Puerto Rico.
- Quijano, E. (2019, April 12). Ocio Solidario. Retrieved from <https://www.ieconuco.org/>



Seguridad, un tema esencial que vale la pena enseñar desde la infancia

Dra. Sandra I. Cruz Martínez, CP, TS-CFE

Especialista en Liderazgo Educativo

info@sandraivettecruz.com

"Siembra en los niños ideas buenas aunque no las entiendan..."

María Montessori

El concepto "seguridad"

Seguridad alude a ausencia de peligro. Es una palabra que en sí misma, inspira y refleja tranquilidad, confianza, estabilidad y presunción de perdurabilidad de dichos estados. Todos aspiramos a sentirnos seguros en cada situación, circunstancia o escenario e incluso estamos dispuestos a hacer muchísimos esfuerzos por garantizar seguridad a nuestras familias.

Psicología y seguridad

Bordignon (2005), explica en detalle como la Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erickson, plantea la vida del ser humano como una basada en etapas o crisis, que se resuelven una a una para dar paso a la próxima. La primera etapa es confianza vs. desconfianza y comienza al pleno momento del nacimiento. Es aquí donde también inicia la conciencia de SEGURIDAD. Es por ello que los padres y otros adultos a cargo del niño, han de propiciar y promover en todo momento tanto las condiciones necesarias para la percepción de seguridad por parte de éste, como la educación apropiada en el tema para que el niño por sí mismo, logre alcanzarla.

Educar en seguridad

El National Credentialing Program de la Child Development Associate®, expone en su Libro de fundamentos para trabajar con niños pequeños, que una de las mejores maneras de garantizar la seguridad física de los niños, es enseñarles a ser responsables de su propia seguridad. Indican que de esa forma serán capaces de aprender y poner en práctica destrezas que les servirán para el futuro.

El COVID-19, el liderazgo educativo y la seguridad de nuestros niños.

Cada padre, madre, o adulto a cargo de un niño, está llamado a ejercer su liderazgo. Como he mencionado en otras ocasiones, mi definición de liderazgo es el alcance de la influencia genuina que ejerce una persona sobre las demás. Esta influencia puede ser ejercida a través de esfuerzos educativos estructurados, dirigidos a transformar. Es decir, a través del liderazgo educativo. Nuestra invitación entonces, es a comenzar a aprovechar el tiempo en el que debido permanecemos en distanciamiento social, debido al riesgo de contagio del Coronavirus. Trabajemos con nuestros niños el fortalecimiento de su autoestima y percepción de seguridad personal, a la vez que les enseñamos a observar medidas, que garanticen su seguridad integral.



Recomendaciones para promover la percepción y sensación de seguridad en los niños

- Brindarle afecto y expresarle nuestro amor con palabras y hechos
- Proveerle protección física, emocional, espiritual, social y mental ante cualquier amenaza interna o externa
- Mantener al día sus visitas a sus médicos y exámenes de salud
- Darle la oportunidad de asumir riesgos pequeños, tareas y responsabilidades en el hogar y la familia
- Elogiarle y corregirle con amor

Recomendaciones para enseñar a los niños a estar seguros

- Establecer y reforzar reglas de seguridad, claras. Al explicarles las reglas debe relacionarlas con ideas que los niños ya conozcan y comprendan.
- Brinde ejemplos y haga simulacros en la casa.
- Refuerce utilizando juegos, cuentos, dramas...
- Hable siempre en forma positiva. Por ejemplo, en vez de decir: "no puedes salir solo a jugar al patio" debe decir, cuando quieras salir a jugar al patio, siempre debes pedirle a uno de nosotros que te acompañe.

Educar en aspectos de seguridad, producirá probablemente enormes beneficios evitando situaciones no deseadas. Convirtamos esta situación de crisis, en un espacio perfecto para desarrollar en nuestros niños las destrezas y competencias que le permitirán estar seguros y nos brindarán a nosotros, mayor tranquilidad.

Referencias:

Bordignon, Nelso Antonio (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. Revista Lasallista de Investigación, 2(2),50-63.[fecha de Consulta 21 de Marzo de 2020]. ISSN: 1794-4449. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=695/69520210>

Washington, V. (2018). Fundamentos para trabajar con niños pequeños. Concilio para el Reconocimiento Profesional. National Credentialing Program, CDA., EU.



COMO PODEMOS AYUDAR A LOS NIÑOS EN LAS DESTREZAS ACADÉMICAS ANTE LA ADVERSIDAD QUE ENFRENTAMOS CON EL COVID-19 USANDO LA TECNOLOGÍA

TAMARA I. ORTIZ VALENTÍN BA. MA. Ed D
DOCTORADO EN TECNOLOGÍA INSTRUCCIONAL Y EDUCACIÓN A DISTANCIA
TORTIZVALENTIN@GMAIL.COM

En estos momentos que estamos viviendo en Puerto Rico, una emergencia para la cual tal vez no estábamos preparados es cuando debemos demostrar la solidaridad ante la adversidad que enfrentamos. Es necesario ser empáticos con nuestros hermanos, vecinos y nuestros envejecientes, que es la población más vulnerable en estos momentos. De acuerdo con el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (2019) los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas subyacentes graves, como enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares o diabetes, parecen tener un mayor riesgo de presentar complicaciones más graves a causa del COVID-19. Consulte a su proveedor de atención médica acerca de las medidas adicionales que usted podría tomar para protegerse. Además, le exhortamos que en estos momentos que los niños no están asistiendo a la escuela podemos ayudarlos a continuar con su proceso de aprendizaje utilizando las herramientas que nos provee la tecnología, tales como aplicación, juegos interactivos y YouTube entre otras que le pueden ayudar en este proceso reforzando las destrezas aprendidas. Les ayudaremos a encontrar algunas que le pueden ayudar tales como: en YouTube encontramos el mono sílaba, <https://goo.gl/NmH16H>, les ayuda a trabajar las destrezas de las sílabas, muy bueno para niños de kínder y primero.. En el mono sílaba encontrarás todas las sílabas, es llamativo ya que es colorido y musical. Si desean trabajar el área de los numerales del 1 al 100 podrán utilizar; <https://goo.gl/sM9CwF> es una forma divertida de que los niños aprendan los numerales. También podemos utilizar Math Practice que se trabajan destrezas de todos los grados y para trabajar las tablas de multiplicar es un excelente recurso;

<https://www.tablasdemultiplicar.com/> ya que es en forma de juego y les resulta llamativo y aprenden jugando. Existen sin fin de aplicaciones educativas que podemos utilizar en estos momentos tales como; Silabario la pueden bajar en sus teléfonos y utilizarla con sus hijos. Kahoot! Es una de las alternativas más populares entre los docentes para que su alumnado repase y ponga a prueba los conocimientos curriculares. Google Classroom La organización de las clases, las tareas e incluso los trabajos individuales y colectivos se pueden llevar a cabo con esta aplicación. Uno de los programas más utilizados es ABCmouse.com Early Learning Academy. En el mismo se trabaja lectura, matemáticas, ciencia y arte y colores además inglés. Tiene 10 niveles más de 850 lecciones, 9000 actividades individuales las cuales ayudan a los niños a desarrollar las destrezas necesarias para su aprendizaje. Si se utilizan estas herramientas estaremos interactuando más con nuestros hijos ya que es en la era digital en la cual ellos nacieron y la que mejor entienden. Es la manera más segura de que les interese lo que están haciendo y de lo que necesitan aprender, por lo que es necesario que trabajemos con sus intereses. Cabe señalar que existen un sin fin de recursos tecnológicos.

Referencias

- ABCmouse.com Early Learning Academy.https://www.abcmouse.com/landing/dis:goog:car?utm_campaignid=1341465574&utm_adgroupid=89528605873&utm_adextensionid=&utm_targetid=&utm_matchtype=&utm_network=d&utm_device=c&utm_devicemodel=&utm_creativeid=409795824390&utm_placeme
- Como protegerse. (2019). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention-sp.html>



Inteligencia y Toma de Decisiones en Momentos de Crisis

Dr. Rafael Enrique Mejías Ortiz, Ed.D
rafaelmejias@me.com

Este año 2020, ha sido uno lleno de grandes retos como sociedad en Puerto Rico. Primero nos sorprendió la naturaleza con movimientos de tierra que incluyeron almacenes que "aparecieron" milagrosamente con equipos y comida necesaria para los afectados, y ahora nos toca el COVID-19, mejor conocido como coronavirus. Todo esto ha creado una crisis emocional a todos. Según el Diccionario de la Real Academia Española (2019) la crisis es cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o una situación, o en la manera en que estos son apreciados. Recientemente hemos escuchado la palabra responsabilidad social. La responsabilidad social es el compromiso que cada persona tiene con su entorno social, tomando conciencia de las acciones que afectan a su medio ambiente. Daniel Goleman establece que la responsabilidad social se divide en 4 áreas que son; ambiental, gubernamental, individual y comunitaria (2012). Ambiental es el sentido de preservación para mantener un medio ambiente sano. La del gobierno es el desarrollo de nuevas e innovadoras estrategias para lograr las expectativas de sus ciudadanos y comunidades. En el caso de la individual es la responsabilidad que debe tener cada uno consigo mismo y su medio ambiente y la comunitaria es el compromiso de los miembros de la comunidad que tienen entre sí, para lograr una mejor convivencia comunitaria. ¿De dónde surge la palabra responsabilidad social?, de la inteligencia social. Goleman (2012) estableció que la inteligencia social es la manera en que los seres humanos se conectan con las demás personas de una manera razonable y saludable. Goleman divide la inteligencia en dos aspectos. conciencia social (como lo percibimos) y la facilidad social (como actuamos).

