INCLUSIVA

Ejemplar #15 Junio 2021
ISSN: 2215-4779

Educación combinada

La virtualidad en tiempos de Covid-19
Salud socioemocional de madres, padres y docentes en la educación combinada
Estrategias ergonómicas integrales
Terapia física
Adaptaciones para baja visión
Y mucho más...

CONTENIDOS

EDITORIAL 3

El desafío: garantizar el derecho a una educación inclusiva y de calidad en el contexto de la pandemia por Covid-19....4

La virtualidad como nuestro aliado en tiempos de Covid-19: Experiencia pedagógica de acercamiento virtual con las familias. 17

....26

Salud socioemocional de las madres, padres y docentes en la educación combinada....26

....37

Retos emocionales: del estudiantado en la educación combinada....37

Visión de la educación combinada desde la perspectiva de la Administración Educativa....53

Estrategias ergonómicas integrales para preservar la salud durante la educación combinada....64

A ambos lados del monitor....69

Terapia física desde la distancia: una experiencia de vida. 80

De los ojos a las aulas....87

Estrategias para trabajar las materias de artes plásticas y educación física desde la bimodalidad de la educación en tiempos de pandemia 108

Adaptaciones para baja visión en la informática educativa....121

Nos ocupamos aún en la pandemia: la Terapia Ocupacional en la educación a distancia. 141

Amando la igualdad....149

La ganancia de la pandemia.......156

EDITORIAL

Eduardo Valenzuela Elizondo

Periodista del CENAREC

Sin duda alguna, uno de los retos más importantes que nos ha planteado la pandemia causada por el COVID19, es mantener "a flote" el sistema educativo.

Desde el Ministerio de Educación Pública, MEP, se han realizado enormes esfuerzos para que el estudiantado no quede rezagado en un momento crítico para la humanidad, donde el distanciamiento y aislamiento físico han sido determinantes para evitar la mayor cantidad de decesos posibles. Esto, evidentemente, conllevó a una total revolución de la forma en que hemos conceptualizado la educación, trasladando a los ambientes virtuales, a la distancia, todo aquello que desde siempre hemos realizado en los salones de clase.

Claro está que ese esfuerzo del MEP no valdría de nada sin el trabajo y dedicación de toda la comunidad educativa: cuerpo docente, familias, estudiantado, personal administrativo, quienes han tenido que adaptarse, sí o sí, a la nueva realidad, que, si bien en este punto nos ha permitido trabajar desde una modalidad híbrida (a distancia y presencial), llegó para quedarse.

Es por esto, que, en la presente edición de la Revista INCLUSIVA, hemos querido que usted conozca, de primera mano, de su puño y letra, a quienes han protagonizado y batallado en esta campaña, enfrentando temores ante lo desconocido, pero con amor, mística, disciplina y vocación. Nadie nunca estuvo preparado para este cambio drástico y repentino, que privó a toda la comunidad educativa de ese compartir, de ese convivir dentro de los salones de clase, pero eso no fue impedimento para seguir adelante con la misión de preparar a toda costa a nuestro ejército de estudiantes.

La creatividad, el ingenio y sobre todo el deseo de ver a nuestro estudiantado salir adelante, son ese motor que mueve a personas directoras y personal docente a buscar alternativas para que nadie se quede atrás. Esperamos que las experiencias aquí presentadas se conviertan en inspiración y puedan ser replicadas en todos los rincones del país.

El desafío: garantizar el derecho a una educación inclusiva y de calidad en el contexto de la pandemia por Covid-19

Maybel Quirós Acuña

Asesora Nacional de Educación Especial

Dirección de Desarrollo Curricular

Los años 2020 y 2021 se han visto enmarcados por una situación nunca vista, generada por la pandemia a causa de la enfermedad Covid-19, que ha impactado en la salud pública y en el

estilo de vida de todos los habitantes del planeta.

No hay país, comunidad, familia o persona que no haya sido "tocada" por esta realidad y le haya generado stress, angustia e incertidumbre. Ante toda esta situación mundial, los sistemas educativos, han aunado esfuerzos por cumplir con uno de los derechos nucleares, la educación, ya que esta pandemia ha demostrado ser ésta una de las catástrofes más serias de la historia reciente, donde una de las prioridades de las familias, es la educación, entendida esta, como un proceso que permite al ser humano tomar conciencia de su situación, analizarla y responder a la problemática que le rodea con la intención de mejorarla.

En la crisis de la Covid-19, las personas docentes han demostrado, como lo han hecho en diferentes momentos de la historia, un gran liderazgo e innovación para garantizar que el aprendizaje no se detenga y que ninguna persona estudiante se quede atrás. (UNESCO, 2021)

De igual forma, las personas docentes que brindan apoyo o trabajan en los servicios específicos que ofrece la educación especial en el Ministerio de Educación Pública (MEP), han dado muestra de su compromiso con el fin que el estudiantado con discapacidad no sea excluido del proceso educativo, en este contexto.

Aunado a lo anterior, a las familias les ha correspondido llevar gran parte de la responsabilidad de educar a sus hijos e hijas en el hogar, lo que ha significado un enorme cambio en las dinámicas de relación entre todas las personas que las integran; por lo que, en este momento, es imperativo que la relación centro educativo, familia y comunidad se fortalezca de manera que se trabaje colaborativamente, al sumar esfuerzos para que la continuidad del proceso educativo sea una realidad.

Ante todo, en este panorama, es importante plantearse una serie de preguntas generadoras que permitan conocer, qué se ha hecho, cómo se ha hecho y qué se debería mejorar para cumplir, de forma conjunta, con este desafío que nos plantea la

pandemia en el ámbito educativo.

A continuación, se plantean algunas preguntas con sus respuestas, que tienen como objetivo resumir las acciones realizadas, analizarlas y vislumbrar algunas premisas a considerar para fortalecer el proceso de aprendizaje del estudiantado con discapacidad, con el fin de aprovechar la ventana de oportunidad, que una situación de crisis provoca, para sacar a la luz respuestas innovadoras que nos fortalecen como seres humanos y sociedad.

¿Cuáles estrategias ha utilizado el MEP para garantizar la continuidad del derecho a la educación de la población estudiantil incluido el estudiantado con discapacidad?

Es importante tomar en cuenta, que los cursos lectivos de los años 2020 y 2021, en todo el mundo, han sido impactados en su organización por la Pandemia generada por la Covid-19, lo que ha provocado que los gobiernos se hayan unido para hacer transferencia de conocimientos y experiencias exitosas, con el fin de minimizar el impacto en el proceso de aprendizaje de la población estudiantil.

Desde el año 2020 y hasta la fecha, el MEP tomó varias medidas para garantizar el derecho a la continuidad del proceso educativo a toda la población estudiantil del país, en seguimiento meticuloso de las medidas adoptadas por el Ministerio de Salud de Costa Rica. Por esto, se propuso una estrategia para la mediación pedagógica denominada, "Aprendo en casa" (enlace https://recursos.mep.go.cr/2020/aprendoencasa/), la cual está acorde con lo establecido en la Política Educativa (enlace https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/politicaeducativa.pdf) y la Política Curricular vigentes, sin dejar de lado el proceso de Transformación curricular (enlace https://www.mep.go.cr/sites/default/files/documentos/transf-curricular-v-academico-vf.pdf), que se había iniciado en años anteriores. En esta propuesta, se dio relevancia al uso de recursos tecnológicos, así como a la generación de

acciones específicas y contextualizadas para el aprendizaje a distancia, por lo que se identificaron cuatro escenarios en los cuales la población estudiantil fue ubicada de acuerdo con el contexto. En la tabla 1 se resumen dichos escenarios.

Tabla 1. Escenarios. Fuente: MEP (2020)

Escenario	
Estudiantes con acceso a internet y dispositivo en casa.	Se caracteriza por una mediación pedagógica que promueve el aprendizaje autónomo para la construcción de conocimiento, con el uso de herramientas tecnológicas.
Estudiantes que cuentan con dispositivo y con acceso a internet reducido o limitado.	Se espera que la mediación pedagógica promueva el aprendizaje autónomo para la construcción de conocimiento, al emplear herramientas no sincrónicas que impliquen un consumo mínimo de datos.
Estudiantes que cuentan con dispositivos tecnológicos y sin conectividad.	De igual forma que en los otros escenarios, se promueve el aprendizaje autónomo para la construcción de conocimiento. Las personas estudiantes que cuentan con dispositivo sin conectividad, utilizarán recursos impresos y digitales variados.
Estudiantes que no poseen dispositivos tecnológicos ni conectividad.	Se promueve el aprendizaje autónomo para la construcción de conocimiento. Las personas estudiantes utilizan solo materiales impresos.

Toda la población estudiantil, que incluye al estudiantado en situación de discapacidad, fue ubicada en cada uno de estos escenarios con el fin de tomar en cuenta los contextos y ejecutar las acciones que permitieran la continuidad del proceso educativo.

Sumado a esta estrategia, se utilizaron las Guías de Trabajo Autónomo (GTA), que son una herramienta didáctica que se han destacado como principal instrumento pedagógico para diseñar e implementar el apoyo educativo a distancia y en la educación combinada, la cual consiste en que el proceso educativo se imparta en dos escenarios distintos: a distancia y de forma presencial. Las GTA están basadas en los principios de la Transformación Curricular y se construyen según los indicadores de la habilidad denominada "aprender a aprender" (una de las trece habilidades que el país ha seleccionado como parte del proceso de Transformación curricular), la cual tiene tres indicadores importantes: planificación, autorregulación y evaluación.

Con respecto a las GTA, se solicitó al personal docente que las diseñara en seguimiento de la estructura facilitada y con la presentación de la información por múltiples formas, con motivación del estudiantado con frases que le impongan retos y permitan que de igual forma exprese lo aprendido por diferentes opciones, lo que responde a los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Además, se procura que las actividades planteadas se realicen de forma exitosa, para lograr así la autoeficacia aprendida del estudiantado. Estas múltiples formas de acompañamiento y monitoreo, se incluyeron desde la plataforma *Teams* para la población estudiantil que se ubica en el escenario 1, otros medios asincrónicos como teléfono celular por medio de audios, videos, dispositivos de almacenamiento (con recursos didácticos de multimedios) en los escenarios 2 y 3; así como documentos impresos, libros de texto, materiales concretos para los niveles de preescolar que se facilitan al estudiantado en el escenario 4 y que se entregaron cuando

las familias recogían los alimentos, en las fechas que se establecieron para ese fin.

Dentro de la "Caja de Herramientas" (https://cajadeherramientas.mep.go.cr/app/) que es la plataforma virtual que apoya el planeamiento didáctico, se facilitó un enlace a la estrategia "Aprendo en casa" en donde se alojaron más de mil ejemplos de GTA de las diferentes asignaturas, modalidades y niveles.

Para los servicios específicos y de apoyo de la educación especial, se elaboró un documento muy completo llamado "Pautas para docentes de apoyo y personal de servicios específicos de educación especial", el cual complementó las otras disposiciones emanadas por las autoridades del MEP y estableció aspectos fundamentales a tomar en cuenta en cada uno de los servicios específicos y de apoyo, este documento aún está vigente.

Toda esta estrategia, permitió continuar con el proceso educativo del estudiantado con discapacidad, para promover una educación contextualizada según el escenario en que se ubicó cada persona estudiante.

En el año 2021, el MEP promueve el regreso a clases por medio de la Estrategia Regresar y publica varios documentos, que se encuentran alojados en el siguiente enlace: https://mep.go.cr/estrategia-regresar-2021, los cuales son:

Formulación del plan de apertura de centros educativos.

Lineamientos evaluación 2021.

Primera parte: Orientaciones de mediación pedagógica de educación combinada.

Segunda parte: Orientaciones específicas que incluye los servicios de educación especial.

Orientaciones para el abordaje integral de la población vulnerable y en riesgo de exclusión educativa.

Guía regresar: acompañamiento socioemocional y educativo en el retorno a la presencialidad.

Además, se publicaron una serie de protocolos a seguir,

para asegurar un retorno seguro, controlado y paulatino a clases presenciales. En el siguiente enlace pueden encontrar los protocolos https://www.mep.go.cr/coronavirus

Todos los documentos anteriores permiten al personal docente y administrativo la organización del centro educativo, con el fin que el estudiantado continúe su proceso de aprendizaje desde la educación combinada, es decir, cuando se alternan dos tipos de escenarios el presencial y a distancia.

¿En qué consiste la mediación pedagógica para la educación combinada?

Según el documento de Orientaciones de mediación pedagógica para la educación combinada, en su primera parte, establece que

> La mediación pedagógica para la educación combinada es una oportunidad flexible, cíclica y diversa para que la persona docente ofrezca acompañamiento a la persona estudiante en dos ambientes de aprendizajes diferentes, el trabajo en la presencialidad y el trabajo a distancia, privilegiando la permanencia del vínculo de la comunidad educativa…Se desarrolla en cuatro momentos la conexión, la colaboración, la clarificación y la construcción/aplicación. (MEP, 2021, p. 12)

En el documento citado anteriormente, también se conceptualiza la mediación pedagógica de la siguiente manera:

> La mediación pedagógica es una actividad experimentada e intencionada que incluye todas las actividades, métodos y técnicas que la persona docente realiza en el contexto educativo para promover y acompañar el aprendizaje de la persona estudiante, y fomentar la construcción de conocimientos y el desarrollo de habilidades. (MEP, 2021, p. 13)

En resumen, la mediación pedagógica para la educación combinada es aquella que permite que el proceso de aprendizaje se lleve a cabo con la alternancia de dos ambientes diferentes de forma presencial o a distancia y para ello, propone cuatro momentos de construcción del conocimiento que se complementan, a saber: la conexión, la colaboración, la clarificación y la construcción/aplicación.

¿En qué consisten cada uno de los cuatro momentos de la mediación pedagógica para la educación combinada?

Es importante destacar que en el presente curso lectivo hay estudiantes que se encuentran en los cuatro escenarios y algunas familias han decidido que sus hijos o hijas permanezcan únicamente en el ambiente a distancia; esta situación complejiza la labor docente, al tener que elaborar su planeamiento pedagógico en la consideración de esta diversidad de situaciones.

Por esta razón, se indicó al personal docente que, cuando elaborara el planeamiento didáctico y realizara el proceso de mediación pedagógica, considerara cuatro momentos que son básicos para la adquisición de aprendizajes esperados y el desarrollo de habilidades, a saber:

Conexión: Es el espacio para promover la vinculación entre los conocimientos previos de la persona estudiante, sus experiencias, intereses, emociones y los aprendizajes nuevos que serán construidos, para establecer "puentes cognitivos", es decir unir los nuevos aprendizajes a los aprendizajes que la persona estudiante ya posee.

Clarificación: Este momento permite comunicar y expresar dudas, consultas e inquietudes, con el fin de profundizar en los conocimientos, habilidades y destrezas que se han adquirido y fortalecerlos.

Colaboración: tiene como objetivo facilitar la interconexión entre las personas docentes y estudiantes, en procura de crear redes para la conformación de comunidades de aprendizaje entre las

diferentes personas de la comunidad educativa. La colaboración, es una de las 13 habilidades[1] que se implementan en la Transformación curricular y permite el desarrollo de procesos metacognitivos de quienes participan del proceso de aprendizaje. La metacognición permite a la persona estudiante reflexionar sobre la forma en que aprende, para mejorarla y convertirse en un aprendiz experto.

Construcción/aplicación: Consiste en la posibilidad que las personas estudiantes transfieran los conocimientos adquiridos y las habilidades desarrolladas en la solución de problemas que se presentan en su vida diaria. Este momento ofrece la oportunidad de llevar los aprendizajes adquiridos a otros contextos o situaciones personales.

Estos cuatro momentos son importantes, porque permiten a la persona estudiante, partir de conocimientos básicos que están en su memoria (aprendizajes previos) y hacer las conexiones con los aprendizajes nuevos con el repaso de aquellos que son necesarios para comprender lo nuevo. Esto permite clarificar el vocabulario, las situaciones de contexto y preparar el nuevo aprendizaje, el cual se une con el aprendizaje anterior por medio de "puentes cognitivos". Estos nuevos aprendizajes se construyen en sociedad, es decir en colaboración unos con otros y sobre todo aplicar lo aprendido a situaciones de la vida diaria lo que permite desarrollar las estructuras cerebrales para lograr una cognición de nivel superior en donde se utilicen las funciones ejecutivas de: planear, autorregularse, monitorear su propio aprendizaje, prever consecuencias y anticiparse, con el fin de trasladar lo aprendido a situaciones de la vida diaria.

[1] Las trece habilidades son: pensamiento crítico, pensamiento sistémico, aprender-aprender, resolución de problemas, creatividad e innovación, ciudadanía local y global, responsabilidad personal y social, estilos de vida saludable, vida y carrera, colaboración, comunicación, apropiación de las tecnologías digitales y manejo de la información.

¿Cómo fortalecer el proceso de aprendizaje de la población estudiantil con discapacidad en este contexto de pandemia?

A pesar de que el panorama es incierto y existe una tendencia marcada de advertencia que realizan diversos organismos internacionales, en los que se enfatiza que las poblaciones más vulnerables, entre ellas la población con discapacidad, son un foco de atención en todos los países, tal y como lo establece CEPAL-UNESCO (2020, p. 17)

> **Equidad e inclusión:** centrarse en los grupos de población más vulnerables y marginados —incluidos los pueblos indígenas, la población afrodescendiente, las personas refugiadas y migrantes, las poblaciones socioeconómicamente más desfavorecidas y las personas con discapacidad—, así como en la diversidad sexual y de género.

Es importante entonces, tomar conciencia que la centralidad en los grupos en situación de vulnerabilidad no es únicamente responsabilidad de las políticas gubernamentales, sino en un trabajo colaborativo que cada servidor público realiza y particularmente en el ámbito de la educación, por lo que algunas propuestas de mejora que favorezcan el aprendizaje y garanticen la continuidad del proceso educativo para esta población son:

- Priorizar la salud física, mental y emocional de la población con discapacidad y sus familias, en procura de una comunicación fluida y asertiva entre el personal del centro educativo y las personas que conforman las familias y brindar apoyos psicológicos cuando se requiera.
- Garantizar el derecho a la continuidad del proceso educativo a la población con discapacidad, desde una visión de inclusión educativa y social, al establecer vínculos entre

el personal docente, el estudiantado y sus familias.

- Trabajar colaborativamente, entre el personal del centro educativo, las familias y redes comunales, con el fin de conjuntar saberes para responder de forma integral a las necesidades de cada estudiante. Es importante priorizar, en aquellos aprendizajes que son más significativos y funcionales para que la persona con discapacidad traslade a su entorno inmediato y le brinde mayor autonomía y autodeterminación.
- Procurar el acceso a las tecnologías y el desarrollo de la competencia digital en el estudiantado con discapacidad, sus familias, así como en el personal docente; con el fin que, por medios sincrónicos o asincrónicos, se promuevan los servicios y apoyos por parte de los diferentes profesionales involucrados en el proceso educativo.
- Flexibilizar los trámites administrativos, con el fin que la prioridad sea la población estudiantil para que respondan y faciliten el proceso de articulación y trabajo colaborativo.
- Aplicar los momentos de la mediación pedagógica combinada para que todo aprendizaje nuevo se conecte con los conocimientos previos, de forma que, de manera colaborativa, se clarifiquen y construyan nuevos aprendizajes para el desarrollo de habilidades que se apliquen a contextos de la vida diaria.
- Establecer una red de apoyo para evitar la exclusión de la población con discapacidad, al ser una prioridad el estudiantado que se encuentra en situación de pobreza o deprivación sociocultural, para que nadie se quede atrás.

Estas acciones y muchas otras que, desde el centro educativo, el hogar y la comunidad se realicen, impactarán las vidas de las personas con discapacidad, con lo que se disminuirán las brechas digitales y sociales para la promoción de un desarrollo inclusivo con base comunitaria, en tiempos de pandemia.

En conclusión, enfrentar el desafío de garantizar el derecho a una educación inclusiva y de calidad en el contexto de la pandemia por Covid-19, a toda la población estudiantil incluida aquella en condición de discapacidad, es un trabajo que se realiza de forma colaborativa entre el personal directivo, docente, las familias y el estudiantado, al unir esfuerzos para que la educación sea inclusiva, equitativa y de calidad, de forma tal que se realice en los entornos más naturales posibles con los apoyos educativos que cada quien requiere y que se brindan desde un trabajo articulado y compartido.

Referencias

BID (2020). *¿Cómo garantizar la educación inclusiva en emergencia para estudiantes con discapacidad?*https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Como-garantizar-la-educacion-inclusiva-en-emergencia-para-estudiantes-con-discapacidad.pdf

MEP (2020. *Orientaciones para el proceso educativo a distancia.*https://www.mep.go.cr/sites/default/files/orientaciones-proceso-educativo-distancia_0.pdf

MEP (2020). *Pautas para la implementación de las guías de trabajo autónomo.*https://www.drea.co.cr/sites/default/files/Contenido/Pautas%20para%20la%20implementaci%C3%B3n%20de%20las%20gu%C3%ADas%20de%20trabajo%20aut%C3%B3nomo%20%2006-05-2020%5B15967%5D.pdf

MEP (2020). *Pautas para docentes de apoyo y personal de servicios específicos de educación especial.*http://www.ddc.mep.go.cr/sites/all/files/ddc_mep_go_cr/adjuntos/pautas_daeed.pdf

MEP (2021). *Primera Parte: Orientaciones de mediación pedagógica para la educación combinada. Estrategia Regresar Ciclo lectivo 2021*.https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/orientaciones-educacion-combinada-02-03-21.pdf

Plena Inclusión (2020). *El derecho a la educación durante el COVID19.* https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/el_derecho_a_la_educacion_durante_el_covid19.pdf

UNESCO (2021), *La pandemia es una oportunidad para repensar la educación y lograr un aprendizaje de calidad para todos*. https://news.un.org/es/story/2020/10/1481832

La virtualidad como nuestro aliado en tiempos de Covid-19:

Experiencia pedagógica de acercamiento virtual con las familias.

Emilia Solís Sánchez,

Servicio de Apoyo Fijo Terapia del Lenguaje.

María José Vallejos Naranjo,

Docente Educación Especial PEC.

Centro de Enseñanza Especial de Heredia

"una sociedad donde todos tengan sitio sólo será posible en un mundo donde quepan muchos mundos. La educación se enfrenta a la apasionante tarea de formar seres humanos para quienes la creatividad y la ternura sean necesidades vitales y elementos definitorios de los sueños de felicidad individual y social" (Assman 2002, p. 28).

En los últimos días, para nadie ha sido un secreto la importancia que ha adquirido el uso de los recursos virtuales, como alternativa para continuar muchos de los procesos que han sido programados inicialmente

desde la presencialidad, la emergencia sanitaria producto de la pandemia por Covid-19; ha afectado a todos los seres humanos en el mundo que atravesamos esta situación, y donde las medidas tomadas para prevenir dicho contagio han hecho un cambio en las interacciones y en el proceder en la mayoría de las personas. Este panorama por el que atraviesa el planeta entero nos hace considerar, con mayor fuerza, la necesidad de las familias de las personas con discapacidad de ser apoyadas en el incremento de los procesos que favorezcan las habilidades de participación y de desarrollo a través de dispositivos tecnológicos con los que estamos acostumbrados a vivir, para evitar que el mundo no se detuviera, esto modificó la forma de realizar muchas de nuestras actividades cotidianas como el interactuar en espacios de conversación y de escucha.

Este es el caso de la mayoría de las personas educadoras y estudiantes, quienes hemos cambiado las aulas de nuestros centros educativos, por dispositivos electrónicos, percibidos posiblemente como espacios poco humanos, fríos, literalmente metálicos o mecánicos, haciéndonos creer entonces que los procesos de aprendizaje y de relación social a través de estos también serían rígidos, sin participación, limitados, difíciles o sin posibilidad de generar sentires.

Según Carreño y Cabral (2020)

> Entre videos, tutoriales, consultas a través de aplicaciones como Zoom o Skype, se va entramando este nuevo paisaje mediado por las pantallas de los dispositivos que nos interpelan y convocan al desafío principal de "humanizar" la virtualidad, o en tal caso no deshumanizarnos en el intento de adaptarnos a la nueva tecnología de

> la educación del contexto actual. Una educación distanciada del aula como espacio material, físico, de la corporalidad (con el cuerpo se enseña y se aprende), de los gestos, de la presencia que implica poner nuestras emociones, expresiones, miradas, intercambios espontáneos no mediados por el tiempo de una buena conexión a internet. (párr.2)

Sin embargo, a través del ciberespacio, se ha generado una relación de aprender a aprender, para continuar con los procesos de enseñanza y aprendizaje, así como del desarrollo de otras habilidades humanas como el conversar, la atención, la resiliencia, la ternura y el amor, desde un medio poco tangible pero igualmente efectivo en la mayoría de las situaciones, es un reto para adaptar todas nuestras estrategias de trabajo y ampliar nuestra capacidad de escucha y de empatía. Desde los procesos pedagógicos aprendemos a crear, adaptar e implementar una variedad de estrategias mediante el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), un enfoque eficaz en la flexibilidad de entornos que se emplean en todas las personas para generar aprendizajes significativos y gratas experiencias.

Es en este proceso donde además nos volvemos conscientes al descubrir que la virtualidad bajo las actuales condiciones mundiales, ha reducido las distancias en la comunicación entre las personas y de una u otra forma también ha redirigido la concepción de las nuevas relaciones en todos los ámbitos sociales, sean estos laborales, familiares, educativos e incluso políticos. Es evidente que el uso de los recursos tecnológicos no ha sido fácil en todas las situaciones y circunstancias, pero ha sido una oportunidad para estimular nuestra creatividad y generar nuevas formas de innovar ante las necesidades de crear espacios pedagógicos de acercamiento a las comunidades aprendientes que, desde nuestro ejercer profesional, surgen.

En nuestro caso, este cambio en los procesos nos sorprendió tanto en el ejercer laboral, como en la modificación del panorama como estudiantes de un posgrado, ya que centramos nuestro proyecto de graduación en el rol familiar, social y educativo de las familias de las personas en condición de discapacidad a través del enfoque de una Investigación- Acción-Participación (IAP), la cual inicialmente programamos realizar las actividades y el trabajo de campo desde la presencialidad, pero con los cambios generados por la situación país por Covid-19, ideamos y nos apropiamos de nuevas oportunidades, creamos alternativas virtuales y reinventamos las formas de alcanzar nuestra meta, para que las familias participantes aceptaran ser parte de esta propuesta.

Por lo tanto, a través de este método de investigación, cuyo propósito es conocer la percepción de familias de las personas con discapacidad ante eventos que han modificado su estructura y dinámica familiar, validándolas como sujetos reales, presentes en el mundo y basándonos en la información que compartan sobre sus experiencias, opiniones, valores y forma de vida.

Según Lorena Cortés, una de nuestras participantes

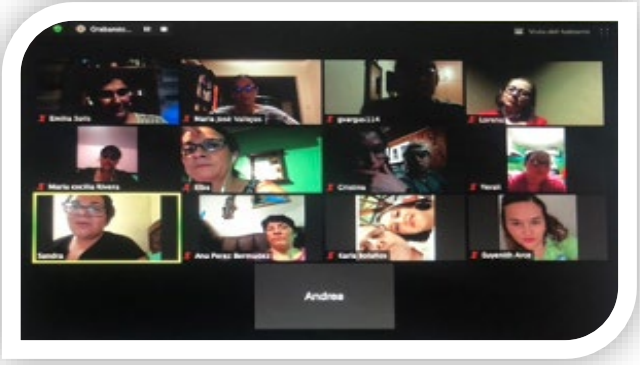
> *"…he aprendido que compartimos una misma situación y que no importa cómo se llama el diagnóstico de nuestros hijos somos seres humanos que tenemos las mismas necesidades, los mismos anhelos, las mismas esperanzas…" (Comunicación personal, 11 de noviembre 2020)*

Ante las medidas de distanciamiento social que se requieren, propusimos como estrategias de acercamiento el uso de la tecnología que estuviera al alcance de dichas familias. Para ello, utilizamos como medios de comunicación las aplicaciones y plataformas de mensajería de texto, compartir videos, fotografías, audios y video llamadas de forma gratuita acorde con la

disponibilidad de conexión y de dispositivo con el que contara cada familia.

Ayala (s.f.), propone que las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC), son herramientas que han incrementado el grado de significancia y concepción educativa, establece nuevos modelos de comunicación, además genera espacios de formación, información, debate, reflexión, entre otros, se rompe con las barreras del tradicionalismo en el aula, donde se trasciende de un espacio físico, hacia otro dónde la apertura y la voluntad humana prevalezca así como que la interacción digital estimule la creatividad y el deseo de participación.

Las TIC también proporcionan una gran variedad de espacios como la escucha y la observación de situaciones que ocurren en otro lugar e incluso las más recientes, así como trabajar o realizar actividades de forma virtual para posibilitar y promover el desarrollo de habilidades comunicativas, tan necesarias en la discusión y la construcción colectiva de los valores ciudadanos hacia la



formación o transformación de la convivencia social y comunitaria.

Inicialmente se generaron incertidumbres ante la utilización para los espacios virtuales y el uso de nuevas herramientas tecnológicas al considerarlos complejos, sumado a las características de acceso y tiempo de internet disponibles en cada familia participante. Esto se ve contrapuesto con la emoción y el disfrute por la participación en cada encuentro vivido, los cuales consistieron en el uso de una plataforma virtual de video llamada aproximadamente cada veintidós días y en donde se desarrolló un vínculo de confianza que estimularan el deseo de participación y de relatar sus experiencias personales desde una conversación natural y fluida. Se compartieron actividades de reflexión y algunas un poco

más lúdicas (juegos de mesa, cine foros, rompecabezas, actividades sorpresas, videos, entre otros), así como la capacidad de escucha de cada una de las familias. Lo anterior refleja que la tecnología es un recurso positivo y no una limitación, ya que genera mayor disposición para aprender de su uso y aprovechar de una experiencia que resultaba totalmente nueva y distinta ya que era un reto crear un vínculo afectivo y significativo a través de la distancia física que evidencia la virtualidad cuando apenas se comprende su funcionalidad.

Según Elba Blandón una de nuestras participantes

> *"…estoy muy agradecida… que nos permitieran expresar el sentir de mamás o familiares de los chicos con discapacidad en lo que nos duele, lo que nos alegra, lo que sentimos, tristezas, alegrías, frustraciones, miedos, todo…" (Comunicación personal, 25 de marzo 2021)*

En estos escenarios de reaprendizaje, buscar alianzas fue genial desde el no saber, desde la curiosidad, la ayuda mutua, la pregunta, la sonrisa, la interrupción, la multitarea y la intromisión en nuestros escenarios más íntimos: la cocina, la sala, el patio y durante nuestras rutinas cotidianas: el café, el descanso, el juego. Lo anterior brinda espacio a otros miembros de las familias para "espiar", "fisgonear", sentarse, escuchar ser parte. Nada de esto hubiese sido posible desde la presencialidad, que ahora también valoramos con nuevos ojos.

