



**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA  
ORGANIZACIÓN EDUCATIVA TENORIO HERRERA. SAS**

Santiago de Cali, 17 de septiembre de 2020

**PADRES DE FAMILIA Y/O ACUDIENES,**

Reciban un cordial saludo, los mejores Deseos y Bendiciones

El Departamento de Psicología se une a ustedes en este proceso de educar con la modalidad EDUCACIÓN PRESENCIAL ASISTIDAS POR LAS TICS (PAT). Brindaremos a sus hijos y a ustedes como padres, nuestra orientación y apoyo Psicológico en este proceso de enseñanza aprendizaje cuando lo requieran.

“Se distrae mucho en clase”, mi hijo no entiende “se disipa mucho”, “se cansa mucho frente al computador”, “no quiere conectarse a las clases de esta forma”, “no está motivado etc. Muchas de estas frases de manera habitual son escuchadas por el equipo de Psicólogas y docentes en este contexto educativo actual. Para dar respuesta a muchas preguntas de los padres respecto a estos temas, y considerando que estos factores mencionados pueden ocasionar dificultades académicas y emocionales en los estudiantes, se considera importante que se tenga en cuenta factores relevantes como las pausas *activas y la adaptación a la educación PAT*, de esta forma se mitiga la ansiedad que representa a la comunidad educativa esta modalidad PAT en el proceso de aprendizaje.

**1-PAUSAS ACTIVAS:** Reglamentadas en Colombia desde el 2009 por la ley 1355, son actividades de descanso dentro del horario académico. Siguiendo los lineamientos de la ARL y el MEN, la OETH da aplicabilidad a las pausas activas para sus trabajadores y estudiantes, como una forma de promover un buen estado físico, neuronal. Emocional. Siendo conscientes que tanto para estudiantes y docente hay un esfuerzo mental y la labor de ambos resulta a veces agotadora y en lo menores se puede dar la posibilidad de un bajo rendimiento académico, se considera importante que en esta educación PAT se realicen estas pausas y sean tomadas como una rutina diariamente por el COSTO BENEFICIO en la salud física y emocional, potenciando asertivamente el aprendizaje.

**1.1. BENEFICIOS PSICOEDUCATIVO**

- Disminución del estrés. evita (el estrés negativo) y las afectaciones en la salud mental
- Aumento significativo de la autoestima ya que al realizar estas actividades aumenta la liberación de endorfinas en la parte neuronal, se activan neurotransmisores que generan

sensación de bienestar. Se aumenta su nivel de concentración, evita la fatiga física y mental, previene la tensión a nivel muscular, mejora el estado de ánimo, favorece la relajación del docente y estudiantes.

Los niños pueden desconectarse de la actividad que están realizando y así luego reactivar el proceso predispone al estudiante para un buen aprendizaje.

-Favorecen la integración grupal, desarrolla la creatividad, mejora la relación entre docente y compañeros

**1.2. BENEFICIOS PARA LA SALUD FÍSICA** Promueve una actitud no sedentaria, lo que disminuye el riesgo de aparición de patologías relacionadas con el sobrepeso que se puede adquirir por tanto horas sentados frente al computador. Favorecer la movilidad articular y del sistema circulatorio. El cuerpo libera tensión o cargas emocionales, de esta manera se oxigena el cerebro y por lo tanto hay adaptación cardiovascular y fortalecimiento muscular.

## **2. LA EDUCACION PAT Y ADAPTARSE A ESTA MODALIDAD**

Nuestra cultura educativa siempre ha sido considerada de asistir al proceso de aprendizaje de forma presencial, actualmente este esquema se ha cambiado debido a las circunstancias de pandemia en que se encuentra el mundo, se ha abierto un espacio tecnológico para darle continuidad a este proceso de aprender a través de las TICS. La OETH pensando en la salud *emocional* de la comunidad educativa, tomó la decisión de seguir en esta modalidad PAT. y el equipo de Psicólogas considerando los factores Psicológicos asociados a esta modalidad, le da su apoyo a la organización representada por el Dr. LUIS CARLOS TENORIO HERERA, las razones estriban en:

Para algunos padres y estudiantes la incertidumbre, sensación de inestabilidad, ansiedad y el estrés se ha manifestado de forma recurrente, afectando sus emociones y en algunos su salud física, incluso con las medidas de salud adoptadas como prevención, Estos síntomas se aumentarían en la modalidad presencial, afectando el aprendizaje. Emocionalmente generaría en los niños aumento del enojo, miedo, angustia, temor, ansiedad, irritabilidad (...) por el aislamiento que les tocaría vivir en el aula y más si han pasado por etapas de duelo ante el cambio de modalidad de estudio, por el distanciamiento social de sus compañeros, y familiares.

Es importante tener en cuenta que las emociones son un aspecto relevante para facilitar y garantizar un buen aprendizaje. El regreso a clase significaría intensificar estos aspectos psicológicos por la normatividad protocolaria ante la posibilidad de contagiarse. Podría presentarse también otros tipos de trastornos como la Depresión, afectándolos significativamente en el aprendizaje, y más, si en algunos niños existen otros procesos Psicológicos como un trastorno de déficit de atención (TDA) o sí en su salud física existen diagnósticos como asma, alergias etc. Por lo tanto, se considera no viable regresar a clases de forma presencial porque no es un espacio protector para la salud física y mental estas condiciones de regreso en alternancia.

Empoderarse de esta educación transitoria en estos momentos es una buena alternativa y más si como padres establecen un papel mediador entre colegio y proceso actual, para adquirir un bienestar psicológico de sus hijos, docentes y de ustedes mismos, de esta manera se minimizara lo niveles de ansiedad y así todos podemos alcanzar un proceso educativo en armonía y con buenos resultados académicos, si todos nos unimos buscando un bienestar estudiantil; en la OETH podremos ver una comunidad tranquila y positiva afrontado este reto que vivimos ante la educación .Es importante entonces tener voluntad y buscar apoyo para adaptarnos, ajustarnos a las rutinas que la OETH ha seguido en esta modalidad; promover a los estudiantes (sus hijos) afirmaciones positivas ante la forma de aprender.

Concientizarse que la salud física, mental y bienestar de los hijos y de ustedes y trabajadores debe primar ante cualquier circunstancia. Adecuado sería lograr provecho de forma positiva de esta situación que se vive para unir lazos afectivos con los hijos o reflexionar sobre otras situaciones en familia o en nuestros entornos será beneficioso.

Para responder de forma efectiva y a las demandas de la actualidad, la institución se encuentra muy comprometida en su labor con los estudiantes, por lo que ha adquirido la mejor tecnología de punta para que así sea. Se debe considerar posibles situaciones externas a la conectividad y buscar soluciones inmediatas, evitando así situaciones adversas que afecten la salud mental el proceso de aprendizaje.

Ante estos procesos de cambios y de ajustes debemos adaptarnos como factor protector integral de salud física y mental, debemos mantener la calma, ser pacientes y comprensivos, como manera de proyectar un buen ambiente familiar y sobre todo educativo a los estudiantes. ESTO ES SALUD MENTAL y más si poco a poco entendemos que podemos ir adaptándonos al nuevo estilo de vida y al ritmo de estudio y para que sea efectivo y sano depende de la actitud que de cada uno de nosotros.

**PSICOLOGIA OETH**

*Siempre pensando en ti*