En la conciencia social es importante la empatía, escuchar con receptividad y comprender los sentimientos de los demás. En la facilidad social, es comprender la interacción no verbal, el modo de proyectamos y como nos ocupamos por los demás actuando en consecuencia. La toma de decisiones es lo más significativo que las personas tienen que asumir independientemente del rol en el cual se encuentren. Este proceso conlleva riesgos que pudieran amenazar al colectivo como el desempeño del ser humano (Drucker et al., 2012). Según Regent (2012) existen dos tipos de toma de decisiones. La metódica y la intuitiva. La metódica son las que se toman el tiempo en buscar la información y analizar cada dato que sustente la decisión. La intuitiva son aquellas decisiones nuevas, sin estructura para resolver un conflicto a través de la creatividad y la subjetividad de las personas. Sin embargo, ambas tienen desventajas, en las metódicas son la demora en la toma de decisión porque se enfocan en buscar toda la información posible y las decisiones que se toman por lo general son soluciones tradicionales. En las intuitivas, las desventajas son tomar decisiones con falta de información lo que aumenta la posibilidad de errores, poco conocimiento y no anticipan posibles riesgos. En este momento que se vive, tenemos que estar cumpliendo con las instrucciones y recomendaciones que proporcionan el gobierno y los profesionales de salud. No creas todo lo que se expresa en las redes sociales ni las compartas. Si sientes que todo lo que está pasando te crea ansiedad y no puedes manejar tus emociones o de tus seres queridos, les recomendamos llamar a la línea Pas 1-800-981-0023, de la Administración de Servicios de Salud y Contra la adicción (ASSMCA), a la página web www.lineapas.assmca.pr.gov, o por su aplicación para teléfonos inteligentes.

Si piensas que tienes un miembro de tu composición familiar con síntomas de coronavirus llama al 787-999-6202, o comunícate con tu médico de cabecera. No olvides que tu paz mental no es negociable. Hazlo por ti y los tuyos. ¡No seas parte del problema, se parte de la solución!, ¡Este virus lo paramos unidos!

Referencias

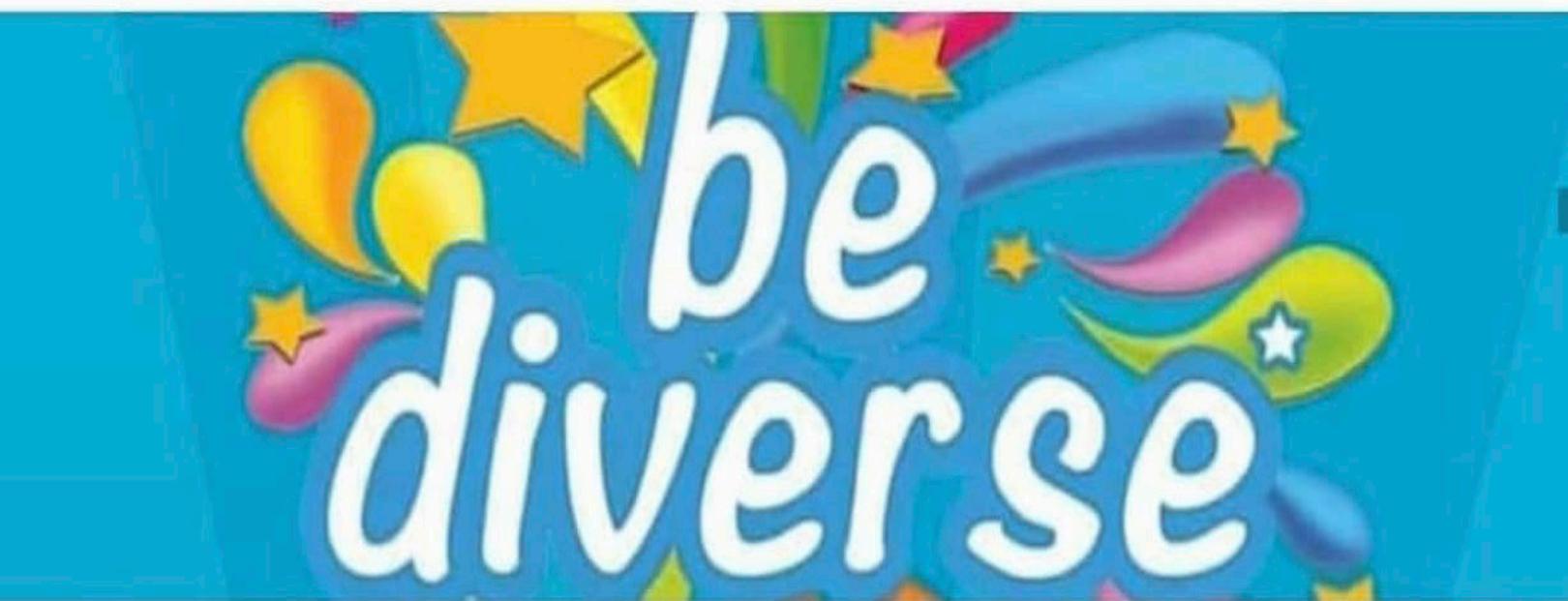
Drucker, P., Hammond, J., Keeney, R., Raiffa, H., Etzioni, A., Argyri, & A. Hayashi.(2012, Octubre). Toma de decisiones. Revista de Negocios del IEEM, 70. Recuperado de <http://socrates.ieem.edu.uy/wp-content/uploads/2012/10/focalizado.pdf>

Goleman, D. (2006). Inteligencia Social: La nueva ciencia de las Relaciones Humanas. Editorial Kairos S.A. ciones B.S.A. ISBN Digital: 978-84-7245-779-9

Real Academia Española (2019). Diccionario de la lengua española (22.3 ed.) Edición electrónica. Recuperado de <https://dle.rae.es/crisis?m=form>

Regent, P. (2012, Octubre). Dirigir: ¿Intuitivo o Metódico? Revista de Negocios del IEEM, 34-41. Recuperado de <http://socrates.ieem.edu.uy/wp-content/uploads/2012/10/focalizado.pdf>

***Arte *Pintura *Beads
*Slime *Cocina *Reuso
*Acuarelas *Siembra
*Barro *Experimentos
*Manualidades *Spa**

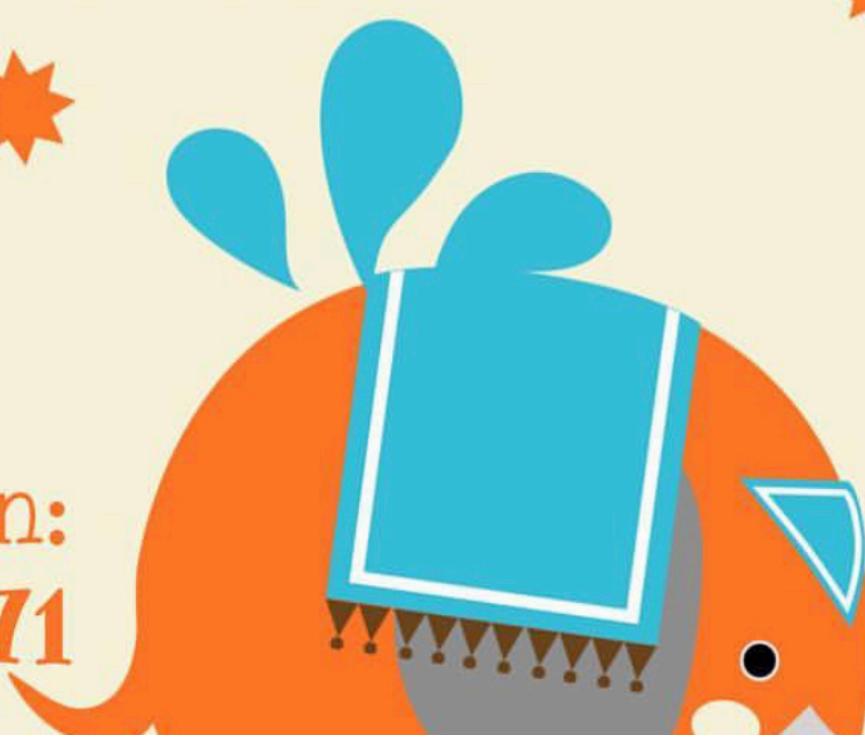


Info: 787·347·9337



Servicios LEAN EDUCATION CORP.