Para nosotras a lo largo de un año en este proyecto de investigación, la virtualidad se ha convertido en nuestra gran aliada, ya que nos generó muchas oportunidades de aprendizaje, al comprender que trascendemos de la pedagogía tradicional a otra donde se validen los sentires y los pensares de la otredad en plena libertad de conversación convirtiéndonos en una comunidad aprendiente y en donde se validan todos los conocimientos, pero sobre todo de crecimiento personal y

profesional, que nos emociona el compartir, ya que en un tiempo tan convulso como lo ha sido la pandemia, existen alternativas para establecer un acompañamiento real a las familias de nuestro estudiantado.

Al transitar, descubrimos que el gran reto fue reaprender y desaprender en conjunto, traspasar los límites de la percepción de espacio, recursos y tiempo para acercarnos de otra manera a través de los equipos tecnológicos disponibles como medio, porque lo que humaniza las relaciones; no es el escenario donde ocurren sino el tiempo, la frecuencia del encuentro, la libertad, la honestidad, el compromiso, las metas o sueños comunes que nos inviten a crear. El permiso para ser, decir y hacer lo que necesitamos, el hábito de escuchar y que se nos escuche.

Todos estos procesos no están limitados por el escenario o los recursos, sino por las personas, somos nosotras quienes, al transformarnos, arriesgarnos, probar, creamos entornos de aprendizaje sincrónicos (se refiere a un mismo espacio donde se trabaja de forma conjunta a través de una conexión virtual en una plataforma determinada) y asincrónicos (donde las personas participantes trabajan a su propio ritmo en momentos distintos).

El uso de herramientas virtuales como la plataforma Zoom, el uso de Padlets o muros de colaboración interactivos, encuestas virtuales y el mismo WhatsApp nos permitieron utilizar los equipos y las plataformas para generar encuentros, actividades y productos colectivos. Con ello se potenció el desarrollo de habilidades para comprender la forma en la que la tecnología en algunas de las situaciones de la vida en las que la empleamos falla, nos deja en espera y entonces crecemos en paciencia, tolerancia y comprensión; que se requiere de nuestro ingenio para resolver pequeñas y grandes cosas; que aunque algunas realidades implican “muchos manuales y lenguaje técnico” se hacen accesibles para adaptarlas a un lenguaje

simple que nos permita conversar y comunicarnos, por lo que según Maturana (2002) "lo humano existe en el conversar y todo quehacer humano ocurre como una red de conversaciones" (p. 61).

Definitivamente la virtualidad impactó en lo profundo nuestro proceso de investigación, nos permitió acercarnos a cada familia protagonista, conocer sus sentimientos, sus experiencias y deseos, nos generó un espacio donde fuimos investigadoras y participantes, nos dio la oportunidad de ser parte del acompañamiento humano desde lo que como grupo definimos, incluso hemos llegado a pensar, que gracias a la virtualidad fue posible la realización de nuestra investigación. Lo que inició como una preocupación o un reto terminó como una experiencia sumamente satisfactoria al comprender que los procesos pedagógicos que trascienden y se convierten en espacios de escucha y de amor que impacta en toda la comunidad aprendiente.

Según Lorena cortés, una de nuestras participantes

> *"…hacer actividades que involucren a las familias para compartir experiencias y yo creo que de todos aprendemos, eso es muy importante para no sentirse uno solo…" (Comunicación personal, 11 de noviembre 2020)*

Ante esta maravillosa experiencia, somos conscientes que la familia cumple una diversidad de funciones relacionadas con la satisfacción de las necesidades de sus miembros, ya que este es el contexto que, en este momento de pandemia, se desarrolla gran parte de la vida de la mayoría de las personas, por lo que consideramos es parte esencial a la hora de orientar, generar recursos y servicios para el bienestar de la persona con discapacidad al convertirse en un espacio que apoya a ese ser humano en la consolidación de sus habilidades y capacidades, para promover su participación activa en los diferentes contextos sociales.

El trabajo en los procesos pedagógicos con las familias

tiene en sí mismo un carácter interdisciplinar, por lo que el apoyo, resiliencia, comprensión y escucha por parte de los profesionales involucrados prevalecen en todo momento y circunstancia para que este sea fluido, donde los recursos tecnológicos se constituyen como una alternativa que brindan una oportunidad hacia nuevos aprendizajes para nuestras personas estudiantes con miras hacia un acompañamiento inspirador donde se valide la emocionalidad, el ser compañero/a, el respeto, la comprensión, la historia personal y colectiva de los actores sociales involucrados.

Para Capra (1992)

> *la cercanía, el acompañamiento, es parte del principio mismo de la vida social del ser humano, ya que estamos conectados, vinculados y entramados. Por ello, las relaciones y acciones que se presentan con otros son parte de la vida, se dan con sus sorpresas, variaciones y cambios: son acciones espontáneas y libres (p.144).*

Referencias:

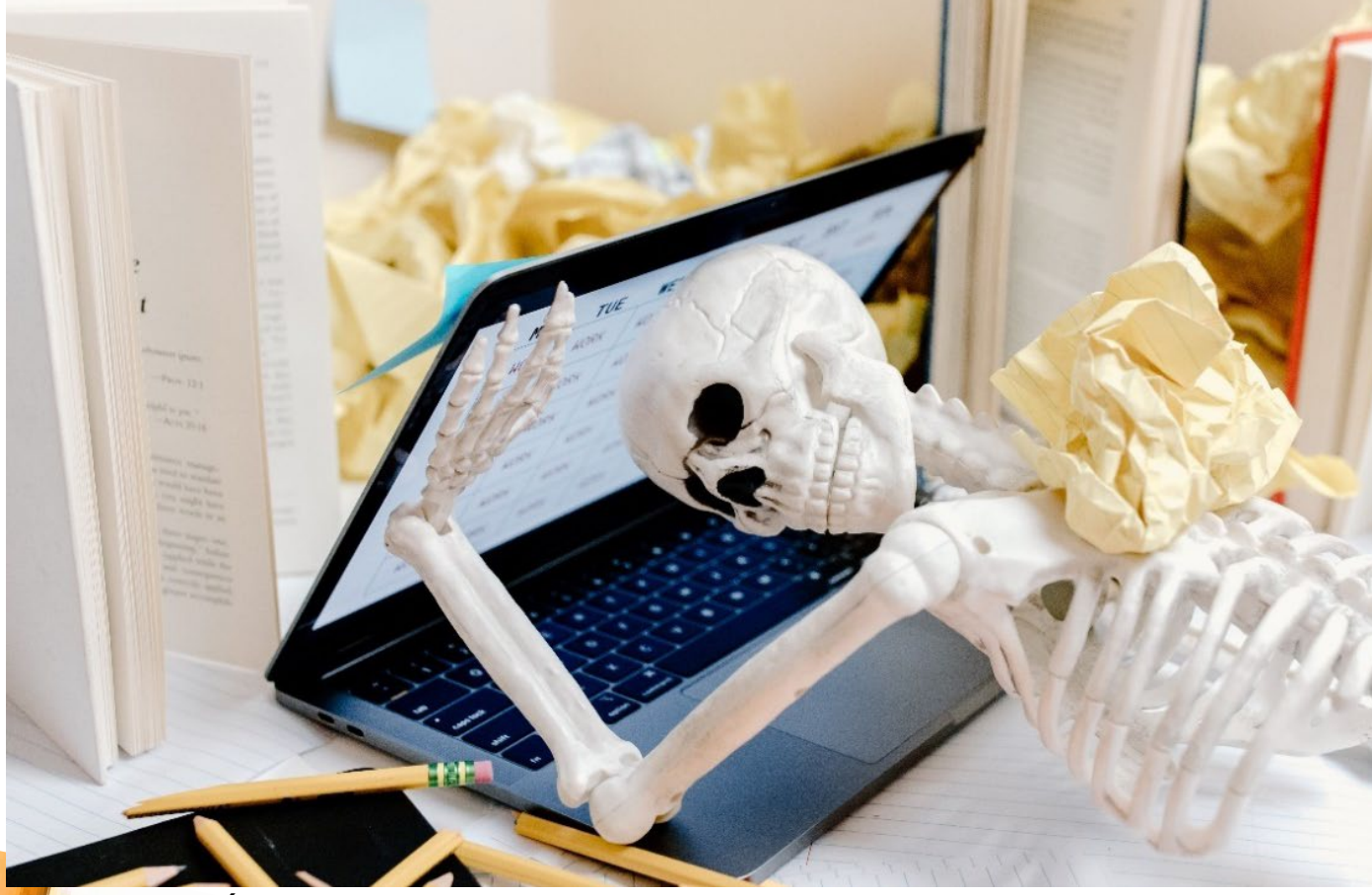
Assmann, Hugo (2002). *Placer y ternura en la educación: hacia una sociedad aprendiente*. España: NARCEA.

Ayala, O. R. A. (s. f.). *Las tecnologías de información y comunicación como recursos educativos en la formación para el ejercicio ciudadano*. 12.

Carreño, M. y Cabral N. (2020). *Enseñar y aprender en tiempos de Pandemia. Revista Entre dichos intervención y debate en trabajo social.* Mayo 2020. La Plata, Argentina. http://entredichos.trabajosocial.unlp.edu.ar/2020/05/12/ensenar-y-aprender-en-tiempos-de-pandemia/

Capra, F. (1992). *El punto crucial.* Buenos Aires: Editorial & Estaciones.

Maturana, H. (2002).



Formación humana y capacitación. Dolmen Ediciones.

Salud socioemocional de las madres, padres y docentes en la educación combinada

María de los Ángeles Calderón Jiménez

Máster en Pedagogía y Licda. en Psicología

Departamento de Investigación Cenarec

"Todas las personas tienen recursos y capacidades para poder afrontar desafíos que la vida presenta" (Organización Mundial de la Salud, 2012, p.3)

La vida nos presenta diferentes situaciones que debemos afrontar, para las cuales, en muchas ocasiones, no tenemos referencia alguna, pero de las que hay que salir adelante; tal es el caso de la pandemia provocada por la Covid-19, la cual vino a cambiar la vida y a confrontarnos con nuestros peores temores: desempleo, enfermedad, hambre, muerte, problemas económicos, cambio de las rutinas diarias, cambio de roles que estábamos acostumbrados a tener, entre otros.

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), citada por el Ministerio de Salud de Costa Rica (2021) la Covid-19 es

> la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente se transmite por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas y aerosoles procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada habla, tose o estornuda, también si estas gotas caen sobre los objetos y superficies, de modo que otras personas pueden tocar estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca (p.5).

Debido a que este virus es de fácil y rápida transmisión, el mundo entero tuvo que tomar medidas sanitarias urgentes y nuestro país no fue la excepción. Una de las medidas principales fue la prohibición de estar en espacios cerrados y con aglomeración de personas, lo que conllevó a readecuar todas las actividades que así lo requirieran, tal fue el caso del sector educación. Así las cosas, para el Ministerio de Educación Pública (MEP, 2020) la pandemia dio como resultado una reinvención en las relaciones, tanto en la estructura social como en el funcionamiento de los centros educativos e instancias de oficinas centrales, de modo tal, que el sistema educativo tuvo que experimentar un gran cambio, con procesos de transformación, con

novedosas prácticas educativas, lo que deja de lado lo aplicado anteriormente para que, de esta forma, hacer frente al desafío de continuar con el proceso educativo de niños, niñas y jóvenes en esta nueva realidad.

Es así como de un día para otro, la asistencia a centros educativos se suspende, lo que implica el reto a padres, madres de familia, personas encargadas, docentes y estudiantes, de continuar con el proceso a distancia para el año 2020, aspecto que conllevó la adaptación de las realidades en un tiempo récord.

En el ciclo lectivo 2021, con la experiencia del año anterior y siempre en seguimiento de las recomendaciones emanadas por el Ministerio de Salud de nuestro país, es que se plantea la educación combinada, la cual

> brinda un andamiaje sólido para adentrarnos en la transición de entre los componentes de la educación a distancia y las formas de enseñanza presencial, las cuales, al combinarse actividades, prácticas y estrategias educativas, que van desde la asistencia presencial a clases y el aprendizaje a distancia, de manera sincrónica o asincrónica, hasta el aprendizaje autónomo. (Ministerio de Educación Pública, 2021, 11).

Esto conllevó a que las personas estudiantes continuaran con educación a distancia, pero combinándola con clases presenciales, con el debido distanciamiento y la aplicación de protocolos en sus respectivos centros educativos.

El centro educativo y la familia

> *El acompañamiento familiar es fundamental para la persona estudiante. El apoyo familiar es el pilar que sostiene y articula el entorno del aprendizaje de la persona estudiante (Ministerio de Educación Pública, 2020, p. 29)*

La situación de pandemia alteró los roles de cada uno de

los miembros de las familias; el no asistir a los centros educativos provocó transformaciones a lo interno de los hogares, como lo fue el tener una especial responsabilidad sobre la educación de los hijos e hijas, donde padres, madres y personas encargadas asumieron un rol de tutoría, lo que trajo una recarga de funciones, por cuanto anteriormente sus hijos e hijas iban al centro educativo en las horas en las que laboraban, pero ahora el centro educativo está en casa y el trabajo también.

Esto conllevó dinámicas muy diferentes y desafíos a lo interno de los hogares, además de tener que lidiar con otras circunstancias: algunas personas se quedaron sin empleo o vieron reducidos sus ingresos, con las preocupaciones que eso lleva; otros realizaron su trabajo desde la casa, lo que trajo la reestructuración de espacios y horarios, más otras situaciones que surgieron como es su propio temor ante enfermar del virus o a sus seres queridos, lidiar con miembros enfermos o familiares cercanos, más la nueva responsabilidad de acompañar de forma más cercana el proceso educativo de sus hijos o hijas.

Además de lo señalado anteriormente, el proceso educativo a distancia del año 2020 y ahora en el 2021 con la modalidad combinada, trajo cambios en la rutina de padres, madres y personas encargadas, que ha provocado un creciente nivel de estrés, con el que ya de todas maneras, lidiaban, provocado por:

- Reestructuración de horarios para todos los miembros de la familia: en cuanto a horarios de alimentación, de higiene personal, de trabajo, de clases y tareas asignadas para que las realicen a distancia.
- Nuevas funciones asumidas en el caso de los padres, madres y personas encargadas con el rol de tutores lo que trae un manejo de las emociones en cuanto a tener que asumir las exigencias de las tutorías para lo cual no tenían preparación y con los que en muchas ocasiones

no contaban con las herramientas pedagógicas para hacer frente.

- Búsqueda de espacios en el hogar para que los niños, niñas y jóvenes reciban sus clases a distancia y realizaran los trabajos asignados, además de los otros miembros que hacían teletrabajo.
- Logística en la búsqueda y uso de dispositivos móviles para que sean utilizados por sus hijos e hijas estudiantes.
- Acceso a internet según la demanda que se necesiten a lo interno de los hogares.
- Tiempo dedicado a las tareas educativas con sus hijos o hijas que muchas veces interfieren con su propio trabajo y responsabilidades.
- Dividir el tiempo dedicado a varios hijos o hijas según la necesidad específica.
- En el caso que alguna persona estudiante presentara algún tipo de discapacidad, hacer los ajustes y cambios respectivos para que accedieran y ejecutaran los trabajos asignados por sus docentes.

En la situación de las personas docentes:

> *El rol de la persona docente es esencial para que la educación logre crear ambientes de aprendizaje y redes de trabajo colaborativo y cooperativo (Ministerio de Educación Pública, 2020, p. 31)*

Las personas docentes son también miembros de sus respectivas familias, por lo que, además de enfrentar lo anterior, deben cumplir con el desafío de su labor propiamente docente, la cual ha variado por las nuevas condiciones y características, con una modalidad combinada en los centros educativos, con el uso de los recursos que se tienen, además de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para aprovecharlas al máximo.

El año 2020 fue un cambio en la normalidad acostumbrada, anteriormente las personas estudiantes asistían a clases presenciales, con sus compañeros y docentes

respectivos, con el apoyo de libros de texto, fotocopias y en algunos casos con el uso de la tecnología; no obstante, la pandemia provocó la imposibilidad de acudir a los centros educativos, por lo que se migró a la educación a la distancia, desestructurándose por completo y dándose una "transición educativa que implica pasar, de un modelo presencial de clases, a un modelo no presencial, a distancia o de acceso remoto. A partir de las características basadas en acceso a recursos tecnológicos y conectividad" (Ministerio de Educación Pública, 2020, p.21).

Uno de los grandes obstáculos en esta pandemia para muchas personas docentes, fue el uso de la tecnología, ya que algunas presentaban grandes carencias en esta área, no estaban acostumbradas a usarlas, por lo que hubo que iniciar con la propia autocapacitación y en muchos casos, luchar con sus propios temores e inseguridades. Además de eso, determinar el acceso los escenarios educativos de sus estudiantes, los cuales sintetiza el MEP (2020) de la siguiente manera:

a) Atención a estudiantes con acceso a internet y dispositivo en casa.
b) Atención a estudiantes que cuentan con dispositivo y con acceso a internet reducido o limitado.
c) Atención a estudiantes que cuentan con dispositivos tecnológicos y sin conectividad.
d) Atención a los estudiantes que no poseen dispositivos tecnológicos ni conectividad.

Todo esto trajo mucho estrés a los profesionales en educación, que vieron una recarga en sus funciones:

Autocapacitarse con los cursos que puso a su disposición el MEP, con el gran reto de usar de una forma más activa la tecnología, en el caso de algunos que no tenían los conocimientos necesarios.

Paralelamente, buscar formas novedosas de llevar los contenidos a sus estudiantes, ya fuera de forma remota a

través de las clases por medio de la Plataforma *Teams*, videos elaborados por ellos mismos, a través de las Guías de Trabajo Autónomo (GTA) o por medio de aplicaciones como WhatsApp.

Comunicación con los padres y madres de familia por diferentes medios.

Cumplir con las demandas a nivel administrativo como lo fue la recolección de evidencias de los trabajos que hacía el estudiantado.

Realizar las adecuaciones pertinentes para las personas estudiantes con algún tipo de discapacidad; en el caso de varios estudiantes, adaptarse a las necesidades de cada una de las personas.

Y además de todo lo anterior, lidiar con sus temores internos a raíz de la pandemia, aunado a todo lo que conlleva tener sus propias familias y trasladarse a la modalidad de teletrabajo.

¿Qué podemos hacer?

A continuación, se presentan recomendaciones para padres, madres de familia y docentes, de manera que aborden de forma positiva la situación actual en este nuevo modelo *de* educación combinada.

Reconocimiento de emociones

> *No somos seres racionales… somos seres emocionales que razonan.*
>
> *Daniel López*

El primer paso para enfrentar de una manera efectiva las situaciones que nos aquejan, es reconocer cómo me siento, es decir, el reconocimiento de las propias emociones, las cuales son: temor, tristeza, confusión, cansancio, preocupación, ira, impotencia, entre otras.

Una vez que se reconocen, se validan, lo que significa permitirse sentirlas y aceptarlas; una vez realizado esto, se buscan las formas para enfrentarlas de una manera positiva, por ejemplo: si siento tristeza lloro para "soltar" y desahogarse; si se reconoce que lo que se siente es ira, mejor tomar un poco de distancia con las otras personas, ya que se actúa de manera negativa e impulsiva; si lo que se siente es confusión, se analiza

específicamente ante qué, para buscar formas de aclarar las ideas. Todo lo anterior requerirá de una "inversión" de tiempo, lo cual es sumamente necesario.

Por otra parte, aceptar que ante estos eventos es común sentir mucha presión para cumplir con todo, ya que en algunos casos hay una gran exigencia interna, de ser así, deben buscarse mecanismos para buscar un equilibrio, como lo es delegar responsabilidades en otros, encontrar espacios para descanso y para bajar los niveles de estrés y de ser necesario, solicitar ayuda con un especialista.

¿Qué hacer para sentirme mejor?

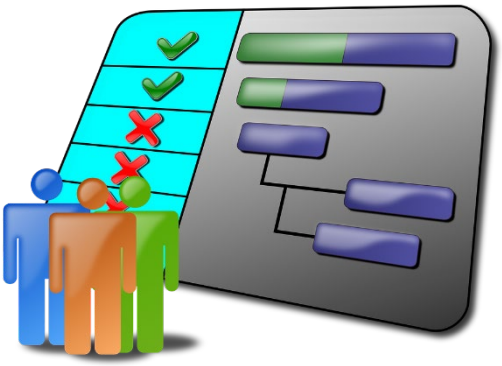
> *Es importante prestar una atención especial al propio bienestar (…) Cuídese para poder ocuparse de los demás en condiciones adecuadas (Organización Mundial de la Salud, 2012, p.12)*

En la medida que la propia persona esté bien, ese bienestar se verá reflejado en las funciones y actividades que realice, además que tendrá una incidencia positiva en los miembros de su familia y en las personas que están a su cargo, de ahí la gran importancia de practicar algunas de las siguientes recomendaciones:

Autocuidado: La persona necesita espacios para sí misma, para disminuir la presión que siente ante la diversidad de nuevas funciones que se asumen. Se requiere encontrar ese tiempo para el autocuidado, evitar los sentimientos de culpa, en el sentido que será un tiempo para sí mismo, sin atender a las otras personas. Es necesario encontrar el espacio para que las personas estén solas, reflexionar, escuchar música, hacer ejercicios, conversar con alguna persona de confianza, practicar la meditación, buscar algún pasatiempo u otra actividad positiva que se desee realizar.

Organización de los roles y actividades que se deben desarrollar:

Si se vive en familia, se tendrá una organización interna propia, donde cada uno de los



miembros tengan responsabilidades, de forma tal que no recaiga en solo una persona. Además, es necesario hacer horarios para las diferentes actividades, por ejemplo, en el caso de las personas docentes, no es sano que pasen largas horas de trabajo sin descanso alguno; además, es necesario determinar espacios para el teletrabajo, para hacer las tareas educativas, además un horario para uso del equipo tecnológico, ya sea computadora, tableta o teléfono celular en el caso de las personas que tienen hijos o hijas.

Hábitos de vida saludable:

Practicar actividad física, como caminar, bailar, ejercitarse, ya sea de forma individual o con apoyo de algún video de la web; alimentación sana al incrementar la ingesta de frutas y verduras, disminuir carnes rojas y tomar suficiente agua; apagar pantallas y medios electrónicos al menos 30 minutos antes de dormir; limitar la exposición a noticias, las cuales crean mayor ansiedad y preocupación, puesto que, en su mayoría, solo situaciones negativas presentan.

El tiempo libre dedicarlo a: lecturas agradables, dibujar, pintar, escribir, buscar videos de relajación o meditación, iniciar un proyecto personal.

Alejar los pensamientos negativos:

Sustituirlos por los positivos; por lo general cuando tenemos tiempo de ocio, o

antes de dormir, nos llegan una cantidad de pensamientos que en su mayoría son dañinos, por ejemplo: por qué hice eso, no me tuve que enojar, qué pasará mañana, qué sucede si… Ese tiempo de pensamientos nos sitúan en el ayer, con el cual no podemos

hacer nada; o nos llevan a pensar en el mañana, el cual no ha llegado, de ahí la importancia de dedicar la energía al aquí y ahora, que es lo único sobre lo que se tiene control, tenemos el control al manejar nuestras emociones y decidir cómo sentirnos al enfrentar los retos. Hay que tener presente que el miedo paraliza y no permite ver con claridad.

Establecer espacios para compartir con otros: Es de suma importancia conversar, una buena forma es mediante mensajes de texto, llamadas,

reuniones virtuales con amigos o con la propia familia, pero con actividades de esparcimiento y recreación. Practicar juegos de mesa en familia son una buena opción, la cual, a la vez, nos permite acercarnos más.

Cuidarme yo, para cuidar a los míos: Si la persona se encuentra estable emocionalmente, ayudará de una mejor manera a las demás, ya sean hijos, hijas, parejas, familiares o sus propios estudiantes. El propio bienestar se proyectará a quienes estén alrededor.

La situación vivida a partir de la pandemia por Covid-19 ha enfrentado a una nueva normalidad, muchos de los cambios han venido para

quedarse, por lo tanto, lo que corresponde es adaptarse a las nuevas realidades, tanto en la dinámica en las familias como en la forma de hacerle frente a las exigencias educativas. Cuidar la salud mental y emocional es tan importante como cuidar la salud física, ese abordaje depende de nosotros mismos.

Referencias

Ministerio de Educación Pública (2020). *Orientaciones para el apoyo del proceso educativo a distancia.*

Ministerio de Educación Pública (2021). *Mediación pedagógica para la educación combinada.*

Ministerio de Salud Costa Rica. (2020). *Lineamientos de salud mental y apoyo psicosocial en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19).* Microsoft Word - Lineamientos Salud Mental y Apoyo Psicosocial por COVID-19 Versión 1 17 marzo 2020 (1).docx (ministeriodesalud.go.cr)

Ministerio de Salud de Costa Rica (2021). *LS-VS-001. Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19.* G(ministeriodesalud.go.cr)

Organización Mundial de la Salud (2012). *Primera Ayuda Psicológica: Guía para Trabajadores de Campo.*

Retos emocionales: del estudiantado en la educación combinada

Karla Castillo Cordero

Asesora del Departamento de Información y Orientación

Cenarec

Si a inicios del 2020 nos hubiesen asegurado lo que íbamos a experimentar con la pandemia Covid-19 a nivel emocional, social y en general en todas las áreas del ser humano, nunca lo hubiéramos creído. Definitivamente ha sido un cambio radical que nos ha hecho visualizar las cosas desde otro ángulo completamente diferente.

En el año 2021, Henrietta Fore, Directora Ejecutiva del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) mencionó:

> Debido a la ausencia de las comidas escolares, los niños y niñas están hambrientos y su nutrición está empeorando. A causa de la falta de interacción necesaria con sus compañeros y la reducción de la movilidad, están perdiendo su forma física y están mostrando síntomas de trastornos mentales. Asimismo, al no disponer de la red de seguridad que suele brindarles la escuela, los niños y niñas están más expuestos al abuso, el matrimonio infantil y el trabajo infantil. (p. 1)

Esta situación ocurre con los niños y niñas, pero ¿qué sucede con las personas adolescentes y jóvenes?

De acuerdo con UNICEF (2020, p. 3) "cuatro encuestas de opinión revelaron que las personas adolescentes y jóvenes en Costa Rica han experimentado ansiedad, aburrimiento y depresión, durante el confinamiento producido por las crisis de la pandemia del Covid-19". De ahí que, volver a las clases de manera combinada ha sido una ventana a la salud física y mental de muchas de las personas estudiantes de nuestro sistema educativo. Sin embargo, Ángelo Arguello Castro nos recuerda:

> Las rutinas diarias y necesidades particulares de las personas adolescentes y jóvenes, también cambiaron: han perdido, por ejemplo, sus espacios de interacción y cercanía física con otras personas jóvenes. Esta etapa de su vida es determinante para el fortalecimiento de la autoestima, el desarrollo de habilidades como la empatía, la escucha, la tolerancia a la frustración y la capacidad de negociación, habilidades esenciales para el éxito en las relaciones interpersonales futuras y la autogestión del autocuidado en salud

> mental. Es importante validar lo que en este momento sienten, generar espacios de conversación en familia donde puedan expresar sus preocupaciones y se sientan validadas, escuchadas, respetadas y comprendidas. (UNICEF,2020, p. 3)

Además, no podemos dejar de lado, y a su vez ocuparnos, que antes de la pandemia el suicido entre personas adolescentes y jóvenes entre 15 y 19 años era la tercera causa de muerte en el país. (UNICEF, 2020, p. 3)

En caso de no identificar los síntomas de estrés y la ansiedad en las personas estudiantes, nuestros familiares o amistades que se encuentran a nuestro alrededor, el Programa de Respaldo al Aprendizaje (PROGRESA, 2020, p. 2) plantea las siguientes manifestaciones a nivel fisiológico, conductual o emocional:

- **Manifestaciones a nivel fisiológico:** dolor de cabeza, mareo, sudoración, tensión en los músculos, taquicardia, temblor en el cuerpo, dolor de estómago, ganas de vomitar, dificultad para respirar, sequedad de boca, dificultades para tragar.
- **Manifestaciones a nivel de la conducta:** llorar, evitar algunas situaciones temidas, quedarse paralizado, comer en exceso, movimientos repetitivos como rascarse, tocarse, ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudear, son algunos ejemplos.
- **Manifestaciones a nivel cognitivo-subjetivo:** dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo o sobre nuestra actuación ante los otros, intranquilidad, incertidumbre, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, miedo a la pérdida del control, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, son algunas de las expresiones.

No todas las personas enfrentamos las situaciones de la misma manera, lo que para algunas personas nos parece imposible de sentir, para otra persona, implique el diario vivir; sin embargo, respecto a las personas menores de edad, la responsabilidad es de las personas adultas, para tener mayor empatía y observación de cambios en su estado de ánimo, o manifestaciones diferentes a la tristeza que, muchas veces, son más comprensibles por parte de la sociedad. Esto al considerar que como personas adultas también experimentamos esas mismas manifestaciones.

Lo anterior nos hace reflexionar sobre lo que viven las personas infantes, adolescentes y jóvenes, por eso se recopilan las siguientes medidas que contribuyen para que las personas adultas que estamos a cargo de nuestras futuras generaciones, tengamos algunas herramientas integrales para saber qué hacer (UNICEF, 2020; PROGRESA, 2020):

- ✓ Alimentarse saludablemente.
- ✓ Realizar actividad física, se realiza de manera virtual dentro de la casa, salir a los alrededores de la casa, en consideración del distanciamiento físico.
- ✓ Realizar clases de yoga o meditación, según la edad de la persona estudiante.
- ✓ Vestirse y utilizar accesorios como si fueran a salir, no dejarse la ropa de pijama o ropa de fin de semana.
- ✓ Mantener un horario para la realización de actividades, el cual incluye los tiempos de descanso y de dormir.
- ✓ Escuchar música relajante antes de acostarse.
- ✓ Jugar o acariciar a la mascota, si cuenta con alguna.
- ✓ La tecnología permite comunicarnos con las personas que no frecuentamos físicamente; sin embargo, no hay que abusar de la misma, principalmente antes de acostarse. Se requiere tener otro tipo de distracciones o pasatiempos como, por ejemplo, leer, meditar entre otras.
- ✓ Restringir la exposición de la familia a las noticias relacionadas con la pandemia Covid-19.
- ✓ Realizar actividades familiares tales como juegos de mesa, jardinería, conversaciones, lecturas, elaboración de recetas.

- ✓ Es necesario que las personas estudiantes mantengan las relaciones sociales con sus amistades por medio de las redes sociales o a través de la comunicación virtual.
- ✓ Es recomendable que la persona intente reconocer sus emociones, sentimientos y trate de identificar de dónde vienen, de ser necesario con apoyo de la persona adulta.
- ✓ Apoyar a la persona a aceptar que una cantidad de estrés, ansiedad o cualquier otro sentimiento es común y que recurra donde alguna persona adulta de su confianza para conversar al respecto, ya que verbalizarlo, genera bienestar en la persona.
- ✓ Hacerle ver a la persona estudiante que permanecer en el presente y reconocer su ansiedad o estrés hace que desaparezca o disminuya.
- ✓ Dar el ejemplo, recuerde que las personas menores de edad imitan mayormente lo que ven y no tanto lo que escuchan.
- ✓ Si al realizar todas estas acciones u otras más, la persona no se siente bien u observamos que no mejora, sería necesario buscar ayuda profesional con el psicólogo u orientador del centro educativo o comunidad.

