

[Correo 04 09 2020 \(breve\)](#)

Terminado el primer período de clases, muchos padres de familia y alumnos reportan estar aburridos y hartos de la modalidad escolar remota que demanda de ellos conectarse a la pantalla y aprender “como si estuvieran en la escuela”. Pasada la primera etapa de adaptación a lo novedoso y temporal, tomar consciencia que esto seguirá este año y posiblemente el próximo ha creado una angustia enorme en los alumnos mezclada con la depresión de verse enfrentados a un futuro incierto e impredecible.

Preguntémosnos, por ejemplo, ¿qué estarían haciendo los púberes y adolescentes a partir de los 11 años si es que no existiera pandemia? Estarían saliendo a diario de la casa no solo para ir al colegio, sino para verse con sus amigos, pasear o montar bicicleta, comer algo fuera de casa, hacer deportes o alguna actividad artística, ir a las discotecas, entrar al mundo del romance, la iniciación sexual, las conductas de riesgo vía alcohol, tabaco, marihuana, si no más... Sería una etapa de mucha rebeldía y comunicación complicada con los padres por esa necesidad de privacidad y diferenciación propia de la adolescencia. Todo eso se ha confrontado con la muralla inquebrantable de las paredes del hogar, y por si fuera poco, quedan obligados a vivir una rutina en la que las únicas caras que ven 24/7 son las de los hermanos y adultos en casa cuyas rutinas, gestos y comentarios ya conocen hasta la saciedad. La pantalla, como única ventana al mundo externo y al quehacer escolar, se ha vuelto un aparato monótono, predecible, agotador, y si se trata de las rutinas escolares -que ya en el escenario presencial eran difíciles de tolerar, aburridas, vacías, sin mayor sentido, llenas de tareas y exámenes como principal razón de ser-, en el nuevo contexto quedan aún más vaciadas de sentido. Los alumnos procuran no asistir a clases, salirse de la pantalla escolar, distraerse en otras cosas, etc.

Los niños y jóvenes necesitan urgentemente ser atendidos en sus dimensiones emocionales y afectivas; un hogar y una escuela que los ayude a hacer la catarsis mental a través de cambios de rutinas y actividades, oportunidades novedosas de aprendizaje autónomo y entretenido no sujeto a las evaluaciones convencionales; pasar de la actividad intelectual o cognitiva a la física y poner en acción diariamente su cuerpo para oxigenarse y renovar energía (muchos padres han descubierto que salir con sus hijos a montar bicicleta les ayuda a pisar calle, a la vez que cambian de escenarios y se comunican en otros términos).

Hay que entender que el reto de esta nueva temporada escolar es el del disfrute y el movimiento, una vez que ya pasó la etapa de la organización escolar, el esfuerzo por darle

continuidad al vínculo profesores-alumnos y el impulso a la autonomía del estudiante. Para aprender el cerebro necesita sentir esos chispazos de emoción que trae la curiosidad, que enciende los motores internos del deseo de saber, aprender, explorar, ampliar las fronteras de lo conocido. La escuela tiene que replantear sus rutinas y ofertas de emoción para aprender, sentir alegría, y los hogares tienen que ensayar nuevas estrategias que cambien las rutinas y los formatos de comunicación. El aburrimiento de los hijos pueden ser una ruta hacia la apatía, desgano, depresión, incomunicación, violencia y fuga, y eso incluye salir de la casa a sabiendas de que es riesgoso.

Ojalá los colegios entendieran que éste no es el momento para las lecciones convencionales, “el avance del programa (como sea)” las abusivas tareas y exámenes, y los padres entendieran que está en juego la salud mental de sus hijos. Y si bien encontraremos un grupo de alumnos que disfrutan de la educación online incluso más que la presencial, porque les resulta menos amenazadora socialmente que la presencial y más cómoda en cuanto a la organización del tiempo personal, eso no quiere decir que no haya en ellos las mismas necesidades de experimentar una escolaridad más interesante, diversificación de estímulos, descargas emocionales y contacto directo con otros, que hacen que todo adolescente sienta como normal su pertenencia a este mundo y cultive su capacidad de adaptación.