- Terapia Educativa
- Terapia Cognitivo Conductual
- Virtual Classroom
- Intervención Temprana
- Terapia de Juego
- Programación Neurolingüística
- REBT
- Evaluación Educativa
- Evaluación Autismo
- Talleres Educativos



Información:
787-346-3471



Liderando el cambio educativo en tiempos de crisis

Dra. Bernice Maysonet Alicea Ed.D

Liderazgo Organizacional y Educación Superior

Especialista en Crurrículo

bmaysonet.edd@gmail.com

Una crisis en una organización puede definirse como un tiempo de dificultad repentina que trae consigo la necesidad de generar soluciones inmediatas para disminuir cualquier impacto negativo sobre la ejecución de los procesos y el alcance de los resultados. Muchas de las instituciones educativas que enfrentan crisis apuestan a la creación de equipos dentro de sus recursos humanos para ofrecer respuesta a los desafíos que enfrentan. Sin embargo, de acuerdo con Waller et al. (2014) los esfuerzos de capacitación para hacer que esta estrategia sea efectiva a veces no son apropiados. Esto podría deberse a que muchas organizaciones educativas descansan en el falso sentido de seguridad que ofrece la cotidianidad de sus procesos, fallando así en gestionar el desarrollo de políticas efectivas que ofrezcan continuidad dentro de un marco de urgencia inesperado. Una de muchas teorías acerca de cómo enfrentar el cambio se basa en las ideas de John Kotter, reconocido experto en cambios organizacionales y profesor de la Universidad de Harvard. Kotter (2012) presenta un proceso de 8 pasos para gestionar el cambio en cualquier organización. Este modelo muy bien puede ser aplicado por las instituciones educativas que enfrentan la crisis mundial de la pandemia del COVID-19 con el fin de gerenciar efectivamente la urgencia del cambio y asegurar así los resultados proyectados de acuerdo con sus ofrecimientos académicos. Para aplicar los pasos de Kotter en tiempos de crisis las instituciones educativas deben:

1. Crear un sentido de urgencia - todos los empleados deben estar conscientes de la importancia de realizar el cambio ya que el éxito estará proporcionalmente relacionado a la inmediatez de desarrollar un plan de trabajo que dirija los esfuerzos de todos hacia el logro de los objetivos.

2. Formar una coalición - reunir un equipo que lidere el cambio. Si esta tarea la ejecuta una sola persona puede producir falta de compromiso entre los seguidores minimizando así la productividad del recurso humano y la competitividad de la institución.
3. Crear visión para el cambio - para Kotter (2012) transmitir una visión del futuro que tenga una intención clara, atractiva, ambiciosa y posible estimula la reinvencción de estrategias que respondan a las circunstancias cambiantes donde está insertada la institución.
- 4 Comunicar la visión – compartir continuamente el compromiso y el convencimiento que se tiene con el cambio propuesto.
5. Eliminar los obstáculos – como explica Senge (2012) esto puede lograrse promoviendo el flujo de ideas mediante el diálogo y la discusión para activar el pensamiento creativo y encontrar nuevas soluciones a los problemas.
6. Asegurar triunfos a corto plazo -es importante para evitar que se erosionen las metas por causa del desánimo y la impaciencia.
7. Construir sobre el cambio - reestructurar las políticas internas que se han hecho obsoletas y escuchar a los empleados para considerar aquellas ideas que tengan el potencial de ayudar a la institución a sostenerse exitosamente.
8. Anclar el cambio a la cultura de la empresa – divulgar constantemente el éxito alcanzado mientras se analizan las fortalezas y debilidades que ayuden a continuar convenciendo de la importancia de trazar planes que respondan a las demandas actuales del mercado educativo.

Toda institución cambia por necesidad de supervivencia. En consecuencia, sus líderes tienen la oportunidad de aprovechar la brecha creada entre la nueva visión y la resistencia de su recurso humano para generar energía que impulse el nuevo cambio. Con la ejecución correcta, las entidades educativas podrán superar las crisis que enfrentan sus nuevas realidades y replicar así su éxito para el mejoramiento individual y colectivo de su organización como parte de la sociedad.

Referencias

- Kotter, J. P. (2012). *Leading change*. Harvard Business Review Press.
- Senge, P. (2012). La quinta disciplina: el arte y la práctica de la organización abierta al aprendizaje. Granica.
- Waller, M. J., Zhike Lei, & Pratten, R. (2014). Focusing on Teams in Crisis Management Education: An Integration and Simulation-Based Approach. *Academy of Management Learning & Education*, 13(2), 208-221.<https://doi.org/10.5465/amle.2012.0337>



Ansiedad y ejercicio físico en periodo de cuarentena

Héctor Cabezudo García

Maestría Educación Física Especialidad Entrenamiento Deportivo
omycabezudo@gmail.com

En la actualidad, nuestro país está viviendo un momento histórico. El sedentarismo y el hecho de permanecer en nuestras casas durante horas largas debido a la situación de cuarentena, provoca infinidad de pensamientos negativos. El miedo, la ansiedad o la incertidumbre, son algunas de emociones en las que piensa el cerebro, cuando el cuerpo no tiene una actividad procedural que realizar. En el cual nos hace reflexionar, de manera positiva, sobre el aislamiento social. Esto significa que no podemos estar en contacto directo con otras personas. La importancia de una buena higiene personal, estar más tiempo en familia, mantener buena alimentación y estar activo físicamente son algunas de las características que nos lleva a poner en práctica diariamente. Nuestros hijos son los más vulnerables ya que pasan tiempo en casa sin nada que hacer, excluyendo las "ipads", tabletas, teléfonos inteligentes, etc. El ejercicio físico mejora el funcionamiento de diferentes sistemas corporales: cardiovascular, locomotor, metabólico, endocrino y nervioso. A continuación se presenta una variedad de ejercicios para niños y niñas que podemos hacer en casa sin la utilización de materiales. Entrenamiento de 7 minutos (HIIT) para niños. Configure el temporizador para hacer 45 segundos de trabajo y 15 segundos de descanso. Haz tantas repeticiones de cada movimiento de animales como puedas antes que se acabe el tiempo. Agregar estos ejercicios a su rutina matutina mejora la autorregulación y la concentración durante todo el día.

Para estos ejercicios necesitaras:

- App celular (temporizador)
- . Agua (hidratación)
- Zapatillas
- Música (preferiblemente de niños)

Referencias

Hes-extraordinary. (2019, 25 de diciembre). Recuperado hoy 23 de marzo de 2020 por <https://hes-extraordinary.com/improve-emotional-regulation-just-7-minutes-per-day>

Ejercicios	Explicación	Tiempo	Descanso
Saltos de Rana	Posición en cuclillas. Manos en el suelo. Salta de un lado hacia el otro, dependiendo del espacio que tengas deberás saltar en un mismo lugar.	45 segundos	15 segundos
Caminar del Oso	Coloque manos y pies en el piso. Caderas y glúteos deben estar en el aire, más alto que la cabeza. A cuatro patas, ir hacia el frente luego hacia atrás.	45 segundos	15 segundos
Barajar del Gorilla	Posición sentadilla baja de sumo y coloca las manos en el suelo entre tus pies. Mezcle unos pasos hacia la izquierda y luego retroceda hacia la derecha. Mantener la posición de cuclillas.	45 segundos	15 segundos
Saltos de Estrella de Mar	Brazos y piernas extendidas. Saltar cuantas veces puedas.	45 segundos	15 segundos
Correr de Leopardo	Correr en su lugar, tan rápido como puedas.	45 segundos	15 segundos
Arrastre del Cangrejo	Siéntate con las rodillas dobladas y coloque las palmas de las manos en el piso detrás de usted cerca de las caderas. Levante su cuerpo del suelo y camine a cuatro patas hacia adelante y luego hacia atrás.	45 segundos	15 segundos
Pisotones de Elefante	Párate con los pies separados a la altura de las caderas y pisa fuerte, levanta las rodillas hasta el nivel de la cadera, o tan alto como puedas. Intenta	45 segundos	15 segundos



Te invito a estar bien

Prof. Nancy Falcón Rivera M.A. Ed.
Certificación Neurociencia y Educación
Certificación Montessori Elemental

Cuando se nos trastoca nuestro ambiente y rutina diaria todo nuestro sistema se altera y provoca reacciones psicofisiológicas que llamamos emociones y con ellas múltiples pensamientos divagan en nuestras mentes. Los pensamientos al igual que las emociones que traen ellos son parte de nuestras vidas y como resultado generan respuestas a estímulos que recibimos de nuestro ambiente. Estos pensamientos pueden ser positivos y negativos y surgen como una experiencia multidimensional provocando tres repuestas:

a. adaptativa = es el proceso que nos ayuda a preparar el organismo para ejecutar eficazmente una conducta exigida ante una situación. Requiere de un esfuerzo fisiológico que puede provocar síntomas psicológicos.

b. social = es la forma cómo reaccionamos y transmitimos nuestros pensamientos para facilitar o deteriorar una interacción social. Liberar lo que sentimos es necesario para estar bien pero debemos hacerlo de forma adecuada logrando una buena comunicación y estableciendo lazos de empatía con quien nos rodea.