Ejercicios que contribuyen para el desarrollo emocional de estudiantes de I y II ciclo:

Los siguientes enlaces a estos vídeos contribuyen emocionalmente a que las personas estudiantes se sientan relajadas y motivadas.

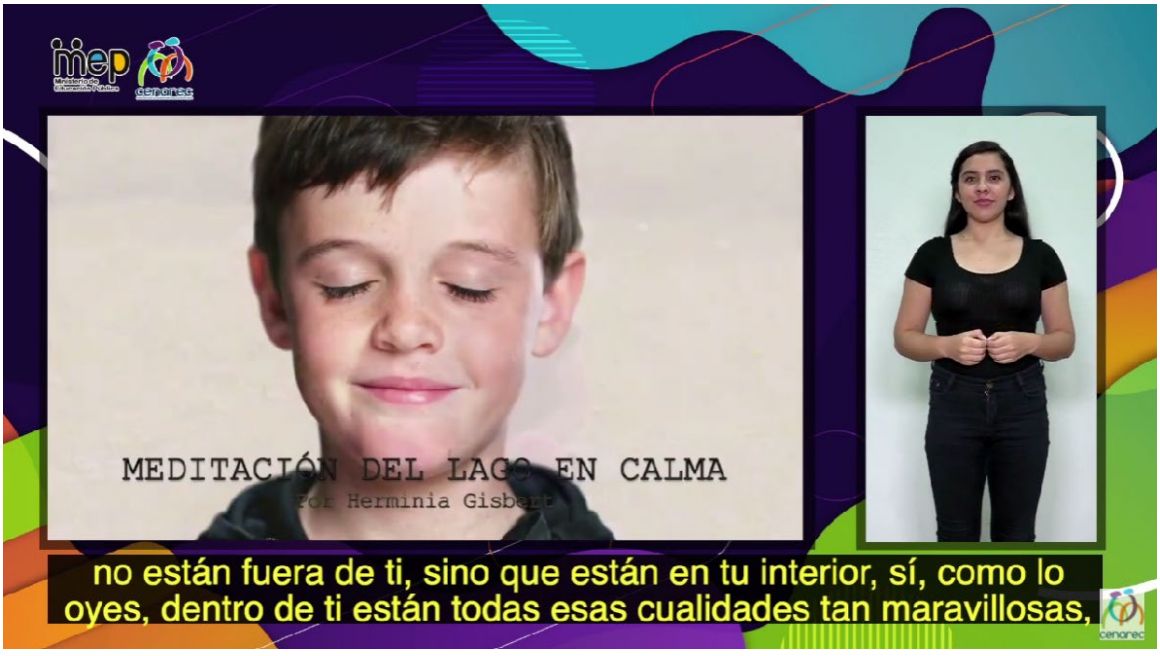
Enlace al tema de relajación: Relajación para niños - Método de Koeppen I

Relajación para niños - Método de Koppen II

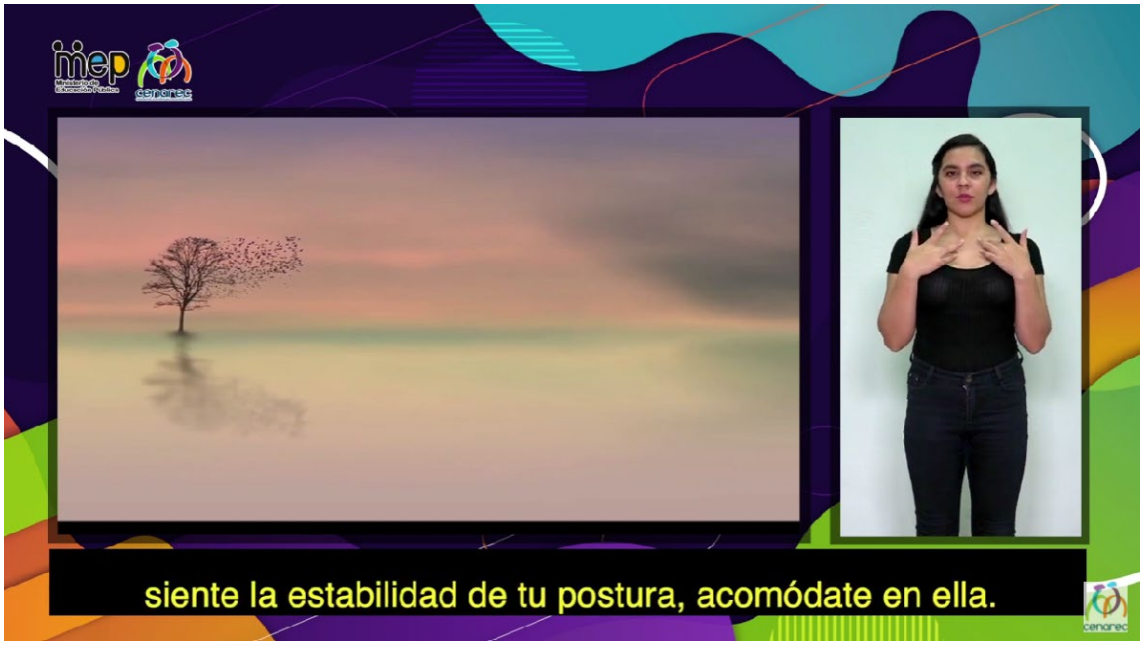
Enlace a ejercicios de respiración diafragmática: [Ejercicio "Respira" para niños]

Enlace al vídeo sobre meditación:

[Mindfulness para niños. Meditación de tranquilidad: El lago en calma]



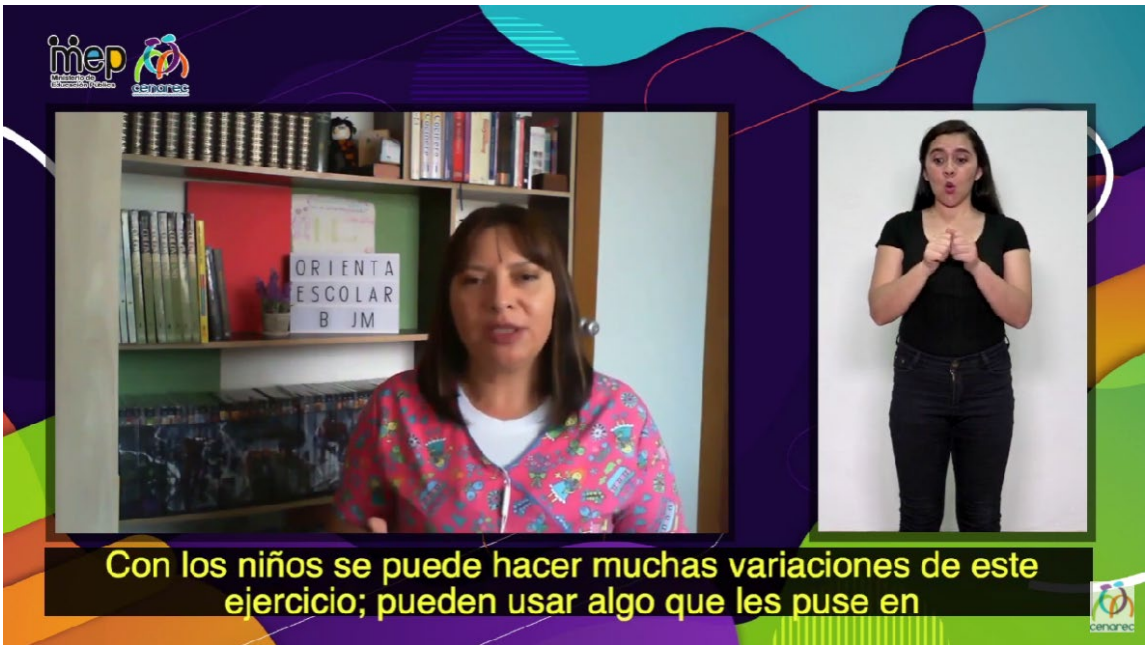
Enlace al vídeo de meditación: MEDITACIÓN, ENCUENTRO CON LA CRISIS. DIVERSIDAD FUNCIONAL/DISCAPACIDAD.



LA BURBUJA. Ejercicio guiado de atención plena (mindfulness) para niños.

Enlace a información sobre atención plena:

[ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) PARA NIÑOS. Escuela de Padres.]

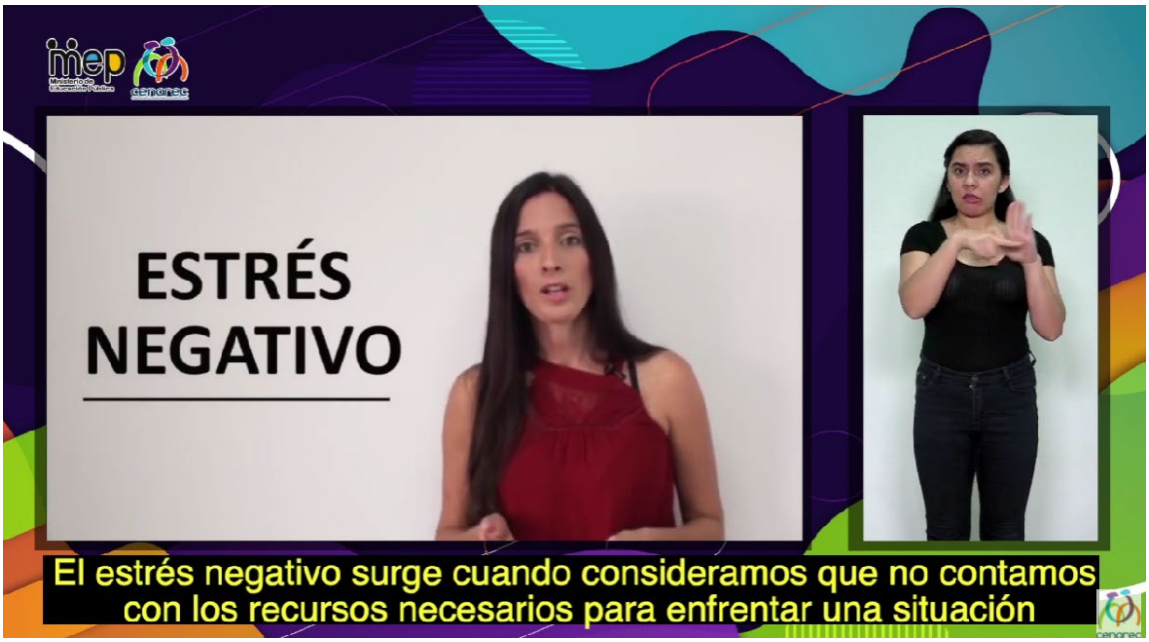


Los siguientes vídeos contribuyen a una mayor estabilidad emocional de las personas adolescentes y jóvenes.

Enlace al vídeo de la técnica Jacobson:

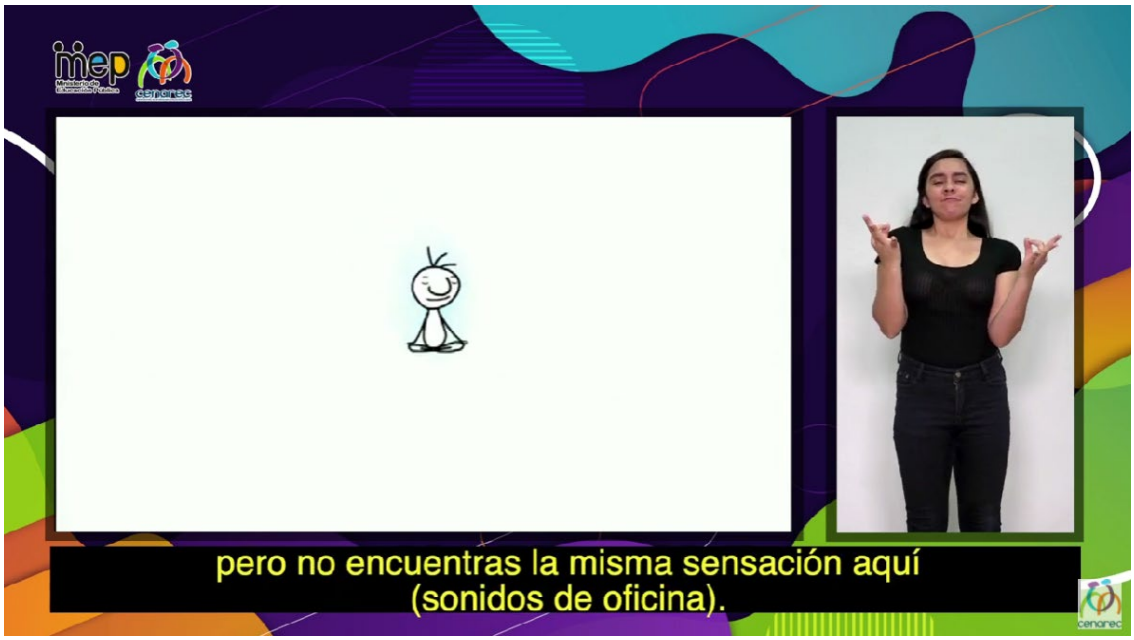
[RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA de 5 minutos! Técnica Jacobson]

[respiración diafragmática para regular el estrés]

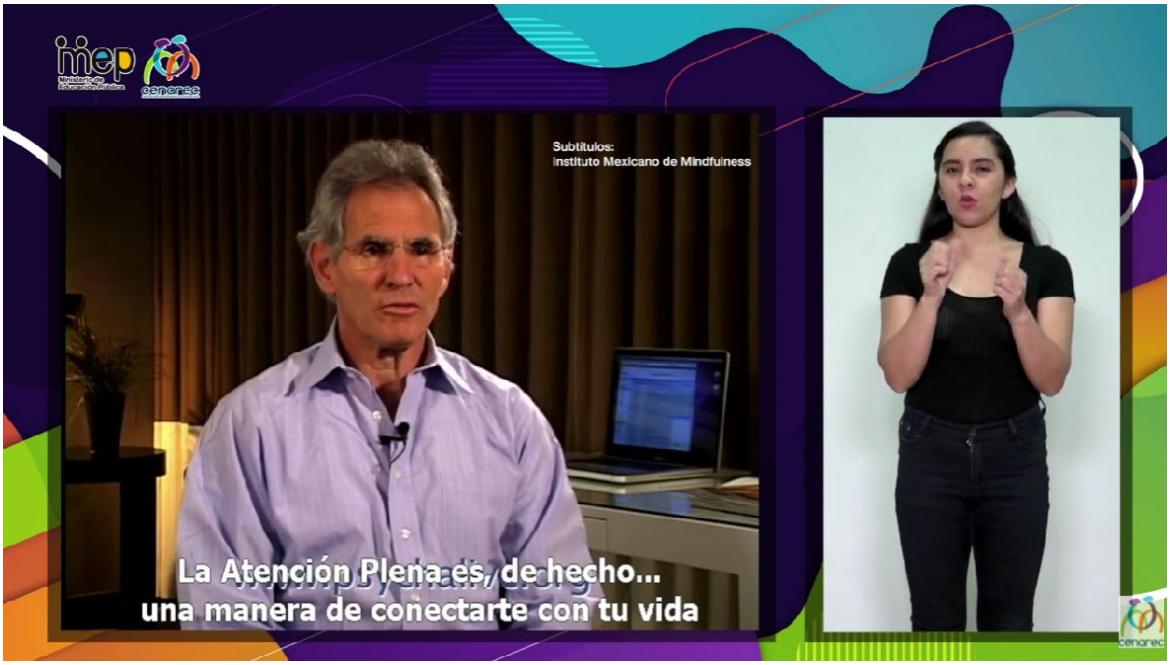


Enlace a vídeo sobre técnica para meditar:

[Como meditar en un minuto (audio en castellano)]



[¿Qué es mindfulness? Jon Kabat-Zinn- subtítulos en español]



Recursos gratuitos en Costa Rica

En caso de ser necesario, las familias, el cuerpo docente o el estudiantado tienen el acceso a los siguientes recursos gratuitos dispuestos en el país:

- Emergencias al 911.
- La línea gratuita 1147 del Patronato Nacional de la Infancia (PANI), exclusiva para la atención de niños y niñas, servicio brindado por profesionales en psicología.
- Número del PANI para comunicarse mediante WhatsApp 8989-1147.
- La línea gratuita 800-226-2626 del PANI para las adolescentes embarazadas y madres, atendida por profesionales en psicología.
- La línea Aquí Estoy del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica en el número de teléfono 2272-3774, servicio de profesionales en psicología.
- Derechos Estudiantiles del Ministerio de Educación Pública, números de teléfonos 2221-4102 / 2221-4104.

  Correo electrónico derechosestudiantiles@mep.go.cr

Enlaces a otros artículos de interés:

https://www.unicef.org/costarica/comunicados-prensa/los-ninos-no-pueden-permitirse-otro-ano-sin-escuela

https://observatorio.tec.mx/edu-news/fatiga-zoom-estudiantes

https://observatorio.tec.mx/edu-news/ansiedad-social-covid19-zoom

https://www.unicef.org/costarica/comunicados-prensa/aumenta-preocupaci%C3%B3n-por-bienestar-de-ninos-y-jovenes-pantallas

https://dialoguemos.ec/2020/11/la-ansiedad-en-los-ninos-provocada-por-la-educacion-virtual/

https://alderecho.org/2020/09/06/exceso-academico-y-desmotivacion-las-amenazas-de-la-virtualidad-para-la-salud-mental-uniandina/

http://www.css.gob.pa/web/28-julio-2020ac.html

Estos tiempos que vivimos son un gran reto para todas las personas, pero uniéndonos y apoyándonos unos a otros, sobrellevaremos la situación. La resiliencia que hemos desarrollado crece si utilizamos algunos o todos los recursos mencionados, no importa cuál es el recurso que utilicemos, lo importante es que el estudiantado esté lo mejor posible emocionalmente, sólo así se alcanzará el aprendizaje esperado.

Referencias

Aizpitrarte, A. (22 de octubre de 2016). *Ejercicio "Respira" para niños.* [Archivo de Vídeo] Youtube https://www.youtube.com/watch?v=tXK3D3QYqWE

APAIPA. (18 de abril de 2020). *Meditación, encuentro con la crisis. Diversidad funcional/discapacidad.* [Archivo de Vídeo] Youtube https://www.youtube.com/watch?v=nXrNT5Rg3nw

Bemindfulyoga. (25 de enero del 2016). *Cómo meditar en un minuto*. [Archivo de Vídeo] Youtube https://www.youtube.com/watch?v=v1l8N5HtZk0&t=16s

Canal Smile and Learn. (4 de febrero de 2000). *Relajación para niños - Método de Koeppen I* [Archivo de Vídeo] Youtube https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc

Canal Smile and Learn. (10 de marzo de 2000). *Relajación para niños - Método de Koeppen II* [Archivo de Vídeo] Youtube https://www.youtube.com/watch?v=_9y2sKXDrro

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (12 de enero de 2021). *Los niños y niñas no pueden permitirse otro año sin*

escuela. https://www.unicef.org/costarica/comunicados-prensa/los-ninos-no-pueden-permitirse-otro-ano-sin-escuela

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (17 de diciembre de 2020) *Ansiedad, aburrimiento y depresión experimentan las personas adolescentes y jóvenes durante la pandemia del Covid-19.* https://www.unicef.org/costarica/comunicados-prensa/ansiedad-aburrimiento-depresion-personas-jovenes-ureport

Instituto Mexicano de Mindfulness. (24 de enero del 2016) *¿Qué es mindfulness?* [Archivo de Vídeo] Youtube https://www.youtube.com/watch?v=ybgH4WQH9_k

Madrigal, M. (27 de abril de 2017). R*espiración diafragmática para regular el estrés* [Archivo de Vídeo] Youtube https://www.youtube.com/watchv=PdaekSpbAMg

Morales, C. (25 de agosto de 2020). *La burbuja. Ejercicio guiado de atención plena (mindfulness) para niños.* [Archivo de Vídeo] Youtube https://www.youtube.com/watch?v=hxVSlAgyWJ0

Morales, C. (30 de marzo de 2020). *Actividades de atención plena (mindfulness) para niños. Escuela de Padres.* [Archivo de Vídeo] Youtube https://www.youtube.com/watch?v=ErlBcgauvBg

Programa de Respaldo al Aprendizaje (2020). *Ansiedad y estrés en tiempos de pandemia: algunos tips para estudiantes*. [Archivo PDF] https://www.cse.udelar.edu.uy/progresa/wp-

content/uploads/sites/11/2020/04/Tips-para-estudiantes-universitarios.pdf

Quirio. (22 de enero de 2016). *¡Relajación muscular progresiva de 5 minutos! Técnica Jacobson*. [Archivo de Vídeo] Youtube https://www.youtube.com/watch?v=8TyQVTua6MM

SOPHIA Fundación y Escuela de sabiduría práctica. (4 de mayo del 2009). *Mindfulness para niños. Meditación de tranquilidad: El lago en calma* [Archivo de Vídeo] Youtube https://www.youtube.com/watch?v=6z6IpP4c4EY

Visión de la educación combinada desde la perspectiva de la Administración Educativa

M.Sc. Wendy Salas Sibaja. Directora

Colegio San Francisco de La Palmera, San Carlos

Aparición del Covid-19, ¡Como nos cambió las cosas! A inicios del año 2020, cuando empezamos a escuchar acerca de la crisis de la pandemia en el mundo, no consideramos la extensión de la palabra. Aquel 17 de marzo del 2020, muchas personas estaban a la espera que se efectuara la declaratoria de la suspensión de lecciones presenciales en el Ministerio de Educación Pública (MEP).

En el contexto de la población secundaria, las personas jóvenes, se acercaban a nuestras oficinas temerosas y ansiosas sobre la situación que acontecía; e incluso, el personal docente se mostraba con preocupación, tanto por el contexto educativo, como a nivel personal y de resguardo de su salud y la de sus familiares.

Como personas responsables de la administración de un centro educativo, tenemos una gran responsabilidad en torno a resolver situaciones e inquietudes desde los lineamientos y directrices emanadas por el MEP. No obstante, hay circunstancias como las que se vivieron durante el año 2020, que se presentaron de manera inesperada y conllevaban respuestas y acciones institucionales oportunas y efectivas; sin embargo, la situación país y ministerial se tornaba confusa y ambivalente con la pandemia.

Al momento de la declaratoria,

existió gran movimiento en los centros educativos, porque debíamos coordinar de inmediato la suspensión de las lecciones presenciales, el traslado de las personas estudiantes a sus hogares, atención al personal docente, así como padres y madres de familia, que claramente tenían muchas dudas, corríamos de un lado al otro, solventábamos toda situación que encontrábamos en nuestro camino y nos preguntábamos ¿qué irá a pasar? Y con gran incertidumbre, calmar a la comunidad educativa y responder con sigilo, sin saber a ciencia cierta qué rumbo tomaría la modalidad educativa en nuestro país.

Conforme fueron pasando los días, empezamos a ver nuestra realidad, un contexto educativo que nunca nos hubiéramos imaginado. Los retos que se presentaban a nivel mundial no nos eximían a nivel educativo. Al transcurrir los días, el MEP inició una nueva era educativa que nos confrontó con un mundo virtual, en el cual muchos de los profesionales en educación no contábamos con la experticia para desarrollarla.

La incertidumbre, los cuestionamientos y las dudas

se incrementaban, los días y las noches eran extenuantes, el peso a nivel laboral implicaba la responsabilidad de resolver toda necesidad o situación que se presentara; podría decirse, que al igual que el estudiantado, institucionalmente nos encontrábamos en un proceso de cambio y de adaptación a una realidad educativa llena de retos, donde muchas de las acciones que se realizaron, fueron con base de prueba y error realizando evaluación permanente en conjunto con el personal para replantear y tomar nuevas decisiones.

En el mes de abril del curso lectivo 2020, inició una serie de capacitaciones para todo el personal administrativo y docente del MEP; nos preparábamos a dar paso a una nueva metodología de enseñanza, que se ajustaba a una realidad educativa desconocida y que implicaba retos tanto personales como profesionales, que exigían salir de nuestra zona de confort.

En este proceso, imperó el temor a lo desconocido, la desactualización de procesos formativos y universitarios, adecuados a una nueva realidad a distancia y aunado a lo anterior, la situación de pandemia y la incertidumbre por los posibles presagios que se esperaban.

Como directora, sentía el mismo temor que el personal; pero en mis años de gestión administrativa he tratado que el equipo de trabajo sienta el apoyo de la dirección; por tal motivo, si pretendía que aquel colegio funcionara al cien por ciento en modalidad a distancia, y que continuara la educación para el estudiantado, todas las personas, sin excepción, teníamos que actualizarnos.

De ahí que debía empezar por mí, para dar soporte a las personas docentes, al estudiantado y a las familias. Cada persona administradora educativa conoce las habilidades y destrezas del personal y sus características, entre otras condiciones que fortalecen los equipos de trabajo.

Habitualmente conformamos comités o grupos, para que nos colaboren en las distintas labores que se requieren en un centro educativo; pero en el tiempo de pandemia

necesitamos incrementar los esfuerzos colectivos del personal. Recuerdo que muchos de nosotros retrocedimos años, donde hacíamos investigaciones de estudio; nos vimos obligados a leer, investigar y aplicar con la ayuda de grandes amistades, compañeros, compañeras, docentes de mi centro educativo y personas con conocimientos en tecnología. Aprendí de las aplicaciones que el MEP nos brindaba y descubrí las facilidades y oportunidades que teníamos en esa nueva realidad.

Al conocer las limitaciones en cuanto al uso de la tecnología en el colegio, se conformaron e implementaron, centros de capacitación de la plataforma *Teams*, entre el mismo personal y aquellas personas docentes que me enseñaron y que estaban dispuestas a brindar sus conocimientos a las demás, por lo tanto, cada una de las personas docentes catalogaba el nivel en que se encontraba (inicial, intermedio, avanzado) y formábamos grupos de no más de cuatro personas para el taller, y así, atender todas las dudas.

Esta acción, fue de gran ayuda porque al igual que las personas estudiantes, nosotros también aprendíamos y considerábamos que estas generaciones tienen una gran inclinación por la tecnología y por tanto un mayor conocimiento. Esto lo teníamos muy claro, por ende, tanta necesidad y disposición de aprender.

Así se da paso a la educación a distancia y a nuevas experiencias educativas. Se implementaron múltiples formas de mantener contacto y comunicación con el estudiantado; hacíamos uso de nuestros propios materiales y equipos, redes sociales (WhatsApp, Facebook, entre otros), correos electrónicos y plataforma Teams formaron parte nuestra ya que eran los medios más viables para informar y dar continuidad al proceso educativo.

Conscientes que muchos de los medios citados anteriormente no eran oficiales para comunicarse con el estudiantado y sus familias, se constituían como una forma alterna para lograr los objetivos de comunicación, al punto que nuestros números

de teléfono personales y de las personas docentes, se convirtieron en públicos durante el desarrollo de este proceso educativo.

Era claro que también se requerían cambios y reestructuraciones en el centro educativo, ya que la presencialidad no era viable, el control de las sesiones a distancia tenía que ser permanente porque el estudiantado necesitaba continuar con su aprendizaje. Todo tipo de información o materiales necesarios debíamos de hacerlo llegar de la manera más eficiente.

Con el nacimiento de las **Guías de Trabajo Autónomo (GTA)**, era de gran importancia que las personas estudiantes obtuvieran los documentos de las materias; por lo tanto, se implementó que cada docente enviara sus GTA al centro educativo y el personal designado para esta labor formaba el compendio de todas las guías para ser entregadas en formato físico o digital. Esta práctica, se mantuvo durante el periodo del curso lectivo 2020.

Es importante indicar que, en este proceso, todos los apoyos al estudiantado se brindaron, es por esta razón que cada GTA y sesión a distancia, se adecuaban a las necesidades del estudiantado para cumplir con las disposiciones sobre los apoyos significativos, de acceso y no significativos. Este proceso fue complejo, pues al inicio del curso lectivo anterior contábamos con docentes que no conocían a las personas estudiantes, aunado a esto, al iniciar la educación a distancia fue ineludible; las personas jóvenes requerían apoyos de tal manera que esto implicó un esfuerzo colectivo, por resguardar esa necesidad educativa que tenía nuestro estudiantado, principalmente las personas que no tenían acceso al equipo tecnológico e internet.

En las siguientes imágenes se muestran ejemplos de las GTA que se utilizaron en el Colegio San Francisco de la Palmera en el año 2020.

Como parte del proceso para que las personas estudiantes accedieran a la plataforma Teams, se creó un correo electrónico y una contraseña para cada una de ellas. Por esa razón se asignó personal para completar esta labor y así cumplir con lo estipulado en el documento **"Orientaciones para el apoyo del proceso educativo a distancia" (Ministerio de Educación Pública [MEP], 2020).**

Cada centro educativo tiene sus particularidades y ajusta sus acciones a las necesidades que se requieran; por tal motivo, en el colegio en el que laboro para llevar a cabo los

procesos de manera efectiva y eficiente, se diseñó la estrategia de gestionar correos electrónicos para cada una de las personas estudiantes así como su respectiva contraseña, la cual se remitió a la persona docente guía, quién se encargó de transmitir la información de manera individualizada; esto agilizó el proceso educativo, como también brindó apoyo al estudiantado, que a la fecha se mantiene.

Una vez creados, el centro educativo organizó los horarios de educación a distancia del estudiantado por materia y sección, se cumplieron según las distribuciones en tiempos presenciales; también se crearon los canales por materia y se agregaron los participantes en cada sesión en la plataforma, para facilitar la gestión y atención oportuna de las personas estudiantes y así delegar al cuerpo docente labores tendientes al proceso educativo.

Para la administración, es importante mantener la organización y control de los espacios educativos, porque a partir de la suspensión de clases presenciales nos adentramos a un mundo, que en adelante llamaríamos colegio virtual.

En mi labor, realicé visitas virtuales a las lecciones (por medio de la computadora o su dispositivo móvil); esto apoyaría a los compañeros si tenían algún problema de ingreso por conexión a internet, conversar con el estudiantado, con la persona docente, visualizar la asistencia y dar información a padres y madres de familia, así como al estudiantado.

Es claro que no todo estudiante de la institución contaba con la oportunidad del acceso a internet para ingresar a sus clases debido a varias razones, entre ellas económicas o disposición de conectividad de internet para la zona rural, entre otros motivos; por lo tanto, el estudio previo de las condiciones de cada uno fue trascendental

La comunidad educativa en general colaboró con el proceso para recabar la información, fue una ardua labor; no obstante, los

diferentes medios empleados para obtener los datos tuvieron una respuesta positiva entre ellos, se destaca la red social Facebook, grupos de WhatsApp de padres y madres de familia, estudiantes, y grupos guías,

con los cuales se contó con un gran apoyo.

De esta misma forma, coordinábamos las giras a las comunidades de las personas estudiantes, ya fuera para obtener documentos, entregar guías, paquetes de víveres, entre otros. Todo esto para evitar las aglomeraciones en el centro educativo, posibles contagios de Covid-19 y asegurarnos llegar a todas las familias, lo realizábamos en coordinación con la persona transportista del colegio, que siempre ha mostrado su interés por ayudar al centro educativo, o bien con nuestros propios vehículos.

Habíamos logrado tal conexión que la comunicación que se estableció en aquel momento no desvinculó a las familias, quienes en todo momento respondían positivamente a las solicitudes y a las visitas con muestras de su apoyo.

