MANUAL DE SUPERVIVENCIA

PARA CLASES VIRTUALES

2020 - III

Periódico
Al Derecho
Periódico de los estudiantes de la Facultad de Derecho

FORO JAVERIANO

ORLANDO BUELVAS DAJUD
Director Foro Javeriano

CAMILA SOLANO MANTILLA
Directora Foro Javeriano

MARÍA LUISA VILLEGAS CALDERÓN
Directora AlDerecho

LAURA SUÁREZ GÓMEZ
Directora AlDerecho

ISABELA BLANCO GÓMEZ
Integrante Foro Javeriano

NICOLÁS ALBORNOZ CARRANZA
Integrante AlDerecho

HEILER BRIAN GAONA
Integrante AlDerecho

MARÍA PAULA PINEDO EGURROLA
Integrante AlDerecho

SOFÍA GARCÍA- REYES MEYER
Integrante Foro Javeriano

CRISTINA SOTO CARREÑO
Integrante Foro Javeriano

CRISTINA HOYOS GAVIRIA
Integrante AlDerecho

GERALDINE PARDO DUQUE
Integrante Foro Javeriano

PAULA TAVERA GONZÁLEZ
Dirección de Comunicación y Fotografía

MARIANA GÓMEZ LARA
Diseño Editorial

RETO VIRTUAL

Orlando Buelvas Dajud

Las clases virtuales han supuesto un reto para todos. Desde estudiantes hasta funcionarios administrativos, de profesores a directores de departamento; nadie ha estado exento de los efectos y dificultades que la educación remota ha traído consigo. Asimismo, la pandemia de a poco se convirtió en una dura batalla que sorprendió a la humanidad, cambiando todos sus planes y abriendo una baraja de posibilidades nunca antes contemplada. La educación no ha sido ajena a los efectos de todo este cúmulo de imprevistos; el hecho de abandonar los salones para adoptar la sala de la casa como aula de clase y que las herramientas como Zoom, Teams o Meet, tomó desprevenido a la gran mayoría. De un momento a otro, se hizo imposible atender a las cafeterías, nació un temor constante sobre qué vendrá, las bibliotecas se vaciaron y estar en la universidad pasó de ser una obligación, a un deseo. Los retos para los estudiantes no han sido pocos, madrugar a primera hora y recibir la clase de 7 en pijama una experiencia extraña y ni hablar de tomar apuntes mientras la casa es un caos, las fallas de internet que nunca faltan, los compañeros que dejan el micrófono encendido y a los que se les enciende la cámara sin previo aviso; experiencias, experiencias y más experiencias que se viven desde el encierro. Aún así, estos retos y problemas no son solo de los estudiantes, los profesores se vieron afectados en gran medida, de un día a otro dejaron de darle clases a personas para hablarle a una pantalla atestada de recuadros con nombres variados, esos son ahora sus “estudiantes”, los parciales dejaron de hacerse en papel y emergió el deber de aprender a usar plataformas misteriosas, el silencio y la falta de participación se hizo notar y fue una constante en las clases, de pronto ya no los necesitaban tanto como antes.

En este documento, que abre por primera vez la puerta a un trabajo conjunto de Foro Javeriano y Al Derecho, dos grandes equipos comprometidos con la comunidad estudiantil.

En fin, los cambios fueron para todos, es un reto que exige unión y comprensión a ambas partes, la incertidumbre que ha generado la pandemia nos ha llevado un panorama nunca antes vivido, temas como nuestras facultades psicológicas, el manejo del tiempo, estados emocionales, el estrés o la ansiedad, han tomado relevancia de primer nivel y con toda la razón del mundo. En este documento, que abre por primera vez la puerta a un trabajo conjunto de Foro Javeriano y Al Derecho, dos grandes equipos comprometidos con la comunidad estudiantil. Ambos periódicos buscan brindar ayudas, información y soluciones para los que vivimos estas épocas inciertas y llenas de preocupaciones. Esperamos que sea de gran ayuda, y que pronto la Pandemia y todos sus problemas solo sean recuerdos de momentos que superamos, todos, juntos.

DE LA INCERTIDUMBRE A UNA NUEVA OPORTUNIDAD

"Vamos a encontrar soluciones juntos y vamos a hacer de la incertidumbre una nueva posibilidad. Muchos profesores nos dijeron que están ahí para sus estudiantes, pero no se les olvide que nosotros también estamos aquí para ustedes."

Camila Solano Mantilla

La relación con mis profesores ha cambiado muchísimo durante el tiempo. Si le preguntan a mis profesores del colegio cómo era Camila Solano, seguramente, empezarán por un dolor de cabeza. "He intentado cambiar a Camila a todos los lugares posibles de la clase, pero es que si la pongo al lado de una silla, ella le habla a la silla", le dijo mi profesor de 6to a mis papás.

Camila es muy inquieta, no sigue instrucciones, no sabe qué es un deadline, nunca tiene corbata, se pone creativa con el uniforme y llega tarde, se quejaban con mis papás. Fui feliz en el colegio, pero la relación con mis profesores fue, en general, difícil, tensa, autoritaria y completamente vertical. Lo entiendo. En el colegio, los profesores son más que una ayuda en el aprendizaje; también ponen las reglas por las que se rigen los estudiantes. Están ahí para mantener el orden y yo no era ningún angelito. Me costaba ponerme en sus zapatos, pues la diferencia entre profesores y estudiantes era abismal y evidente.

En la universidad todo cambia. Puedes escoger. Hasta puedes ir al baño cuando quieras. Eres dueño de tu aprendizaje. Escogiste esa carrera y a ese profesor. Estás sentado en esa clase porque te nace y quieres saber más. Muchas más cosas empiezan a depender de ti y aumenta la responsabilidad de tu propia formación.

Una de las cosas que más cambió para mí, fue la relación con mis profesores. Los empecé a ver con otros ojos. Ya no eran el ´policía´; eran una verdadera guía en mi aprendizaje, eran formadores de mi criterio, me mostraban distintos puntos de vista y fomentaban mi curiosidad. Había materias que no me gustaban, pero un buen profesor, hacia toda la diferencia. Lo que más me sorprendió era lo mucho que valoraban lo que decían los estudiantes. El aprendizaje iba de ambos lados. Aunque los estudiantes participaban mucho más, las riendas de la clase las tenía el profesor.

Ahora estamos en la mitad de una pandemia. Lo pienso y suena irreal. Jamás nos habíamos enfrentado con una situación como esta. Cuando creímos tenerlo descifrado, cambió absolutamente todo. En algunas de las entrevistas que hicimos para este manual, me sorprendió que muchos profesores estuvieron a punto de dejar de dictar su clase; no era lo mismo. Pero que no sea lo mismo no es malo. Acá estamos para darles ideas, estamos para dinamizar la clase y para ayudarlos si no saben usar Blackboard o Teams. Estamos a su disposición. Es el momento perfecto para seguir construyendo una clase entre los dos, para aportarnos bibliografía, para crear una clase más plural y participativa. Es el momento perfecto para construir conocimiento entre todos.

A los estudiantes: El aprendizaje nunca estuvo tan cerca. Los webinars, conferencias, cursos gratuitos, podcasts, videos, entre otros, son nuevas formas para aprender y suena cliché, pero están a un click de distancia. Sólo necesitamos curiosidad y determinación. Es difícil con la virtualidad, pero seamos más empáticos. Muchos profesores quisieron saber cómo estábamos, devolvámosles la pregunta. Somos humanos y para nadie ha sido fácil esta transición.

A los profesores: Estamos pasando por lo mismo. Después de muchísimos años de dictar la misma clase, les cambiaron las reglas de juego. Los admiramos por su inteligencia para poder adaptarse. Estamos juntos en esto, así que no tengan miedo de pedir nuestra ayuda. Verlos equivocarse, bajar la guardia, superar dificultades e intentar cosas nuevas, sólo nos hace respetarlos y quererlos más. Gracias por contarnos sus frustraciones y por dejarnos conocer otro lado de ustedes. Vamos a encontrar soluciones juntos y vamos a hacer de la incertidumbre una nueva posibilidad. Muchos profesores nos dijeron que están ahí para sus estudiantes, pero no se les olvide que nosotros también estamos aquí para ustedes.