En FB: <https://www.facebook.com/leon.trahtemberg/posts/3249115558522290>

En Twitter: <https://twitter.com/LeonTrahtemberg/status/1298977515814305798>

En FB2: <https://www.facebook.com/leon.trahtemberg/posts/3273490022751510>

En Twitter2: <https://twitter.com/LeonTrahtemberg/status/1301935683892916225>

En FB3: <https://www.facebook.com/leon.trahtemberg/posts/3942972785803227>

Artículos afines:

[Áleph a distancia y el desarrollo de autonomía de nuestros estudiantes](#) en el mundo escolar virtual

[La mayoría de los cursos en línea son una pérdida de tiempo: así es como lo sabe](#)

[La cura para el agotamiento \(burn out\). Cómo lidiar los estresores y los sentimientos difíciles por Emily y Amelia Nagoski \(TED, Abril 2021\).](#) Tres señales reveladoras de que el estrés se está apoderando de usted y formas prácticas de sentirse seguro en su propio cuerpo cuando se está agotando.

[Apagar las cámaras durante las reuniones virtuales puede reducir la fatiga](#)

[Soy una estudiante de secundaria. No quiero que termine el aprendizaje en línea.](#)

[El secreto para criar a un niño resiliente.](#) La capacidad de recuperarse es más importante ahora que nunca; he aquí cómo impartirlo

[Los maestros no están bien, aunque los necesitemos. Los administradores deben pensar en el bienestar de los maestros de manera diferente](#)

[La gente no solo está renunciando a sus trabajos.](#) Están redefiniendo el éxito. Por qué la Gran Resignación es más que agotamiento

[Estudio identifica factores de resiliencia para mitigar el agotamiento y angustia psicológica en estudiantes universitarios en Singapur.](#) 8 de marzo de 2021 Universidad de Yale-NUS

[EDUTOPIA: Las escuelas, no los maestros, deben reducir el estrés y el agotamiento: así es como.](#) La salud y el bienestar de los educadores deben tener prioridad en la cultura escolar;

los líderes escolares pueden ayudar a crear las condiciones para eso.

(4 minutos muy útiles) [Tres pasos para detener el agotamiento \(burn out\) del trabajo remoto por Morra Aarons Mele](#) (3 steps to stop remote work burnout) Demasiado tiempo frente a la pantalla, demasiadas videollamadas y muy pocos límites hacen que trabajar desde casa sea difícil para todos. Morra Aarons-Mele, presentadora y escritora de podcasts, comparte consejos honestos sobre lo que puede aprender de los introvertidos en su vida sobre cómo proteger su energía y sus límites.

CADEx: análisis desde el punto de vista estadístico, de salud y de educación (mirada internacional): [retorno al colegio en el año 2021](#) Expositores: • Patricia García, Epidemióloga, Profesora Principal de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y Exministra de Salud • Paul Neira, Gerente General de The Learning Factor • Patricia Rojas, Directora de Public Affairs de Ipsos Perú

['Mi mayor desafío y mi mayor miedo:' Enseñar a los niños a leer de forma remota durante la pandemia](#) La pérdida de lectura siempre es peor para los niños desfavorecidos y para aquellos con dislexia. "Todas esas ideas se basan en la idea de que estás en un salón de clases convencional", dijo. "Tienes control sobre los materiales que el niño tiene frente a ellos. Puede dirigir su atención de manera específica y controlada. No quiere decir que no se pueda hacer algo de eso en un entorno en línea, pero me parece que en línea, todas esas actividades en las que el profesor confía se vuelven muy difíciles".

[Noticias MINEDU -autayuda emocional para docentes-](#): Vídeos, infografías, Lecturas, Webinar, Protocolos, Orientaciones. Incluye un servicio teleducado (llamada telefónica) brindado por un equipo de psicólogos, que busca ayudarte escuchándote y brindándote soporte emocional.