Hubo momentos en el proceso educativo, donde se implementaron planes de motivación con el estudiantado; ya que se detectaba pérdida de interés, inasistencia a las clases a distancia, por tal motivo, en concejos o reuniones virtuales del personal docente y administrativo, buscábamos estrategias para reactivar el interés de las personas estudiantes y evitar así el abandono del colegio. El trabajo que se tuvo que pasar para llegar a este punto, fue extenuante por parte del personal docente y administrativo; considero que uno de los pilares fundamentales de cualquier centro educativo, es el trabajo en equipo, la comunicación y

el sentido de pertenencia, el cual es todo un proceso; pero, es importante que, para lograr este objetivo, el trabajo sea diario porque es en los momentos difíciles donde la resiliencia, las ideas creativas y la organización imperan.

Parte de las estrategias que empleamos fue trabajar con mensajes motivacionales, agregamos detalles esperanzadores en los paquetes de alimentos, hacíamos caravanas con las personas docentes a cada una de las comunidades, confeccionábamos videos en los que el personal les instaba a continuar la lucha, llamadas y atenciones personalizadas a cada estudiante, así como a padres y madres de familia.

Las fotografías que se presentan a continuación

ilustran algunas de las actividades realizadas en el colegio, tales como el Día del niño y el adolescente, la salida de vacaciones de medio período, mensajes motivacionales para el estudiantado y sus familias.

Continuamos con todas las actividades programadas para el curso lectivo, muchas en modalidad a distancia, con la ayuda y organización del cuerpo docente se celebró la Semana de Orientación, Festival Estudiantil de las Artes, Día del niño y la niña, Independencia de Costa Rica (semana cívica, caravana del recorrido de la antorcha y Diana de la Independencia) y despedida de generación 2020.

Las fotografías que se presentan son de actividades tales como la Antorcha, la Diana, la despedida del curso lectivo 2020, realizadas por parte del personal del Colegio San Francisco de la Palmera.

El esfuerzo que realizaba el personal del centro educativo era evidente y con esto obteníamos el apoyo de padres y madres de familia y de la comunidad en general, que a su vez motivaba al personal a continuar con su excelente labor. Sin lugar a duda, la vocación y la dedicación del cuerpo docente, se evidenció en el proceso educativo.

La lucha y el trabajo eran extenuantes para todo el personal, por tal razón, se debía trabajar también con estas personas y sus familias, se evidenció el esfuerzo que hacían junto a su núcleo familiar, porque era claro que muchas veces dejaban de lado a sus hijos, esposos, parejas, familia, amistades y vida en general, para realizar su profesión con gran vocación.

Algunas estrategias empleadas por parte de la administración fueron mensajes motivacionales, de agradecimiento al inicio de las semanas, catarsis y escucha activa en reuniones virtuales de profesores, elaboración de videos que sistematizaban el excelente trabajo realizado, entre otros.

Parte del éxito en los centros educativos, es fomentar un ambiente laboral que incentive prácticas innovadoras y motivadoras que sean consecuentes hacia la comunidad educativa en general. En el colegio donde laboro, fue indudablemente un gran logro el trabajo en equipo, luchar por objetivos institucionales y deseos como administradora de emprender prácticas inspiradoras.

En conclusión, la pandemia por Covid-19 generó grandes retos educativos a cada actor social y evidentemente se requiere innovar y considerar la educación a distancia desde una perspectiva de cambio; que conlleva a accionar nuevas propuestas y metodologías para generar una educación de trascendencia con las generaciones futuras y actuales.

Es de gran importancia tomar en consideración que en todo sistema educativo existen retos, la pandemia por Covid-19 y la educación a distancia ha significado uno de los mayores en la historia del sistema educativo costarricense, si no el más importante.

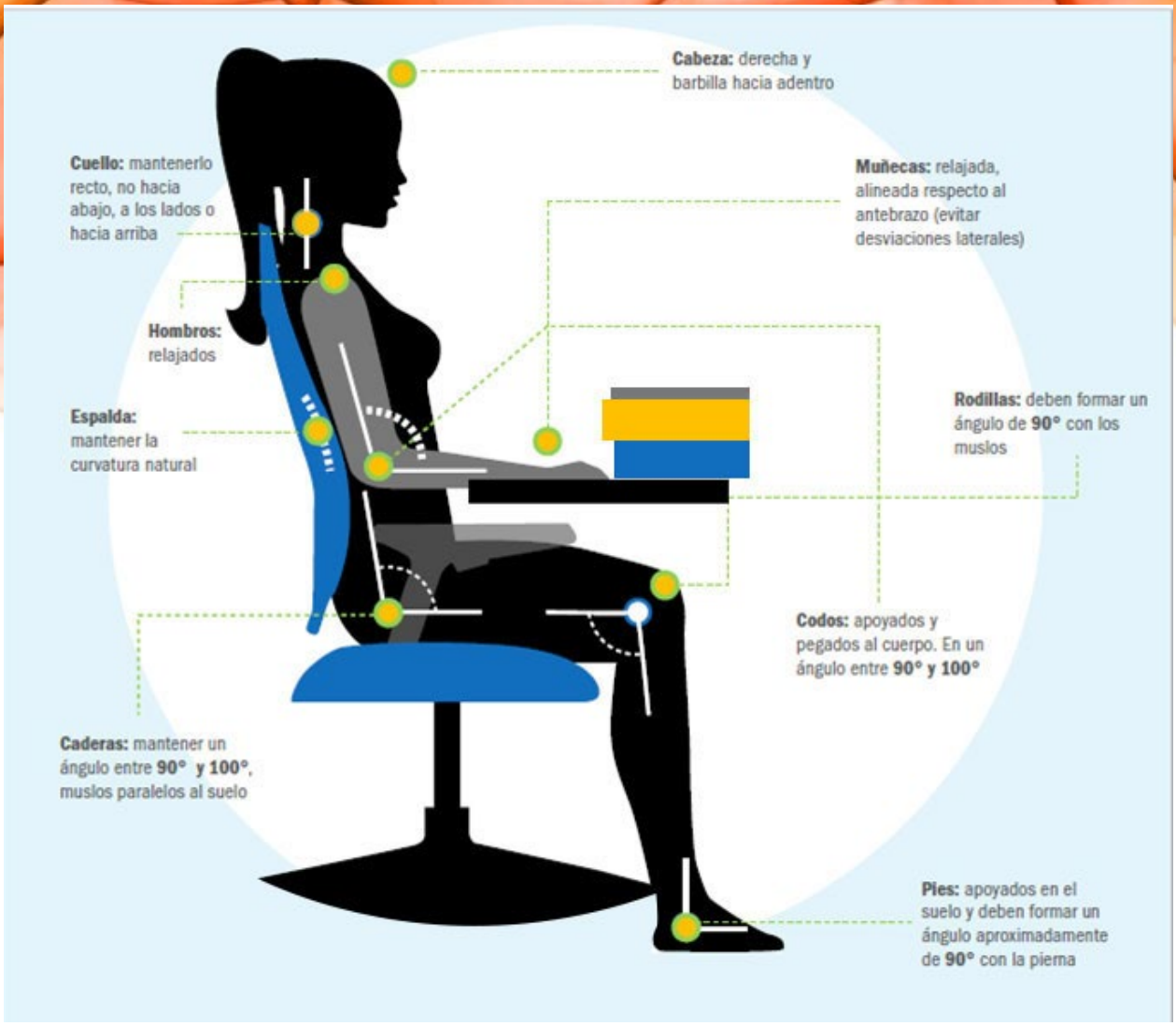
Los efectos generados por la Covid-19, están presentes, no es un tema superado, ya que continuamos con nuevos desafíos durante este curso lectivo 2021, los cuales hemos asumido, siempre dentro de un contexto de innovación permanente, de cambios recurrentes, los cuales nos obligan a estar en constante apertura al cambio, a las oportunidades y a la generación de nuevas experiencias.

La historia continúa ahora con una modalidad de educación combinada que incluye la educación a distancia y la presencialidad; nos enfrentamos a retos continuos y sin perder de vista aspectos que influyen en el ámbito institucional-educativo, como la motivación personal y posteriormente, acciones hacia la comunidad educativa.

Estas experiencias, son prácticas inspiradoras e innovadoras; en esta nueva era educativa, hago la invitación a construir espacios, donde la creatividad y los procesos de enseñanza, fomenten experiencias significativas de aprendizaje, en las futuras generaciones.

Referencias

Ministerio de Educación Pública. (2020) *"Orientaciones para el apoyo del proceso educativo a distancia"* https://www.mep.go.cr/sites/default/files/orientaciones-proceso-educativo-distancia_0.pdf



Estrategias ergonómicas integrales para preservar la salud durante la educación combinada

LICDA. ANA CAROLINA VEGA SÁNCHEZ

TERAPEUTA OCUPACIONAL DEL CENAREC

SEDE SAN CARLOS

A partir del año 2020 y a raíz de la emergencia nacional por el Covid-19, el Ministerio de Educación Pública (MEP) implementa en Costa Rica la educación a distancia, y a

partir del período lectivo 2021 establece la educación combinada como una estrategia educativa para llegar a todo el estudiantado; para esto el MEP capacitó al personal docente y administrativo, para que se brinde un abordaje inclusivo y de calidad para la toda población educativa.

Por tal motivo, las familias y las personas funcionarias del MEP han tenido que ser muy estratégicas para acondicionar espacios en sus casas con el propósito de desarrollar las actividades de la mejor manera posible.

A continuación, desde la Terapia Ocupacional, se presentan una serie de pautas y sugerencias ergonómicas integrales a considerar para preservar la salud durante la educación combinada:

1. Seleccione un espacio en casa donde desarrolle sus actividades sin mayores distractores, considere que debe tener disponibles sus materiales y herramientas de trabajo durante varias horas continuas; es decir, lo que tarde la jornada educativa o laboral.
2. El espacio seleccionado debe contar con iluminación ya sea natural o artificial adecuada, de manera que se visualice sin dificultad sus implementos, materiales o documentos.
3. Debe contar con ventilación apropiada, ya sea natural o artificial, de forma que se encuentre cómodamente para realizar sus tareas. Se sugiere evitar corrientes de aire directo, mantener ventanas y puertas abiertas para que el espacio se mantenga ventilado y la temperatura sea agradable.
4. Su espacio de trabajo debe resultar placentero, atractivo, que le motive a desarrollar las actividades de forma segura y saludable.
5. Procurar mantener los índices de productividad habituales, tanto en calidad como en cantidad.

6. Conseguir en la casa una adaptación satisfactoria de las condiciones educativas o de trabajo, al mantener siempre un estado óptimo de salud y bienestar.

7. Se sugiere evitar ruidos molestos que generen malestar o desconcentración, ya sean provenientes de televisores, música, tareas domésticas, entre otros. El nivel sonoro continuo debe ser lo más bajo posible con el objetivo de mantener los periodos de concentración; por lo que el ruido no excederá a más de 65 dB para trabajar de manera adecuada.

8. Utilizar prendas cómodas, que no sean muy ajustadas al cuerpo, que no limiten la movilidad, de forma que los períodos de atención y concentración no se vean afectados mayormente.

9. Manipular productos fáciles de entender, seguros de utilizar y que sean adaptados al cuerpo humano, es decir ergonómicos, de forma que se generen mejores procedimientos para realizar determinadas tareas.

10. Corregir los hábitos inadecuados, con el objetivo de disminuir los riesgos asociados al tipo de actividad, como por ejemplo movilidad restringida, posturas inadecuadas, iluminación o ventilación deficiente, entre otros.

11. Realizar estiramientos y ejercicios cada 60 o 90 minutos, con el objetivo de prevenir lesiones sobre cuello, hombros, muñecas, manos, caderas, rodillas y tobillos; así como dificultades circulatorias o molestias visuales. Sentarse por tiempo indefinido, suele ser perjudicial, ya que la circulación sanguínea, principalmente en las piernas, no cumple su tarea con la misma eficacia, debido a que no hay movimiento de por medio.

12. La columna vertebral, debe mantenerse erguida, ya que, en muchas ocasiones, la persona suele inclinarse, encorvarse o jorobarse hacia la mesa de trabajo o el escritorio. Lo recomendable es que la espalda permanezca pegada al respaldo de la silla.

13. Los pies deben estar apoyados en el suelo, para mejorar el retorno venoso; lo ideal es colocarlos en posición de descanso, lo más extendidos posibles. Por lo que se aconseja tener abajo suficiente espacio, y si hay un reposa pies, mejor aún.

14. Colocar hacia el frente los materiales o insumos de trabajo, no al lado, ya que podría ocasionarle dolor en el cuello y espalda. Incluso, se sugiere colocar los documentos sobre un atril o elemento elevado, para evitar lesiones o dolores en la columna cervical (cuello).

15. Durante el tiempo libre, se sugiere realizar actividades que disminuyan el estrés, ya que éste tensa los músculos, los cuales hacen presión sobre las vértebras, ocasionan molestias, dolor, e incluso contracturas.

16. Si se utilizan dispositivos tecnológicos como teléfonos, computadoras o tabletas electrónicas durante la jornada educativa o laboral, se apoyan los brazos, sobre la mesa o el escritorio, con el objetivo que no se realice un esfuerzo adicional y así darles a las manos la fuerza que requieren para la manipulación adecuada de dichos dispositivos.

17. Procure en todo momento tener el espacio de trabajo organizado, de forma que encuentre los implementos rápidamente, según lo requiera el desarrollo de actividades, o lo solicite la persona docente y/o terapeuta.

Todos los aspectos mencionados anteriormente son fundamentales para lograr un rendimiento óptimo tanto del estudiantado como de las personas funcionarías, para preservar los mejores niveles de atención, concentración, que permitan un desarrollo óptimo de las actividades, así como el bienestar general de las personas; ya que en todo momento de la jornada de trabajo se debe garantizar el bienestar físico, psíquico, emocional y social de las personas.

Referencia

Imagen tomada

de:https://www.google.com/search?q=postura+correcta+al+trabajar+sentado&tbm=isch&ved=2ahUKEwjvxuy60PzwAhXM41MKHap8CocQ2-cCegQIABAA&oq=postura+correcta+al+trabajar+sentado&gs_lcp=CgNpbWcQA1C9sAVY4c0FYKrUBWgAcAB4AIABtAKIAZ4jkgEIMC45LjExLjGYAQCgAQGqAQtnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=OWe5YK_GNszHzwKq-am4CA&bih=597&biw=1242&rlz=1C1AWFC_enCR805CR838

A ambos lados del monitor

MÁSTER TADDIS. MARCO CHAVARRÍA RAMÍREZ

TECNOLOGÍAS DE APOYO, ACCESIBILIDAD Y DISEÑO PARA TODOS.

CENAREC

Para nadie es un secreto que hoy en día una nueva normalidad nos acompaña a causa de la Covid-19, que en mucho nos ha recluido en las casas y nos ha llevado a continuar desarrollándonos mucho más a través de la pantalla de un dispositivo electrónico.

El sector educativo no escapa a esta realidad, donde nuestro estudiantado pasa de la algarabía de las aulas a la tranquilidad y seguridad de nuestros hogares, pero con el principio firme de: ¡avanzar a través de la que hoy es más que nunca… nuestra amiga: La tecnología!

Esta realidad sin duda se acerca también al estudiantado con discapacidad visual de nuestro sector educativo, por lo que hoy les ofrecemos esta perspectiva, que esperamos, contribuya a desarrollar, en el marco del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), mejores

clases en línea, así como las recomendaciones para una debida recepción de estas por parte de las personas estudiantes con discapacidad visual de nuestro sistema educativo.

Estas líneas se referirán tanto a las personas docentes de aula como a las de apoyo especializado, en su rol de producción de contenido didáctico, así como al seno de los hogares a donde llegue la información didáctica.

Ya sin más preámbulo… ¡vamos a lo que en estas líneas nos atañe!

A usted docente

A usted docente, que quizás no se presenta tan frecuentemente tras un monitor y se dedica a proyectar el contenido, le sugerimos lo siguiente para cuando tenga gusto de interactuar mostrándose a sus estudiantes.

1. Recuerde que cuando se trata de baja visión, al igual que en la televisión, el fondo que se encuentra detrás suyo hará una gran diferencia al momento que una persona con baja visión lo observe, pues un fondo adecuado, en contraste con su vestimenta, hará que su figura sea claramente percibida para que sus estudiantes en general, capten de mejor forma la atención, inclusive de todo el grupo. Como un ejemplo: utilizar ropa clara en un fondo oscuro o viceversa, hará la magia de mejorar el reconocimiento visual.

2. Es recomendable que, si decide mostrar su rostro, el fondo tras de usted, requiere ser liso y sin elementos distractores como cortinas de otros colores diferentes a los del fondo a utilizar, o cuadros o puertas, entre otros. Algo así como cuando se toma una fotografía para documentos oficiales, es la misma idea; no contar con elementos distractores visuales de fondo.

3. Si casualmente su cabello es de un tono oscuro en contraste con su tono de piel, utilícelo suelto a los lados, no sobre su rostro, para que éste acentúe el contorno de sus rasgos faciales.

4. Es en este punto de gran importancia controlar la luz global de la habitación donde usted trabaja para que la iluminación no genere sombras indeseadas en su rostro, como las cavidades de las cuencas oculares, la nariz, entre otros. Estos elementos para una persona estudiante que está en el pleno de su entrenamiento visual, resultaría en una alteración indeseada de la imagen que percibe, y generar angustia o temor. Solo como un ejemplo exagerado y para ilustrar el concepto: sería el equivalente a que usted se iluminara su rostro de abajo hacia arriba, si usted observa dicho efecto verá que se generan sombras en su rostro, las sombras que una persona estudiante de poca edad podría asustarse.

5. También, usted docente, siempre en el contexto de la iluminación, recuerde que, en términos generales para sus estudiantes, evite que haya una fuente de luz que apunte en ninguna circunstancia al angular de la cámara, por ejemplo: Una cámara muy orientada hacia arriba, hace que se capte pronunciadamente la luz de la habitación en la que usted se encuentre. Siempre es deseable asegurarse que la luz venga desde el frente hacia su rostro, así incluso, no se generarán deslumbramientos que confunden a la persona estudiante con baja visión que detrás del monitor intenta observarle con atención.

6. Evite las ventanas con entrada de luz que provenga detrás suyo, para asegurarse que, en la cámara, será su rostro el que destaque por sobre cualquier otro estímulo visual captado en su lugar de trabajo.

7. Tome en cuenta que, si bien es cierto, los accesorios como aretes y pulseras son decoraciones agradables, por pequeños que parezcan en términos de manejo de la luz, crean destellos que generan pulsos o destellos de luz indebidos, o que producen efectos que alteren el contraste.

8. También le sugerimos, según la calidad de la cámara *Web* que utiliza, no se siente muy lejos de la cámara para que el factor agudeza visual versus distancia no se le dificulte al alterar la discriminación visual que su estudiante con baja visión desarrolla para verlo y prestarle toda la atención que usted merece.

Recurso multimedia

Ahora bien, es tan relevante su apariencia visual cuando está mostrándose a sus estudiantes, como lo es la presentación visual de los materiales presentados como recurso multimedia; como objeto de este artículo, no nos centraremos en la forma adecuada de desarrollarlo, pero sí en las características a tomar en cuenta para aumentar en el estudiantado con baja visión, la discriminación visual, maximizar sus destrezas visuales, por ende, el desarrollo y participación en la clase.

La simbiosis entre la producción de material didáctico y apariencia docente, así como las siguientes recomendaciones, son un ecosistema que no debe ser roto de ningún modo, esta amalgama garantizará una mejor interacción visual de la persona estudiante con su docente. Para esto le sugerimos trabajar al considerar los siguientes detalles importantes para la persona con baja visión:

1. Se recomiendan tipografías Arial, Verdana, Century Gotic, en tamaños razonables como 12 o 14 puntos, entre otros, (son los puntos mínimos de ampliación). Si trabaja en *Power Point* se recomienda un tamaño de 36 para los títulos y de 28 puntos para el texto de la diapositiva; con interlineado de 1.5 y justificado a la izquierda para los textos, lo que favorece la lectura del material por parte de la persona estudiante con baja visión. Recuerde que si la persona estudiante, por su condición visual, requiere de más ampliación en la letra para verla y

manejarla mejor, éste optará por herramientas que señalaremos en el correspondiente apartado.

2. Es relevante recordar que, si para usted una diapositiva con mucha información es visualmente agotadora, ¿cuánto más lo será para la persona estudiante con baja visión? Por lo anterior, le sugerimos cuidarse de presentar la información puntualizada y concreta, esto sin duda beneficiará a todos. No abuse del recurso textual o gráfico.

3. Cuando produzca material ilustrativo a través de la magia de las computadoras, recuerde, además, aplicar las recomendaciones sobre contraste para asegurar la discriminación de las imágenes; como lo es engrosar el trazo de las líneas de las imágenes, tanto en su contorno como en sus líneas internas. Si encuentra imágenes en internet tome en cuenta los puntos por pulgada cuadrada (DPI por sus siglas en inglés) recomendados a partir de los 350 DPI, para una calidad óptima a la hora de ampliar digitalmente la imagen y evitar que esta se vea "pixelada".

4. Por otra parte, si le es posible, utilice la paleta de colores basados en los primarios, pues en buena parte de las patologías visuales, estos son algunos de los últimos colores que se degradan, en términos de reconocimiento del color. Para esto alterna dentro de una imagen colores claros con colores oscuros, esto ampliará la gama de colores a utilizar en la construcción o localización de imágenes útiles para su fin didáctico.

5. Desde luego que las imágenes que elija han de cumplir con lo antes indicado, estas tampoco son complejas ya que su discriminación e interpretación visual se hace extremadamente complicada para la persona

estudiante con baja visión, sobre todo si su agudeza visual es un poco limitada para reconocer el grado de detalle.

6. Si quiere compartir el material didáctico con sus estudiantes de forma electrónica, ¡recuerde incluir texto alternativo para las imágenes o tablas!, si es el caso, con el uso de un magnificador o lector de pantalla la persona estudiante accederá a información no imprimible, la cual le será útil para interpretar mejor lo que ve.

7. Cuando se trate de disciplinas académicas como matemática, tenga siempre presente considerar lo antes indicado y que todos los números sean perfectamente legibles, con las tipografías y tamaños sugeridos antes, para que no se tenga pérdida de información en esta disciplina tan susceptible de la mala interpretación u omisión de datos.

8. Si la persona estudiante con baja visión tiene dificultades como las que tratamos de subsanar aquí y es evaluado a través de la interpretación de conceptos por medio de imágenes, ¿cómo cree usted que sería el resultado de dicha evaluación? Asegúrese que la adquisición o evaluación de conceptos no dependan directamente de la interpretación de imágenes solamente, porque si lo hace, seguramente lo afectará en su aprendizaje, no porque no sepa, más bien porque no reconoce claramente la imagen.

A ti familia

A ustedes familiares o personas encargadas de estudiantes con baja visión, les queremos comentar algunos aspectos a considerar para favorecer la percepción que su hijo o hija observa en un monitor a través de la aventura de la educación combinada, la que prevalece en la actualidad.

Es importante recordar qué tan valioso es el esfuerzo visual que la persona estudiante con baja visión hace para observar la pantalla, como lo es o quizás aún más, los aspectos explicados en los párrafos anteriores.

Desde este punto de la lectura, partiremos del hecho ineludible que quien imparte las clases tiene plena conciencia sobre lo dicho antes y que las recomendaciones no serían nada funcionales si no se les conjugan con las siguientes recomendaciones desde el hogar:

Para la persona estudiante con baja visión.

1. Si la persona estudiante tiene la madurez cronológica de la mano con una conciencia visual para comprender la forma de mejorar sus destrezas visuales, dele la confianza para ajustar el rango de altura del monitor para que encuentre la mejor postura física; dicha altura del monitor, no supera la línea de visión de la persona estudiante cuando está sentada cómodamente.

2. Al enfatizar en el punto sobre conciencia visual, si la persona estudiante trabaja con un celular como recurso multimedia, permítale acercarse lo suficiente para ver la pantalla, que sin duda es notablemente más pequeña que la de un monitor. Trate además que el celular se mantenga por si solo en una posición visual y ergonómicamente favorable para que la persona estudie con comodidad, así se evitarán las fatigas físicas o visuales. Todo esto le permitirá prestar atención durante la clase y desde luego también concentrarse en las Guías de Trabajo Autónomo en formato digital.

3. La persona estudiante conoce cuál es la distancia adecuada en la que percibe mejor lo que se muestra en

la pantalla, sin que esto represente una cercanía excesiva al monitor. Es claro que la única que define cuánto se acerque a la pantalla de trabajo, es la persona estudiante, pues solo ella conoce el alcance de sus destrezas visuales. Hay que tener cuidado, además, en el hecho que una ampliación excesiva de la imagen exceda la capacidad del campo visual de la persona estudiante, lo que hace que se pierda en lo que percibe.

4. Desde la casa usted, padre o madre de familia, persona encargada o docente de apoyo, ajuste los controles de la computadora como el uso de ampliadores de pantalla, ampliación de fuentes del sistema operativo, contraste y fondos de pantalla, punteros y sus rastros, entre otros, para que el manejo de ésta sea más eficiente de parte de la persona estudiante.

5. Cuando la persona estudiante trabaje con monitores o celulares, sírvase constatar mediante preguntas discretas o indirectas si observa correctamente lo proyectado. Si no ve de forma adecuada la pantalla de trabajo; mediante estas preguntas usted identificará qué ve y cómo lo ve para que en el contexto educativo y familiar realicen los ajustes razonables que mejoren la eficiencia visual.

Al hogar

1. Elimine las fuentes de luz que estén dentro de la habitación, así en el monitor no se crearán reflejos de luz indeseados, similares a los generados en pizarras acrílicas.

2. Controle la luz natural para que no genere deslumbramientos en el campo visual de la persona estudiante, que alteren o reduzcan la atención lumínica hacia el monitor. En otras palabras, que la persona estudiante no se

siente de frente a una fuente de luz como una ventana para que no tenga efectos de deslumbramiento.

3. Esté siempre pendiente de que la persona estudiante utilice sus lentes para mejorar la visión y sobre todo para protección visual cuando trabaje delante del monitor. Recuerde además que el uso de los lentes recomendados por un especialista, favorecen la discriminación visual lo que disminuye la fatiga visual.

4. Es recomendable desarrollar pequeños lapsos de descanso visual de unos cinco minutos por cada hora de trabajo, esto combatirá la fatiga visual.

5. Siempre, en la misma línea sobre descansos visuales, se recomienda la regla 20/20/20 para relajar el cristalino: Cada 20 minutos dejar de mirar la pantalla o el material de trabajo y por 20 segundos mirar una imagen que esté a unos 20 pies (6 metros aproximadamente) de distancia.

6. Cuando se trabaja delante de un monitor, es preferible que la única fuente de luz sea la pantalla, fuentes adicionales lumínicas hacen que el brillo se diluya y pierda consistencia tanto en los colores como en la capacidad visual de definición de imágenes de parte de la persona estudiante. Esto es una tarea similar a cuando usted ajusta el brillo de su teléfono cuando las condiciones de luz le afectan. A la persona estudiante con baja visión le sucede de igual forma o en un grado de afectación mucho más notorio que en el ejemplo del celular.

7. Si existiese la posibilidad que la computadora o el celular se conecte a la una pantalla de TV para ampliar la imagen que la persona estudiante con baja visión percibe, tome en cuenta los puntos uno y dos de este apartado, pues más grande

no significa necesariamente que sea mejor para una persona estudiante con discapacidad visual.

Para finalizar, sabemos que todas estas recomendaciones no siempre se cumplen a cabalidad, sin embargo, todo lo que se implemente bajo la figura de ajustes razonables y que no representan mayor complejidad, sobre todo para la persona estudiante y su hogar, serán de gran ayuda para mejorar las tareas visuales que se desarrollan día a día sobre todo en un entorno digital como en el que hoy en día nos toca desarrollarnos educativamente desde nuestra baja visión.

¡Vamos! ¡Piénselo un poco! Hablamos solamente de tomar en cuenta la forma de vestir o delante de qué muro se colocará para impartir clase y hacer algunos ajustes a documentos digitales. De su parte como docente, estos pequeños detalles sin duda marcan una gran diferencia.

¡Adelante estudiantes con baja visión! Siempre hay que buscar las herramientas que permitan desarrollar de una forma más eficiente las destrezas visuales para dar un rendimiento excelente en el campo académico.

En esta nueva normalidad, al trabajar mano a mano, hombro a hombro, en conjunto saldremos adelante.

Que la educación sea un paseo de aprendizaje agradable y sustancioso, no un tortuoso camino para la persona estudiante con baja visión.

Que la nueva normalidad sea la oportunidad perfecta para desarrollar destrezas digitales que enriquezcan la labor docente y que se engrandezca de cara al futuro el desarrollo de la cultura digital en el estudiantado desde etapas tempranas.

Referencias

Real Patronato sobre Discapacidad y Acción Visión España. (2018). *Manual de trato a personas con baja visión*. Acción Visión España.

Ministerio de Educación de Chile. *Guía de Apoyo Técnico-Pedagógico: Necesidades Educativas Especiales en el Nivel de Educación Parvularia*. Ministerio de Educación de Chile.

Muñoz, J. (2012). *Las TIC y la discapacidad Visual.* Centro de Investigación Desarrollo y Aplicación Tiflotécnica. ONCE-CIDAT.

Zappalá, D, Köppel, A y Suchodolski, M. (2018). *Inclusión de TIC en escuelas para alumnos con discapacidad visual*. Programa Conectar Igualdad. Ministerio de Educación de la Nación de Argentina.

Terapia física desde la distancia: una experiencia de vida.

LICDA ANDREA HERNÁNDEZ GONZÁLEZ

TERAPEUTA FÍSICA

CENTRO DE INTEGRACIÓN SAN FELIPE NERY

La pandemia por el Covid-19 ha generado retos para la atención desde la Terapia Física, tal como se conocía antes del año 2020, desde la perspectiva del respeto a los Derechos Humanos de cada persona estudiante, con la bandera de una verdadera inclusión para cada una de ellas, como lo establece la Política Educativa del

Ministerio de Educación Pública (MEP) "La persona: centro del proceso educativo y sujeto transformador de la sociedad".

Se adoptó la educación a distancia como una herramienta más para apoyar el proceso de crecimiento personal y como una oportunidad de potenciar el plan de trabajo, desde un panorama más real y significativo para el estudiantado.

