

La Usach creó una "Guía de supervivencia" para escolares y universitarios:

# Las cinco claves que ayudan a tener un buen rendimiento en clases pese a la pandemia

- Mantener rutinas ordenadas, disminuir los niveles de autoexigencia y aprender a priorizar los tiempos de estudio y ocio son parte de los consejos de los expertos.

C.M.

"Puede sonar cliché decir 'vivimos tiempos difíciles' pero nunca ha sido más cierto. Una pandemia mundial y largos meses de encierro son una realidad distópica que nos enfrenta a que la ciencia ficción puede ser real en cualquier momento. Todos hemos estado tratando de vivir con la mayor normalidad posible y adaptarnos a esta situación. Sin embargo, tenemos que reconocer las maneras en que esta situación sostenida nos afecta a cada uno".

Así explica el psicólogo Walter Kühne el porqué de la "Guía de supervivencia para estudiantes en pandemia", libro que coeditó y que la U. de Santiago de Chile acaba de lanzar para descarga gratuita en <https://bit.ly/3tnulxb>.

La publicación reúne 19 artículos separados en tres categorías: salud física, salud mental y estudios, y cada uno cuenta con recomendaciones de expertos que pueden servir tanto a escolares como universitarios que han sufrido los efectos de la situación sanitaria en su vida y rendimiento académico.

"El propósito es ayudar a entender a los estudiantes qué es lo que está pasando en sus cuerpos y en sus mentes durante la pandemia y que de esta forma sepan enfrentar aquello que los aqueja", explica Bernardo Morales, vicerrector de Apoyo al Estudiante de la Usach, departamento a cargo del proyecto.

Acá, las cinco claves para sobrellevar los estudios en época de pandemia, explicadas por académicos que participaron de la publicación y otros expertos.

## 1 NO DESCUIDAR LA SALUD FÍSICA

"Básicamente, lo más importante es no funcionar como si estuviéramos en un eterno domingo, en pijama y con horarios desordenados. Se requiere seguir una rutina lo más normal posible, levantarse todos los días, separar un lugar específico para los estudios si estos son online, mantener rutinas ordenadas, de alimentación, ejercicio y, muy importante, sueño", asegura Kühne.

Cristián Cofré, director de la Escuela de Ciencias de la Actividad Fís-



Aceptar que quizás no se podrá rendir de igual forma mientras se mantenga la incertidumbre por la situación sanitaria es una forma de lidiar con la angustia o estrés que puede generar ser un estudiante en pandemia.

sica, el deporte y la Salud de la Usach, quien escribió un capítulo del libro sobre la importancia de realizar ejercicio físico en pandemia dice que "se ha reportado que la población universitaria muestra una alta frecuencia de actividades que involucran un bajo gasto energético, concluyendo que el 81,7% veían televisión y 77% jugaba videojuegos. En general pasaban más de dos horas frente a las pantallas, lo que se considera como un indicador de estilo de vida sedentario".

## 2 HABLAR DE SALUD MENTAL

Frente a cómo manejar la depresión, el estrés o la angustia siendo un estudiante en pandemia, Andoni Anseán, presidente de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio (quien no participó del libro), dice a "El Mercurio", que lo importante "es pedir ayuda. Hay que quitar el miedo y la vergüenza a hablar de problemas de salud mental y comentarlo con tutores, compañeros, familiares o profesionales".

Por su parte, la psicóloga Patricia Pérez, coeditora del libro, dice que "si estamos viviendo un cuadro de

estrés, angustia o depresión es prácticamente imposible mantener un rendimiento académico tal como si no tuviéramos dicha sintomatología. En ese sentido, es importante ser flexibles y disminuir nuestros niveles de autoexigencia, siendo comprensivos con nosotros mismos, aceptando que tal vez no vamos a poder rendir de igual forma durante este período y alentándonos a hacer lo que mejor podamos en el contexto en que nos encontramos. Pretender que no nos afecte es precisamente aumentar nuestro nivel de estrés".