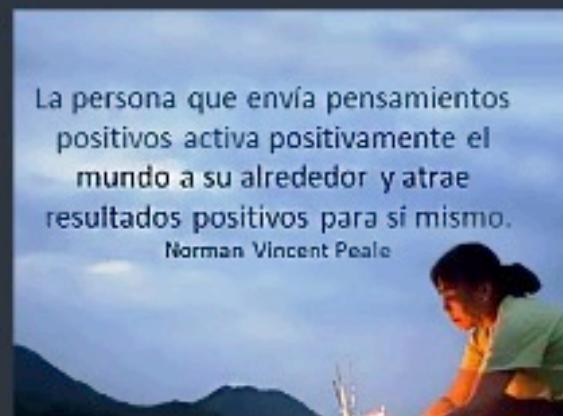
c. motivacional = nuestros pensamientos y emociones tienen una estrecha relación con la motivación. Los pensamientos son magnéticos (cargados de energía) por lo tanto si nuestros pensamientos se mantienen en una frecuencia positiva obtendremos resultados positivos. Esto se logra mediante el trabajo diario, dejando pasar los pensamientos negativos y enfocándonos en los positivos.

La situación que vivimos hoy día con este invasor llamado "coronavirus" produce miedo, ansiedad, incertidumbre; las emociones que han generado mayor cantidad de investigaciones científicas para demostrar la estrecha relación existente entre ellas y las enfermedades mentales y psicosomáticas. Nos hemos acostumbrado a cultivar la negatividad y nunca estar satisfechos con lo que tenemos o hacemos. Nuestro cerebro posee una fórmula llamada 10-90. El 10% del cómo nos va en la vida está basado en lo que nos pasa y el 90% en cómo reaccionamos.

Te invito a estar bien, a mantener la calma, hacer una pausa y respirar cuando sea necesario, mantenernos sanos mentalmente para estarlos físicamente. Realicemos ejercicios físicos, escucha música que provoquen relajarte, mantén la mente ocupada creando, busca espacios para estar contigo a solas, tenemos una gran oportunidad para conocernos mejor, reconoce tu fuerza interior para lidiar con las adversidades. Busca puntos positivos dentro de las experiencias siempre las hay y enfócate en ellas. Procesamos alrededor de 50,000 pensamientos diarios, el 70% son negativos. Trabaja con ellos diariamente y descarta los que te provoquen ansiedad y malestar. Cuando los pensamientos son negativos traen frustraciones, alteran los niveles de dopamina y oxitocina trayendo como resultado enfermedades físicas. Recordemos que nuestro cerebro tiene la capacidad de reestructurarse gracias a la neuroplasticidad, así que enfrentemos este momento con los mejores pensamientos, saldremos adelante, esto acabará pronto si todos ponemos de nuestra parte, te invito a estar bien. Víctor Frankl, psicólogo desarrollador de la logoterapia y quien sobrevivió a cuatro campos de concentración dijo:

"Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento"

Te invito a estar bien, mantengamos nuestros pensamientos positivos.





¿Cómo podemos discernir el tiempo que estamos viviendo?

Brenda Ortiz Sosa, Ed.D.

Doctorado en Tecnología Instruccional y Educación a Distancia

brendaortiz59@hotmail.com

En la actualidad la civilización atraviesa una crisis de grandes proporciones que se manifiesta en un desequilibrio creciente entre las fuerzas naturales y sociales. Esto ha generado una tendencia progresiva al caos y a la destrucción de nuestro sistema de vida. Si consideramos que toda crisis involucra la necesidad de un cambio a nivel individual y/o colectivo, tendremos que aceptar que lo más razonable es poder discernir para enfrentar el momento crítico que nos ha tocado vivir. Según la Real Academia Española (2019) discernir es distinguir algo de otra cosa, señalando la diferencia que hay entre ellas. Comúnmente se refiera a operaciones del ánimo. Por otra parte, para Catalá (s.f.), discernir supone por tanto una doble referencia: por una parte, poner en "crisis", someter a "prueba" nuestro decir y sentir sobre Jesús para no caer en una ensañación y en una alucinación meramente subjetiva y por lo tanto irreconocible por la comunidad cristiana y por otra "pleitear" (someter a juicio) nuestro modo de estar en la vida porque el lenguaje es muchas veces trámoso y enmascarado de la realidad. Los engaños aparecen cuando en el proceso de discernir estamos atentos a una sola línea de la persona, como por ejemplo "la interioridad", y otras líneas de la realidad las consideramos "naturales" y "normales". Por consiguiente, los consideramos como un suelo inamovible, espeso y denso sobre el cual acontece la "experiencia espiritual". Es decir, discernir lo natural y normal es discernir nuestros estilos de vida y nuestra vida cotidiana. Lo natural y normal no deja de ser muchas veces una construcción ideal interesada. El proceso de discernimiento, distinto a lo que habitualmente se cree, no es un proceso pasivo. Al contrario, es un desarrollo que exige por parte del destinatario tanta o más actividad que el proceso de expresión. Originalmente, se puede decir que el proceso de discernir consiste en aislar, identificar y unir de forma coherente unos datos externos con los datos de que disponemos.

El procedimiento de discernimiento en sí, es el mismo en todos los casos, sin embargo, variarán los medios y los datos que tendremos que utilizar para llevarlo a cabo. Un buen ejemplo que nos ayuda a comprender esta idea es el siguiente: cuando un mimo hace una presentación estamos preparados para discernir el mensaje que nos quiere transmitir, pese a que no utilice palabras. Queda claro que, si bien la labor que tenemos que realizar para discernir en cada una de las situaciones es la misma, la diferencia estribará en los medios y los datos que tendremos que manejar para poder llegar a hacerlo. Evidentemente son tiempos difíciles, pero son tiempos muy provechosos. Son tiempos provechosos porque tenemos que buscar y sumergirnos en esa súplica con oración en todo momento, sometiéndonos al control absoluto del Espíritu Santo. Esa es la forma en la que vamos a contrarrestar lo que se han levantado en todas las esferas de la sociedad.

Referencia:

Catalá, T; (s.f.). Discernimiento y Vida Cotidiana. Recuperado de: https://www.cristianismejusticia.net/sites/default/files/pdf/eies22_0.pdf

Real Academia Española, (2020). Definición de Discernir. Recuperado de: https://dle.rae.es/discernir?m=30_2

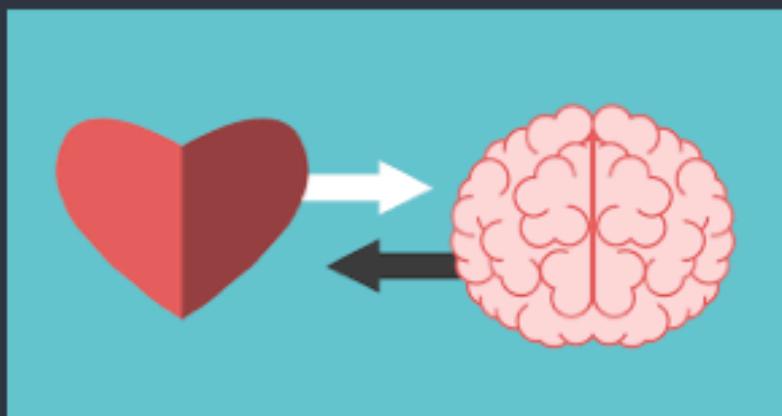


Inteligencia Emocional en momentos de Crisis

Dra. Lyliana Rivera Ed. D, CBT, NLPM,REBT
leaneducationcorp@gmail.com

Las emociones juegan un papel muy importante en nuestra vida, en momentos de crisis debemos conocerlas y manejarlas. Es indiscutible por la trascendencia que tienen en el desarrollo positivo, cognitivo, social y el bienestar de las personas. Las interacciones cotidianas constantemente nos exponen a un mundo de estímulos que influyen de forma directa sobre nuestra vivencia emocional. La comprensión que se tenga de las emociones personales y ajenas constituye el paso previo a la regulación emocional como habilidad primordial para el manejo de las emociones. En este dominio se desarrolla la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que nos permiten valorar, expresar y regular las emociones en uno mismo y en los demás. Aprender a gestionar adecuadamente nuestras experiencias emocionales no es fácil, necesitamos ser educados emocionalmente. La educación emocional se puede entender como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. En la consecución de estas capacidades se encuentra directamente implicado el modo en el que procesamos la información emocional, lo que es nuestra capacidad para percibir, definir y expresar nuestros estados afectivos y los de los demás. En el momento que no podemos manejar nuestros sentimientos es muy importante poder comunicar que es lo que percibimos o entendemos sentir. La comunicación es clave esencial para trabajar y gestionar nuestras emociones. En momentos de crisis o de alerta debemos poder discernir qué y cómo lo vamos a manejar, no es una tarea sencilla, pero se puede realizar. Podemos utilizar música, realizar ejercicio físico, leer, hablar con un amigo, cualquier tarea que nos provoque paz y bienestar.