MANEJO DE TIEMPO

Isabela Blanco Gómez

¡El tiempo es oro! ¡No lo desperdicies!

El primer paso para un buen manejo del tiempo es la planeación. ¿Qué quieres lograr? ¿En cuánto tiempo quieres lograrlo? ¿Tienes algún plan? ¿Cómo quieres llevarlo a cabo?

Una vez tengas claro cuál es la meta, es hora de la organización. Identifica tus deberes, obligaciones y tareas diarias. Una buena forma para hacerlo es tener un horario. Puedes manejar una agenda, un tablero o un calendario para anotar tus cosas, las fechas importantes que no puedes olvidar y el tiempo que necesitas para desarrollar cada tarea pendiente.

Divide tu calendario o agenda por temas. Por ejemplo, separar las tareas de la universidad de las del trabajo con colores diferentes, calcula un tiempo reservado para tus horas de estudio y márcalas. De esta forma, podrás visualizar lo que tienes que hacer y podrás organizar tu tiempo de una forma más eficiente.

También, no debes olvidar que el balance es necesario. Entre cada tarea, establece un descanso de 10-15 minutos para respirar, hacer estiramientos, tomar un vaso de agua, caminar y descansar la mente. ¡Del afán solo queda el cansancio! Si la tarea conlleva varias horas de trabajo, intenta descansar periódicamente para no agotarte.

Además, es importante que reserves un espacio para ti: para hacer ejercicio, para dedicarte a tus hobbies, para sacar a tu mascota al parque, para estar en familia. ¡Lo que tú sientas que es necesario! Dedica un periodo de tiempo para realizar las cosas que te gustan.

Si organizaste tu agenda o calendario y está que se explota por todas las cosas que tienes pendientes ¡respira, no entres en pánico! Cuando estés tranquilo, revisa nuevamente las tareas e intenta clasificarlas de acuerdo a su urgencia. Por ejemplo, puedes asignarlas en diferentes categorías como “prioridad alta”, “prioridad media” y “prioridad baja”; o como “muy urgente”, “urgente” y “puede esperar”.

También, es muy importante que identifiques cuál es tu mejor momento del día para realizar aquellas tareas que te pueden exigir un poco más de esfuerzo, concentración o recursos. Hay personas que logran estar más concentradas por las mañanas, otras por las tardes o por las noches. De acuerdo a tu rutina, intenta calcular en qué momento del día tienes más energía e intenta realizar aquellas tareas difíciles durante ese tiempo.

De igual forma, es importante que elimines todos los distractores posibles para que puedas aprovechar al máximo el tiempo que le dedicas a cada tarea. Enfoca tu energía y tu mente, destina toda tu atención a la actividad que vas a realizar. Es muy común tener diversos distractores que afectan la concentración y que impiden finalizar el trabajo a la hora estimada. Es importante que identifiques cuáles son esos distractores que te interrumpen y los neutralices. Por ejemplo, si no logras evitar mirar el celular durante el tiempo de clase, intenta apagarlo o silencia las notificaciones antes de empezar tus clases.

Por último, no te compares con los demás. Recuerda: ¡es una pandemia, no un

concurso de productividad! No hay soluciones universales, no existe una fórmula mágica. El manejo del tiempo es un asunto personal y por eso es importante que identifiques qué estrategias te sirven a ti, las cuales pueden ser diferentes a la de tus amigos o familiares. Y eso está bien: cada persona tiene un ritmo de trabajo diferente y eso no tiene porqué preocuparte. Descúbrete a ti mismo y genera tus propios hábitos.

Planeación + organización + visualización + priorización + eliminación de distractores = excelente manejo del tiempo

CREACIÓN DE LOS HÁBITOS. LA IMPORTANCIA DE TENER UNA RUTINA

Cristina Soto Carreño

Durante este tiempo de pandemia, nos han surgido nuevos sentimientos de manera constante. Estos incluyen incertidumbre, impotencia, nostalgia, miedo y dolor (entre otros). Uno de los efectos más vistos en el ser humano ha sido la somatización de estas emociones en nuestro día a día: tenemos más sueño, no encontramos motivación para trabajar o estudiar cómo antes, hacer ejercicio nos cuesta más.

Sin embargo, lo importante es que podemos hacer algo para combatir esto: crear una rutina en la cual planifiquemos las actividades del día a día, que sea fácil de seguir.

¡No te preocupes! La rutina es un esquema básico que puedes seguir al pie de la letra o modificar si es necesario, pero lo importante es que tu cabeza vaya entendiendo que a pesar de estar todo el día en la casa, sigue existiendo un horario que hay que seguir. Créeme, esto te va a ayudar a organizarte en todos los ámbitos de tu vida.

¿Qué debe incluir esta rutina? Lo que tú quieras. Un tip que nos dan los expertos es que incluya actividades que hacías antes de la cuarentena, que hayas identificado te sirven para algo. Por ejemplo los hobbies que disfrutabas hacer, las rutinas físicas, el tipo de alimentación al que estabas acostumbrado.

Ejercicio físico:
El encierro nos ha llevado a muchos al sedentarismo, donde hay días donde lo único que queremos hacer es acostarnos en el sofá a ver Netflix. Aunque esto puede estar incluido en tu rutina como parte de tu tiempo de ocio, es importante acordarnos que ¡el ejercicio físico es vital para nuestro cuerpo y mente, y ahora aún más! El ejercicio nos ayuda a liberar endorfinas que hace que mejore nuestro ánimo a través del día.

Aprovecha que tienes internet para buscar rutinas, clases de baile, tips de motivación y demás. Diseña una rutina de ejercicio, dependiendo de tu estilo de vida. Si estás acostumbrada a hacer ejercicio a diario, será más fácil para tí, pero si estás acostumbrado a tener un estilo de vida más sedentario, comienza por establecer una rutina breve: un par de sentadillas, abdominales, saltos o inclusive bajar las escaleras de tu edificio o caminar al mercado. Estos pequeños cambios se verán reflejados más adelante, pues se volverán parte de tu rutina y te sentirás diferente cuando no lo haces.

Si un día no logras cumplir con tu rutina física, ¡no importa! Quizás mañana encontrarás el tiempo o motivación. Lo importante es no rendirte, no dejarla a un lado sino ir incorporando en tu vida cotidiana a tu ritmo. Más adelante podrás hacer ejercicio 20-30 minutos al día, que es lo que los expertos recomiendan.

Aprovecha que ahora la mayoría de las personas están siguiendo distintas cuentas de ejercicio en Youtube, Instagram o Facebook. Algo que sirve mucho para la motivación es encontrar un ejercicio con una meta. Por ejemplo, dos semanas de abdominales con Chloe Ting o Melissa Woodhealth, o quizás empezar tu mañana siguiendo a ROD 54 D, influencers del ejercicio que han inspirado a miles de gente en época de pandemia.

Crear un espacio para relajarse:
No olvides incluir dentro de tu rutina un espacio para relajarte: la cuarentena no es un concurso de productividad, es importante tener momentos del día para tí, donde los dediques a hacer las cosas que más te gustan y te hacen sentir bien. Estar en la casa todo el día no es sinónimo de estar disponible para trabajar o estudiar todo el día; es tu deber establecer límites para aquello y respetarlos.

Lo importante es entender que el espacio para relajarse es distinto para todo el mundo: para ti puede ser sentarte con una taza de té a leer un buen libro, mientras que para otros puede ser salir a pasear su perro por el parque. Este tiempo lo debes establecer en tu rutina, y despejarte de tus obligaciones por unas horas durante el día.

Los expertos recomiendan alejarse de las pantallas durante este tiempo, ya que estamos siendo bombardeados con noticias a todo momento que nos causan mucho estrés y ansiedad, y nuestro momento de relajación debe proporcionarnos bienestar, paz y tranquilidad.

CÓMO EVITAR LA PROCRASTINACIÓN

Heiler Andrés Brian Gaona

¿ Cómo evitar la procrastinación ?