## 3 GESTIONAR LOS TIEMPOS

Hacer una revisión de las metas que se buscan en la vida y los estudios y ver si son realmente deseadas, separar las tareas en subunidades más cortas y rápidas, aprender a priorizar y separar lo urgente de lo importante, eliminar distractores y gestionar el tiempo, son métodos eficaces para evitar la procrastinación y enfocarse en estudiar, asegurar los especialistas.

"Yo invito a los estudiantes a ser proactivos en organizar sus jornadas, de hacerse equipos de trabajo para estudiar. Los invito a hacer tra-

bajos sobre temas que sé que les gustan más que por las notas. Los invito a ser voluntarios en organizaciones donde su profesión y lo que se aprende en la universidad sea importante y se vea en acto", cuenta Patricia Guerrero, académica de la Facultad de Educación de la U. Católica.

## 4 ENTENDER EL TEMOR AL RETORNO PRESENCIAL

De acuerdo a Pérez, el miedo a regresar a las clases presenciales puede ser por varios motivos, más allá del miedo al contagio, por lo que vale la pena que el alumno reflexione sobre qué es lo que lo asusta. "Algunos estudiantes podrían sentir que pondrán a prueba sus habilidades sociales; otros podrían temer a las evaluaciones presenciales, las cuales sin duda son bastante diferentes a las que han rendido durante todo el período de estudio a distancia", precisa.

Por ello, añade que es fundamental pensar en las habilidades personales que permitirán hacer frente al retorno.

Por otro lado, generar espacios de reflexión y contención para los estu-

diantes desde los sistemas educativos resulta primordial para disminuir ese temor.

## 5 MANEJO DE REDES SOCIALES

El consumo excesivo de contenido online podría causar despreocupación de los deberes académicos y otro tipo de sintomatología, por lo que establecer límites, poner atención a las propias conductas, mirarse con afecto y conversar con los cercanos lo que sucede en redes sociales son sugerencias que se pueden poner en práctica para evitarlo.

"La gente se va a las redes sociales porque es sencillo, no hay mucho que pensar, porque es ser parte de una comunidad virtual, porque es divertido. Así, tanto docentes como estudiantes debemos pensar en un trabajo colectivo educativo que a pesar de estar a distancia los haga sentir también parte de una comunidad, que se vean entre compañeros (durante las clases virtuales si es que aún no se retorna a la presencialidad), que sea también entretenido (participar de las actividades académicas). Así, estudiar puede ser un espacio que sea similar a las redes sociales", puntualiza Guerrero.

Programa remoto de la Fundación AraucaníAprende:

# Profesores jubilados apoyan a escolares a nivelarse en la lectura

- El objetivo de los docentes, a quienes hubo que capacitar en el uso de tecnologías debido a la pandemia, es que los alumnos que no aprendieron a leer en 1° básico puedan, en 2°, llegar al mismo nivel del resto de sus compañeros. Este año se han beneficiado cerca de 6 mil estudiantes.

CONSTANZA MENARES

La profesora Erika Hofmann está a dos meses de cumplir 65 años y sigue ejerciendo por gusto. "Mi gran pasión es educar, entregar valores y ayudar con mi experiencia a mis estudiantes. Quedé sin trabajo antes de jubilar a los 60 y eso me produjo una gran pena. Cuando se me presentó la oportunidad de ser parte de AraucaníAprende, me volví a sentir productiva. No quiero sentirme inútil por mi edad", asegura.

La docente se refiere a su experiencia siendo parte del Programa Rescate Lector Remoto de la Fundación AraucaníAprende, la cual desde el año 2006 se dedica a apoyar el aprendizaje de la lectura inicial en escolares con altos índices de vulnerabilidad social en La Araucanía y en otras cuatro regiones que se sumaron este año. La iniciativa se enmarca en una de las líneas de trabajo del Programa Fomento Lector, ejecutado por la organización gracias a un convenio con el Ministerio de Educación.