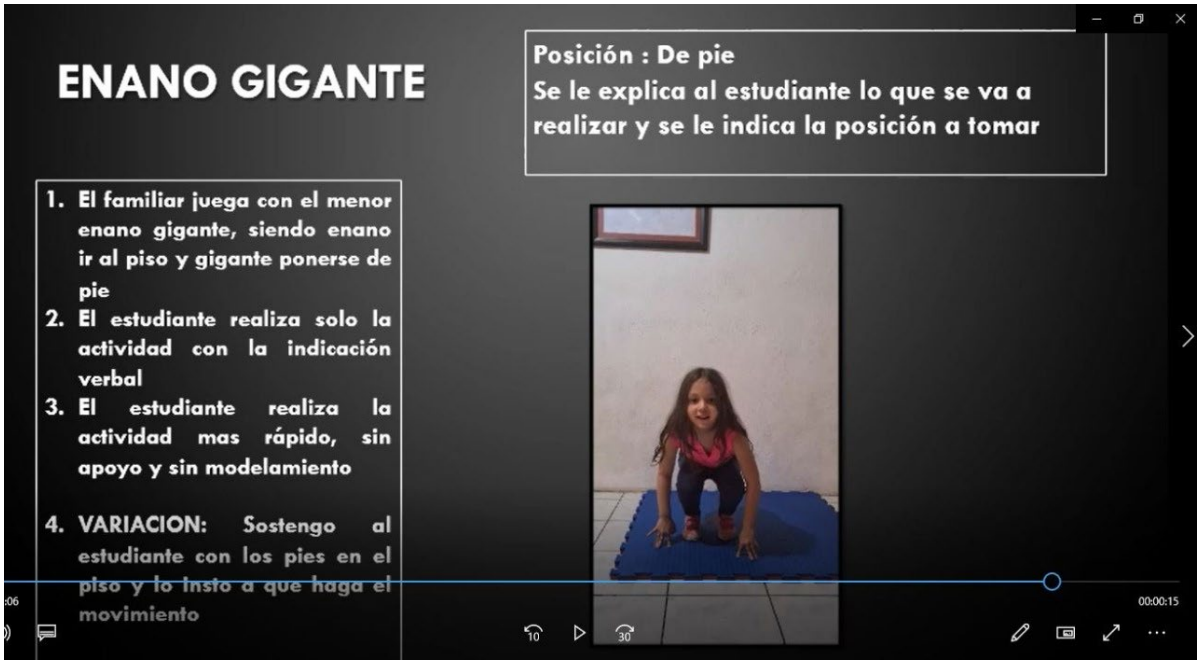
La virtualidad se adoptó desde marzo del 2020 posterior a la comunicación por parte de las autoridades del MEP, en el entendido que con el estudiantado el tiempo cuenta, nunca sobra y siempre debe ser aprovechado al máximo.

La apertura de correos institucionales, dedicar espacios para el aprendizaje de la plataforma Teams con las familias, el aprovechamiento del tiempo de conexión y el convencimiento que esta modalidad educativa, lejos de ser barrera, es un gran aporte a servicios de continuidad y calidad en el centro educativo durante la pandemia, han sido algunos de los objetivos de trabajo conexo, sin dejar de lado el abordaje terapéutico por objetivos que los padres y madres de familia han seguido de manera sincrónica en cada una de las sesiones que reciben y replicados de forma asincrónica el resto de la semana.

Las familias

Las familias han realizado un esfuerzo importante por establecer espacios de trabajo en sus casas, al utilizar los materiales que tienen en el hogar y algunos facilitados gracias a la colaboración de diferentes organizaciones y personas particulares; la

complejidad de su situación se hizo más extrema al suspenderse los servicios de



0terapia física por parte del Centro Nacional de Rehabilitación, como uno de sus recursos más fuertes con el que cuentan en el abordaje clínico, al ser este destinado a la atención de pacientes con diagnóstico de Covid-19 y convertirse en el Centro Especializado de Atención de Pacientes con Covid-19 (CEACO) tal como lo conocemos hoy.

Todas las familias se han equipado con lo mínimo para trabajar, sin embargo, el énfasis de los materiales empleados durante las sesiones de terapia ha ido dirigido al uso del material que utilizan en sus actividades de vida diaria, con el fin de reforzar los conceptos y hallar un mayor sentido en lo que hacen para un aprendizaje significativo de la actividad motora y que sea verdaderamente funcional en términos de vida e independencia.

En las situaciones más extremas se ha facilitado, en calidad de préstamo, equipo institucional respaldado por las disposiciones establecidas en las Pautas para docentes de apoyo y personal de servicios específicos de educación especial. Desde estas pautas, el MEP recomendó "Se puede gestionar el préstamo de material y equipo de apoyo

para la ejecución de las actividades propuestas, si el estudiante lo requiere; por ejemplo, alfombras, colchonetas, cuñas, rollos de diferentes tamaños, texturas, juguetes, entre otros." (2020, pág. 36)

De igual forma se ha asesorado a las familias para que realicen los trámites correspondientes ante el Consejo Nacional de Personas con Discapacidad (Conapdis), para que, en la necesidad del trabajo en la educación a distancia, se agilicen los recursos y que se finalice estas crisis aún más equipadas de lo que estaban antes en cada hogar.

El envío de videos de los avances de lo aprendido, aplicado en el día a día, ha sido parte de un proceso donde la mayoría del estudiantado a cargo de mi persona, se encuentra atendido de manera virtual individualmente en sesiones semanales o quincenales de acuerdo con su priorización; se complementa este trabajo con aportes específicos en las Guías de Trabajo Autónomo (GTA) que envían las personas docentes (MEP, 2020) y los talleres dirigidos a padres y madres de familia se han dado efectivamente de manera virtual, al abarcar detalles de temáticas relacionadas a Terapia Física en el espacio dedicado a trabajo con familias según normativa para este tipo de servicios.

Ha existido un compromiso expreso en la confección de materiales caseros y trámites administrativos, y lo más relevante del trabajo con las personas estudiantes es que las familias se involucran en las sesiones, de modo que hermanos, abuelos y otros miembros del hogar en vinculación con la persona estudiante se han convertido en “apoyos” y modelos para ella; las personas encargadas directas han estado involucradas y se han transformado en los profesionales terapeutas reales de sus hijos e hijas, en el entendido que como profesional, la persona terapeuta es una guía de un proceso de vida y no de un momento.

Los padres y madres de familia han aprendido a creer en un futuro independiente e inclusivo para sus hijos e hijas

y aunque las cosas sean difíciles, es necesario continuar y adaptarnos con éxito a los nuevos panoramas.

Trabajo colaborativo

Las GTA surgen como medio de contacto de las personas estudiantes con el equipo que aborda su aprendizaje y como herramienta para la formación a distancia, son guiadas por la persona docente y apoyadas por los servicios de apoyo donde se hacen recomendaciones para facilitar los aprendizajes propuestos.

Han sido una gran estrategia tanto para las familias como para los profesionales, ya que se reúnen en ellas todos los aportes de los servicios, las coordinaciones son más precisas y de mayor aprendizaje, esto permite que en las sesiones a distancia realmente se trabaje el objetivo con una visión y abordaje integral.

Al conocerse las actividades propuestas previamente, como profesional se establece el tipo de trabajo a realizar, en esas dos semanas las familias se enfocan específicamente en las habilidades previas que el estudiantado requiere, por ejemplo, al trabajar la participación en el desvestido (quitarse la camisa) se ha dado énfasis a los grupos musculares involucrados y los movimientos que requiere, se valora cualquier posibilidad que la persona estudiante tenga, si solo existe la posibilidad de mover un dedo, esto se valora como una respuesta positiva a la actividad y el desarrollo de esta función se da en respeto a su momento motor al validar el logro como tal, claros en que en el trabajo con personas con discapacidad no existe logro grande o pequeño, solo logro y este se refuerza en el momento de trabajo con ellas.

Se planea la actividad con las recomendaciones aportadas por los profesionales del área visual, lenguaje y ocupacional, donde se aplican fondos de presentación de los materiales, texturas u otras técnicas para reforzar el aprendizaje propuesto.

Como en el ejemplo anterior, para presentar las prendas de vestir; se toman en cuenta recomendaciones auditivas para establecer la cercanía o

la conveniencia del uso de música; además, estrategias de comunicación, inventario de respuestas de la persona estudiante, así como todas las recomendaciones que las personas docentes proponen en las coordinaciones específicas de los diferentes servicios complementarios.

Población meta

El estudiantado es la razón de ser y alegría de nuestro trabajo, quienes han desarrollado la empatía y participación en su proceso. Los padres y madres han recibido la fotografía de la terapeuta previamente con la cual se anticipa el periodo de terapia física al estudiante. Se canta una canción de saludo para evitar o disminuir la sensación de temor ante la actividad y se termina la sesión de terapia con una canción o juego con el objetivo de hacer un cierre activo del proceso de ese día.

Se utilizan sus juguetes preferidos como instrumento de motivación para la actividad y se desarrolla un vínculo de afecto con sus familiares o personas encargadas, al tratar que cada actividad sea significativa para sus familias, personas encargadas y cada estudiante.

Se giran para abrazar sus juguetes, se desplazan para llegar a sus cosas preferidas de todos los días, aprenden a participar activamente de secuencias a la posición sentada con la incorporación

con un abrazo o beso a sus familiares o personas encargadas, lo que genera seguridad y funcionalidad del trabajo, que es sencillo de replicar el resto de la semana en sus actividades de vida diaria y valorar el afecto como parte de su crecimiento y sus necesidades.

Se conoce su hogar mediante visita virtual y se utilizan espacios de su casa, por lo cual esa cercanía, de quien entra de invitado a un hogar, permite que el proceso se realice desde dentro, desde ellos, hasta la comunidad.

Al finalizar la sesión, se hace un inventario de lo realizado por la persona estudiante ese día, con énfasis en lo logrado, se ganan estrellas virtuales y caritas sonrientes que se les muestran en la pantalla y se les asigna en el chat de la reunión la tarea de la semana que consiste en una repetición de lo trabajado ese día.

El mundo pertenece a aquellas personas que creen que todo es posible y trabajan para ello; sin duda, cada persona estudiante logrará sus máximos desempeños si creemos en ella y les impulsamos a ir más allá cada día.

Referencias

MEP (2020). *Pautas para la implementación de las guías de trabajo autónomo.* https://www.drea.co.cr/sites/default/files/Contenido/Pautas%20para%20la%20implementaci%C3%B3n%20de%20las%20gu%C3%ADas%20de%20trabajo%20aut%C3%B3nomo%20%2006-05-2020%5B15967%5D.pdf

MEP. (2020) *Pautas para docentes de apoyo y personal de servicios específicos de educación especial.* [Archivo PDF] https://www.mep.go.cr/sites/default/files/pautas-daeed.pdf

De los ojos a las aulas

MARCO CHAVARRÍA RAMÍREZ

MÁSTER EN TECNOLOGÍAS DE APOYO, ACCESIBILIDAD Y DISEÑO PARA TODOS (TAADIS)

CENAREC

Estas líneas, enfatizan algunas generalidades en lo referente a la discapacidad visual desde una implicación genérica, hasta las opciones que crean y cambian destinos pues, en ocasiones, influye más el d.+esconocimiento en la persona con discapacidad

visual, que la propia condición de discapacidad.

Bajo este panorama, es necesario aclarar, en términos prácticos, las muchas ocasiones que la persona con discapacidad visual es juzgada por la buena o mala destreza visual que presenta.

No obstante, para comprender estas interpretaciones en cuanto a su funcionalidad visual, hay que aclarar conceptualmente algunos términos sobre destrezas visuales y elementos propios del aula, los cuales se exponen en las siguientes líneas.

Es importante resaltar que, con este artículo, no se pretende dar una cátedra técnica respecto a la temática, sino por el contrario, se busca dar una explicación práctica, coloquial y simple, que sea útil para el día a día de quien lo lea; se espera, además, que estas líneas constituyan una exhortación formal a profundizar aún más en estos temas.

Discapacidad visual

La discapacidad visual es una afectación ocular, ya sea de índole refractario (alteración en la curvatura de la córnea, en el diámetro del ojo, entre otras) o de índole patológico (cataratas, retinosis, glaucoma, entre otros), que disminuye total o parcialmente el uso de la visión. Así pues, la discapacidad visual como concepto engloba los términos de ceguera, ceguera legal y baja visión, los cuales se exponen a continuación. (Organización Mundial de la Salud, 2021)

Ceguera

La ceguera se caracteriza por captar fuentes de luz, o sombras, o la no percepción de luz. En cualquiera de estos casos, la persona no cuenta con la percepción de formas definidas de objetos. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

De allí que, encontrarse con una persona ciega total, será una situación poco común, pues si cuenta con un remanente visual que, al menos, le permita percibir luz,

claridad u oscuridad, ya no se cataloga como ciega.

Si se considera esto, las implicaciones para la persona con ceguera son un tanto "más claras" en cuanto al sistema educativo, pues se recurre a materiales en relieve, sistema Braille, una mejor y más clara aplicación del lenguaje y sus conceptos, entre otras herramientas que se emplean en el aula.

Es importante mencionar que, algunas personas estudiantes diagnosticadas como ciegas legales, no tienen la agudeza visual necesaria para ver la letra, pues su agudeza visual no se los permite. Sin embargo, su remanente visual admite hacer otro tipo de tareas visuales, de carácter no tan fino como caminar o esquivar objetos grandes, entre otros.

Baja visión

La persona con baja visión es aquella que, aún con la mejor corrección, cirugía o el mejor tratamiento, presenta dificultades para la realización de tareas visuales cotidianas como leer el periódico, enhebrar una aguja, leer una receta de cocina, entre otros. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

Ahora bien, existen, por llamarlo así, algunas tareas o destrezas visuales, que desglosaremos para que usted conozca más a fondo el mundo de la discapacidad visual, y sobre todo el porqué de algunas acciones aparentemente sin sentido.

Agudeza visual

Se comprende como la habilidad de ver o captar detalles finos a cortas distancias; al considerar la relación de distancia y proporción entre una tarea visual y otra. Estos detalles van desde los más finos como leer, hasta los más gruesos como practicar algún deporte, pero a larga distancia. (Innova Ocular, 2017)

Campo visual

Campo visual se entiende como el área de discriminación visual, que abarca los planos

inferiores, superiores, nasales y temporales. (Mediline Plus, 2019)

Visión central

Esta es la capacidad de distinguir los objetos que se encuentren delante del foco de visión. (Academia Americana de Oftalmología, 2021)

Visión periférica

Se comprende como la capacidad de ver hasta los límites de los bordes del campo visual, en el entendido que la visión se mantiene al frente y en un punto fijo, mientras se capta la información con el plano lateral, lo que se conoce coloquialmente como "ver con el rabillo del ojo" además de los planos superiores, inferiores y nasales. (Clínica Baviera, 2020)

El poder de una palabra mal dada

A grosso modo y aclarados los conceptos anteriores, listo, saquemos las llaves, abramos la puerta y entremos al aula, ya empezaron las clases!

Pero…un momento, alguien se ha detenido a preguntarse: ¿qué ganas tiene la persona estudiante con discapacidad visual, de asistir al centro educativo, si ésta ha de enfrentarse a un mundo que no alcanza a comprender, ni a sus necesidades visuales? Un mundo que es el templo de la formación y el conocimiento, un mundo que no lo reconoce como una persona o adolescente con discapacidad visual, ni lo que esto implica para todas las personas; no solo para ella.

Vamos entonces a la reflexión de esta situación, se hace hincapié a una serie de comentarios de uso común; algunos de estos se expresan a continuación:

"¡Este bandido de Pepito!, no ve los renglones, ni la pizarra, pero sí ve para correr por los pasillos o jugar bola."

"¡Juancito! ¿Otra vez tarde? ¡Siempre que llueve, usted llega tarde! ¿No le parece curioso?"

"Señora, creo que su hijo, tiene problemas de

aprendizaje, porque no copia de la pizarra y no hace las tareas. Lo voy a referir a problemas de aprendizaje... Es por su bien."

"Qué raro Luisito, solo ve lo que le conviene."

Estos y otra infinidad de comentarios que tanto los padres, madres, familiares como docentes, notan que hacen hacia aquella persona estudiante, quien, a ojos de las demás personas, se les caracterizan con vagancia, o indisciplina.

Es importante considerar, que estos son comentarios con un gran poder destructivo, pues las personas no tienen idea del daño social y emocional que desencadenan frases como las anteriores, sobre todo cuando aquella persona estudiante erróneamente es señalada, a pesar de ofrecer su mejor esfuerzo para dar la talla, tanto en el aula como con sus pares.

Antes de emitir juicios de valor sobre el desempeño académico del estudiantado, es necesario revisar si se cuenta con los factores de accesibilidad adecuados para el aprendizaje como la iluminación, la calidad de la pizarra o el tamaño de la letra, entre otros. A continuación, se explican algunos de estos elementos.

Ambiente visualmente saludable

Es necesario señalar que, un ambiente visualmente saludable es aquel que tiene una iluminación confortable: agradable, fresca, bien distribuida, y que, según el aposento (aula), su iluminación combate las sombras en el piso, establece un rango de iluminación arriba de los 800 lúmenes (unidad de medida de la luz o iluminación en términos de confort), que satisface las necesidades de todo el estudiantado por igual (personas con y sin discapacidad).

¡Claro!, probablemente usted se preguntará "- *¿Y qué hago si a una persona estudiante, le afecta tanta luz?*"- ¡Muy fácil! Maneje la iluminación artificial por bloques, con varios

apagadores, o si el sistema eléctrico se presta para el uso del atenuador de luz (*dimmer*), el cual regula la intensidad de la luz, esto sería como una estrategia para solucionar esta situación.

Además de lo anterior, hay que tomar en cuenta el movimiento de la tierra con relación a la luz emanada por el sol, con respecto a dos factores: el movimiento de rotación de la Tierra y el grado de inclinación del eje terrestre (movimiento de nutación y precesión); ambos movimientos, plantean un escenario de luz natural, con el cual debemos trabajar adecuadamente y que aprovecharemos para ahorrar electricidad, como para explotar dicha iluminación para efectos académicos.

De igual manera, luz focalizada se emplea, ya sea en las mesas de trabajo, o en la pizarra; otra idea es el uso de cortinas, las cuales serán gruesas cuando se requiera anular totalmente la luz natural (fuerte entrada directa del sol), o de tergal, para permitir el paso de luz, de forma que no genere brillo; y con esto se regula la luz natural, para conseguir así, una adecuada combinación entre luz artificial y natural.

Todo esto se optimiza con una adecuada mezcla de contrastes de color, ajustes al mobiliario, paredes, pizarras y piso; todos estos elementos se combinan en armonía, en términos de eficiencia acústica y visual, pero no solo para el estudiantado con discapacidad visual, ¡lo lindo de esto es que, también será bueno para todo el estudiantado y profesionales que interactúan en ese ambiente!

Es importante reiterar enfáticamente, que la luz natural y artificial en conjunto con el concepto de contraste, son factores fundamentales para crear un ambiente visualmente saludable para todas las personas. Es necesario comprender y rescatar que esto no es una utopía, sin embargo, hay que decir que las filosofías de países desarrollados, no se siguen al pie de la letra cuando se cuenta con recursos de países subdesarrollados mejor conocidos como “países en vías del desarrollo.”

Lo anterior se trae a colación, pues cuando se eligen elementos como los citados (colores, manejo de la luz, entre otros) se seleccionan al tomar en cuenta cualquier aspecto, menos el concepto de un ambiente visualmente saludable, y esto sin duda hace que salte a la vista la pregunta: - ¿quiénes son las personas encargadas de atender al confort de la población estudiantil con y sin discapacidad visual?- lo anterior lo menciono porque la frase célebre es: -"No hay recursos económicos"; sin embargo, con un poco de creatividad y conocimiento, se realizan cambios o adaptaciones de bajo costo, con resultados eficientes.

"...No ve los renglones, ni la pizarra..."

Aquí es necesario señalar que cuando la persona estudiante no desarrolla estas tareas, se debe a que el aula no presenta una buena iluminación, o que su posición, cuando se sienta, no es precisamente la ideal, por ejemplo, la pizarra quizás es acrílica y presenta un reflejo que le molesta para ver.

A partir de esto, es recomendable contar con una pizarra acrílica y una en color verde oscuro o negro, para generar un abanico más amplio de escenarios que sean eficientemente visuales.

Si usted como docente no conoce o no comprende el concepto de deslumbramiento, lo más recomendable es sentarse en el asiento de aquella persona estudiante con discapacidad visual, observar la pizarra, la ventana y espacios sobre iluminados.

De igual manera, no olvide que usted es más alto que su estudiante por lo que debe bajarse al mismo ángulo de visión para que comprenda por qué puede o no, ver bien dentro del aula.

Permítale con su orientación como docente, que la persona estudiante, elija donde le es más cómodo sentarse para ver la pizarra y así, realizar las tareas visuales del proceso académico.

No obstante, para estas tareas, ¡por favor, recuerde

los elementos de luz natural y artificial descritos antes!

La población estudiantil con discapacidad visual, así como el resto del estudiantado, le agradecerá a usted como docente, utilizar un marcador de punta biselada y suficiente cantidad de tinta, o tiza a la hora de escribir, según sea el caso. Además de una distancia adecuada entre letras, palabras y renglones, que favorezcan la lectura.

Un buen trazo, y una letra razonablemente amplia, va a propiciar que las personas estudiantes estén más atentas a lo que usted desarrolla en la pizarra, por el contrario, una letra borrosa o pequeña y mal lograda, va a generar sin duda que la atención se pierda.

¡Vamos! antes de juzgar un comportamiento inadecuado o una postura corporal (inclinación excesiva) para escribir, como podría ser su caso como docente, cuando está en la pizarra, ofrézcale la oportunidad de repintar los renglones (renglones pautados) y ofrézcale un lápiz de trazo más intenso (lápiz de dibujo 3B) para que mejore el uso del lápiz y el cuaderno. En la siguiente fotografía se muestra un ejemplo.

En términos visuales, quizás la persona estudiante funciona muy bien, por ejemplo, cuando corre o juega afuera, pero recuerde una vez más, que el escenario de aula no se compara con un escenario de luz natural y abierto, al igual que no es lo mismo, hacer una tarea visual grande y de poca precisión, como "correr o jugar", en comparación con una tarea visual fina, como "leer o escribir." Estas tareas visuales, nunca serán iguales en grado de complejidad, precisión y destreza visual.

"... ¡Siempre que llueve, usted llega tarde!"

En la baja visión suelen darse algunos problemas como profundidad (desnivel en el suelo) así como discriminación de color (en piso mojado todo se ve igual) de la mano con la oscuridad que el mal clima genera, así como el ruido de los carros en el suelo por el agua acumulada, o el ruido de la lluvia al caer, todos estos son elementos que hacen que la marcha sea una tarea de coordinación visomotora bastante más complicada, pues las habilidades visuales, recuerde, no se encuentran dentro de la norma con respecto al resto del estudiantado.

Si bien es cierto, la persona estudiante debe ser puntual y responsable con sus tiempos y tareas visuales, no pierda de vista lo comentado antes, ponga en práctica sus dotes de comprensión vocacional, con estos escenarios que visualmente, son complicados de manejar.

"...Tiene problemas de aprendizaje..."

Conductas visuales como el inclinar la cabeza, acercar el material más de lo común, letra "fea" y fuera de renglón, saltarse letras o renglones al copiar, perderse en una suma, golpearse con las cosas, no localizar objetos pequeños (contraste de color) en el suelo, no terminar trabajos a tiempo, comprender instrucciones de forma incorrecta, irritación en los ojos y otros elementos más, son claros indicios que algo pasa; sin embargo, la receta

mágica en la mayoría de las situaciones, es que la persona estudiante no aprende y es transferido con la etiqueta de "tiene problemas de aprendizaje."

¿Cuándo definir que la persona estudiante presenta discapacidad visual?, lo primero que llega a su mente es el susto y miles de preguntas.

Si se toman en cuenta elementos como la luz, contraste, pizarras, buena letra, herramientas para escribir más acorde con sus estudiantes, lenguajes adecuados, y otros aspectos, ¡Todo lo que ya hemos comentado antes! es la mezcla ideal para garantizar que su estudiante, no tiene problemas de aprendizaje, su estudiante en sí tiene problemas de acceso a la información.

Al transitar de las reflexiones a los hechos, es importante ofrecer algunas recomendaciones para la atención de estudiantes con discapacidad visual, ya sea ceguera o baja visión, así es que vamos de la reflexión teórica a la práctica, con lo siguiente:

Recomendaciones para el estudiantado con ceguera

En cuanto a las personas estudiantes, se debe anotar:

- Reflexione sobre el uso de un lenguaje más descriptivo, como utilizar descripciones claras y sencillas de eventos u objetos, dar orientaciones correctas, "a su derecha", "detrás de usted", entre otros.
- Ante un reto nuevo, tómese unos minutos y piense con sus ojos cerrados como acceder a la información o situación, a la que usted como docente se enfrenta con esa persona estudiante.
- Si le asusta la información gráfica con la que la persona estudiante debe trabajar o reconocer, válgase de cualquiera de los elementos del ambiente de aula o el hogar para hacer enlaces entre conocimientos previos de la persona estudiante con los nuevos, como, por ejemplo:

una mesa, es igual a figura geométrica cuadrada o rectangular.

- Si no le es suficiente, busque una hoja de papel corriente y dóblela en 2, por otro lado, tome una ruleta de las utilizadas para marcar tela (costura) y una lámina de *foam*, trabajar por el reverso el trazo previamente establecido en tinta; con la ruleta al voltear la hoja tendrá en relieve la imagen en cuestión, según la fuerza y resistencia que se le imprima al trazo. En las dos siguientes imágenes, se muestra este ejemplo.

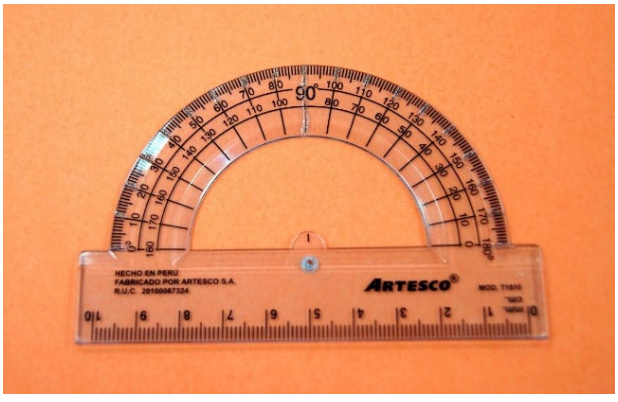
Si requiere que la persona estudiante establezca mediciones métricas, consiga un juego de geometría de plástico de un tamaño grande pero cómodo de manipular y transportar. Con un alfiler caliente o un clavo de similar grosor, haga una impresión de este (centímetro y medio aproximadamente de largo, cada marca), destaque cada múltiplo de 10. En la fotografía siguiente se muestra lo anterior.

Repita la acción, ahora señale cada 5 centímetros (1 centímetro aproximadamente de largo cada marca).

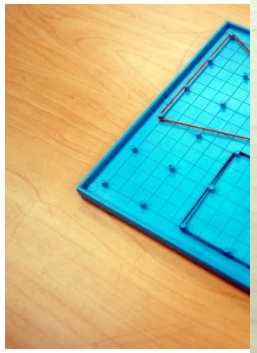
Una vez más, repita la acción, ahora destacando cada centímetro (medio centímetro aproximadamente de largo cada marca).

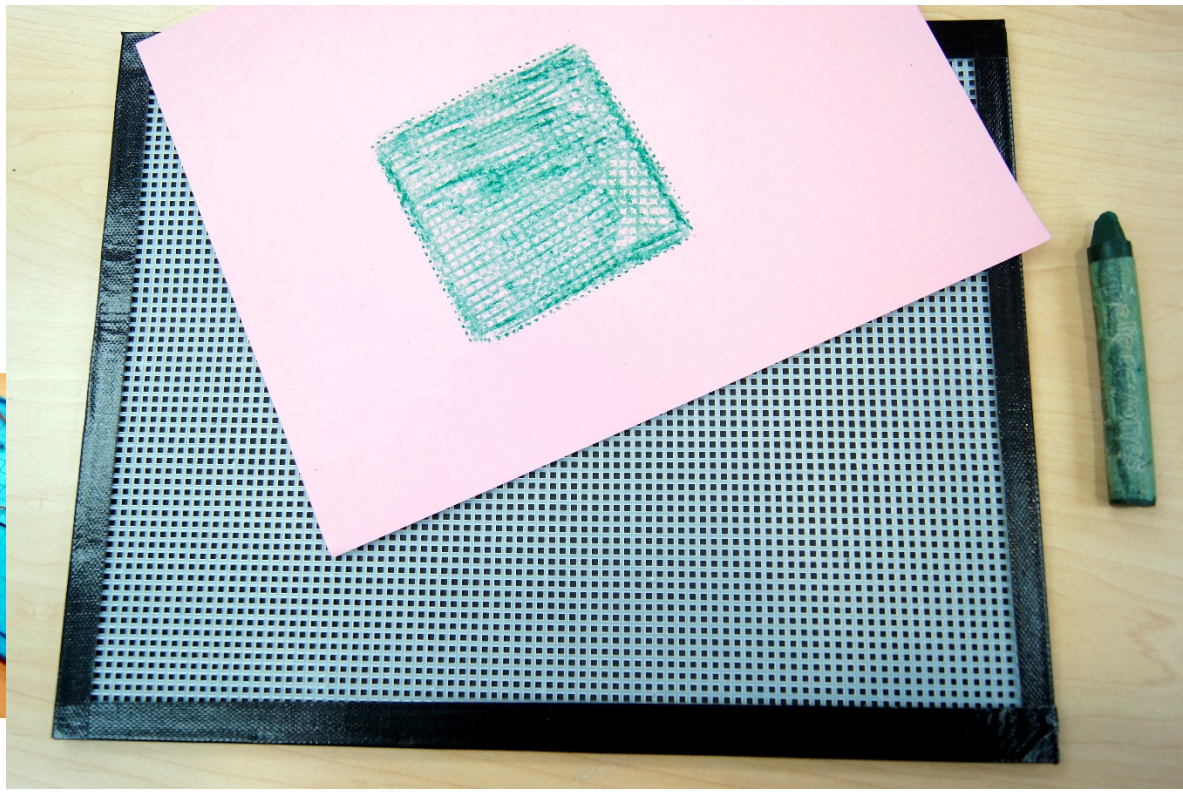
Así el estudiantado palpará luego de ser entrenado en el uso de esta adaptación, cada elemento, para ofrecer una medición aproximada de lo que se le plantee; y si las medidas son más allá de 30 cm, aplique la misma técnica, pero con una cinta métrica de costura, y emplee un saca bocados para cada caso y un poco de imaginación.

En el caso específico del transportador, es importante tomar en cuenta que este siempre tendrá espacios pequeños para adaptar, por lo que se marcarán solamente los múltiplos de 5; para los números terminados en 0, se asignará un nivel de marca diferente a los números terminados en 5. En el caso de los 90 grados, se destacará diferente a las demás marcas, así como el de cero grados. Lo anterior se muestra en la siguiente imagen.



Un rectángulo del material para hacer suelas para zapatos, y alfileres





incrustados, proporcionarán a la persona estudiante una noción de las mediciones y figuras que desarrolla en el aula.

El geo-plano es otra herramienta muy práctica para desarrollar cualquier figura, ayudándose de ligas para establecer los trazos de las figuras. La imagen siguiente ilustra lo anterior.

Con la lámina de camba bajo una figura previamente trazada con la ruleta, como se explicó arriba y una crayola, la persona estudiante destaca elementos de alguna figura, o simplemente para colorear algún dibujo de índole conceptual o recreativo. Se muestra el ejemplo en las dos imágenes siguientes.

Recomendaciones para estudiantes con baja visión

Cuando de baja visión se trata, podemos utilizar recursos como, por ejemplo:

Lápices de dibujo (3B), que mejoren la percepción del trazo, pues el lápiz convencional o de minas, podría no tener la intensidad requerida para ver correctamente.

Complementado a lo anterior, será necesario **repintar los renglones** (renglones pautados) para que la persona estudiante tenga una mejor orientación y distribución del espacio de trabajo en el cuaderno.