Este tipo de educación debe ser trabajadas por todos, familia, escuela, especialistas, maestros, en fin, todos los que estén cercanos. Toda experiencia que se tenga debe ser aprovechada para trabajar la inteligencia emocional de todos. Una conducta adaptada requiere el uso de habilidades emocionales para manejarse con soltura en el complejo mundo de interacción social, los conflictos relacionales surgen desde edades tempranas y los niños se enfrentan a un mundo afectivo complejo ante el que han de luchar en desventaja porque no tienen las herramientas necesarias para hacerle frente. Los niños y adolescentes se enfrentan a una serie de dificultades en el plano afectivo y relacional derivadas de la situación que estén viviendo. Es de gran importancia trabajarlas para poder ayudarlos, pero primero el adulto debe trabajar su inteligencia emocional para que sea efectivo en la ayuda al prójimo.





¿Cómo enfrentar el impacto del COVID-19 en la educación a distancia?

Dra. Ivette Torres Vera Ed.D.

Catedrática Asociada Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico

Directora del Instituto de Educación Virtual

itorres@pucpr.edu

El impacto de la pandemia del Coronavirus (COVID-19) ha avanzado drásticamente a nivel mundial afectando todas las áreas de la sociedad. Uno de los efectos ha sido la cancelación de clases presenciales de todos los niveles educativos como un medio para prevenir el aumento en la propagación del COVID -19. En respuesta a esta situación de emergencia que enfrentamos, muchas empresas y universidades han desarrollado planes de acción para que sus empleados y estudiantes trabajen y estudien de forma remota. En el caso de la educación, las instituciones académicas han llevan a cabo procesos de transición de clases presenciales para continuar la instrucción a distancia. Por lo tanto, esta transición educativa es una experiencia nueva para la mayoría de los estudiantes que toman todas sus clases completamente en línea. También, es una situación nueva para el docente que ofrece sus cursos de forma presencial. Por consiguiente, para poder lograr los objetivos de aprendizaje del curso en línea durante esta emergencia, es importante que el docente se familiarice con la tecnología que utilizará para dirigir a sus estudiantes en la dirección correcta. El uso de la tecnología solo es un medio para facilitar la enseñanza. Sin embargo, la presencia del profesor es importante en esta experiencia educativa en línea. La comunicación que el docente puede llevar a cabo utilizando medios sincrónicos y asincrónicos, provee la oportunidad de brindar el acompañamiento que los estudiantes necesitan como individuos en esta emergencia que enfrentamos como sociedad. Por lo tanto, la presencia del profesor se establece cuando sus estudiantes no se sienten solos, sienten que usted está allí para ellos. Por otra parte, esta transición de cursos presenciales a modalidad remota presenta ciertos retos. Algunos de los retos que se pueden considerar es que muchos de los estudiantes pueden enfrentar problemas técnicos para acceder al curso en línea.

También, pueden tener algunas dificultades con la disponibilidad de computadora o equipo móvil, conectividad, problemas con contraseña para acceder a las plataformas, así como cuán familiarizados están con la plataforma seleccionada para la transición de su curso presencial a forma remota. De igual manera, un reto importante es cuán acostumbrados están los docentes con las herramientas y plataformas que utilizarán para transmitir el contenido. Por lo tanto, el apoyo institucional es fundamental para que el docente se sienta seguro en la transición. El ofrecimiento de servicios y ayuda técnica para el docente es importante en este proceso de transición. El docente debe sentirse cómodo para que pueda transmitir esa seguridad al manejar el curso presencial de forma remota. ¿Qué podemos hacer como docentes para enseñar el curso presencial a distancia? Utilice Google Classroom o un sistema de gestión de aprendizaje como Moodle, Canvas, Blackboard, entre otros, para depositar contenido y recursos educativos de su clase. Reúnase con sus estudiantes a la hora de la clase para iniciar la comunicación e interacción con los estudiantes utilizando plataformas de videoconferencia como Zoom o Google Meet. Haga uso de Recursos Educativos Abiertos (REA) que brindan información de videos, artículos y rúbricas. Otras actividades en línea que puede incluir en su curso podrían ser: grabar una presentación en Power Point narrada, convirtiendo la misma en un video corto en archivo MP4. Utilizar aplicaciones como Screencast-o-matic, o Screencastify para realizar captura de pantalla de lo que ocurre en su ordenador. Utilice videos educativos de YouTube, TeacherTube o TED talks. Haga uso de aplicaciones para grabar audio como Audacity y GarageBand y crear archivos MP3. Desarrolle actividades de laboratorios virtuales y simulaciones como las disponibles en diferentes páginas web tales como: BioInteractive, PhET Interactive Simulations for Science and Math, Virtual Chemistry and Simulations, al Labs for the MERLOT community.

Tal vez es la primera vez que inicia el desarrollo de un curso en línea que no será perfecto. Sin embargo, a medida que vaya adquiriendo experiencia en el manejo de la plataforma que hayaseleccionado para la transición de su curso presencial podrá planificar recursos educativos para futuros cursos en línea. El impacto de la pandemia de COVID-19 nos ha puesto un reto que debemos enfrentar en esta situación de emergencia y con la ayuda de Dios podemos lograrlo.

Referencias

- Audacity, <https://www.audacityteam.org/>
- Biointeractive, <https://www.biointeractive.org/>
- GarageBand, <https://www.apple.com/lae/mac/garageband/>
- PhET Interactive Simulations for Science and Math, <https://phet.colorado.edu/>
- Physics Simulations, <https://www.myphysicslab.com/>
- Physiology resources – Monash University – Medicine, Nursing and Health Sciences <https://ilearn.med.monash.edu.au/physiology/>
- Screencastify, <https://www.screencastify.com/>
- Screencast-o-matic, <https://screencast-o-matic.com/>
- Virtual Biology Labs, <http://virtualbiologylab.org/>
- Virtual Chemistry and Simulations, <https://www.acs.org/content/acs/en/education/students/highschool/chemistryclubs/activities/simulations.html>
- Virtual Interactive Bacteriology Laboratory, <http://learn.chm.msu.edu/vibl/>
- Virtual Labs Biology Collection, https://learningcenter.nsta.org/mylibrary/collection.aspx?id=IdPT0QtbY/w_E
- Virtual Labs for the MERLOT community (Biology, Chemistry, Physics Earth/Environmental science, Engineering and Math) https://virtuallabs.merlot.org/earth_science/index.html



Educar a los hijos en tiempos de crisis

Profa: Ivelisse Román Pérez
Doctoranda en Educación Especial y Servicios de Transición
mroman_ivelis@hotmail.com

El mundo enfrenta una de las pandemias más temidas de este siglo, el corona virus o como se le ha llamado específicamente el COVID - 19. Esto representa sin duda alguna, una crisis en nuestra sociedad ya que ha provocado cambios significativos dentro de la rutina diaria de cada individuo. Incluso, los gobiernos han tenido que tomar medidas rigurosas para tartar de exterminar el virus. Una de estas medidas es la cuarentena, donde se le solicita a los ciudadanos que permanezcan en el hogar e incluso se ha implementado el toque de queda. Pero estas medidas trastocan el ámbito educativo y es donde se convierte en compulsoria la educación en el hogar. La educación en el hogar durante la cuarentena ha representado un reto para muchos padres, porque carecen de las herramientas o recursos necesarios para educar a sus hijos. Pero el recurso más importante que puede poseer cada padre en este momento de crisis, es la disposición para ayudar a su hijo en el área académica. Hace poco reflexionaba sobre el águila y su enseñanza. De acuerdo con Santos (2009) a los 40 años el águila tiene solamente dos alternativas: morir o enfrentar un doloroso proceso de renovación que dura 150 días. Ese proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña para quedarse en un rincón del acantilado a salvo de ser molestada y donde no tenga necesidad de volar. Una vez que se ha instalado, el águila comienza a golpear con su pico en la roca hasta conseguir arrancárselo. Luego espera, sin posibilidad de comer, el crecimiento de un nuevo pico. Cuando este ha crecido lo utiliza para desprender una a una sus uñas. En tanto que las nuevas uñas lo permiten, arranca una por una sus plumas viejas. Y pacientemente, espera las nuevas. Todo el proceso lleva cinco meses. Luego, aunque hambrienta, sale el águila renovada a volar y cazar para vivir 30 años más. Este hecho lo comparo con lo que se vive actualmente en cada hogar.

Al igual que el águila las familias han tenido que aislarse e iniciar nuevos procesos que en ocasiones suelen ser difíciles y dolorosos. Pero desde otro punto de vista, se puede aprovechar el momento para obtener ventaja en el ámbito educativo y reforzar aquellas destrezas donde su hijo presenta rezago o alguna necesidad. A continuación, les impartiré algunas recomendaciones para ayudar a sus hijos académicamente en el hogar. 1) Varíe los lugares donde se van a llevar a cabo las tareas o el estudio en el hogar. No debe ser siempre el mismo lugar ya que el niño lo puede visualizar como un castigo. 2) Lleve a cabo el refuerzo de destrezas en forma de juego. ¡Sea creativo! Lleve a cabo competencias o debates con los demás miembros de la familia, dibuje pelegrinas y añádele destrezas, altera juegos tradicionales para utilizar contenido académico. 3) Para el desarrollo de atención y concentración, aproveche de este tiempo para jugar en familia, juegos de mesa como por ejemplo, dominoes, Bingo entre otros. 4) Realice las tareas asignadas por la escuela por secciones, esto evitará que su hijo se canse y pierda el deseo de trabajar. 5) Lea cuentos y realícele preguntas para desarrollar la comprensión. Comience a leer y se van turnando para que refuerce también la mecánica de la lectura. 6) Utilice programas gratuitos en el Internet para desarrollar en sus hijos destrezas académicas y otras áreas relacionadas, como la percepción visual, el habla y lenguaje entre otras. 7) Mientras estudian, motívele constantemente e indíquele cuan satisfecho se siente con las tareas que está realizando en el hogar. Dentro de esa misma dinámica, explíquele, (de la manera que su hijo le pueda entender) que en la vida siempre van surgir cambios, pero lo importante es la actitud que se asuma. Además, continuamente déjelle saber que la situación que se enfrenta es temporera y que en un poco de tiempo todo volverá a la normalidad. Esto le producirá una sensación de estabilidad emocional y esperanza.