Prepandemia, el Programa Rescate Lector incluía a profesores "rescatistas" como los llaman, quienes asistían a las escuelas para ayudar a aprender a leer a aquellos niños de 2° básico que no lo habían logrado en 1°. Así, los alumnos podían nivelarse con sus compañeros y no atrasarse en otras asignaturas. En total son 33 docentes mujeres y un único hombre, Jaime González (76).

Con la llegada del coronavirus y la imposición de la enseñanza a distancia, el proyecto pasó a ser remoto. Si bien la idea principal se mantuvo, hubo que capacitar a los educadores en el uso de la



Como los docentes jubilados tenían pocas o nulas nociones sobre clases online hubo que capacitarlos. Ellos lo tomaron como un desafío que los ayuda a mantenerse vigentes. En la foto, la profesora jubilada Luisa Soto.

tecnología porque la mayoría tenía pocas o nulas nociones sobre realizar clases por videollamada.

"En 2021 se está beneficiando a 6 mil estudiantes, distribuidos en 405 escuelas en cinco regiones de Chile. El trabajo realizado tiene como objetivo enseñar a leer a los estudiantes y preparar a las

madres de estos para fortalecer el aprendizaje lector en el hogar, por lo cual el beneficio se amplifica, ya que se aprovecha esta instancia para fortalecer a la familia", dice Carlos Dreves, director ejecutivo de la fundación.

"Es una linda experiencia mantenerme activa y estar en comunicación per-

manente con niños, extendiendo mi vocación aun estando jubilada, lo que me hace sentir joven, útil y contenta. Fue algo nuevo realizar clases de manera virtual, pero asumí este desafío como una nueva experiencia en la que di aún más valor en la interacción directa profesor-alumno", afirma la docente rescatista Miriam Henríquez (71), quien lleva 11 años trabajando con AraucaníAprende.

Luz Buholzer (74), quien también integra la fundación hace 11 años, coincide en que la modalidad a distancia "ha sido un desafío bueno y estimulante para poder seguir aportando en la educación, pues he tenido que volver a usar la tecnología, aprender cosas que no sabía y recordar las que ya había olvidado".

En esta versión online del programa, a los profesores jubilados se sumaron otros profesionales con experiencia en la enseñanza de la lectura inicial, como fonaudiólogos, educadores diferenciales y psicopedagogos, para continuar con la frecuencia de dos lecciones semanales personalizadas y adecuadas por los especialistas a las necesidades de cada escolar.

"Ver el avance de un alumno no lector a que pueda leer de manera fluida es una satisfacción. Un triunfo para ellos, para sus familias y para mí como profesional", asegura Damaris Pichinao, fonaudióloga parte del equipo.

La educadora Delia Fernández (69) finaliza: "Que invitaran a profesoras jubiladas en este nuevo desafío profesional me llamó la atención. Pensé que sería una actividad que me mantendría activa, vigente, siempre aprendiendo y en contacto con personas: es fabuloso".

Aula360: Plataforma digital interactiva invita a reforzar los contenidos

- Enfocada en estudiantes y docentes de 3° y 4° medio.

Aula360 es una plataforma digital interactiva que busca apoyar el desarrollo de los aprendizajes de alumnos de 3° y 4° medio. Esta iniciativa del Ministerio de Educación, también entrega recursos de apoyo para los profesores, organizados en una ruta de aprendizaje alineada con las Bases Curriculares e incluye material de asignaturas como Geometría 3D, Probabilidades y Estadísticas.

En <https://aula360.mineduc.cl/> se encuentran diversas actividades, situaciones y evaluaciones, que pueden usarse en clase a lo largo de todo el año escolar. Estas se basan en el desarrollo de un aprendizaje contextualizado y de resolución de problemas, la aplicación de aprendizajes y desarrollo de habilidades, el uso de herramientas digitales dinámicas y la retroalimentación permanente.

"Lo importante es que la enseñanza llegue a todos los rincones del país, sin importar lo alejado o difícil que sea. Estamos seguros de que Aula360 será de gran ayuda para los alumnos y también para los profesores, quienes tendrán un apoyo oficial en sus clases", afirma Jorge Poblete, subsecretario de Educación.