Utilizar **goma teñida de colores,** eliminará el problema de la goma blanca en la hoja blanca (problemas de contraste) basta con agregar colorante a la goma y mezclarla, hasta que tenga un color uniforme, también la puede comprar, esto logrará que la goma tome un color distinto al de la hoja y el funcionamiento de la persona estudiante, será mucho mejor en estas tareas.

Cuando desee que la persona estudiante trabaje en los libros o cuadernos, recuerde que no es de ninguna manera recomendable que éste trabaje con fotocopias, tenga siempre presente que su capacidad visual, como adulto, está íntegra, la capacidad visual de la persona estudiante no.

Utilice recursos como el Centro de producción de materiales educativos en sistema Braille, relieve, macro-tipo y sonoro (CEBRA) del Centro Nacional de Recursos para la Educación inclusiva (Cenarec) para apoyarle o asesorarle.

Cuando tenga que **imprimir imágenes,** busque en internet imágenes sencillas, con buen contraste de color, con trazos gruesos, para que la mejora de la calidad gráfica, beneficie directamente al estudiantado en el aula.

Recuerde el tema de agudeza visual visto antes, la persona con discapacidad visual, no requiere que se le amplíe el material solo porque sí, él requiere que se le amplíe el material, con un adecuado criterio profesional. La imagen, no debe ser tan grande que obligue a la persona a hacer movimientos de cabeza, ni tan pequeña, que altere la postura física del mismo, el producto de una buena imagen de trabajo en el cuaderno, usted mismo lo contrastará con los resultados.

Mantenga presente el tema de la iluminación y la postura de la persona estudiante, en referencia a lo que ella quiere ver, esto de la mano, con la mejor posición dentro del aula para sentarse.

En trabajos fuera del aula, al sol, el manejo de una visera o gorra para educación física, sería otra buena herramienta para controlar la luz del sol, entre otros. Tome en cuenta, no poner a la persona estudiante contra la luz del sol, sería más sencillo que trabaje con la luz a favor, ella se encargará de controlar el efecto de las sombras.

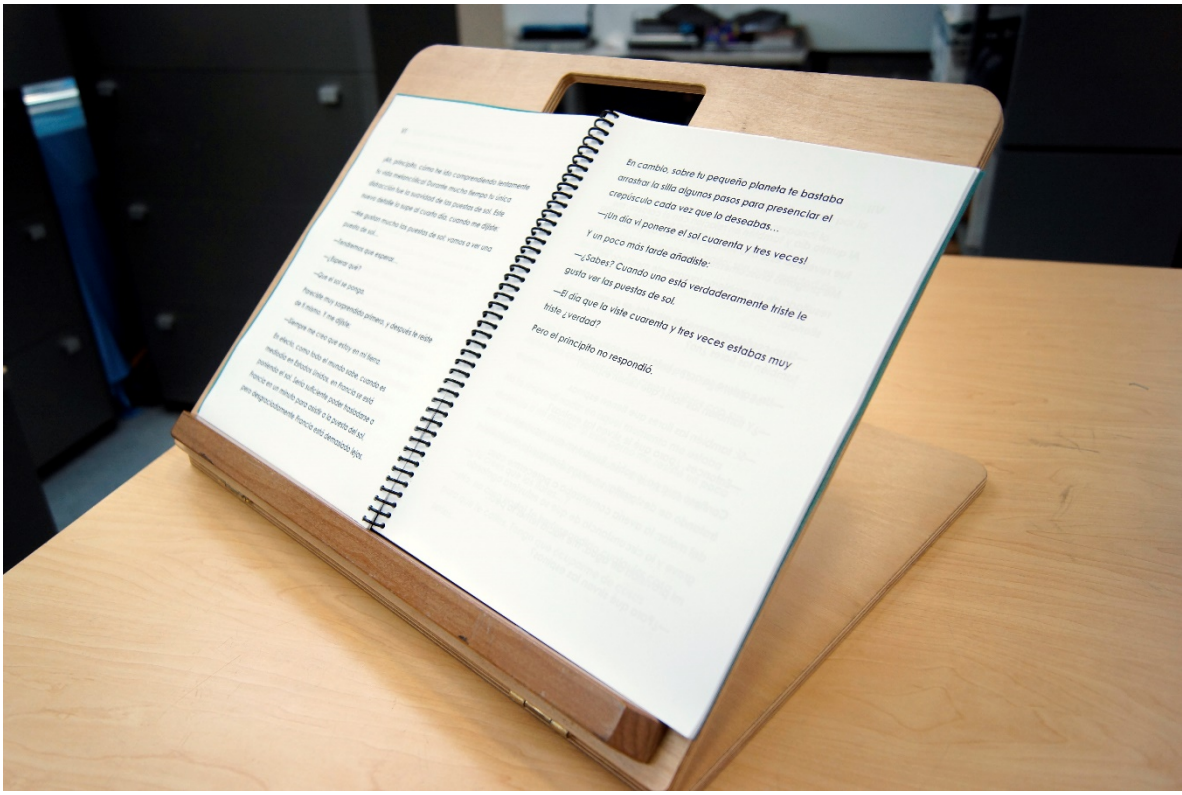
Recomendaciones generales para el estudiantado con discapacidad visual

Finalmente, a continuación, algunas consideraciones a tomar en cuenta, tanto para estudiantes con ceguera o con baja visión, para un mejor desempeño dentro del aula.

Es una buena idea desarrollar **trabajos en equipo**, que además de fortalecer relaciones sociales, se conviertan en un apoyo adicional para la persona estudiante y para usted como docente o persona encargada de familia; sin embargo, recuerde que los pares de la

persona estudiante con discapacidad visual son sólo un apoyo, nunca un reemplazo de la persona docente o de la familia.

Planificar las



actividades del aula, proporcione algunos espacios emergentes adicionales, le permitirán al estudiantado, en algunos casos, completar las tareas de la clase, si éste sufriera de algún retraso.

Recuerde la delicadeza con que se le debe tratar a la persona, no siempre se atrasa en sus labores porque quiere, quizás ese día los ingredientes de un ambiente visualmente saludable, no fueron los óptimos o el grado de complejidad de la tarea, fue mayor a la carga visual usual.

En todo el estudiantado, destaque y trabaje sus habilidades, y sus debilidades, haga de ellos futuros hombres y mujeres valientes con capacidad de aprender de sus propios errores.

El uso de un atril de lectura o escritura (cuña de madera con una superficie ajustable en inclinación) favorecerá los ángulos de visión y reforzará una adecuada postura al trabajar.

Recuerde que cuando el clima lluvioso aparece, la acústica y

la visión se alteran, lo que genera posibles extravíos espaciales para el estudiantado con discapacidad visual.

Anímelos a seguir sus actividades cuando se vean retraídos, es posible que la soledad, (aspectos emocionales o sociales) entre pares, marchite a la persona estudiante, nunca está demás una verdadera voz amiga.

Consiga dentro del aula, ¡verdaderos compañeros voluntarios! no nombrados por usted, o asignados a dicha tarea a raíz de un mal comportamiento dentro del aula a modo de castigo, apoyar a la persona estudiante en este tipo de tareas debe ser un placer u orgullo, no un castigo.

Se debe apoyar a la persona estudiante con discapacidad visual con ayuda de su grupo de pares, a complementar la información que no captó o interpretó correctamente. El aprendizaje entre pares, siempre es más natural que el escalonado.

¡Recuerde que el máximo voluntario que la persona con discapacidad visual requiere, es a: ¡usted como familiar, o docente de aula! ¡Usted se puede convertir en una verdadera motivación para que la persona estudiante siga adelante, con los retos que le esperan!

La inclusión es una responsabilidad de todas las personas, pues es como una arañita de seis patas, si una de ellas falla, el resultado no será el esperado; así visualiza el cuerpo de la araña; como el éxito de la persona estudiante, que se proyectará como una persona adulta exitosa en el ámbito social, emocional y laboral.

En cuanto a cada pata de esa araña, estas representarán:

1. La persona directora del centro educativo, respaldo fundamental a las acciones que la persona estudiante requiera para las mejoras en cuanto a la accesibilidad dentro de su entorno educativo, así como la creación de espacios, para que el personal docente se capacite.

2. La persona docente de aula, es la primera impresión de

cariño, que alguien más se preocupa por la persona estudiante, por eso ¡es usted mi estimado docente! quien debe aceptar la invitación a aprender, la invitación a formar a otra persona estudiante más como a todas las que usted ha formado a lo largo de su carrera. Siempre habrá una puerta, no la cierre antes de tiempo.

3. La persona docente de apoyo especializado es quien dará las pautas fundamentales para una adecuada participación académica y social en el centro educativo. Será el complemento para la persona docente de aula o de grado y será su guía en el camino de enseñar a esta población estudiantil.

4. La siguiente pata de la araña, es el grupo de compañeros del aula y la comunidad estudiantil, pues el compañerismo, la solidaridad y respeto favorecerán emocionalmente a quien sea, ¡si no hay estabilidad emocional! ¡no hay estabilidad intelectual ni social!

5. La familia, que soporta la estructura emocional de la persona estudiante, así como se convierte en apoyo académico, tiende el derecho a exigir, pero también tiene el deber de cumplir siempre con lo que el sistema requiera, en beneficio de cada estudiante con discapacidad visual.

6. Y la última patita de la araña, es… nuestra persona estudiante, pues si esta no quiere, por cualquier razón, ninguno de los anteriores pilares, en su mejor esfuerzo, logrará algo. "Si yo no quiero aprender, nadie me puede enseñar"

Consideraciones finales

¡Señor o señora docente!: recuerde, todos aprendemos de formas distintas, escuchando, haciendo, leyendo, viendo y poniendo en práctica. Es necesario tomar en consideración las inteligencias múltiples y las distintas formas para aprender, así como el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Estos temas abrirán su mente para solventar las múltiples maneras que tiene para aprender el estudiantado con discapacidad visual.

¡Tranquilizarse es el primer paso! ¡No etiquete! investigue, pregunte, conozca, haga lo necesario, antes de pasarle "el problema" a alguien. Una decisión mal tomada por desconocimiento, interferiría de manera negativa en el potencial de una mente brillante.

No olvide que este material no es más que una reflexión sobre algunas situaciones y recomendaciones prácticas para que usted conozca y con ello apoye a una persona estudiante con discapacidad visual dentro de su aula, más en ningún caso, este documento será el reemplazo de la capacidad profesional del especialista asignado para atender a cada estudiante dentro del aula. ¡Relájese! no olvide que desconocer, no es un delito.

Le regalo esta frase que, a lo largo de muchas charlas y capacitaciones, me he llegado a dar cuenta que resulta útil y le ha dado confianza a la gente para animarse a trabajar con el estudiantado con discapacidad visual:

"Nadie está en la obligación de saber, ¡pero todos tienen el derecho de aprender!"

Referencias

Academia Americana de Oftalmología. (13 de enero de 2021). *Pérdida de la visión central.* https://www.aao.org/salud-ocular/sintomas/perdida-de-la-vision-central

Barraga, N. (1986). Programa para desarrollar eficiencia en el funcionamiento visual. Organización Nacional de Ciegos Españoles.

Clínica Baviera. (19 de julio de 2020). *Pérdida de visión periférica: causas más comunes.* https://www.clinicabaviera.com/blog/perdida-de-vision-periferica-causas-comunes/

Corn, A. (1995). Derechos de las Personas con Baja Visión. Integración: Revista digital de

discapacidad visual,65, 49-64. file:///C:/Users/kacec/Downloads/2015-02_Integracion65%20(3).pdf

Innova Ocular. (7 de junio de 2017). *¿Qué es la agudeza visual?* https://www.innovaocular.com/que-es-la-agudeza-visual

Mediline Plus. (28 de febrero de 2019). *Campo visual.* https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003879.htm

Ministerio de Educación (2013). *Utilización del resto visual (baja visión). rehabilitación y estimulación visual - Estudio de caso.* [Archivo PDF]. https://www.minedu.gob.bo/files/publicaciones/veaye/dgee/jica9_BAJA_VISI%C3%93N.pdf

Organización Mundial de la Salud (mayo de 2019) *Clasificación Internacional de Enfermedades para Estadísticas de Mortalidad y Morbilidad* https://icd.who.int/es

Organización Mundial de la Salud. (26 de febrero de 2021). *Ceguera y discapacidad visual*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment

Picado, J. (2011). *Movilidad sin Límites: asistiendo a la persona con discapacidad visual en sus traslados.* Litografía e Imprenta Universal, S.A.

Estrategias para trabajar las materias de artes plásticas y educación física desde la bimodalidad de la educación en tiempos de pandemia

LICDA. ANA YENCI ZÚÑIGA ZÚÑIGA. DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICDA. JACQUELINE CÓRDOBA ARROYO. DOCENTE DE ARTES PLÁSTICAS

CENTRO DE INTEGRACIÓN SAN FELIPE NERI.

Somos profesoras de las asignaturas complementarias de artes plásticas y educación física en el Centro de Integración San Felipe Neri, situado en Desamparados, centro de educación especial. Trabajamos con jóvenes con discapacidad múltiple, en

edades comprendidas entre los 17 y 21 años.

Cuando empezamos, hace aproximadamente diez años, fue muy difícil porque no teníamos preparación en educación especial y hubo que aprender mucho; ha sido un largo camino, lleno de retos y experiencias hermosas. Queremos compartir un poco de lo que hemos desarrollado para trabajar con nuestro estudiantado ante la necesidad de dar clases a distancia y desde la virtualidad; esperamos les sea útil tanto a profesores de nuestras especialidades, como también a familiares y personas en general que deseen trabajar e incluir a jóvenes con alguna discapacidad.

Nuestro interés es presentarles una manera práctica de trabajar con jóvenes con discapacidad motora e intelectual, en las especialidades de artes plásticas y educación física, con el uso de materiales que tenemos en casa.

En este artículo, queremos enfocarnos en un trabajo colaborativo entre las dos especialidades. Hemos desarrollado un juego que incluye gran variedad de actividades e implementos deportivos, realizados por el mismo estudiantado con el apoyo de su familia y con nuestra guía, al utilizar básicamente materiales reciclados. De esta manera, las personas jóvenes realizan tanto actividad deportiva como artística en sus hogares.

Juego del Ganso:

Es un juego de mesa que se adapta a las habilidades de cualquier persona, puesto que la finalidad es ocupar el tiempo de manera lúdica a través de la actividad física.

Cada estudiante debe tener en su casa el juego impreso en una hoja (ver imagen), un dado sensorial y los implementos deportivos (hechos por ellos durante las clases de artes plásticas), para participar durante la clase a distancia y practicar con su familia en cualquier momento.

El juego inicia en la casilla de salida, el primer jugador lanza su dado y avanza las casillas en el juego, el ejercicio correspondiente se realizará las veces que indique la persona docente. La actividad la realizan todas las personas que participan o sólo la que lanzó el dado, siempre con apoyo de otra persona; luego le corresponde el turno a la siguiente persona jugadora, que continua en la casilla donde quedó la anterior, no es necesario llegar a la meta para finalizar el juego.

Les adjuntamos el juego, al final del artículo para que lo utilicen si lo desean.

Dado Sensorial:

Para el juego es necesario un dado que las personas estudiantes

manipulen de acuerdo con sus capacidades motoras, por lo que creamos uno que cumpliera con las condiciones

necesarias para cada una, o sea, lo más sensorial posible: tamaño grande, con textura para el agarre, colores contrastantes, con sonido (para quienes requieren apoyos auditivos), y con los puntos de los números en relieve. Se sugiere utilizar materiales reciclados, que tuvieran en casa. A manera de ejemplo, les presentamos el desarrollo de este proyecto.

Materiales:

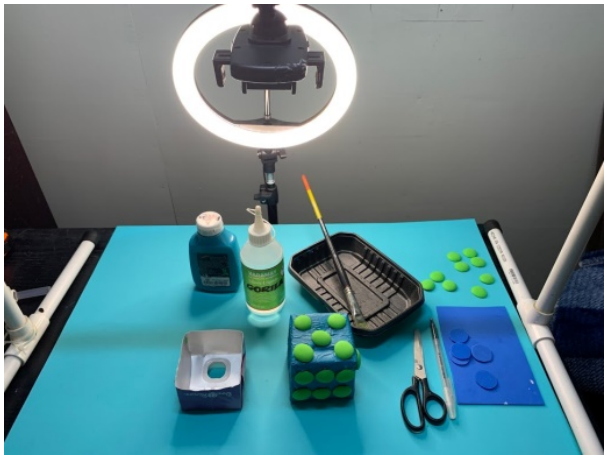
Una caja de cartón, de leche o jugo, de las que tienen los lados cuadrados.

Papel servilleta o periódico.

- Una hoja de foam.
- Semillas, piezas metálicas u objetos que produzcan algún sonido.
- Goma blanca o hecha en casa con maicena y agua.
- Tijeras adaptadas.
- Marcador y lapicero.

Desarrollo:

En el proceso de elaboración del proyecto durante la clase a



distancia, utilizamos un soporte cenital (vista superior), el cual consiste en un armazón de tubos de PVC para colocar el celular y que las personas estudiantes apreciaran mejor el desarrollo. Les dejamos el enlace de cómo lo hicimos, https://view.genial.ly/5f8d9d727b37710d7ae642d0/presentation-soporte-cenital-para-celular.

También iluminamos el espacio para que las personas estudiantes vean claramente el proceso.

Antes de la clase, adelantamos los pasos de secado de goma y pintura, para explicar el proyecto en el menor tiempo posible. Al final de la clase les enviamos el proyecto paso a paso, a través de un video o una presentación interactiva con fotografías, que realizamos al utilizar la plataforma *Genially* en su versión gratis, este es el enlace https://www.genial.ly/es. Les compartimos los enlaces que fueron enviados al estudiantado del proyecto del dado sensorial, el cual se llevó a cabo en dos clases, la primera parte se envió en video: https://vimeo.com/524965689 y la segunda parte a través de presentación interactiva:

https://view.genial.ly/605c9eef6524f40d787a24f1/presentation-ii-parte-dado-sensorial.

Implementos deportivos:

Todos los implementos deportivos del juego fueron elaborados por las personas estudiantes, con el apoyo de sus familias, con materiales reciclados y durante las clases artísticas a distancia. Les

dejamos algunos ejemplos con los enlaces que enviamos al grupo de estudiantes para apoyar su realización, después de cada clase.

Bate de béisbol:

Elaborado con una botella plástica de dos litros y un palo de escoba. Los materiales y el desarrollo se encuentran en el siguiente enlace:

https://view.genial.ly/605a657abcff1e0d9373fc77/presentation-bate-de-beisball

Para utilizarlo, el bate se le coloca a cada estudiante en su mano dominante, si es necesario se usa un elástico con velcro para que no lo suelte. Con apoyo parcial o total, éste golpea una bola que cuelga o que se le lanza.

Raqueta de tenis:

Para su elaboración se utilizó un gancho para ropa y una pantimedia. En el siguiente enlace encontrará el desarrollo del proyecto:
https://view.genial.ly/5f919842f0a7360d07768fe9/presentation-raqueta-para-tenis

Se utiliza al igual que el bate con el apoyo de un velcro y

cada estudiante golpea independientemente o con apoyo físico, una bola que está sobre una mesa.

Aro de baloncesto:

También realizado con un gancho para ropa, papel periódico y mecate. Detalles en el siguiente enlace:

https://view.genial.ly/5f888bfa5063fb0d5497d227/presentation-aro-de-baloncesto

Éste se cuelga en el respaldar de una silla y se le pide a cada estudiante que lance o que empuje una bola hacia la canasta, con o sin apoyo, para realizar un enceste.

Guante de béisbol:

Hecho con un galón plástico redondo (como los de cloro). Detalles en el siguiente enlace:

https://view.genial.ly/5f99c80374a8d60cf7f6c35a/presentation-guante-de-softball

Utilizaremos la parte del agarre para que la estudiante lo sostenga y se le lanza una bolita pequeña que entre en el espacio que cortamos.

Adaptaciones:

Elástico con velcro, adaptación para motora fina:

Se utiliza para que las personas estudiantes sostengan sin apoyo artículos como: pinceles, lápices, bates, entre otros. Detalles de cómo confeccionarlo, en el siguiente enlace.

https://view.genial.ly/605232

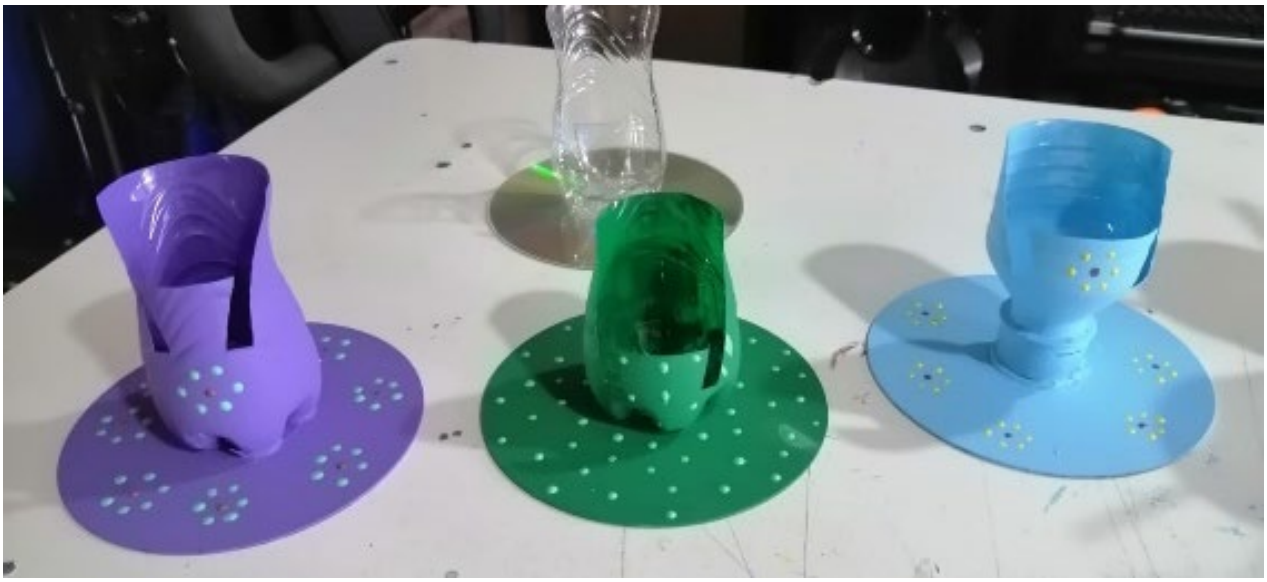
414b97d30da21f6c98/presentation-adaptacion-motora-fina

Es importante recalcar que, si la persona estudiante no mueve la mano de manera independiente, otra persona sostiene su codo con una mano, y con la otra, la muñeca como apoyo, de

manera que su mano quede libre.

Tijera Adaptada:

Hay varios tipos de tijera adaptada en el mercado y según las necesidades de cada estudiante varían, pero en nuestro caso nos ha funcionado muy bien la tijera con cuatro agujeros, porque el estudiantado introduce dos dedos adelante y la persona docente se ubica atrás, para guiarlo en el proceso.



Soporte para celular:

Otro artículo importante que se hizo fue el soporte para celular con botellas recicladas, para utilizarlo durante las clases a distancia. Se comparte el enlace:

https://view.genial.ly/5f68d0dd153a540d9d8fff8e/presentation-proyecto-artes-plasticas

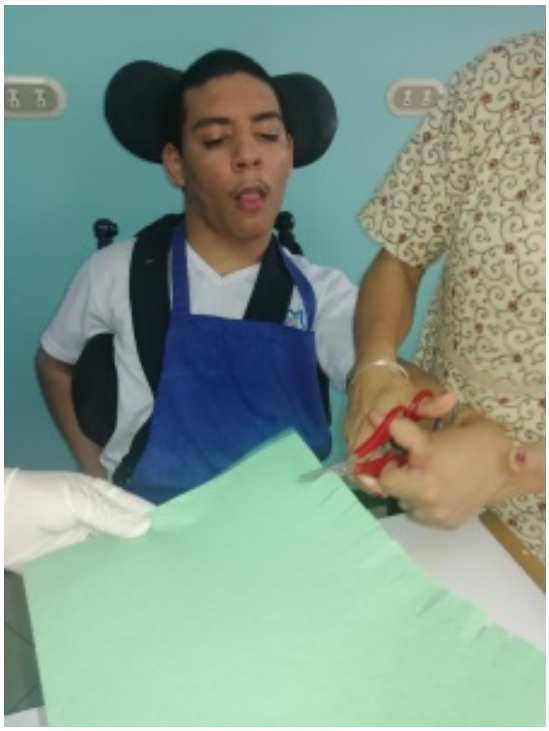
Recomendaciones para trabajar con el estudiantado durante las clases a distancia.

Es importante tomar en cuenta el espacio donde se va a movilizar la persona estudiante y los apoyos específicos con que se cuenta para hacer las actividades.

Colocar el soporte de celular en un lugar donde observemos los movimientos que hace la persona estudiante, para motivarla y corregirla.

Darle el implemento deportivo primero para que lo explore con sus sentidos, colocarlo del lado dominante y darle tiempo de respuesta, Dar el menor apoyo físico posible para que lo intente de manera independiente según sus capacidades.

Utilizar todos los materiales que tengamos en casa para jugar y divertirnos sin necesidad de comprarlos.



Conclusiones

El juego surge de la necesidad de trabajar con nuestro estudiantado desde la educación a distancia con medios virtuales, de una manera divertida y con participación de toda la familia, no sólo en la elaboración de los implementos, sino también en la participación durante las actividades deportivas.

Las actividades propuestas resaltan la creatividad de estudiantes, padres y madres de familia, que en algunas ocasiones cambiaron el proceso y los materiales finales lo cual mejoró los proyectos.

Estas actividades permiten una participación muy activa del estudiantado en los ejercicios o pruebas, al compartir con el grupo de compañeros a la distancia y divirtiéndose.

Estos materiales incluso facilitan que las personas estudiantes se inscriban en eventos como el MAPT (Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras) de Olimpiadas Especiales, donde la participación es lo principal antes que ganar.

Es importante estimular las habilidades tanto en artes plásticas como educación física, en la mejora de la autoestima e independencia. La bimodalidad nos ha venido a enseñar el trabajo de la mano con la familia y viceversa, por medio de la tecnología.

Los materiales de reciclaje se utilizan de muchas maneras, no es necesario incurrir en gastos, además de colaborar con el medio ambiente.

El Juego del Ganso

15	14	13	12	11 Adelanta 3 casillas	10
16	27	26	25	24	9
17	28	29	meta	23	8
18	19	20 Adelanta 2 casillas	21	22	7 Retrocede 4 casillas
salida	1	2	3	4	5	6

El juego del ganso

Coge un dado, tíralo... ¡a jugar!

1. Carrera de velocidad de un punto a otro repito varias veces.
2. Golpear con la mano una bola que está guiando o que sostiene un adulto con un mecate
3. Giro del tronco a los lados tratando de ver hacia atrás lado derecho e izquierdo.
4. Equilibrio con botellas, en una bandeja llevar en los muslos de un punto a otro.
5. De puente a puente y tiro.
6. Con un cucharón de plástico atrapar una bola pequeña lanzada al frente.
7. Retrocede cuatro casillas y haz el ejercicio.
8. Baloncesto, encestar un balón en una canasta que sostiene un adulto.
9. De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente.
10. Tenis, frente a una mesa golpeo con una raqueta una bola que está encima.
11. Adelante tres casillas y haz el ejercicio.
12. Béisbol, con un bate en las manos, golpea una bola que está guindando o que es lanzada.
13. Pozo: si caes en el pozo, pierdes dos turnos y para salir de beber agua.
14. Juego de bolos, empujando una bola hacia delante para botar los bolos.
15. De ganso a ganso lanzo, porque me toca.
16. Extiendo los brazos hacia el cielo lo más que pueda y sostengo la posición.
17. Lanzar un saquito al frente, lo más largo posible.
18. De dado a dado y tiro porque me ha tocado.
19. Extender el cuerpo hacia adelante lo más que pueda y mantener la posición.
20. Adelanta dos casillas y haz el ejercicio.
21. Extender brazos a los lados y hacer círculos de manos o de brazos.
22. Juego de boccia, empujo una bolita por el piso o desde donde pueda empujarla.
23. De dado a dado y tiro porque me ha tocado.
24. Tiro al blanco lanzar una bolita al frente hacia el piso o contra una pared.
25. De ganso a ganso lanzo, porque me toca.
26. Bailar la música que me guste, con ritmo libre.
27. Cárcel pierdes tu turno y para salir has de conseguir 5 implementos deportivos diferentes.
28. Futbol, patea runa bola con los pies y tratar de anotar en el marco.
29. Acostarnos en una colchoneta y relajarnos con música instrumental.
30. "HAS FINALIZADO EL JUEGO DE LA OCA"

Adaptaciones para baja visión en la informática educativa

MÁSTER MARCO CHAVARRÍA RAMÍREZ

POSGRADO EN TECNOLOGÍAS DE APOYO, ACCESIBILIDAD Y DISEÑO PARA TODOS (TAADIS)

CENAREC

En muchas ocasiones se ha dado que llega una de las personas estudiantes al aula de informática y sus docentes de esta disciplina, no tienen idea de cómo trabajar con ellas; de igual manera, las personas estudiantes no saben qué hacer ante un programa diseñado para aprender el uso del ratón (mouse), sin embargo, hay que hacer frente a la tarea, tanto si es docente en la materia o si se es estudiante.

Al considerar esta necesidad y con base en algunas de mis experiencias como docente, es que abordaremos este tema, enriquecido con aportes de padres y madres de familia, docentes con especialidad en el abordaje de la discapacidad visual y profesores de informática de centros educativos, quienes manifiestan la necesidad de aprender sobre esta temática en particular.

Este artículo tiene como objetivo poner al alcance de las personas docentes, lo que incluye a aquellas personas de materias básicas y de informática, algunas herramientas productivas, que maximicen el rendimiento visual de una persona estudiante con baja visión.

Para lo anterior, se hace necesario, retomar algunos conceptos, así como recordar que estas líneas están dirigidas al sector de la baja visión específicamente, por lo que se define de manera práctica, la siguiente terminología, a saber:

Discapacidad visual

La discapacidad visual es una afectación ocular, ya sea de índole refractario (alteración en la curvatura de la córnea, o en el diámetro del ojo, entre otros) o de índole patológico (cataratas, retinosis, glaucoma, entre otros), que disminuye total o parcialmente el uso de la visión. (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Dentro del ámbito de la discapacidad visual, aparecen términos como ceguera, ceguera legal y baja visión, sin embargo, para los efectos de este artículo, nos enfocaremos solo en baja visión.

Baja visión

La persona con baja visión es aquella que, aún con la mejor corrección (por ejemplo, ayudas ópticas), cirugía o el mejor tratamiento, presenta dificultades para la realización de tareas visuales cotidianas como leer el periódico, enhebrar una aguja,

leer una receta de cocina, entre otros. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

Luego de esta definición práctica, en la baja visión se destacan algunas destrezas visuales, donde señalaremos las que serán útiles de conocer, en cuanto al uso de la computadora.