Recuerde, debemos estar aislados por un tiempo, pero luego de este proceso nos realinearemos hacia nuestra vida diaria y nos enfocaremos nuevamente en nuestras metas. Emprenderemos nuestro vuelo de vida con mayor fuerza, reconociendo que podemos superar las distintas crisis que se enfrentan en la vida. ¡Le deseo éxito en sus estudios en el hogar! Adelante, ¡Porque Sí se puede!

Referencias

Santos , D. (2009, marzo 1). Enseñanza del águila. Retrieved from Blog de David Santos :
<http://blog.pucp.edu.pe/blog/davidsaintskey/2009/03/01/ensenanza-del-aguila/>



¿Cómo mantener los hábitos de estudio ante una Pandemia?

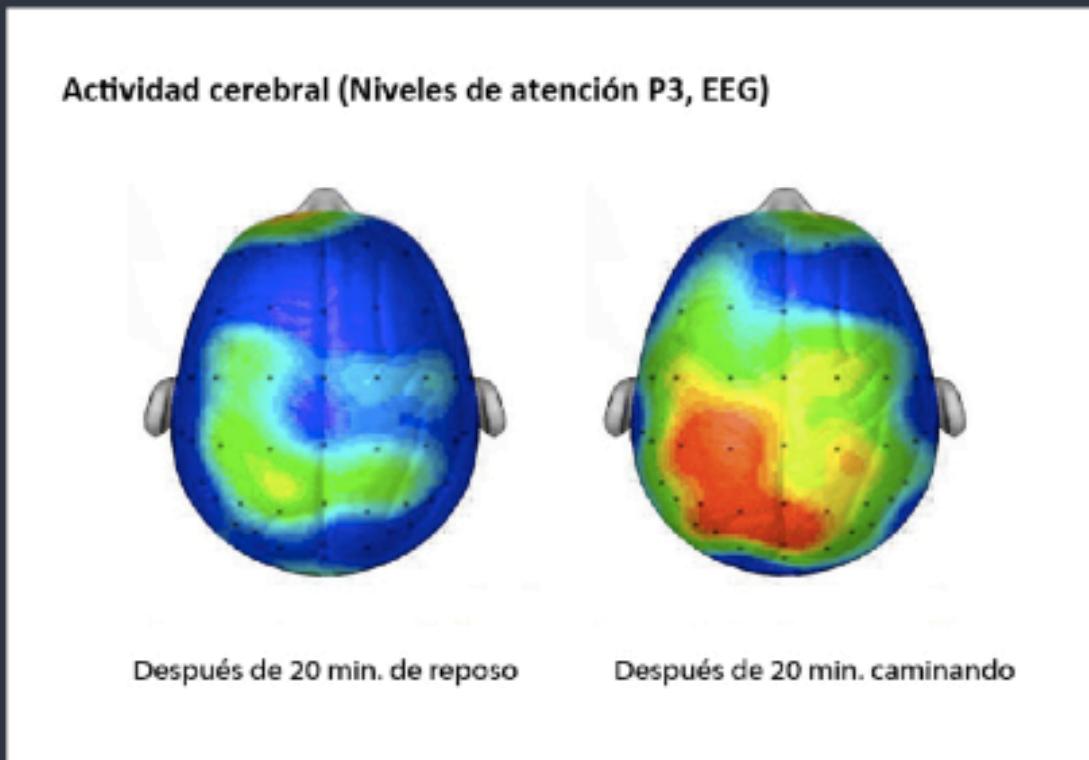
María Eugenia Buscaglia Morales
Coordinadora de Proyectos Creativos y Educativos
mae.buscaglia@gmail.com

Muchas personas aún se preguntan que es una Pandemia y cómo la misma puede afectar al mundo entero en todos los sectores, especialmente en el económico, el social y el educativo. Una pandemia es una enfermedad contagiosa que se propaga de manera considerable e invariable a través de todo el mundo y que amenaza a la humanidad. Es por eso por lo que ante una Pandemia los gobiernos deciden llevar a cabo mecanismos para evitar la propagación y la incrementación del contagio, como es el cierre de escuelas, cierre comercial y cualquier otro que convoque presencia de contacto social entre individuos. Por lo que muchos padres nos encontramos en el proceso de adaptarnos a una nueva modalidad de estudio, a través de una comunicación digital, una participación virtual y otras herramientas que muchos niños de educación tradicional aún no habían experimentado del todo. Especialmente los padres acostumbrados a dejarlos en sus centros de estudio y recogerlos en las tardes. Algunas quejas que he escuchado de padres, que no pueden ante una situación de pandemia, dejar sus trabajos porque forman parte del componente de la salud, es ¿cómo mantener unos hábitos de estudios ante una pandemia? Muchos expertos recomiendan no poner presión en los estudiantes, ya que muchos están ante un cambio que afecta la costumbre. Acondicionarle a un nuevo patrón, si es con el uso de la tecnología, no será tarea difícil. Hoy día ellos saben utilizar las redes, las aplicaciones y programas mejor que nosotros mismos. Pero hay que desarrollar unos hábitos de estudio, y ¿qué es un hábito de estudio? Un hábito de estudio es una costumbre, los hábitos de estudio se refieren a cómo nos acostumbramos a estudiar y a realizar el trabajo escolar. La perspectiva interna de los hábitos de estudio tiene que ver con el estado físico y emocional del estudiante.

Pero he aquí algunas sugerencias para poder facilitarnos el trabajo en casa. 1. Crear un plan de estudio en casa. Si realmente deseamos que funcione y somos padres que tenemos una responsabilidad de trabajo que nos lleva salir, pues debemos hacer que nuestros hijos se levanten a la misma hora que nosotros. Prepáreles desayuno en lo que se baña. Luego active la computadora o el celular si tiene algún curso online. Prepararle un orden las clases. Si tiene más miembros en la familia distribuyan las materias entre papá, mama y hermanos. Sino los tiene pues puede igual programar al niño a estudiar los cursos combinando uno de su mayor interés con uno de su menor interés. Les presento un ejemplo hecho en computadora.

Hora	Sab 10:00 - 12:00	Dom 10:00 - 12:00	Mon 10:00 - 12:00	Tue 10:00 - 12:00	Wed 10:00 - 12:00	Thu 10:00 - 12:00
Miércoles	Felicita Proyectos de Clases.				10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.
Miércoles					10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.
Jueves	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.
Jueves	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.
Viernes	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.
Sábado	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.	10:00 - 12:00 de Clases.

2. Tomar algunos "breaks", descansos: Leer mucho de la computadora nos puede cansar, o presentarle todas las tareas al mismo tiempo también. Está científicamente demostrado que nuestra capacidad de aprender y retener información disminuye en proporción directa al tiempo que pasamos delante de los libros o la computadora. Por tanto, si quieras extender el uso de su tiempo, recomendamos que dividas el trabajo de los módulos y tareas, con el tiempo determinado para realizarlo, teniendo sus lapsos y descanso. Aquí está la prueba:



3. Deje fluir la imaginación en casa- Presentarle alternativas de que el mismo es su propio maestro o maestra. De que el estudio en casa es parte de sus pasatiempos ahora en la casa. Que haga su propio proyecto utilizando materiales de la casa, así podrá explorar, buscar y divertirse. Igualmente si le gusta dibujar que en vez de recortar láminas , dibuje lo que cree del tema, lo que imagina. Que el o ella se sientan confortables con la dinámica propia de juego, la educación y la creatividad.

4. Dormir las horas necesarias. Muchos han creído que por estar en la casa deben levantarse y acostarse a dormir más tarde. El cansancio es enemigo del rendimiento, es importante descansar lo suficiente para que el cerebro pueda asimilar bien lo que va aprendiendo. Por eso recomendamos que mientras más duerma mucho mejor. Como les mencioné anteriormente levantarlos a la hora de siempre o a la hora de ponerse papá y mamá a trabajar

5. Realizar preguntas. Es importante mantener la comunicación con los maestros, ya sea vía internet, vía telefónica o cualquier otro medio. Ya que durante cualquier material nuevo el estudiante puede tener dudas, ya sea con un enunciado, con un ejercicio o procedimiento nuevo. Manténgale siempre una hoja aparte para que escriba todas las dudas que presente, y estas comunicárselas directamente a sus maestros, o si tienen sesiones online con sus maestros que ellos mismos las compartan.