La palabra procrastinación es derivada del latín procrastināre, que traduce postergar hasta mañana. Existen tres factores comunes por los que los seres humanos procrastinamos: miedos e inseguridades, expectativas y valoración, y por último, obligación y demora en la satisfacción. Ahora nos encargaremos de explicar el porqué de cada una, para más adelante conseguir soluciones a este problema tan común en la vida cotidiana.

1. Miedos e inseguridades

Muchas veces los estados de ánimo negativos como el miedo, las inseguridades y el estrés, nos hacen propensos a procrastinar. Esto pasa dado que, cuando se experimentan sentimientos negativos se usa la procrastinación para olvidar ese estado de ánimo negativo en el que nos encontramos, y generar cierta seguridad y confort. Además a todos nos ha pasado que por pensar que una meta es imposible de cumplir, en la medida de lo posible, la evadimos.

2. Expectativas y valoración

¿ Me gusta lo que estoy haciendo? Esta pregunta nos da luces de algo que es obvio, entre menos nos guste la actividad que estamos haciendo, hay mayor probabilidad que lo tratemos de aplazar para intentar evitar el hecho de hacerla. Además, la expectativas tanto nuestras como las que esperamos que tengan los demás pueden generarnos ansiedad y estrés, lo que nos hace vulnerables a procrastinar.

3. Obligación y demora en la satisfacción

Las personas tendemos a hacer las cosas con mayor gusto cuando las hacemos por iniciativa propia, en cambio, cuando sentimos la obligación de hacer algo, no solemos tener el mismo sentimiento de satisfacción que el de hacerlo por cuenta propia. Al hacerlo por petición externa sentimos cierto tipo de presión de hacerlo bien por o para otra persona. No les pasa que cuando quieren emprender en algún proyecto o meta personal como ir al gimnasio o leer un libro y la meta es lejana uno empieza a cumplirla y luego empieza postergar. Eso pasa, ya que, cuando más cercana está la recompensa asumimos que el premio es más gratificante, por ende entre más lejana la meta es más probable dejarlo para último momento.

Pero no todo son malas noticias, tenemos algunos consejos prácticos para poder mejorar nuestros hábitos y dejar de procrastinar.

TIPS

1 ***Dividir la tarea en diferentes secciones (aplica lo mismo para cumplir metas)***

Primero que todo hay que tener un plan estructurado, y dividir esa meta o propósito para que con el cunplimiento de partes diarias o semanales consigas el objetivo, esto reduce en gran medida el estrés y la ansiedad que da pensar en que tienes mucho qué hacer.

2 ***Asociar las cosas que tienes que hacer con sentimientos positivos.***

Por ejemplo cuando tengas un trabajo largo, evita pensar en el tiempo que te tardaras en terminarlo. Más bien piensa en la satisfacción de la nota o del aprendizaje que este te generará.

3 ***Encuentra una mejor forma que evadir la responsabilidad***

La mayoría de las veces procrastinamos porque es la mejor opción para sustituir el sentimiento negativo con el que asociamos la actividad, esto es más personal pero la idea es hacerte a ti mismo una mejor oferta que procrastinar

MANEJO DE LA CONCENTRACIÓN Y LA ATENCIÓN EN LAS CLASES VIRTUALES

Geraldine Pardo Duque

¿Concentrarse?, ¿estar como le llaman 'focus' con esa clase que no mueve mi espíritu en lo absoluto de lo aburrida que es?, y… ¿a esta hora?, ¿y si mejor apago el micrófono y la cámara y le pido apuntes a alguien?; o en ocasiones ¿por qué en mi casa no logro concentrarme? Estas preguntas se las realizan muchas personas durante el periodo académico, pero empezaron a ser más frecuentes desde que nuestro estilo de vida tuvo que cambiar mientras la coyuntura del momento se soluciona.

Para solucionar estas preguntas, hay que entender qué es la concentración y la atención:

¿ Qué es la atención?

Cuando se habla de atención se trata de "la capacidad de seleccionar la información sensorial y dirigir los procesos mentales" (Gallegos & Gorostegui, 1990). Esto se realiza gracias a un estímulo, luego se mantiene y cuando baja el pico de atención se convierte necesario la realización de otra actividad. Cabe resaltar que es importante, seleccionar un solo estímulo al momento de realizar una actividad y centrar la atención solo en este, pues no resulta eficiente ejecutar acciones y tareas de varios estímulos a la vez.

CONDUCTA QUE AMALIA TOMA PARA CUMPLIR CON LO REQUERIDO:

Amalia se sienta en su escritorio a leer sus lecturas de derecho económico pero como le preocupa la conversación pendiente que tiene con su novio y mientras lee piensa en qué le dirá; llama a su amigo para contarle lo que pasó el otro día mientras hace el ensayo de derecho penal (por 10 minutos), luego empieza a pasar los apuntes de derecho administrativo (15 minutos) pero se aburre, entonces empieza a hacer el meal prep del desayuno de la semana.

Amalia termina la conversación con su amigo y realiza una sesión de yoga que encontró en instagram, no obstante mientras respira profundo está pensando en cuál es la vacuna que debe ponerle a Matías y en que pasó los apuntes de derecho administrativo que no eran; posteriormente empieza a estudiar para el parcial de derecho civil con Gabriela, resaltando que planearon hacerlo de 4:00 pm a 9:00 pm pero Amalia decide contarle a ella lo que piensa de la relación que lleva con Antonio, pero debido al tiempo que llevó su conversación terminaron de estudiar a la 1:00 am del día siguiente.

LA CONDUCTA MÁS EFICAZ QUE PUEDE REALIZAR AMALIA:

Asignar un promedio de cantidad de horas para realizar cada actividad.

Asignar el momento del día para realizar cada actividad.

Una vez haya seleccionado la tarea correspondiente de un estímulo, Amalia pone toda su atención en el estímulo que le corresponde a ese momento y espacio; es decir que Amalia se concentrará solo en su ensayo, lectura, estudio para el parcial, etc, y no realizará dos tareas al tiempo, ni pensará en qué le dirá a Antonio mientras lee y demás.

Realizará pausas activas cortas cuando se sienta cansada de esa actividad para evitar hacer muchas cosas en un corto tiempo sin finalizarlas.

¿ Qué es la concentración?

La concentración puede entenderse como "el aumento de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado" (Gallegos & Gorostegui, 1990). En materia académica es necesario que cuando se logre poner atención, la información deba ser procesada para optimizar el aprendizaje; ¿cómo se lleva a cabo dicho proceso? debes tener en cuenta tu forma de aprender y lo que deseas lograr, aquí te traemos algunas opciones:

Clasifica la información, puede ser a través de:

Colores.

Números.

Símbolos.

Haz algo con esa información, como por ejemplo:

Mapas mentales.

Cuadros sinópticos (muy útiles en la carrera de la abogacía).

Resúmenes.

Diagramas de flujo.

Crea una asociación con esa información, aquí tienes unas ideas:

Frutas.

Animales.

Relacionarlo con cosas de tu vida diaria.

Personajes animados

=> FRUTAS ROJAS: Foucault (fresa al lado)

Aquí tienes unos tips:

Luego de 60 minutos de clase o de tu actividad académica tómate 2 minutos para hacer esta técnica de Mindfullness: cierra los ojos, toma aire por la nariz y exhala por la boca 5 veces, por último abre los ojos y cuenta cuántos objetos hay a tu alrededor.

Cuando necesites hacer una pausa para volver al presente y concentrarte en tus clases y no en otras cosas, una buena estrategia es recurrir al tacto. Debes tomar un objeto en tus manos y concéntrate en su textura, en cómo lo sientes, si es liso, duro, blando, etc.

Asegúrate que el espacio en el que harás tus actividades es limpio y ordenado, esto te ayudará a no distraerte con las cosas alrededor.

MANEJO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

Cristina Hoyos Gaviria

¿Qué es el estrés?

El estrés es una reacción fisiológica involuntaria a un suceso externo, ajeno al control de la persona. Sin embargo, aún cuando el estrés es una de las sensaciones humanas más comunes, no todas las personas lo asimilan de la misma forma.