[VIDEO Exclusión y abandono escolar por COVID19.](#) Renato Cisneros y Mabel Huertas entrevistan a León Trahtemberg (Conexión RPP 08 09 2020) sobre los escolares que dejan de asistir a las clases remotas por las más diversas circunstancias

[¿Estás realmente deprimido por la cuarentena o solo estás aburrido?](#) Por Richard A. Friedman, M.D. psiquiatra, NYT 27/08/2020 No todas las emociones desagradables son

patologías, pero sí podemos hacer algo para modificarlas.

[4 consejos para enfrentar el estrés y cuidar el bienestar mental durante el aislamiento o cuarentena](#)

[Consejos para trabajar desde casa en tiempos de aislamiento.](#) Un relevamiento conjunto de la Udelar y la Universidad de Concepción (Chile) aborda los desafíos del teletrabajo sobre la salud y el cuerpo. Ideas prácticas sobre cómo trabajar desde casa y no enfermarse en el intento.

[Los beneficios \(perdidos\) de hablar con extraños](#)

[Educación remota. El desafío de motivar a los estudiantes frente a la pantalla](#)

[¿Y la salud mental de los niños?](#)

[Acogida, empatía y autonomía \(bienestar socioemocional\)](#)

[Los efectos del confinamiento en la salud mental de niños y adolescentes](#)

[Salud socioemocional en tiempos de aislamiento físico](#)

[La empatía y acogida como reto escolar](#)

[Suspender clases no supone suspender vínculos](#)

[COVID-19 aumentó la ansiedad, la depresión para estudiantes universitarios ya estresados \(Dartmouth\)](#) Un estudio muestra un aumento sin precedentes en los desafíos de salud mental entre los estudiantes universitarios

Para pensar: miren esta forma de presentar la visión-meta de Colombia y de aprovechar las cooperaciones internacionales para potenciar la educación nacional: "[Australia, aliado de Colombia para ser el país más educado de América Latina en 2025](#)"

[Presidente Martín Vizcarra y la Educación](#)

[VIDEO León Trahtemberg y los retos para el Próximo Gobierno de Martín Vizcarra en Educación](#)

[Estimado Martín, Beto Ortiz, Perú 21, 25 08 2018](#) ¿Qué tal si empezamos hablando, por ejemplo, de educación? ¿Qué tal si la usamos para evitar la delincuencia desde sus orígenes en lugar de declararle la guerra cuando ya sentó sus reales y tomó por asalto las ciudades?

[El estudio revela que cerca de la mitad de estos universitarios chilenos reconoce que sufre problemas como depresión, ansiedad o estrés.](#)

[La enfermedad mental en un mundo de delirio](#) . Los psiquiatras explican que sus pacientes ya estaban acostumbrados a palabras como estigma y distancia social

[Los beneficios de hablar con extraños NYT Por Jane E. Brody 7 de agosto de 2020](#) Las conexiones casuales que encontramos con la gente en el transcurso de la vida cotidiana pueden generar una sensación de pertenencia a una comunidad.

¿Cómo nos encontramos a través de las pantallas? Conversatorio virtual ["Educación infantil en contexto de pandemia: el poder de las relaciones"](#).

Invitadas: Liliana Galván (Proadaldid), Mariana Santistevan y Ximena Payet (Colegio Aleph).

Modera: Veronica Beytia (Dinámica)

[Las contradicciones internas del modelo educativo de educación a distancia \(vía Televisión\)](#)

[El uso intensivo de medios electrónicos en la infancia tardía se vincula con un rendimiento académico más bajo.](#) Un nuevo estudio de niños de 8 a 11 años revela una asociación entre el uso intensivo de la televisión y un rendimiento de lectura más bajo, así como entre el uso intensivo de la computadora y una menor capacidad numérica: la capacidad de trabajar con números.

[Cómo combatir el agotamiento](#) (de los maestros). Una mirada a los contribuyentes comunes al agotamiento y, lo que es más importante, las estrategias positivas que los maestros pueden usar para defenderse.