6. Repasar el material. Es muy efectivo que después de cada ejercicio o material que haya cubierto el estudiante, se le pueda dar un "refresh" or "reminder" es una de las técnicas más recomendadas para retener conocimiento en la memoria a largo plazo. Nos pasa cuando estamos viendo una serie y no recordamos detalles de los últimos capítulos que vimos, deben darnos un recuerdo de escenas importantes, pues igual con el estudio.

7. Practicar exámenes en casa. Si cuenta con el tiempo hágale pruebas manuales en la casa con el material que ha completado durante el día, si no, existen muchísimas páginas de pruebas online que permiten la práctica a través de ejercicios interactivos. Aquí les compartió algunas muy buenas:

<https://www.ematematicas.net/>

<https://www.curso-ingles.com/practicar/ejercicios>

<https://aprenderespanol.org/>

8. Escuchar música mientras estudia. Hay ciertos tipos de música que ayudan a fomentar la concentración y son beneficiosas para la productividad y el buen humor. Puedes poner de fondo cualquier canal de música relajante con imágenes ambientales. Ayuda a mantenerlos a ellos relajados, concentrados y a nosotros los padres aun más.

9. Buena alimentación. No darles nada pesado, ni tampoco ligero, que ellos puedan comer meriendas ligeras, de frutas, cereales, un buen "sándwich" de jamón y queso, o un "grilled cheese", es bueno para mantenerles el estomago lleno. Darles la comida pesada al cenar les causará sueño y evitarán acostarse más tarde. Como recomendación adicional, nunca le den comidas dulces antes de dormir, les podrá ocasionar alteración del sueño y probablemente con la tensión del tema de la pandemia ocasionarles pesadillas.

10. Meditar. La meditación puede ser un buen método para ayudar a los estudiantes a concentrarse mientras estudian. Puede realizar ejercicios de Yoga, estirarse, junto con la música relajante también pueden cerrar los ojos y recrear sus mejores momentos y hasta ver cómo será todo luego de este tiempo de aislamiento, también les puede ayudar a reducir el estrés ante los temas y acontecer diario y a mejorar tanto la salud mental como la física. Es importante señalar que cada estudiante es un mundo y no todos ellos siguen estrictamente los mismos hábitos de estudio. La mejor manera de poder sobrellevar este cambio drástico en la vida estudiantil de muchos es probando varias técnicas y descubrir cuáles son las que mejores que se adaptan a sus hijos, sobre todo, también a los padres.



Retos de la retención estudiantil en programas en línea

Wilfredo Hill Rosado, Ed. D.
Doctorado en Liderazgo Educativo
wihill@uagm.edu

La educación en línea ha tenido un crecimiento constante desde la llegada del internet en la década de los años 90. Los desarrollos tecnológicos, la globalización y las economías emergentes han tenido un efecto directo en la forma y manera en la que la población desea realizar sus estudios postsecundarios. De igual forma, esto ha impactado la forma en que de las instituciones de educación superior ofrecen sus servicios. Para satisfacer la demanda las IES han desarrollado programas en línea e híbridos. Estos programas permiten que los estudiantes puedan cumplir con sus compromisos personales y profesionales. Según Allen y Seaman (2011), desde el 2010 ha habido un crecimiento constante del 10% en la matrícula de cursos en línea. De acuerdo con NCES (2018), en 2017 había 6,651,536 estudiantes matriculados en cursos en línea. Sin embargo, la educación en línea presenta un 20% más de deserción en comparación a la modalidad tradicional (Morris y Finnegan, 2008; Herbert, 2006). La educación en línea puede conllevar algunas complicaciones desde la perspectiva social, tecnológica, cognitiva, motivacional y estas variables pueden tener un efecto directo en la decisión de abandonar los estudios (Bawa, 2016; Ball, Davies, David y Reay, 2002). De acuerdo con Willging y Johnson(2009), la deserción de la educación en línea tiene diversidad de factores, la mayoría de los estudiantes abandonan los programas debido a razones personales, laborales y relacionadas con el programa.

Para retener a los estudiantes en línea y atender sus necesidades, las IES han recurrido al uso de herramientas tecnológicas que apoyen los esfuerzos de retención institucional tales como: páginas web, chats, video conferencia, redes sociales y plataformas educativas. Estas facilitan la comunicación y les permite proveerles los mismos servicios de apoyo académico disponibles en el campus.

Mediante el uso de estas herramientas, pueden proporcionar apoyo, brindar seguimiento e información asincrónica a los estudiantes para que no se sientan desprovistos de servicios y apoyo institucional (Gaines, 2014). Los estudiantes de estas modalidades dependen estos servicios para obtener información relacionada a políticas, procedimientos académicos, resolución de problemas y toma de decisiones (Smith y Allen, 2014). Esta modalidad de estudios puede ocasionar sentimientos de incomunicación, aislamiento; por lo que, los estudiantes se benefician de una relación continua que les provea las herramientas e información necesaria para cumplir con todas las actividades relacionadas a sus estudios (Ludwig-Hardman y Dunlap, 2003). De acuerdo con Nutt (2003), estas iniciativas favorecen la retención y persistencia de los estudiantes.

Referencias

- Allen, E. I., Seaman, J. (2011). *Going the distance: Online education in the United States*.
- Ball, S., Davies, J., David, M., Reay, D. (2002). "Classification" and "judgement": Social class and the "cognitive structures" of choice of higher education. *British Journal of Sociology of Education*, 23, 51-72
- Bawa, P. (2016). *Retention in Online Courses: Exploring Issues and Solutions—A Literature Review*. SAGE Open. <https://doi.org/10.1177/2158244015621777>
- Gaines, T. (2014). Technology and academic advising: Student usage and preferences. *NACADA Journal*, 34(1), 43-49.
- Herbert, M. (2006). Staying the course: A study in online student satisfaction and retention. *Online Journal of Distance Learning Administration*, 9(4).

Ludwig-Hardman, S., & Dunlap, J. C. (2003). Learner support services for online students: Scaffolding for success. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 4(1).

Morris, L. V., & Finnegan, C. L. (2008). Best practices in predicting and encouraging student persistence and achievement online. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 10(1), 55-64.

Nutt, Charlie L. (2003). Academic advising and student retention and persistence.

Smith, C. L., & Allen, J. M. (2014). Does contact with advisors predict judgments and attitudes consistent with student success? A multi-institutional study. *NACADA Journal*, 34(1), 50-63.

U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics. Digest of Education Statistics 2018, Table 311.15. Willging, P. A., Johnson, S. D. (2009). Factors that influence students' decision to drop out of online courses. *Journal of Asynchronous Learning Networks*, 13(3), 115-127.



LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y OTRAS MATERIAS ELECTIVAS

Dr. Edwin Bordoy Molina
Supervisor General Programa de Educación Física
Departamento de Educación

Durante muchos años hemos luchado con hacer valer nuestra profesión (Educación Física), (Bellas Artes, Economía Doméstica, Salud, Artes industriales) y nuestros líderes gubernamentales han hecho caso omiso de este asunto. Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la escuela elemental, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

La necesidad de alzar nuestra voz es ahora más importante en tiempo de crisis. Si vemos que en tiempo de crisis es importante, ¿cómo será cuando estemos en condiciones óptimas la internalización de todos estos elementos de aprendizaje y su aplicación a la vida en general? Las crisis de toda índole generan desasosiego, cambios y adaptaciones en la vida cotidiana, donde forzosamente el ambiente induce a modificar las actividades que realizamos y cómo estas se ejecutan. Frente a la actual crisis sanitaria se ha recomendado y por tanto permanecer en nuestros hogares adaptando nuestra vida al aislamiento social de manera temporal. De casualidad desde los estragos que hicieron las tormentas María e Irma, los terremotos en toda la isla y ahora la considerada pandemia Coronavirus, las asignaturas más valoradas por todas entidades gubernamentales y expertos son las que precisamente ellos han desvalorado durante mucho tiempo.

EEstas materias que ellos han rechazados como el vehículo a fomentar grandes ciudadanos según los portavoces de agencias de gobierno, son ahora el equilibrio, el despejamiento de pensamientos e ideas críticas, el mantenimiento de la salud tanto social, física, mental y la catarsis al tiempo de ocio.

Recomendamos que se estimule y se fomente toda creatividad, movimiento, actividad, lecturas todo a través del juego, deportes entre otras. Se sabe que juego fomenta la integral del ser humano, especialmente si es trabajada en edades tempranas, ya que permite a los alumnos desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para su vida diaria y como proceso para su proyecto de vida. A través de la actividad física los alumnos expresan su espontaneidad, fomentan su creatividad y sobre todo permite que se conozcan, se respeten y se valoren a sí mismos y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deportes para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos en el hogar como una extensión de aprendizaje y de salubridad.