¿Cuáles factores de estrés se presentan comúnmente en el entorno? Fechas de entrega, FOMO (miedo a perderse algo), resultados y exámenes médicos, vida social muy demandante, conflictos familiares, relaciones personales, largas listas de tareas, entrevistas, toma de decisiones importantes, etc.

¿Cómo funciona el estrés?

Para aprender cómo manejar el estrés, hay que saber cómo es asimilado por el organismo. Cuando este detecta una amenaza, envía una señal a la amígdala, en donde se procesa la información que se recibe; y, si esta información indica una amenaza, se retransmite la señal de peligro al hipotálamo. Desde allí se comunica la información al resto del cuerpo a través del sistema nervioso autónomo, y se desencadena una respuesta conocida como "lucha o huída", momento en el cual la adrenalina y el cortisol comienzan a circular. A corto plazo, esta respuesta es útil y necesaria para activar el organismo en situaciones concretas de urgencia. No obstante, si el estrés es permanente, el cuerpo se mantiene en estado de alerta constante, se altera la concentración de las hormonas del estrés y se crea un desequilibrio que puede perjudicar la salud.

El objetivo de aprender a manejar el estrés es encontrar técnicas que le permitan a la persona volver a un estado de relajación y tranquilidad en poco tiempo.

Signos del estrés

Hay que aprender a identificar el estrés lo más pronto posible. Los síntomas del estrés suelen ser los siguientes:
Manos sudorosas
Tensión en los hombros y el cuello
Dolor de espalda o de cabeza
Fatiga
Dificultad para dormir

ANSIEDAD

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es la suma del estrés y la preocupación (cuando la mente está saturada de pensamientos negativos). El estrés es el elemento fisiológico de la ansiedad, y la preocupación el elemento cognitivo, lo que quiere decir que la ansiedad afecta cuerpo y mente.

¿Cómo funciona la ansiedad?

En términos fisiológicos, se presenta la misma respuesta que frente al estrés. La diferencia es que en este caso, aun cuando se envían señales de peligro, no existe amenaza. Además, el pensamiento interviene para analizar lo que va a ocurrir en el futuro (a menudo, predicciones fatales).

Signos de la ansiedad

Es claro que todas las personas nos preocupamos. Sin embargo, la ansiedad generalizada merece más atención. Estas son algunas señales y síntomas del trastorno de ansiedad generalizada:

-Sentirse inquieto
-Tener dificultad para relajarse
-Sentirse cansado con frecuencia
-Tener dolor de cabeza, muscular o estomacal
-Sentirse irritable

¿CÓMO MANEJARLOS?

La mejor manera de manejarlo es utilizando los cuidados personales.

Meditación: esta práctica permite mejorar la concentración; aumentar la calma, la paz y la consciencia; desviar pensamientos que contaminan la mente de estrés: y lograr una mejor relajación física.
La gratitud: en la meditación se pueden dedicar unos momentos a la gratitud, para enfocar la atención en las cosas positivas de la vida y apreciarlas.
La respiración profunda: este ejercicio consiste en alcanzar una respiración lenta y regular. Este ejercicio puede realizarse en cualquier lugar y de diferentes maneras. Una de las prácticas más comunes es la respiración abdominal: una mano se coloca en el abdomen, y la otra en el pecho; cuando se exhala, se debe presionar suavemente el abdomen con la mano, y cuando se inhala el abdomen debe empujar la mano.

Actividad física: el ejercicio aumenta los niveles de energía en el cuerpo porque libera los químicos neurales que incrementan la sensación de bienestar y mejoran el estado de ánimo (como las endorfinas); además, el movimiento permite que el cuerpo se recupere del aumento de la adrenalina y del cortisol (hormonas del estrés). antiestrés
Dormir lo necesario: La cantidad como la calidad del sueño afectan el estado de ánimo, la energía, la concentración y el funcionamiento integral del cuerpo. El estrés y la ansiedad dificultan conciliar el sueño, por lo que es recomendable establecer una rutina de relajación antes de acostarse y dormirse a horas regulares. Quienes duermen más y mejor, tienen mayor capacidad para enfrentar los factores estresantes durante el día.
Crear espacios personales: Vivimos en un mundo muy atareado. ¿Cuándo fue la última vez que te tomaste un momento para no hacer nada? Detenerse por unos minutos al día para no hacer nada, clarificar el pensamiento, concentrarse en el presente y conectarse con uno mismo tiene un impacto positivo para el cuidado de la mente. Esta es una técnica muy sencilla que permite aumentar la tranquilidad.
Cambiar la perspectiva sobre el estrés: cuando se esté ante una situación estresante, es recomendable detectar los cambios en el cuerpo y entender que esa es la respuesta que el organismo le está dando a una situación abrumadora .

Es importante la ayuda y el asesoramiento profesional si las anteriores técnicas no le permiten aliviar el estrés ni la ansiedad. Los profesionales pueden ayudar a identificar las fuentes, y desarrollar nuevas herramientas para afrontarlas.

Algunas aplicaciones que lo pueden ayudar son:
-Breathe2Relax
-Calm
-CareZone
-Create To Heal

MANEJO DEL CANSANCIO FÍSICO

Nicolás Albornoz Carranza

Un sin número de personas se sienten más cansadas durante la cuarentena. Esto es totalmente normal y puede ser causado por diferentes razones. Las buenas noticias es que también puede ser mitigado de muchas formas para evitar problemas más adelante como la inhabilidad de poder concentrarse.

El cansancio físico puede ser causado por el estrés y la ansiedad como se dijo anteriormente ya que tienen un gran gasto sobre el cuerpo. Como estamos en una situación de anormalidad y sin mucha certeza frente al futuro es normal sufrir de estrés y ansiedad.

Relacionado con el estrés y la ansiedad la falta de sueño también afecta como el cuerpo se siente. La calidad y cantidad de sueño son cosas que toca tener en mente. Dado la situación es normal que se tenga una peor calidad de sueño y pesadillas, es la forma en que nuestro cerebro lidia con la realidad externa. También las personas pueden padecer de insomnio lo cual lleva a que el cuerpo no tenga su ciclo normal de descanso o puede pasar todo lo contrario, aprovechando la mayor cantidad de tiempo que se tiene las personas duermen más de lo normal lo cual también lleva a fatiga física. Esto lleva a que el cuerpo se salga de sus ciclos circadianos y se dañe el horario de sueño, lo cual lleva a una menor actividad cognitiva.

De igual forma el sedentarismo al que nos vimos forzados también nos causa cansancio físico. El no movernos como de costumbre y estar sentados o acostados todo el día hace que nuestro cuerpo pierda su funcionamiento normal músculos, articulaciones y tejidos blandos, lo cual inevitablemente hace que nos sintamos más cansados. El no poder salir al exterior y recibir la luz del sol también nos puede causar cansancio. La falta de vitamina D en el cuerpo lleva a que nos sintamos más letárgico al igual que afectar nuestro sistema inmune.

No saber cuando parar y tomar un descanso también tiene un gran efecto. Al estar obligados a trabajar y estudiar desde casa y no tener esa separación entre zona de estudio/trabajo y zona de descanso es difícil saber cuando debo parar de trabajar. Este exceso de trabajo lleva a empujar el cuerpo más allá de sus límites creando fatiga.

¿Cómo mejorar esto?

Es esencial tener una rutina establecida. Distinguir entre horarios de trabajo y horarios de descanso. Priorizar, como se dijo anteriormente, las tareas por hacer y no sobre trabajar el cuerpo. Darse 10-15 minutos de descanso entre tareas es una gran ayuda y también darse descanso regulares de la pantalla del computador y del celular

Tener espacios distintos de trabajo y descanso ayudan a la cantidad de sueño y su calidad. La cama sólo debe ser utilizada para dormir y no para ver la clases de 6:30 de la mañana.
Hacer ejercicio. Tener una rutina establecida de ejercicio ayuda a mantener el cuerpo activo en su totalidad y que no pierda su funcionalidad normal.
Salir y tomar el sol por 15 minutos diarios. Tomando todas las precauciones de bioseguridad se puede salir a caminar 15 minutos y dejar que el cuerpo tome sol, lo cual ayuda a la producción de Vitamina D y vitamina B12 y a establecer los ciclos circadianos normales del cuerpo.
Evitar excesos de comida, alcohol y sustancias psicoactivas.