Agudeza visual

Se comprende como la habilidad de ver o captar detalles finos a cortas distancias. Estos detalles van desde los más finos como leer, hasta los más gruesos como practicar algún deporte, pero a larga distancia. (Innova Ocular, 2017)

Campo visual

Se entiende como el área de discriminación visual, que abarca los planos inferiores, superiores, nasales y temporales. (Mediline Plus, 2019)

Visión central

Esta es la capacidad de distinguir los objetos que se encuentren delante de la persona observadora. (Academia Americana de Oftalmología, 2021)

Visión periférica

Es la capacidad de ver hasta los límites de los bordes del campo visual, en el entendido que la visión se mantiene al frente y en un punto fijo, mientras se capta la información con el plano lateral, lo que se conoce coloquialmente como “ver con el rabillo del ojo” además de los planos superiores, inferiores y nasales. (Clínica Baviera, 2020)

Así pues, aclarados estos términos, es importante conocer elementos específicos de la informática y que resultan útiles para el aprovechamiento de las tecnologías digitales como herramientas pedagógicas.

Cuando una persona en condición de baja visión se sienta delante de una computadora, se trabaja con cautela para darle las mejores adaptaciones para favorecer la interacción. De aquí se desprende la importancia de un buen diagnóstico visual-funcional, suministrado por una persona docente especializada en el abordaje de personas con discapacidad visual, que, en conjunto con la persona estudiante, indiquen claramente la combinación de los siguientes elementos:

- Mouse (puntero)
- Personalizar / Galería de temas.
- Lupa.

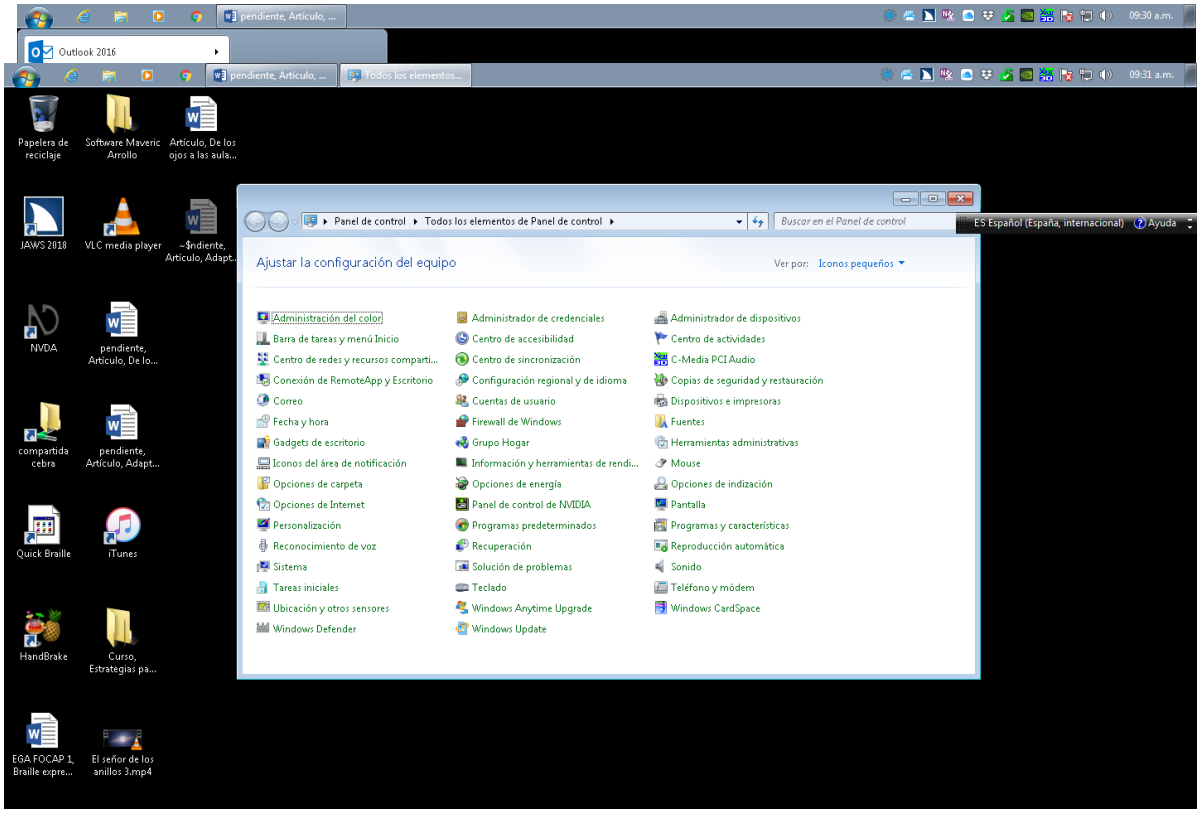
Esto es algo simple y escueto quizás, pero entraremos a hacer modificaciones en torno a la apariencia de la computadora, para favorecer todos estos aspectos y maximizar el aprovechamiento de la computadora en términos educativos.

El entorno en el que trabajaremos es Windows 7, ya sea en sus versiones X86, o X64, ya que para ambas no existe variante alguna.

En estas líneas, se detallan tópicos como ratón (*mouse)* y su velocidad de clic, e intercambio de botones para personas zurdas, su contraste, velocidad de desplazamiento del puntero, rastro del puntero, el trabajo con el uso del contraste en todo ambiente Windows y la aplicación del tamaño de las fuentes (tipografía).

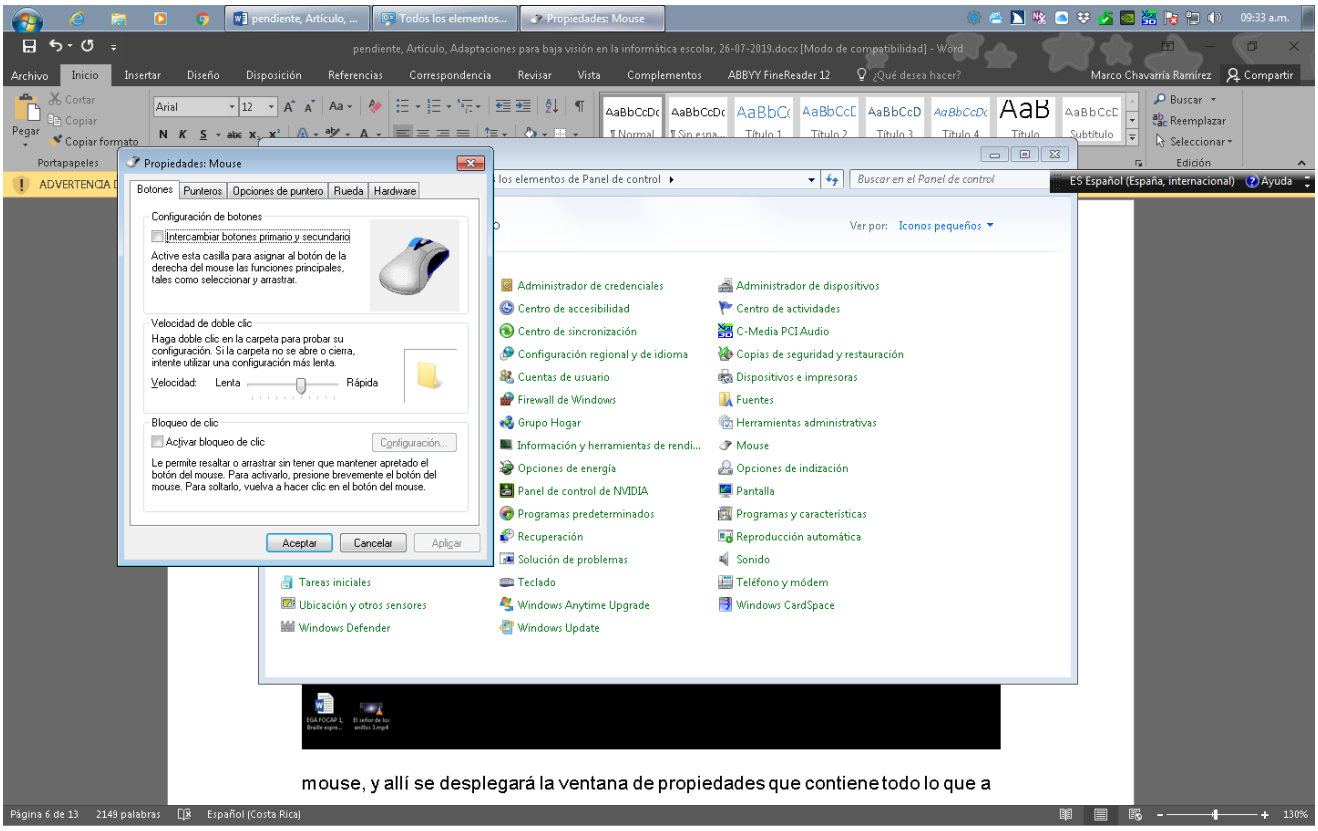
Mouse (puntero)

Para cambiar las características del puntero controlado por el mouse, se ingresa al menú “Inicio”,



Posteriormente ingresar a panel de control.

Ratón (mouse)

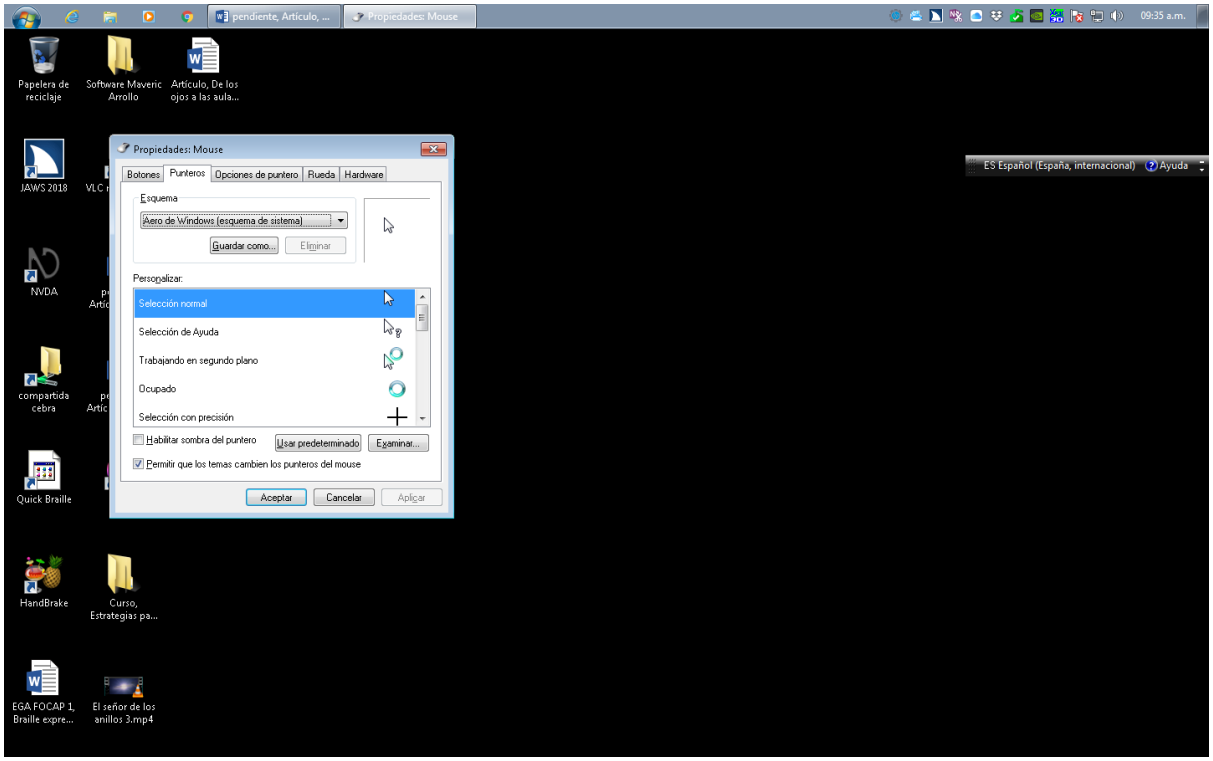


Allí se desplegará la ventana de propiedades que contiene todo lo que a continuación se detalla sobre el ratón (*mouse)* y el puntero.

Al abrir esta ventana, veremos directamente la pestaña “botones”, la cual no es de nuestro interés, aunque hay que mencionar que su funcionamiento es muy intuitivo, pero sí revisaremos las siguientes pestañas:

Punteros

En esta pestaña, se destacan los siguientes elementos:

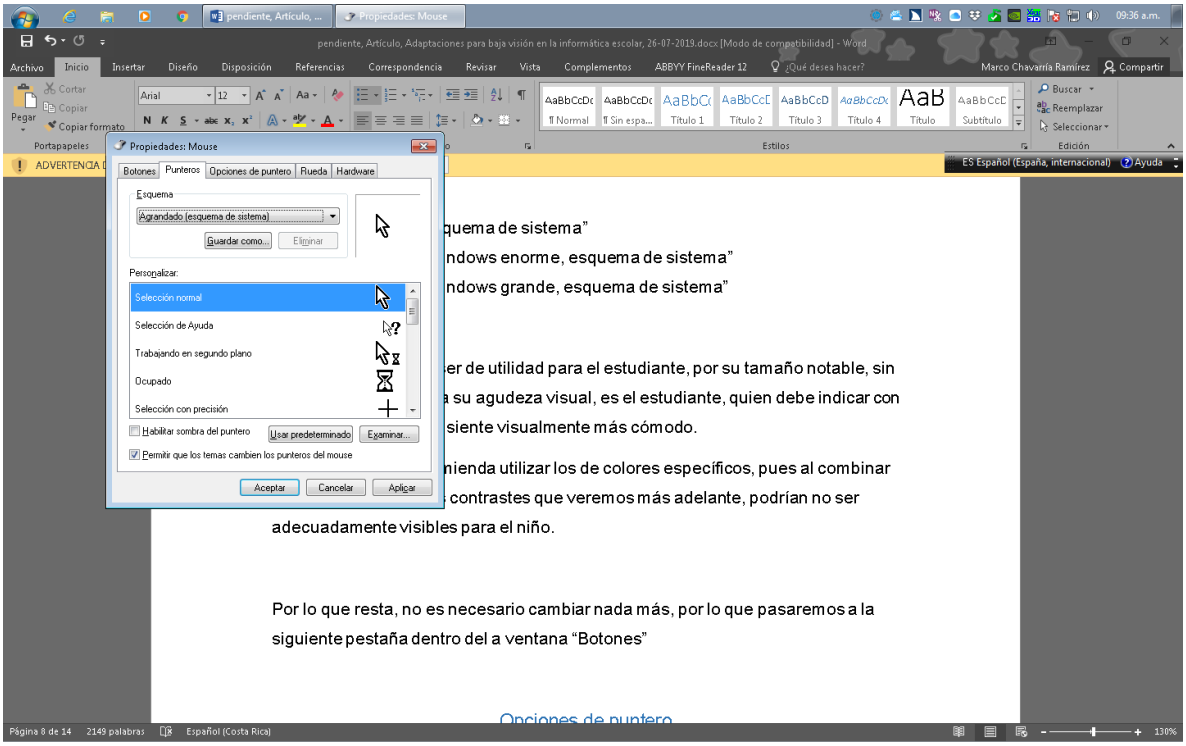


Esquema

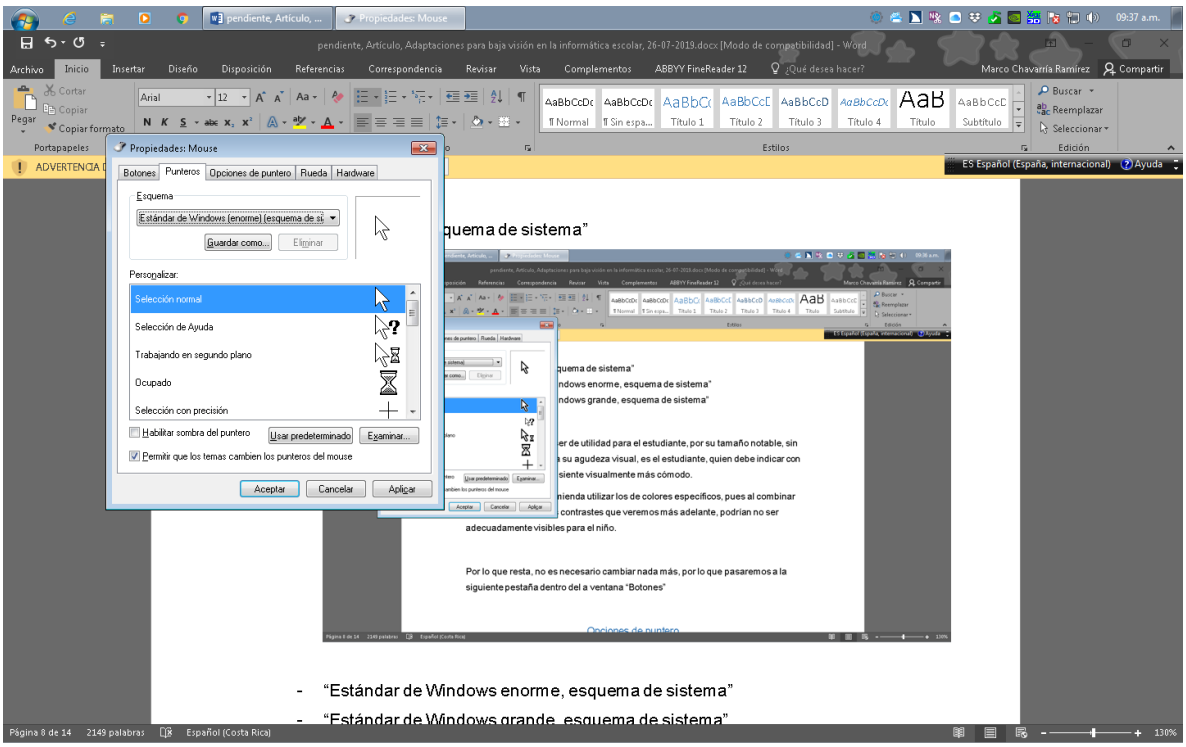
Es aquí donde con ayuda del ratón (*mouse)*, o con flechas arriba y abajo, el usuario seleccionará el puntero que se ajuste visualmente en tamaño, a las necesidades de la persona estudiante.

Entre las opciones recomendadas se encuentran:

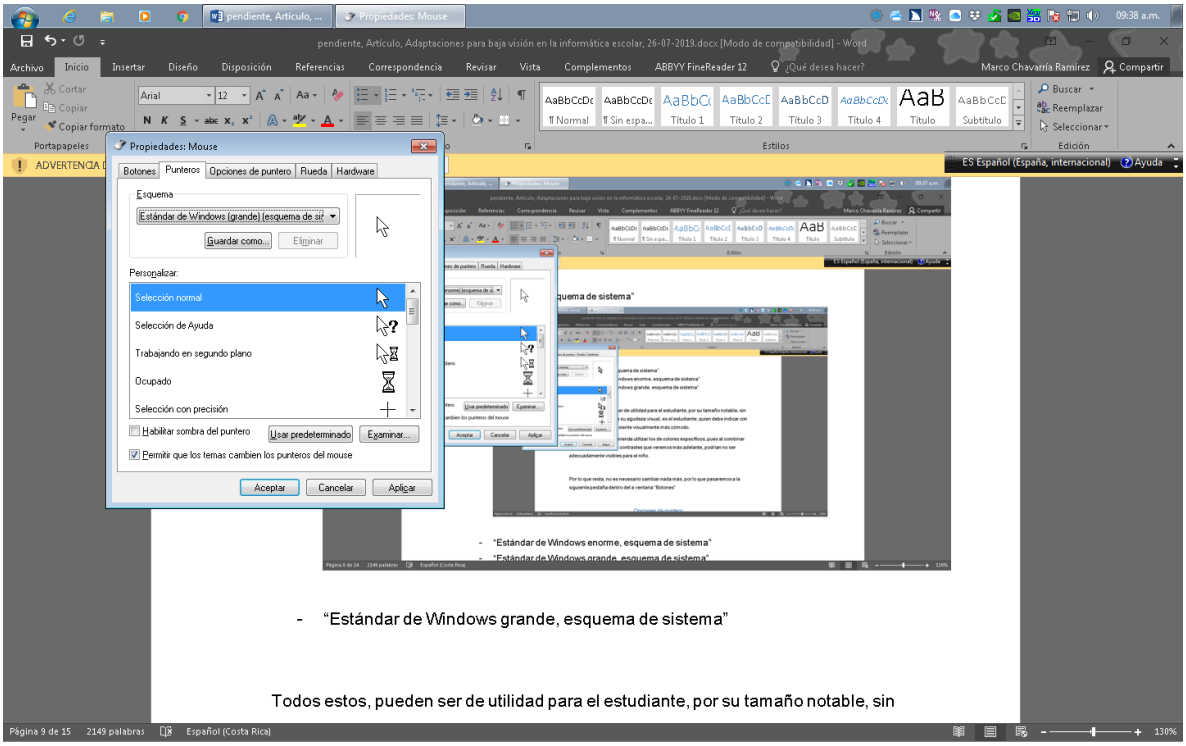
“Agrandado, esquema de sistema”.



“Estándar de Windows enorme, esquema de sistema”.



“Estándar de Windows grande, esquema de sistema”.



Todos estos, son de utilidad para la persona estudiante, por su tamaño notable, sin embargo, de acuerdo con la agudeza visual, es cada estudiante quien debe indicar con qué tipo de puntero siente visualmente más comodidad.

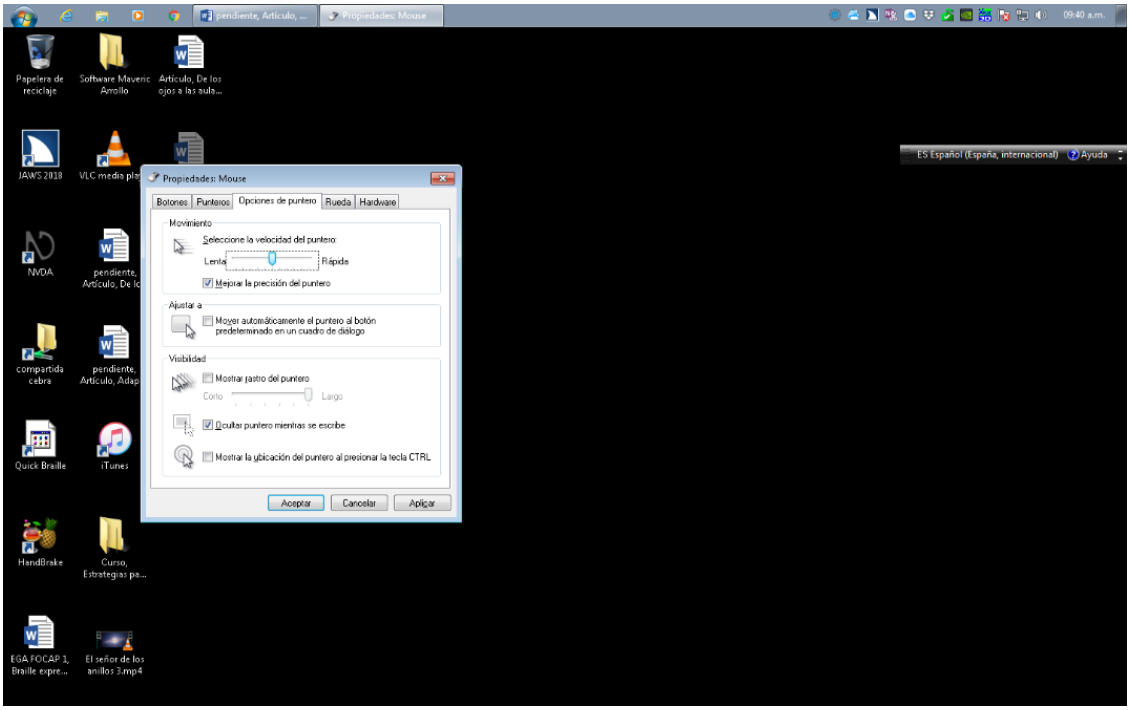
Atención: No se recomienda la utilización de colores específicos, pues al combinar estas opciones con los contrastes que se verán más adelante, podrían no ser adecuadamente visibles para el usuario.

Por lo que resta de modificaciones, no es necesario cambiar nada más, continuaremos con la siguiente pestaña dentro de la ventana “Botones”

Opciones de puntero

Aquí, con una barra de desplazamiento o con las flechas, modificamos la velocidad con la que el puntero se desplaza por la pantalla cuando manipulamos el ratón *(mouse)*. Esto permitirá a la

persona estudiante, si tiene un seguimiento visual lento, ajustar este ítem a sus necesidades visuales.



Visibilidad / rastro

Esta casilla de verificación crea un rastro al mover el puntero que ayuda a que la persona estudiante si de primera entrada no lo localiza con ayuda del rastro, pueda darle más cuerpo al ratón *(mouse)* en el área visual y así localizarlo más fácilmente. Es por esto por lo que se recomienda marcar dicha casilla.

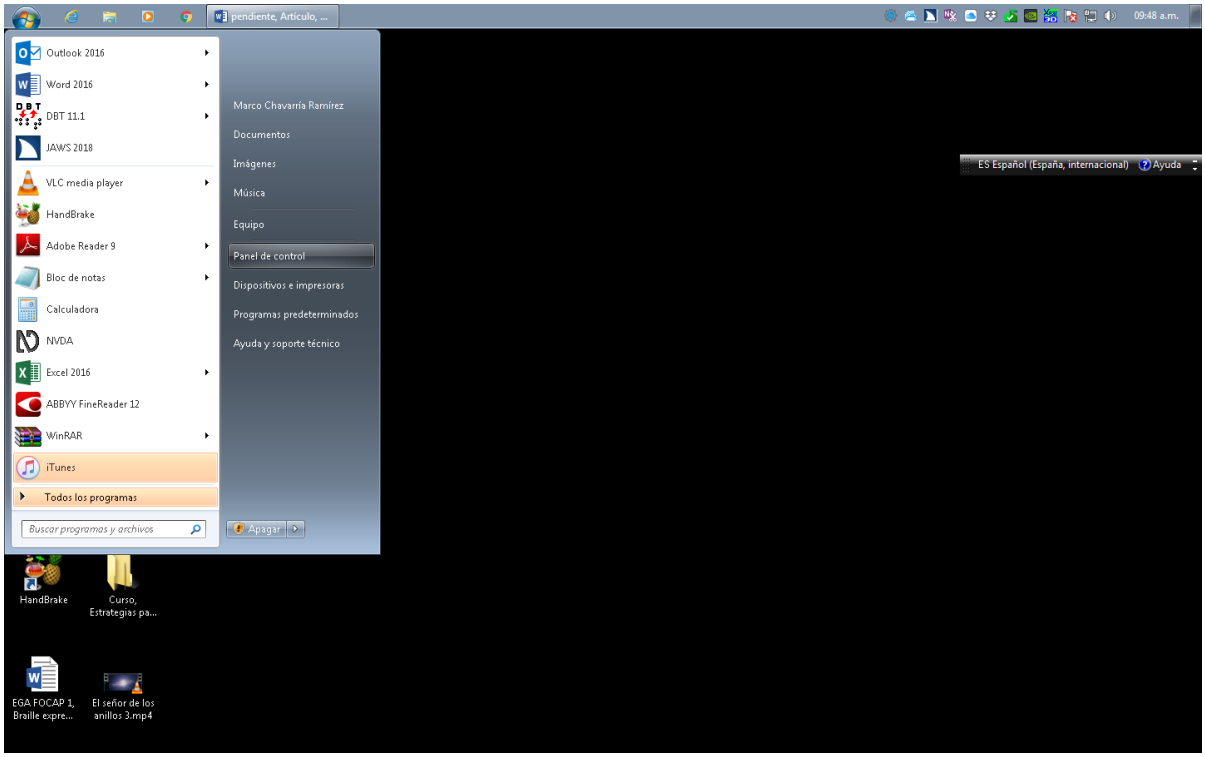
Visibilidad / Mostrar la ubicación del puntero al presionar la tecla control

La combinación de estas opciones antes descritas resulta muy positiva para controlar el puntero y aprovecharlo de mejor forma, además de ser importantes en términos de funcionamiento, para mejorar la interacción entre el estudiantado con baja visión y el uso del puntero de la computadora.

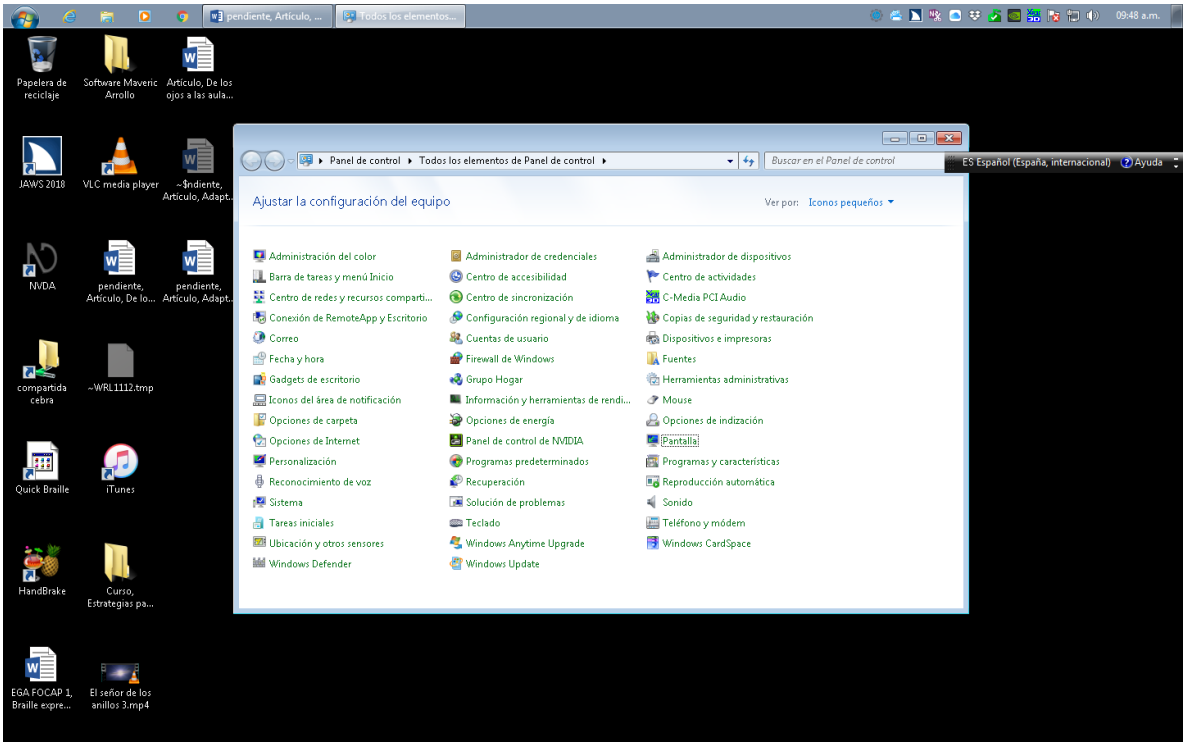
Cuando se hagan los cambios requeridos, se presionan los botones de “aplicar” y “aceptar”.