Seguramente, casi ninguno de nuestros futuros alumnos va a ser un deportista con salarios millonario, ni el deporte será su media de vida. Pero una actividad física adecuada posibilitará desarrollar plenamente su actividad cotidiana, sin sufrir dolores de espalda mientras trabaja en la oficina, o un incesante cosquilleo en las piernas por problemas de circulación, o unas varices por estar mucho tiempo de pies. Un tiempo adecuado de actividad física correcta, complementa de la mejor forma posible el desarrollo integral de las personas, tanto de la perspectiva mental como corporal, debiendo balancear o adecuar los minutos de estudio, con los que son necesarios para el juego o el deporte.

Existen algunos beneficios relacionados al ejercicio que ayudan a minimizar el estrés que provoca el ocio:

1. Aumenta las endorfinas. La actividad física ayuda a aumentar la producción de los neurotransmisores del cerebro que nos hacen sentir bien, denominados endorfinas.
2. Es una meditación en movimiento. Después de una actividad o rutina de ejercicio, a menudo notarás que te olvidaste de los disgustos del día y te concentraste únicamente en los movimientos de tu cuerpo.
3. Mejora tu estado de ánimo. El ejercicio periódico puede aumentar la confianza en ti mismo, puede relajarte y puede disminuir los síntomas relacionados con la depresión leve y la ansiedad. El ejercicio también puede mejorar el sueño, que a menudo resulta afectado por el estrés, la depresión y la ansiedad. Todos estos beneficios del ejercicio pueden reducir tus niveles de estrés y darte una sensación de dominio sobre tu cuerpo y tu vida.

Es importante y fundamental que las ocupaciones se acoplen tanto a las demandas internas como a las externas (Reed & Sanderson, 1983). Es por esto que, frente a variaciones del ambiente, como el permanecer en la casa durante todo el día, es necesario establecer rutinas de movimiento o de ejercicios que promuevan la salud de cada una de las personas, y para que esto ocurra se deben integrar actividades de forma equilibrada y organizada. Es importante mantener la comunicación presencial o virtual con otras personas, hacer deportes, evitar permanecer largos períodos en redes sociales y/o viendo televisión, permanecer acostado por mucho tiempo, dormir demasiado, etc. son algunas recomendaciones que deberían ser integradas en la adaptación de las rutinas al espacio doméstico. La crisis sanitaria presenta desafíos para todos y todos nosotros y es fundamental que evitemos la propagación del virus, quedándonos en casa, pero además que cuidemos nuestra salud física y mental durante el tiempo que dure la crisis. Mantén tu mente ocupada, sal de la rutina de ocio, lee, muévete, comunicación con seres queridos, tomar como el quehacer diario en la casa como actividad de movimiento, crear una rutina práctica donde cada día tengas que realizar algo y desarrolla lazos más fuertes con tu entorno familiar.

"Nada podrá ocupar tu mente si no permite que ella funcione", Dr. Bordoy E, (2020)

Referencias

- Devís Devís, J. (1996): Educación física, deporte y currículum. Investigación y desarrollo curricular. Visor. Madrid
- Libro: Mayo Clinic Guide to Stress-Free Living (Guía de Mayo Clinic para una vida sin estrés) Control de Esteres. Recuperado: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>
- María Paz Ossandón Pérez (2020). La importancia de mantener rutina en tiempo de crisis. Docente Adjunta en la Escuela de Salud Universidad de O'Higgins
- Sánchez Bañuelos, Fernando (1997) Didáctica de la Educación Física y el Deporte, Madrid, Gymnos.
- Tinning, R. (1996) "Definiendo el área ¿cuál es nuestra área?" en Revista de Educación. Madrid N° 113.



La cuarentena llegó... juguemos

Laura Isabel Yancy Crespo, Ph. D.
Doctorado en Filosofía y Letras
con Especialidad en Literatura Puertorriqueña y del Caribe

Ramiro de Maeztu, señala que "La patria es espíritu". Esto quiere decir que el ser de la patria se funda en un valor o en una acumulación de valores, con los que se enlaza a los hijos de un territorio en el suelo que habitan. Por eso pude entender la famosa consiga, que nació a raíz del paso del huracán María por nuestra isla, "Puerto Rico se levanta" en el 2017. La unidad de un pueblo que cambió la historia de nuestro país en julio de 2019 cuando salió a la luz pública la insensibilidad del altos líderes en quienes se depositó la confianza dándoles la riendas del tesoro más preciado de nosotros los puertorriqueños. La angustia que nos despertó el 7 de enero 2020, en horas de la madrugada, al sentir un terremoto 6.4 y cómo este devastó varios pueblos del área sur y una vez más la vulnerabilidad de nuestras utilidades . Hoy vivimos en la incertidumbre y la angustia que trae consigo la llegada del coronavirus. Mucho hemos pasado en nuestra isla del encanto y ante todo pronóstico adverso; los boricuas hemos demostrado que ese joso que tenemos por dentro sabe resurgir, alentar, gritar, andar y combatir. Acciones a lo que nos invitó José de Diego en su poema "En la brecha" (1916). Así, que sin ninguna duda sé que volveremos a resplandecer y seremos mejores seres humanos. La cuarentena llegó... y como en otros países se nos impuso un "lockdown" como una medida preventiva, en la que me protejo y te protejo. Esto a su vez, trajo consigo cambios drásticos que alteraron nuestras vidas. No tuvimos tiempo para pensar. Lo que sí es cierto, es que esto ha cambiado nuestra rutina. Así que desde el 16 de marzo de 2020 nos tocó quedarnos en casa y asumir nuestras responsabilidades desde el hogar.

Entonces, ¿qué puedo hacer desde casa si tengo niños? Jugar. Rompamos el paradigma de la sala de clases ya que nos han dado la libertad de estudiar con nuestros hijos. Recordemos que ellos también están enfrentando la situación y muchos no entienden qué está pasando.

Así, que a través del juego enseñamos y aprendemos. No olvidemos que el juego es una actividad fundamental para el desarrollo, el aprendizaje de los niños y es considerado una de las actividades más agradables conocidas hasta el momento. El juego tiene una connotación de trabajo al cual se le aplica una buena dosis de esfuerzo, tiempo, concentración y expectativa. Se considera al juego como entretenimiento que propicia conocimiento. En este sentido el juego favorece y estimula las cualidades morales en los niños como son: el dominio de sí mismo, la honradez, la seguridad, la atención se concentra en lo que hace, la reflexión, la búsqueda de alternativas para ganar, el respeto por las reglas del juego, la creatividad, la curiosidad, la imaginación, la iniciativa, el sentido común y la solidaridad con sus amigos. La competitividad se introduce en la búsqueda de aprendizaje no para estimular la adversidad ni para ridiculizar al contrincante, sino como estímulo para el aprendizaje significativo. Cuando un niño juega explora la realidad. Intenta estrategias distintas para operar sobre dicha realidad. Prueba alternativas para cualquier dilema que se le plantee en el juego. Desarrolla diferentes modos y estilos de pensamiento. Jugar es para el niño un espacio para lo espontáneo y la autenticidad, para la imaginación creativa y la fantasía con reglas propias. Le permite curiosear.

Te invito a que aproveches de algunos beneficios que obtenemos cuando jugamos:

1. El juego casi siempre es una actividad social que te permitirá relacionarte con otros.
2. Mediante el juego siempre podrás desarrollar y entrenar diferentes habilidades; como por ejemplo la concentración, el conocimiento general o la creatividad e imaginación.

3. El juego obliga a respetar a los demás y tener en cuenta las reglas de las relaciones humanas, fortaleciendo la cooperación y la confianza.
4. El juego relaja y divierte, por lo que ahuyenta el estrés, la depresión, la ansiedad y todo tipo de emociones negativas (es lo que necesitamos ahora).
5. Cuando el juego implica movimiento, estamos poniendo a trabajar todo el esqueleto, liberando endorfinas, producidas por la hormona de la felicidad.
6. Además de las habilidades cognitivas que se potencian con el juego, también se fortalecen otras como la percepción y reconocimiento del espacio; destrezas que se deben entrenar en cada etapa y no solo en la niñez.

El juego planificado con amor cubre la integración de los contenidos de las diversas materias y entrelaza los ejes transversales de una manera amena y placentera. Al incluirse el juego en las actividades diarias que están realizando los estudiantes en el hogar se pueden generar cualidades como la creatividad, el deseo y el interés por participar, el respeto por los demás, atender y cumplir reglas, actuar con más seguridad y comunicarse mejor, es decir, expresar su pensamiento sin temor a hacer el ridículo.

No olvidemos que el juego es una actividad necesaria para los seres humanos, puesto que permite ensayar ciertas conductas sociales; y a su vez es una de las herramientas más útiles para adquirir y estimular el desarrollo de las capacidades intelectuales, motoras y afectivas. El desarrollo de juegos educativos con los niños influye positivamente en la estimulación de la inteligencia lingüística ya que a través de estos juegos se desarrollan la memoria, atención, percepción, la comunicación y el pensamiento para preparar a los niños para enfrentarse a la vida.

Referencias:

Ander – Egg, E. (1978). Técnicas de investigación social. Buenos Aires, El Cid editor.

Ausubel, D. J. Y otros. (1982). Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo. México, Trillas.

Cañeque, H. (1993). Juego y vida. Buenos Aires, El Ateneo.

**EDICIÓN ESPECIAL
(C) 2020**