¡ALIMÉNTATE BIEN! UN POCO DE SAZÓN A LA CUARENTENA

Sofía García-Reyes Meyer

Un poco de sazón a la cuarentena

Desde que comenzó la cuarentena todos hemos cambiado nuestros hábitos, comenzando por los alimenticios. Para muchos, las rutinas pasaron de involucrar una constante movilidad, a convertirse un vaivén triangular entre la cama, el escritorio y la cocina. Mientras que para otros la cuarentena fue la perfecta oportunidad para transformar su sueño de "vida fit" en realidad.

Sin embargo, tenemos que ser conscientes que al igual que nuestra rutina cambió, nuestro cuerpo puede hacerlo también. Por lo que, dejando rápidamente de lado el tema nutricional, es importante tener siempre en cuenta lo fundamental que es realizar actividad física, en especial en esta temporada de poco movimiento. La OMS (Organización Mundial de Salud) distinguió entre los 3 grupos de edad según la cantidad de deporte que debían realizar, estableciendo que los jóvenes (5 a 17 años) debían practicar una actividad física diaria como mínima de unos 60 minutos; los adultos (18 a 64 años) debían tener como mínimo una de 150 minutos semanales; y los adultos mayores (65 años en adelante) también como mínimo unos 150 minutos semanales. Claramente sumándole la normal actividad que realiza una persona corriente que no vive en pleno confinamiento pandémico. Así que, por más que estés en un "mood" más comelón que fit en esta cuarentena, no se te olvide realizar algún tipo de deporte.

Acá no estamos para decir que hacer o no hacer con tu alimentación. Eso dependerá más de tu contextura, tu metabolismo y lo que comas. Por lo que, si sientes realmente que esta cuarentena te ha afectado de alguna u otra manera, lo ideal será que acudas a un nutricionista o un médico. Pero eso sí, no te afanes ni te estreses, al igual que esta pandemia puso el mundo de cabeza, tu también puedes estar un poco perdido respecto a tu alimentación. Es mejor que no te inventes ninguna dieta o te olvides de tu cuerpo ahorita, pues "cuerpo sano, es mente sana", y es de las cosas que más tenemos que cuidar en estos momentos.

Sin embargo, algo que sí nos ha dado la cuarentena es tiempo en nuestras casas y también la posibilidad de experimentar más en la cocina. Así que les traemos 3 tipos de recetas: una para el que no tiene que madrugar, otra para el que no se salta el postre y claramente una para el wannabe fit.

RECETAS

1 *"El no madrugón" – Huevos Benedictinos al estilo Crepes & Waffles*

Ingredientes
(para 1 porción)

1 Muffin inglés
2 huevos
2 rodajas de jamón de pavo ahumado
3 yemas de huevo
8 ½ cda. de mantequilla
1 cda. de jugo de limón
sal y pimienta al gusto

Instrucciones para la salsa holandesa
1. Derretir la mantequilla
2. Añadir en un recipiente la mantequilla derretida, con las 3 yemas de huevo y el jugo de limón.
3. Poner la batidora en el fondo del recipiente y batir hasta que se forme una capa cremosa. Añadir sal y pimienta al gusto y ahí si subir y bajar la batidora hasta que quede una crema uniforme.

Instrucciones para los huevos
1. Cortar por la mitad el muffin inglés y tostarlo
2. Poner en un fogón un sartén con agua y llevar a ebullición. Luego reducir el fuego a medio-bajo.
3. Añadir los huevos con cuidado al agua y mover el agua en círculos, creando un remolino que evita separar la clara de la yema. Cocinarlos durante 3 a 4 minutos.
4. Retirar los huevos escalfados y ponerlos sobre un papel de cocina para retirarles el exceso de agua.
5. Poner en un plato las dos rodajas de muffin, poner el jamón ahumado, poner un huevo sobre cada tostada y echar la salsa holandesa.hacerte a ti mismo una mejor oferta que procrastinar.

2 *"La moncha" – Brownies al estilo Chocology*

Ingredientes
200 g azúcar
100 g harina sin polvos de hornear / sin prepara
150 g mantequilla sin sal
70 g cocoa
1 cdta esencia de vainilla
2 huevos

Instrucciones
1. Poner en un recipiente la mantequilla, el azúcar, la cocoa y la esencia de vainilla y revolverlo.
2. Poner el recipiente en baño maría hasta que los ingredientes se incorporen.
3. Retirar del baño maría y esperar 5 minutos para que se enfríe el recipiente.
4. Echar los huevos y mezclar con una batidora (si no tienes a mano), hasta conseguir una mezcla uniforme.
5. Agregar la harina y batir por 2 minutos.
6. Engrasar un molde e introducir la mezcla.
7. Introducir al horno precalentado, por unos 20-30 minutos a 160°C, hasta que claves un cuchillo y salga con poquita mezcla.
8. Sacar del horno, dejar enfriar y cortar.

3 *"El no es pasto licuado, es jugo" – Jugo verde antioxidante y adelgazante*

Ingredientes
1 rama de apio
½ pepino
2 hojas de kale
1 manzana verde
2 cucharadas de jugo de limón

Instrucciones
1. Cortar las frutas y verduras en pedazos pequeños
2. Introducirlas a la licuadora y licuar hasta conseguir una pasta
3. Agregar el jugo de limón y batir
4. Si el sabor es muy fuerte, puede agregarle avena al gusto.

ENTREVISTAS

Quisimos saber cómo ha sido para los profesores esta transición. Los entrevistamos para conocer su punto de vista. Recopilamos frases que dijeron y sus ideas principales. ¡Estamos juntos en esto!

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

José Ignacio García Arboleda
Profesor Probatorio Civil

Sylvia Herrera Aguilera
Profesora Derecho Civil Familia

Nadia Mendieta Chachón
Profesora Probatorio Penal y Procesal Penal

Santiago Sanmiguel Garcés
Profesor Teoría del Derecho y Derecho del Entretenimiento

Nicolás Esguerra Miranda
Profesor Controversias Constitucionales y Constitucional Colombiano I

Carlos Lasprilla Villalobos
Profesor Controversias Constitucionales

María Clara Jaramillo Jaramillo
Profesora del Departamento de Filosofía e Historia del Derecho

LOS ANDES

Faridy Jiménez Valencia
Magistra en Derecho Canónico/ Profesora asociada de la Facultad de Derecho

Miguel Alejandro Malagón Pinzón
Director de Área Derecho Público Administrativo/ Profesor de Historia de las Instituciones, Público y Administrativo

Renata Amaya González
Coordinadora de Proyectos de Investigaciones Directivas/ Profesora de Lógica y Retórica y Ética Profesional

Carolina Bejarano Martínez
Profesora de Sociología Jurídica

Tania Luna Blanco
Profesora de Cátedra/ Historia de las Instituciones, Hermenéutica Jurídica

Mauricio Rengifo Gardeazabal
Profesor Asociado de la Facultad de Derecho/ Director del Área de Derecho Privado/ Profesor Obligaciones I y II

RETOS Y OPORTUNIDADES

Esta pregunta fue el centro de todas las entrevistas que realizamos. Al conversar con los profesores que participaron en este proyecto, encontramos un sentimiento común muy importante: todos, tanto estudiantes como profesores, nos extrañamos mucho. Todos coinciden en que la falta de contacto humano es nuestro reto más grande. Para Sylvia Herrera y Santiago Sanmiguel la mayor dificultad es poderle llegar a sus estudiantes y saber si están disfrutando sus clases o no. Otros, como Mauricio Rengifo, consideran que la virtualidad jamás podrá sustituir nuestra realidad; al igual que Miguel Malagón, para quien es evidente el sentido humano de la educación proviene de la misma presencialidad, sentido que se pierde con la virtualidad. Por su parte, Santiago Sanmiguel considera que el reto más grande para los estudiantes es “cambiar el chip” con el papel que juega la tecnología, pues deben entender que las clases no una serie de Netflix que ven para divertirse.

No obstante, ambas Universidades no piensan darse por vencidos. Tania Luna, con acierto, opina que la pandemia nos ha llevado a conocernos realmente y aunque no hay ninguno punto de llegada, sí tenemos uno de partida. Por eso, Renata Amaya destacó que los profesores están haciendo todo lo humanamente posible para pasar este bache de la mejor manera posible, siempre pensando en sus estudiantes. También, María Clara Jaramillo y Nicolás Esguerra fueron enfáticos en pedirnos que le sacaramos el mejor a esta situación, siendo propositivos y activos. En sus palabras, esta es la oportunidad perfecta para entablar una relación más horizontal sus estudiantes, la cual, sin duda, crearía un ambiente propicio para fortalecer los canales de comunicación entre nosotros. De igual forma, como bien afirma Carolina Bejarano, esta es la oportunidad perfecta para replantear la educación y para fortalecer el compañerismo entre colegas y compañeros de clase, como comenta Faridy Jiménez.

RETOS

Entrevistas a profesores Pontificia Universidad Javeriana

"El mayor reto ha sido la falta de interacción, tanto de nosotros con los estudiantes, como de los estudiantes entre ellos".

- SANTIAGO SANMIGUEL

"LO QUE MAS EXTRAÑO SON MIS ESTUDIANTES. ME HACE MUCHA FALTA VERLOS Y SENTIRLOS. UNO APRENDE A LEER ESAS CARITAS Y LOS OJOS DE LOS ESTUDIANTES Y ASÍ, SABE SI ESTÁN SIGUIENDO LA CALSE, SI ESTÁN COMPROMETIDOS Y ENTUSIASMADOS".

MARÍA CLARA JARAMILLO

"La interacción no se limita a la transmisión del conocimiento. Es una construcción mutua. Ir por un café, todo eso hace falta".

- CARLOS LASPRILLA

"LA CONEXIÓN DESDE DOS PUNTOS DE VISTA: DESDE LA INTERACCIÓN PROFESOR-ESTUDIANTE PUES A TRAVÉS DE UNA PANTALLA SE PIERDE LA CONEXIÓN PERSONAL E ÍNTIMA Y FRENTE A LA CONEXIÓN A INTERNET PUES NOS IMPIDE PONER LAS CÁMARAS Y VER LA REACCIÓN DE LOS ESTUDIANTES ANTE LA CLASE QUE ES BÁSICO PARA CUALQUIER PROFESOR".

-NADIA MENDIETA

"Lo más difícil es saber si les está gustando la clase o si se están aburriendo".

- Sylvia Herrera

OPORTUNIDADES

Entrevistas a profesores Pontificia Universidad Javeriana

NICOLÁS ESGUERRA

"Ver a los estudiantes como unos pares. Esto solamente lo vamos a poder hacer todos juntos, como la comunidad javeriana que somos"

"Todos nos podemos adaptar a todo. El ser humano es un animal de costumbres. Hay que obligarlo a cambiar sus costumbres".

"Yo quiero que de mis clases se lleven ese permiso para cuestionar todo, para que aprendan a no tragar entero".

- MARÍA CLARA JARAMILLO

"LAS CLASES REQUIEREN OTRA ACTITUD. ES NECESARIO REPLANTEAR LA RELACIÓN CON LA TECNOLOGÍA".

-SANTIAGO SANMIGUEL

"Ser muy propositivo. Necesitamos que los estudiantes nos estén dando retroalimentación constantemente, y que podamos construir nuevas cosas juntos".

- NADIA MENDIETA

"El cambio no es necesariamente malo. Los profesores deben buscar el camino para que los estudiantes puedan sentirse en el mismo ambiente que en el espacio físico".

-JOSÉ IGNACIO GARCÍA

RETOS

Entrevistas a profesores de la Universidad de los Andes

"Un reto y oportunidad, es darse cuenta que las clases virtuales requieren más planeación que antes. Se debe aprender a usar las nuevas herramientas y acomodarse".

- RENATA AMAYA

FARIDY JIMÉNEZ

"Falta lo humano, el amor, la amistad no lo podemos reemplazar con la virtualidad hace parte de nuestra vida y hace parte del sacrificio que tenemos que hacer".

"Las personas que creen que la virtualidad está para quedarse están equivocadas. La virtualidad no llegó para quedarse porque no puede sustituir la realidad".

-MAURICIO RENGIFO

"Romper con el modelo tradicional, en ese momento hubo que encontrar formas de pedagogía que me permitieran adaptar a lo que ya enseñaba en la presencialidad".

-CAROLINA BEJARANO

TANIA LUNA

1. "Tuvimos que abrir nuestro hogar, nuestra casa, abrir la cámara a nuestra intimidad".
2. "¿Qué hacer para que nuestra clase no sea un Podcast? Tenemos que crear y reinventar un espacio imaginado para sentirnos juntos en un espacio virtual".

OPORTUNIDADES

Entrevistas a profesores de la Universidad de los Andes

MIGUEL MALAGÓN

"Existe una nueva visión frente a la educación lo que Implica una visión muy diferente al modelo que hemos tenido en Colombia, que ha sido absolutamente presencial. La sala virtual se ha vuelto un modelo más excluyente del que ya es. La educación al ser mayoritariamente privada es discriminatoria y ahora, adicionalmente, es virtual (lo que lo hace más excluyente). No todos tienen los mismos recursos. Sin embargo, la educación puede llegar a ser más democrática pero para eso el Estado tiene que meterle la mano e invertir para que el acceso sea para todos".

"La posibilidad de compartir con otros docentes la experiencia que tenemos en las clases virtuales. Todas las semanas nos reunimos con el grupo para oír nuevas propuestas. Los profesores de la facultad están comprometidos para cambiar el sistema de educación tradicional".

- RENATA AMAYA

"Los profesores hemos podido mostrar un lado más humano de nosotros, nuestras casas y esos problemas que se dan con la virtualidad. Se han dado cuenta también como hemos ido mejorando en la virtualidad y nos hemos podido acercar más, ya que todos estamos aprendiendo".

- CAROLINA BEJARANO

"ES LA OPORTUNIDAD DE TENER UN CAMBIO CULTURAL, PARA QUE LAS EXPERENCIAS VIRUTALES SE CONVIERTAN EN UN APRENDIZAJE AUTÉNTICO. NO ES SOLO HABLAR Y DICTAR CLASE. USTEDES SON LA GENERACIÓN DE LA TECNOLOGÍA Y HAY QUE APROVECHAR ESO. QUIÉN SE METIÓ A SER PROFESOR, TAMBIÉN TIENE QUE TENER EN CUENTA QUE ESTO ESTÁ INCLUÍDO EN EL PAPEL DE SER UN GRAN MAESTRO, HAY QUE ADAPTARSE".

-TANIA LUNA

"Me gustó acudir a los compañeros de la facultad para poder lograr objetivos, fue muy lindo ver que mis compañeros se unieron al esfuerzo de la virtualidad.
"Se puede potenciar el trabajo en equipo y el trabajo más personalizado, los profesores pueden tener grupos más pequeños para poder llegar a ellos".

-FARIDY JIMÉNEZ

¿QUÉ HARÍA USTED SI FUERA ESTUDIANTE?

A lo largo de este manual hemos hablado de la empatía, un sentimiento natural del ser humano. Por esta razón, le preguntamos a los profesores de ambas universidades qué harían si fueran estudiantes en pandemia. Aunque las opiniones fueron distintas, todos estuvieron de acuerdo en la importancia de entablar un diálogo con sus profesores más allá de la pantalla. Aquí les compartimos que dicen los profesores:

JAVERIANA

"Tomarlo de la mejor manera posible. Asumir que esto no es algo temporal, sino que es sencillamente nuestra nueva realidad.Aprovechar los espacios de diálogo que abren los profesores".

"Yo conversaría, haría las lecturas previas a la clase y participaría".
- María Clara Jaramillo

"Me levantaría, me bañaría y me tomaría mis clases en serio".
- Santiago Sanmiguel

"Crearía un espacio de concentración y generaría nuevos hábitos".
- Santiago Sanmiguel

"Entablar un diálogo con el profesor".
- Sylvia Herrera

"Como estudiante propondría acuerdos y parámetros para llevar durante el semestre y conectar expectativas".
- Carlos Lasprilla

"Los estudiantes desde una posición más pasiva deben proponer herramientas, es aprender todos, el profesor debe sacar tiempo y formarse en las herramientas".
- José Ignacio García

ANDES

"Lo más importante como estudiante es tener conciencia de lo que representa el trabajo autónomo".
-Faridy Jiménez

"Escribir trabajos tipo ensayo más personales, eso permitirá conocer mejor al alumno. Un trabajo donde sea muy personal, que la opinión se destaque".
- Mauricio Rengifo

"Preguntarle a sus compañeros cómo se sienten porque no todos reaccionan igual a veces sale lo más profundo de la personalidad y como estudiante uno debe estar pendiente de los amigos".
- Miguel Malagón

"Mostraría disposición. Participaría más y en la medida de las posibilidades prendería mi cámara para tener más contacto con el profesor".
- Renata Amaya

"Encontraría la manera de buscar espacios y poner límites en mi casa para sacarle provecho a la virtualidad. Aquí, buscaría tener nuevos acuerdos con mi familia para que cuando esté en clase, sea como estar en la universidad".- Carolina Bejarano

"No me puedo imaginar, yo sería la primera en decir que horrible ver clase de esta manera. Haría un análisis de cómo aprendo yo mejor y así poder identificar cómo pedir que se diversifique el aula. Al fin y al cabo la pandemia nos ha llevado a conocernos".
- Tania Luna

LO QUE MÁS ME HACE FALTA

Otro punto de conexión que se tuvo con los profesores fue a la hora de hablar de las cosas que más extrañaban en la pandemia. La mayoría de profesores estuvo de acuerdo con que les hacía falta el contacto con los estudiantes a la hora de dictar clase, el sentimiento de cercanía que esto les brindaba y la intimidad del ejercicio docente en el salón. Fue común que describieron también extrañar el campus, y los lugares específicos que les hacían sentir que pertenecían a una comunidad.

JAVERIANA

"La falta de contacto para dictar lo que más me apasiona"
- Nicolás Esguerra

"El contacto con mis estudiantes"
- Sylvia Herrera

"No quiero hablarle a la pared. Extraño mis estudiantes. Me hace falta contar un chiste y oír la reacción. El humor es una moneda de intercambio, es decir: hablamos el mismo idioma".
- Santiago Sanmiguel

"Extraño verlos y que me vean. Me hace falta el contacto humano, no se puede ver a los estudiantes si solo son cuadritos."
- Carlos Lasprilla

"No hay contacto físico, en ese compartir, creo que la comunicación de todos varía"
- José Ignacio García

ANDES

"Extraño mi oficina, mis compañeros y estudiantes, extraño el campus universitario extraño el ir al centro deportivo, la cotidianidad y la rutina de poder ver a otros seres humanos, compartir."
-Faridy Jiménez

"Extraño la comunidad académica en general, sentirme parte de una comunidad. Saludar a los colegas y amigos, saludar y ver crecer y madurar a mis estudiantes. En el fondo la universidad es una forma de vida, una forma de ser. Eso es imposible en la virtualidad."
- Mauricio Rengifo

"El contacto con los seres humanos. El contacto con los alumnos es imprescindible en una clase. Es imprescindible poder caminar por todo el salón, poder mamar gallo, poder burlarse, poder regañar. Me hace mucha falta. La clase me sirve para botar adrenalina. Es relajante dictar clase."
- Miguel Malagón

"Extraño mi espacio de trabajo. Esa separación que existía entre casa y trabajo se ha perdido totalmente. Esos rituales que me afirmaban estar en mi oficina ya no existen. Extraño la biblioteca y hasta el tablero del salón de clase."
- Carolina Bejarano

"Extraño los momentos previos a la clase y los que vienen después, en donde los estudiantes que no se atreven a preguntar o a hablar en clase, se acercan para discutir de lo que vimos. Ese era uno de mis momentos favoritos que ahora no tengo."
- Tania Luna

¿CÓMO PODEMOS MEJORAR LAS CLASES VIRTUALES?

Como ya se ha planteado y reafirmado a lo largo de esta iniciativa, la clases virtuales han comportado uno de los retos más importantes que ha enfrentado la educación en el siglo presente y, seguramente luego de este periodo tan complejo, los modelos educativos serán altamente cuestionados y revalorados. La visión de los maestros que nutren el contenido de este documento con sus entrevistas refleja la complejidad que ha supuesto este cambio, la necesidad de un diálogo y la importancia del orden y de la disciplina como guías primarias en el proceso educativo.

JAVERIANA

- Nicolás Esguerra:

"No es hacer lo que hacíamos en un salón pero frente a una cámara. No es lo mismo. Tenemos que encontrar la manera de entender que esto es algo completamente diferente. Lo diferente no necesariamente es malo"

"Es humanizar la educación. Humanizar al estudiante y humanizar al profesor"

"El estudiante no puede seguir viendo al profesor como alguien inaccesible o inalcanzable. Tiene que verlo como un interlocutor con el cual puede plantear distintas fórmulas"

"Hay que perderle el miedo a las preguntas. El próximo semestre es un reto inmenso, pero, a diferencia de otras carreras, todo se puede hacer virtual; no necesitamos ni un taller ni un laboratorio".
-Santiago Sanmiguel

"Estudiantes: sepan que estamos para ustedes. Si necesitan cualquier acompañamiento, aquí estamos. Debemos incorporar la parte emocional y también debemos ser creativos. La creatividad juega un rol muy importante en estos momentos".
-María Clara Jaramillo

"Todo se logra siendo disciplinado y ordenado"
- Sylvia Herrera

"Pensar en mecanismos que impliquen dinamización, no es lo mismo participar en una charla a sentarse a escuchar a un personaje dos horas sin pausas, en la virtualización es más complejo."
- José Ignacio García.

ANDES

"Que lo estudiantes tomen la palabra y preparen una sesión, que prenden la camara y se les vea la voz."
- Mauricio Rengifo

"Es fundamental poder tener un canal de comunicación perfectamente abierto entre profesor y estudiantes. Eso le serviría al profesor para retroalimentarse. Es importante interactuar con los estudiantes y preguntar: ¿Cómo se siente? ¿Cómo lo estamos haciendo? Es un trabajo que no se trata solo del profesor."
- Miguel Malagón

"Para mejorar las clases virtuales hay que tener ese toque humano, una cláusula de humanidad que no puede romperse. Hacer Ice Breakers al comienzo de la clase. Entender y estar tranquilos de que es posible sentirse mal"
- Renata Amaya

"Mostrar el lado humano y mostrarle a los estudiantes lo difícil que también es para mi esta situación. Hay que buscar la cercanidad."
- Carolina Bejarano

-Tania Luna:

"Preguntarle a los estudiantes cómo se sienten, por ejemplo en mis clases les he preguntado que escriban en el chat una palabra que describa la pandemia. "

"No hay que tener miedo a debatir en la clase, así es el mundo real, siempre existe la posibilidad de preguntarle a fuentes externas."

"Hay que tener experiencias creativas, la empatía se educa, se forma y hay que enseñarla también."

¡LA UNIÓN HACE LA FUERZA!

María Paula Pinedo Egurrola

Mantenernos unidos aún en la distancia no solo es una posibilidad, es una realidad a la que debemos adaptarnos y sacarle provecho. A pesar de estar aislados, viviendo en distintos lugares y experimentando entornos diferentes, todos estamos conectados por las mismas circunstancias. Ahora más que nunca, debemos aprender a utilizar nuevas herramientas para comunicarnos y acompañarnos. Recuerda, ¡la unión hace la fuerza!

En primer lugar, no olvides interactuar con las personas que tienes a tu alrededor. Si estas en familia, este tiempo será irrepetible. Utiliza este espacio para conocer mejor a tus familiares, en lugar de aislarte más de lo necesario, busca actividades para interactuar con ellos (los juegos de mesa siempre son una buena opción).

Ahora más que nunca debemos ser solidarios y tener en cuenta que para todos, sin excepción, este es un momento difícil. Es importante apoyarnos en nuestros seres queridos, oírnos, ayudarnos, saber que necesitamos de los demás y ellos de nosotros. ¡Mantente presente! Si tienes la posibilidad, envíale mensajes de texto a tu familia y amigos, haz contacto con ellos y que no olviden que cuentan contigo, en especial si son parte de la población más vulnerable al contagio. Si puedes hacer una videollamada, ¡hazlo! Que la distancia no te impida ser una buena compañía para aquellos que más te extrañan.

Durante este tiempo de confinamiento hemos podido rectificar que somos seres sociales por naturaleza. Necesitamos interactuar con las demás personas y por lo tanto este es el momento de innovar para poder lograrlo. A través de plataformas como Zoom, conectate con tus amigos, hagan quizzes, escuchen música. Desde la extensión Netflix Party de Google Chrome, puedes conectarte con demás usuarios para ver series y películas al mismo tiempo y comentar lo que ven desde un chat que brinda la misma aplicación. La virtualidad es tu mayor aliada, ¡utilizala!

De igual manera, si tienes redes sociales haz uso de ellas de la manera más responsable. Si vas a difundir noticias asegurate que sean de medios confiables, no aportes al pánico que puede llevar la desinformación. Por el contrario, busca contenido que te haga sentir bien, que te ayude a desestresarte. En las redes, también puedes encontrar conciertos virtuales de varios artistas, quienes han aprovechado este momento para brindar -desde la comodidad de sus hogares- espectáculos increíbles. Ten en mente que en estos tiempos de perpetua ansiedad, el humor, el arte y el entretenimiento son herramientas claves para la salud mental.

Ahora bien, una vez acabadas las vacaciones, surgirán nuevas interacciones. En lo que respecta a los trabajos en grupo es comprensible que la coordinación sea más compleja que en el pasado. En este caso, lo más importante antes de iniciar es comprender que la pandemia no afecta a todos por igual, no todos tienen el mismo acceso a la virtualidad, algunos podrían encontrarse restringidos en comparación a otros para utilizar los medios de comunicación o el internet. Así que, el paso #1, para la comunicación asertiva, es ser empáticos. Al momento de coordinar deberes, trabajos o reuniones, ten muy presente las dificultades de los demás, estos tiempos requieren que seamos más flexibles y más comprensivos. Debemos aprender a comunicar nuestras necesidades y comprender las necesidades de los demás.

Además, la empatía debe ir más allá de las personas que conocemos. Si sientes que puedes donar a alguna causa, hazlo en la medida de tus posibilidades. Unidos podemos lograr que la pandemia sea más llevadera para los demás. Utilicemos esta situación para mejorar nuestro relacionamiento con los demás. ¡Juntos podemos superar estos tiempos difíciles!

Recomendaciones:

1. Si deseas aprender a instalar Netflix Party, puedes observar el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=myb2iIXflf8
2. Si deseas ver algún concierto en línea, puedes ver las opciones que te brinda www.passline.com
3. Para realizar actividades en familia, podrías leer el artículo “50 ideas para pasarla diferente en el hogar”

CONCLUSIÓN

María Luisa Villegas & Laura Suárez Gómez

Tener que enfrentarnos a una pandemia que nos obligará a estar en constante aislamiento era -hasta hace unos meses- algo inimaginable. Nuestra normalidad se vio truncada por súbitos cambios, que cada vez más nos hacen repensar la manera en la vivimos. Parece que estamos en una constante lucha por encontrar soluciones creativas a nuestros problemas. Sin embargo, a lo largo de la historia de Colombia, los estudiantes han tenido que enfrentar retos inimaginables.

Desde las movilizaciones estudiantiles de los años 60, pasando por las manifestaciones que llevaron al cambio constituyente -con la Séptima Papeleta- y al retiro de la reforma de la ley 30, parece que los estudiantes siempre se ven envueltos en transiciones inesperadas pero se enfrentan a estas con resiliencia y determinación.

Cargan con el peso del futuro y las innumerables veces que se les repite que el cambio para una sociedad mejor reside en ellos, por lo tanto han sido parte de numerosas transformaciones históricas, dando forma al presente que conocemos y moldeando el futuro en el que vamos a vivir.

Hoy el reto es diferente, un virus desconocido cambió nuestra forma de interactuar y de aprender. Nuestros profesores tuvieron que rediseñar sus cursos utilizando metodologías pedagógicas en un tiempo récord con herramientas tecnológicas nuevas para todos. Así mismo, nosotros como estudiantes nos desafiamos a modificar nuestros métodos para prestar atención, aprender y lograr tener el mismo gusto por las clases virtuales que el que teníamos en las presenciales.

Mientras que los tableros se transforman en pantallas y el tiempo para compartir con amigos en la universidad se trasladan ahora a las plataformas virtuales, está ocurriendo frente a nuestros ojos uno de los giros más importantes en la historia de la educación en siglo XXI: la virtualización con calidad. Definitivamente, una historia digna de contar a las futuras generaciones.

A lo largo de la historia de Colombia, los estudiantes han tenido que enfrentar retos inimaginables y hoy nos tocó a nosotros.

María Luisa Villegas

Laura Suárez Gómez

RECOMENDACIONES Y REFERENCIAS

VIDEOS Y TED TALKS

Brian Christian · TED-Ed

How to manage your time more effectively (according to machines)

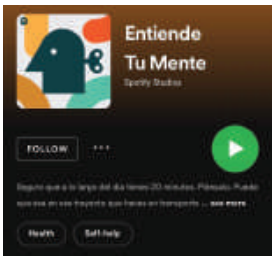
Tim Urban · TED2016

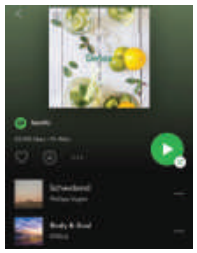
Inside the mind of a master procrastinator

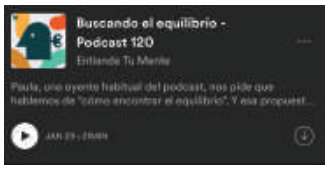
Laura Vanderkam · TEDWomen 2016

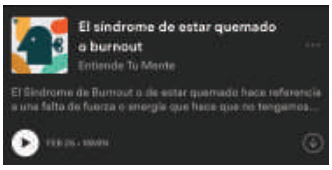
¿Cómo ganar el control de tu tiempo libre?

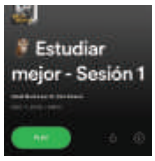
PODCASTS Y PLAYLISTS

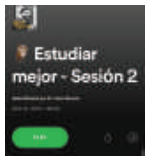








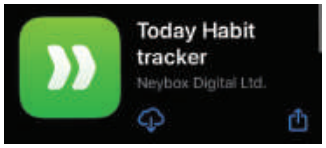


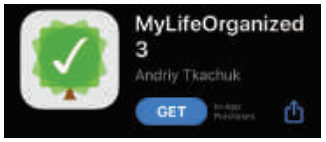


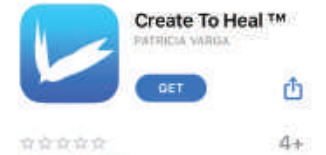
ARTÍCULOS

¿Vacaciones en casa? 50 ideas para pasarla diferente en el hogar

APPS







REDES SOCIALES

FORO JAVERIANO

FORO JAVERIANO

@forojaveriano_puj

@ForoJaveriano

forojaverianopuj@gmail.com

Periódico Al Derecho
Periódico de los estudiantes de la Facultad de Derecho

Periódico AlDerecho

@periodicoalderecho

@PeriodAlDerecho

alderecho@uniandes.edu.co