Pantalla

Para trabajar ahora sobre la temática de contraste, se debe ingresar a menú inicio,



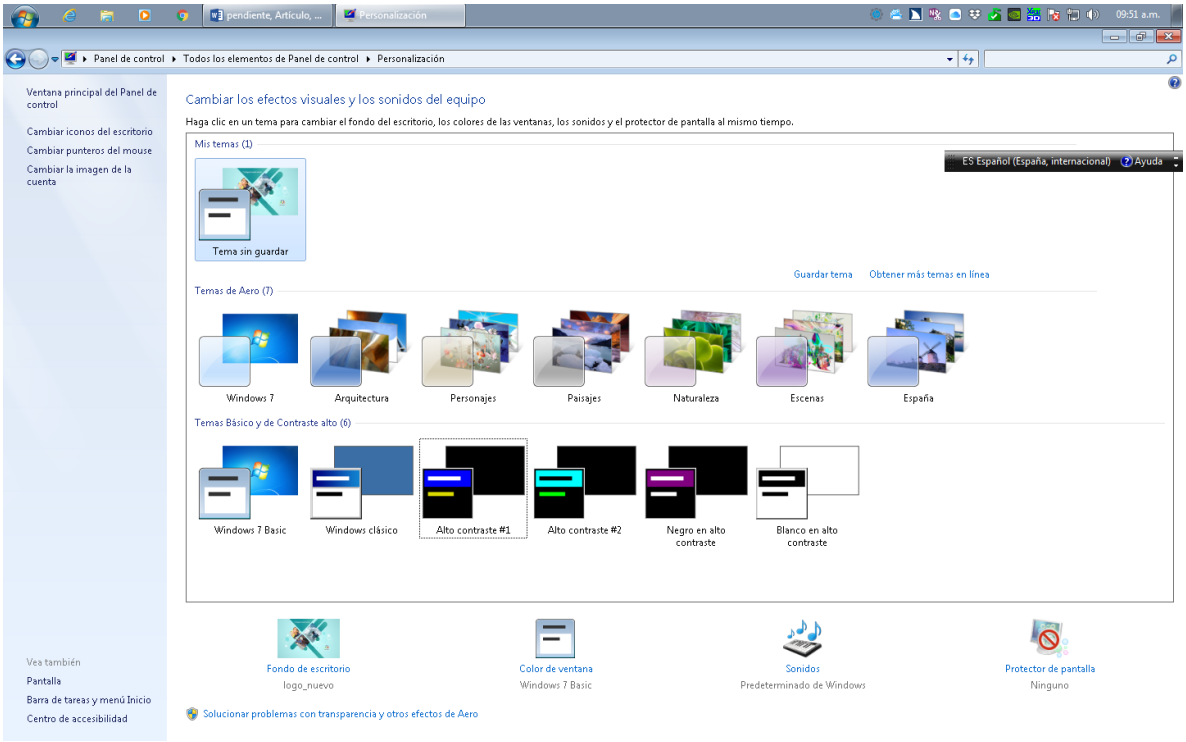
Posteriormente al panel de control, al ícono “Pantalla”



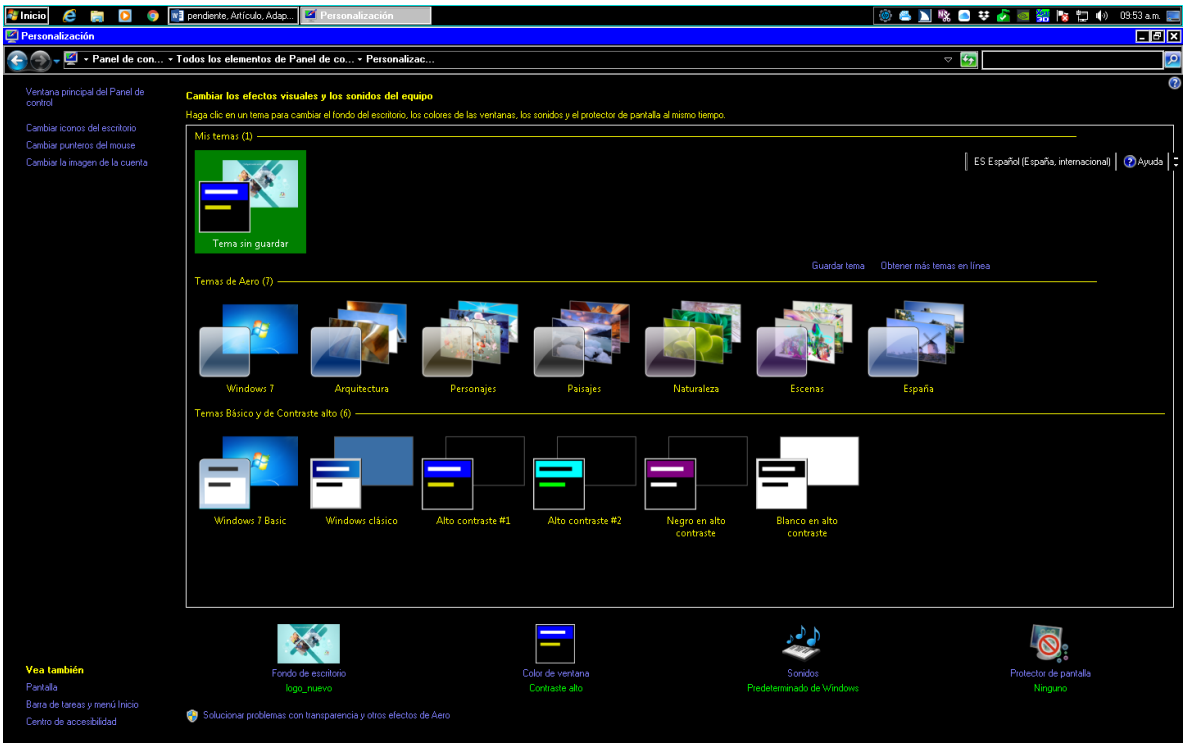
y allí se desplegará la ventana de propiedades que estudiaremos a continuación:

Personalizar / Galería de temas

En esta pantalla, seleccionaremos la apariencia, ya sea de Windows por defecto, o apariencia de “alto contraste 1 o 2, así como negro en alto contraste”



y al revisar y evaluar con atención, elegiremos el mejor contraste que favorezca el desempeño de la persona estudiante.



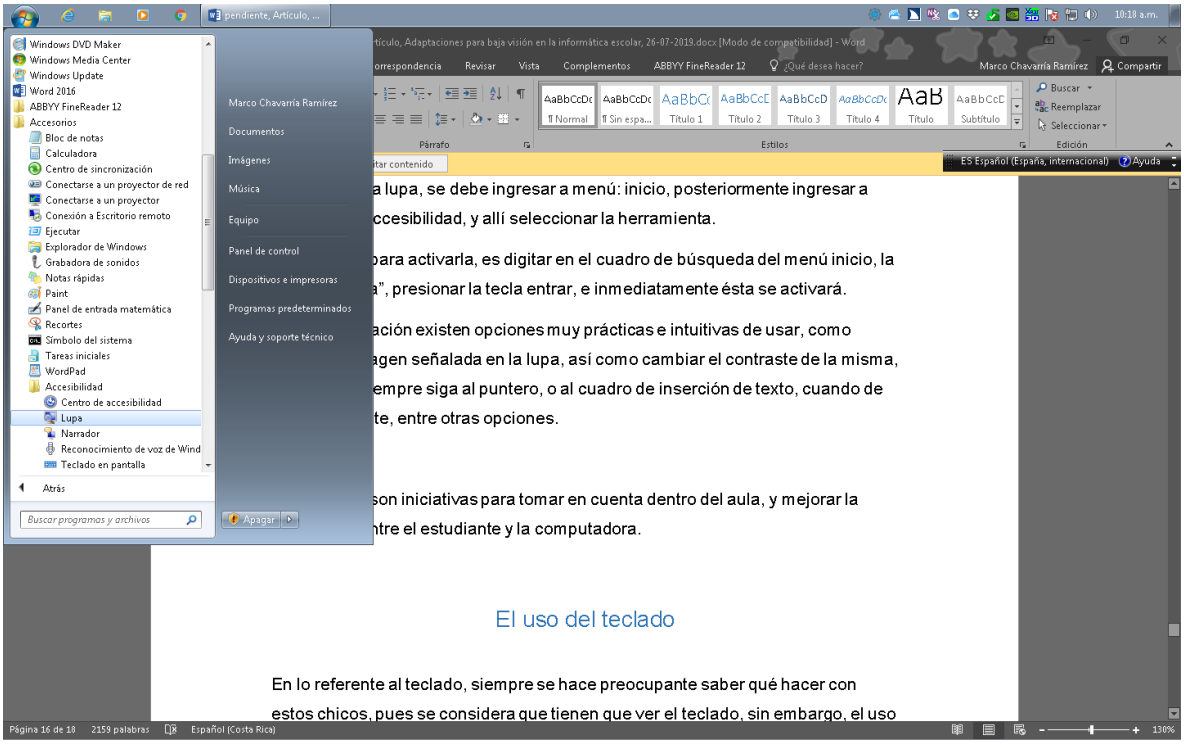
Es en esta opción donde las fuentes de toda la computadora se harán más grandes, lo que mejora la visión de la persona estudiante, en términos de lectura, iconografía, entre otros.

Por otra parte, en muchas ocasiones pensamos en que las respuestas a las necesidades son satisfechas por medio de otras aplicaciones, procesos técnicos y productos de apoyo que favorezcan el desempeño visual de la persona estudiante; en otras ocasiones se opta por agregar o quitar software extra fuera de Windows, lo que implica un gasto de dinero de forma innecesaria, sin explorar opciones prácticas como la siguiente.

Lupa

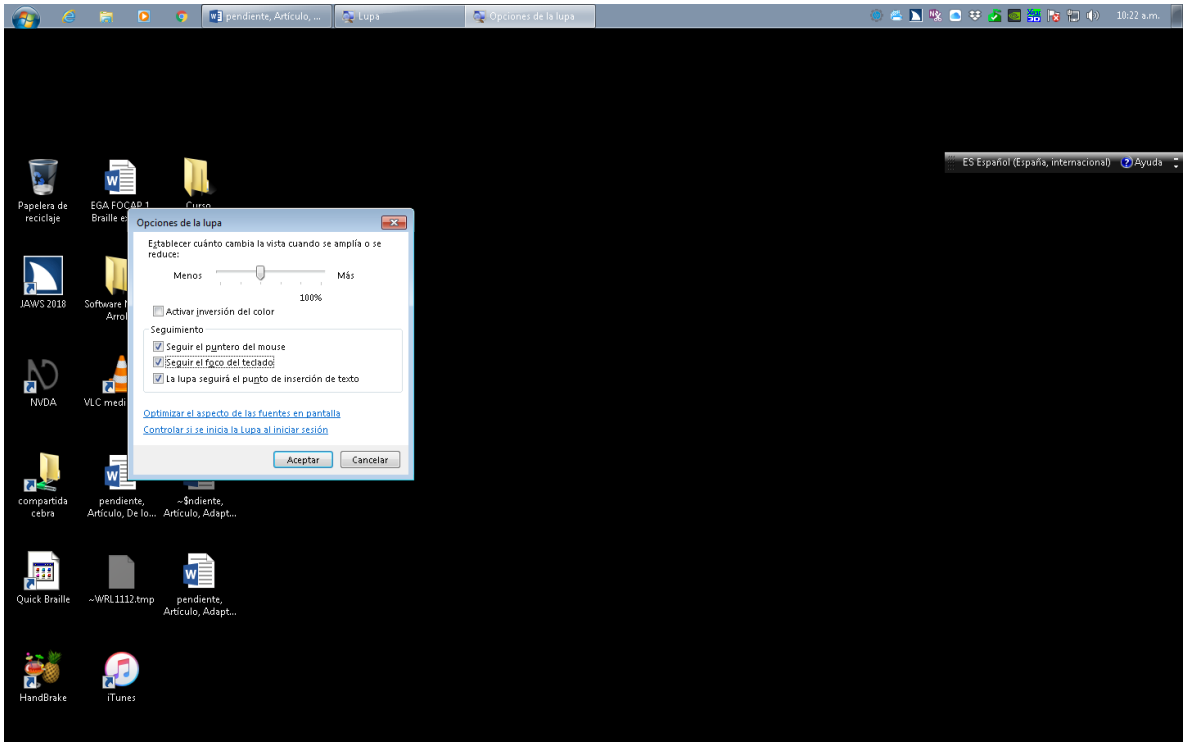
Esta herramienta es un software diseñado para ampliar o maximizar la sección de la pantalla por donde se desplace el puntero. Si todas las opciones anteriormente citadas no son suficientes para favorecer el uso de la computadora, la lupa es un interesante aliado para sus clases.

Para activar la lupa, se debe ingresar a menú “inicio”, posteriormente ingresar a accesorios, accesibilidad y allí seleccionar la herramienta.



Otro camino para activarla es digitar en el cuadro de búsqueda del menú inicio, la palabra "Lupa", presionar la tecla entrar e inmediatamente ésta se activará.

En esta aplicación existen opciones muy prácticas e intuitivas de usar, como ampliar la imagen señalada en la lupa, así como cambiar el contraste de esta, que la lupa siempre siga al puntero o al cuadro de inserción de texto cuando de escribir se trate, entre otras opciones.



Todas estas son iniciativas para tomar en cuenta durante la mediación pedagógica, para mejorar la interacción entre la persona estudiante y la computadora.

El uso del teclado

En lo referente al teclado, siempre se hace preocupante saber qué hacer con las personas estudiantes que presentan baja visión, pues se considera que tienen que ver el teclado; sin embargo, el uso o aplicación de las técnicas de mecanografía no fueron inventados para personas con discapacidad visual, se usaron para desarrollar la agilidad en la digitación a través de la máquina de escribir que fue sustituida por la computadora, lo cual se convierte en una gran respuesta a esta preocupación docente.

A continuación, se presentan las técnicas sugeridas que se aplican para la enseñanza de la mecanografía expresadas anteriormente.

Trabaje línea media, para ello se coloca el dedo índice de la mano izquierda en la letra F (tecla guía) y en la letra J (tecla guía) el índice de la mano derecha, el resto de los dedos, se colocarán automáticamente de forma horizontal en su respectiva posición.

La persona estudiante debe conocer cuál tecla domina cada dedo de cada mano, si se mueve para la línea superior o la línea inferior con respecto a la línea media del teclado, se aplica de la siguiente forma:

- **Línea superior:** mano izquierda Q, W, E, R, T, Y, mano derecha U, I, O y P.
- **Línea media:** mano izquierda A, S, D, F y G, mano derecha H, J, K, L y Ñ.
- **Línea inferior:** mano izquierda < Z, X, C, V y B, mano derecha N y M.

Su estudiante con discapacidad visual sólo requiere de tiempo y de una buena explicación para dominar el teclado, sin necesidad de verlo.

La importancia de este aprendizaje radica en la analogía de igualdad entre las técnicas adquiridas, pues el uso de ratón *(mouse)* implica una movilidad tecnológica para la persona sin discapacidad, en cambio el uso adecuado y eficiente del teclado implica esta misma movilidad para una persona con discapacidad visual. De ahí la relevancia de brindar las técnicas (teclas rápidas de Windows, entre otros) apropiadas para el uso correcto del equipo.

Se recomienda la informática, para estudiantes con discapacidad visual en el segundo ciclo, cuando ya exista un proceso de lectura y escritura debidamente instaurado. En casos puntuales, la persona estudiante no lee, sólo escucha, lo que perjudica el aprendizaje de la lectura y escritura, además del aprendizaje de una buena ortografía.

Aplicar tiempo en las destrezas de mecanografía es la mejor inversión, ya que esto le ahorrará muchos problemas y vicios a la persona estudiante a la hora de digitar diferentes tareas en el futuro.

Otras herramientas de accesibilidad

Existen muchas más opciones a considerar para el trabajo con esta población estudiantil, como por ejemplo los lectores de pantalla, asistentes o programas de dictado, los cuales no abarcaremos, pues el uso de estos apoyos, representan una condición visual diferente a las mencionadas, pero que por propia cuenta investigará para conocer más a fondo.

Recomendaciones generales

Es importante que la persona estudiante, de forma conjunta con la persona docente de discapacidad visual, desarrollen la combinación de estos elementos, potencia la construcción de un entorno visual adecuado en el ámbito de las computadoras.

No olvide que, en lo referente a íconos, punteros y letras, entre más grande, no siempre significa que sea mejor, encuentre la combinación perfecta al trabajar conjuntamente.

La mecanografía, es una destreza mecánica, no visual, instrúyase e instruya a su estudiante en el uso de estas técnicas, y todo será más simple.

Estas son solo unas sugerencias para proceder en el aula, sin embargo, la gama de elementos que intervienen, por ejemplo: condición visual, formación profesional, iluminación, equipos y otros, hacen que cada situación sea atendida con el tiempo y respeto que se merece la persona estudiante. En ningún caso esto reemplazará a la persona docente profesional en discapacidad visual. Trabaje junto a ésta, en pro de mejorar su condición de discapacidad.

Referencias

Academia Americana de Oftalmología. (13 de enero de 2021). *Pérdida de la visión central.* https://www.aao.org/salud-ocular/sintomas/perdida-de-la-vision-central

Barraga, N. (1986). *Programa para desarrollar eficiencia en el funcionamiento visual.* Organización Nacional de Ciegos Españoles.

Chavarría M. (2016). TIC, accesibilidad y discapacidad. *Revista Cenarec para todos,* Centro Nacional de Recursos para la Educación Inclusiva, 8, 45-50. https://www.cenarec.go.cr/index.php/servicios-en-linea/publicaciones/documentos/summary/14-revistas/294-cenarec-para-todos-discapacidad-visual-octubre-2016

Clínica Baviera. (19 de julio de 2020). *Pérdida de visión periférica: causas más comunes.* https://www.clinicabaviera.com/blog/perdida-de-vision-periferica-causas-comunes/

Corn, A. (1995). Derechos de las Personas con Baja Visión. *Integración: Revista* digital de discapacidad visual. Organización Nacional de Ciegos Españoles.

Innova Ocular. (7 de junio de 2017). *¿Qué es la agudeza visual?* https://www.innovaocular.com/que-es-la-agudeza-visual

Mediline Plus. (28 de febrero de 2019). *Campo visual.* https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003879.htm

Organización Mundial de la Salud, 2019 *Clasificación Internacional de Enfermedades para Estadísticas de Mortalidad y Morbilidad.* https://icd.who.int/es

Organización Mundial de la Salud. (26 de febrero de 2021). *Ceguera y discapacidad visual*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment

Picado, J. (2011). *Movilidad sin Límites: asistiendo a la persona con discapacidad visual en sus traslados.* Litografía e Imprenta Universal, S.A.

Nos ocupamos aún en la pandemia: la Terapia Ocupacional en la educación a distancia.

MEd. Eilyn Arce Chavarría

Terapeuta Ocupacional

Centro de Educación Integral San Felipe Neri

Resumen: Este articulo narra las estrategias que se realizaron durante el año 2020 para brindar la Terapia Ocupacional a distancia, y de esta manera apoyar a la población estudiantil con discapacidad durante la

pandemia por la enfermedad Covid-19. Se comparten algunas de las dificultades encontradas en el camino, así como los aciertos que enriquecieron las labores ocupacionales en este contexto.

Palabras claves: terapia ocupacional, Covid-19, estrategias, personas en condición de discapacidad, cuidadores, equipo de trabajo.

¿Alguna vez se imaginaron hablar de Terapia Ocupacional que brinda apoyos a personas usuarias a la distancia por medio de la virtualidad? La situación que enfrentó el mundo en el año 2020 con la pandemia por la Covid-19 ha causado estragos y a la vez hallazgos importantes; uno de ellos fue implementar en la educación costarricense el uso de la virtualidad en lecciones a distancia. Los centros de educación especial no se quedaron atrás, e inmediatamente se ocuparon en contar con las herramientas necesarias para brindar los apoyos educativos y complementarios a las personas estudiantes y sus familias.

Como lo señala la Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionales, WFOT por sus siglas en inglés, "la Terapia Ocupacional es una profesión que se ocupa de la promoción de la salud y el bienestar a través de la ocupación"; por lo que se debían plantear las estrategias necesarias para implementar y continuar la misión de trabajo, pero ahora a distancia y a la vez, brindar un equilibrio en la salud mental de las personas estudiantes y sus familias, mientras permanecían en sus hogares bajo el lema del Ministerio de Salud (2020) "quédate en casa".

Aunque se permanecía en lugares seguros, en nuestras casas, existía una inseguridad muy grande que nos conducía hacia las preguntas ¿qué va a pasar?, ¿cuánto tiempo va a llevar? y muchas otras interrogantes que no tenían respuesta aparente, pero afectaban la salud mental de toda la población.

Específicamente para las personas Terapeutas Ocupacionales el objetivo es

motivar a las personas para participar en las actividades de vida diaria, pero al trabajar a distancia con personas en condición de discapacidad, cumplir este objetivo parecía complejo.

Se analizaron las vías para hacer llegar la terapia a las casas de la población educativa. Se escogió un canal por medio del cual se dejaba material de interés para las familias, este material tenía que ser vistoso para cautivar la atención de las personas encargadas de los menores de edad y oportuno para que realizaran las actividades en el hogar con muy bajo presupuesto y posteriormente subieran las evidencias en las plataformas virtuales que se empleaban. Esta estrategia tuvo una acogida parcial por parte de las familias, ya que no todas las personas familiares o encargadas tenían acceso a internet, correo electrónico o conocimientos para utilizar la plataforma y de esta forma acceder a la información.

Esta situación impulsó a reflexionar sobre las opciones para realizar las actividades terapéuticas y guiar a las personas cuidadoras de los niños, niñas y jóvenes para la promoción de la ejecución de las actividades; con esto, se buscaba convertir las salas, cocinas y hasta baños en lugares de juego, que generaran desarrollo y aprendizaje.

El mantener comunicación por medio de mensajes telefónicos con las familias fue fundamental, para conocer las necesidades que se presentaban en el hogar, así se evidenció la forma en la que las personas estudiantes empezaron a externar alteraciones en el estado de ánimo por el cambio en su rutina y la permanencia en sus hogares. Este hecho alarmante dio pie a realizar un taller para familiares sobre la importancia de establecer una nueva rutina en la vida de las personas estudiantes, fomentar la ocupación y el bienestar emocional de todas las personas integrantes de la familia.

La estadística mostraba un incremento en la cantidad de contagios por la enfermedad, por lo que el Ministerio de Educación Pública (MEP) garantizaba la continuidad de

la educación mediante la implementación de las Guías de Trabajo Autónomo (GTA), las cuales se posicionan desde el enfoque de trabajo colaborativo, al promover un abordaje conjunto, entre las diferentes personas profesionales que brindan apoyo al estudiantado. En consecuencia, se creó un nexo interdisciplinario muy valioso entre Terapia Ocupacional, educación especial, Terapia Física, Terapia del Lenguaje y docentes de asignaturas complementarias.

Este trabajo colaborativo, tuvo concordancia entre las actividades que se plantearon para que las personas estudiantes realizaran en sus hogares, además, se realizó una revisión del material enviado y se priorizaron los objetivos, lo cual permitió que se mejoraran las GTA. Asimismo, se consideró lo dispuesto en las Pautas para docentes de apoyo y personal de servicios específicos de educación especial, derivadas de las Orientaciones para el apoyo del proceso educativo a distancia, se incorporaron las sesiones de terapia y acompañamiento a clases por vídeo llamada.

Se optó por hacer tutoriales cortos y de fácil comprensión con los pasos para ingresar a la plataforma de las video llamadas, al observar una buena respuesta por parte de las familias, se incorporó como estrategia de apoyo y se crearon vídeos rápidos de diversos temas de interés en terapia ocupacional como los siguientes: puño universal un agarre con independencia, la importancia de una rutina, movilización de manos, masajes orofaciales, recomendaciones para doblar una cobija, pasos para colocar una sábana sobre la cama, entre muchos otros. Uno de estos vídeos que sobresalió fue el del lavado de las manos, el cual fue muy importante para la prevención de la enfermedad.

Al contar con materiales audiovisuales cortos y fáciles de reproducir en cualquier dispositivo tecnológico, se brindaron estrategias a las personas cuidadoras para que siguieran las recomendaciones de la terapia y se aumentó la participación del estudiantado. También se les recomendó la modificación del entorno para que éste reforzara la participación.

Las video llamadas se realizaron de manera colegiada con las diferentes personas involucradas en el desarrollo del estudiantado, de manera que no se requiriera de una conexión constante por parte de las personas estudiantes. Se buscó que el contenido de la clase fuera apropiado, para esto se utilizaron actividades lúdicas que fueran atractivas para la población educativa, para que el espacio de compartir apoyara a la salud mental de toda la familia.

Bueno (2020) nos menciona que el papel de la persona cuidadora es clave en el proceso, y en esta oportunidad la función de las familias de las personas estudiantes era fundamental para que se llevara a cabo la terapia, muchas de ellas se convirtieron en los brazos de la terapeuta, quien a través de un dispositivo tecnológico daba verbalmente las indicaciones, por ejemplo, explicaba los pasos para movilizar miembros superiores, posicionar adecuadamente el cuerpo de las personas estudiantes para una mejor participación, brindar estímulos sensoriales, fomentar la independencia y desde casa las familias daban apoyo a las personas estudiantes para realizar las actividades.

Por medio de estas observaciones y coordinaciones con personas docentes y familias, se identificaron las necesidades

de productos de apoyo para generar mayor participación en las personas en condición de discapacidad.

Según Sáenz (2015) un producto de apoyo es aquel dispositivo o adaptación a un objeto habitual que favorece la funcionalidad de una persona durante una actividad. Con el fin de promover la funcionalidad en el agarre del lápiz se realizan

paquetes de productos de apoyo para algunas de las personas estudiantes que lo requerían, estas adaptaciones se le entregaron las familias el día que acudían al centro educativo a recoger los alimentos que daba el MEP.

Los paquetes de productos de apoyo estaban compuestos por diversos dispositivos para el engrosar el lápiz o pincel, de manera que la familia en una videollamada con la terapeuta probaba cada uno y se determinaba en consenso, el apropiado para la persona estudiante, aquel que favorecía el agarre y la ejecución de la actividad.

Algunas familias tuvieron que conseguir cinta métrica para que con la guía de la terapeuta tomaran las medidas de la mano de la persona estudiante y construyeran una cuchara adaptada, puño universal o ambas, para fomentar la ingesta de alimentos con mayor participación por parte de la persona estudiante.

El uso de los cubrebocas conllevó a hacer una revisión bibliográfica, para estudiar la manera en la que en otros países se manejaba el uso de mascarillas en personas con la condición del Trastorno del Espectro Autista, además se llevaron a cabo varias reflexiones sobre el abordaje sensorial para recomendar actividades previas que promovieran la tolerancia de este dispositivo de bioseguridad. Gracias a esta labor se plantea un compendio de actividades para hacer antes, durante y después de

utilizarlo y se hace llegar a las familias.

Conclusión

En el proceso no todo fue fácil, pero la utilización de estrategias para acercar el centro educativo a las familias fue enriquecedora, se destacan resultados positivos como el incremento en la participación de las personas estudiantes evidenciado por parte de las familias con el material solicitado.

El mayor acierto en el proceso fue tener una comunicación activa con las familias de las personas estudiantes, trabajar en equipo con el resto de los profesionales del centro educativo y el apoyo de este para impulsar la educación de las personas estudiantes.

En la actualidad, enfrentamos la pandemia por Covid-19, pero contamos con mayores herramientas que nos aseguran llegar de manera inclusiva a toda la población educativa, por ejemplo, si una madre de familia no sabe leer, la información que se le hace llegar por medio de audio. A la vez, se concluye que, con motivación y esfuerzo se realiza la terapia a distancia con buenos resultados.

Por último, se aplaude a las familias participantes que se comprometieron con el proceso y lo hicieron posible, de igual manera a las personas funcionarias del Centro de Integración San Felipe Neri quienes se sumaron al cambio y al trabajo en equipo para obtener los mejores resultados durante el trabajo a distancia.

Referencias

Federación Mundial de Terapeutas Ocupacional. *About occupational therapy.* https://www.wfot.org/about/about-occupational-therapy

Ministerio de Salud de Costa Rica. *'El quédate en casa sigue estando vigente', afirma el Ministro de* Salud. https://costaricamedios.cr/2020/04/21/%C2%A8el-quedate-en-casa-sigue-estando-

vigente%C2%A8-ministro-de-salud/

Bueno Ferrán M, Barrientos-Trigo S. (2020) Cuidar al que cuida: el impacto emocional de la epidemia de coronavirus en las enfermeras y otros profesionales de la salud. *Enfermería Clínica.* 2020. https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.enfcli.2020.05.006

Sanz, M. Á. (2015). *Terapia Ocupacional en pediatría.* Editorial Síntesis.

Amando la igualdad

Ilustración 1 Portada

ESCRITORA: MÁSTER MARJORIE ARAYA

ILUSTRADORA: LICENCIADA CAROLAYN ARAYA

BASADO EN HECHOS REALES EN LA LUCHA POR LA INCLUSIÓN

Un día sublime con un sol radiante, mientras laboraba como todos los días, en educación, escuché el timbre del portón de la escuela, una niña con una sonrisa impresionante cautivó mi corazón, sentí como algunos la miraron desigual, pienso que quizás, la miraron con ojos de lo que llaman erróneamente fuera de la

“normalidad” quizás por prejuicio o estigmas aprendidos, de tantas y tantas décadas viviendo la segregación de niños en las escuelas.

Esa niña, llegaba por primera vez a nuestra Institución, venía de lejos, pero su llegada capturó la atención de los docentes ¿quién era esa pequeñita que debería según lo que se ha vivenciado por tanto tiempo, estar en una escuela especializada? ¿Por qué ahora se rompían los parámetros y teníamos pequeños con discapacidad en nuestra escuela?

Unos cuantos presentes estaban impresionados por su ímpetu de libertad, su risa bulliciosa aprehendía la atención, miradas y comentarios, Amanda era su nombre…aunque yo podría llamarla felicidad.

Ilustración 2 Amanda de la mano de la persona adulta

Algunos días pasaron, se escuchaban muchos comentarios, algunos como “esta niña debería estar en otra escuela”, otros quizás que “no iba ser posible lograr que conviviera”. Sus conductas suponían un esfuerzo mayor, aludía a la impresión de lo desconocido, quizás a una lucha que en otro momento no se hubiese ni imaginado intentar, pero que ahora era una lucha por el derecho a la igualdad.

Su docente con un corazón grande, gigante y combatiente debatía cada día por ver resultados y lograr que por unos minutos su atención conquistara, a pesar de tanto comentario negativo a su alrededor, la docente no se iba a rendir… no se iba rendir antes de intentar; mediante diferentes estrategias, iba poco a poco logrando capturar aquella sonrisa, logrando más y más tiempo de aprendizaje, logrando tiempos de calidad.

Las demás docentes de la escuela intentaban ayudar, cada día entraba en ellas más cariño, más igualdad, era un aprendizaje inmenso que nunca ninguna universidad iba a poder demostrar por medio de lecturas y textos que se consiguieran analizar, porque esto que se vivía llevaba un amor, voluntad y deseos de alcanzar una verdadera inclusión, más allá de lo que muchos podrían temer y quizás haberse cegado con el rechazo y la posibilidad de la discriminación, esta vez iba a hacer diferente…

La niña por su parte… seguía feliz, asistiendo cada día, jugando en recreos y siendo libre en una escuela que luchaba por eliminar y dejar de discriminar.

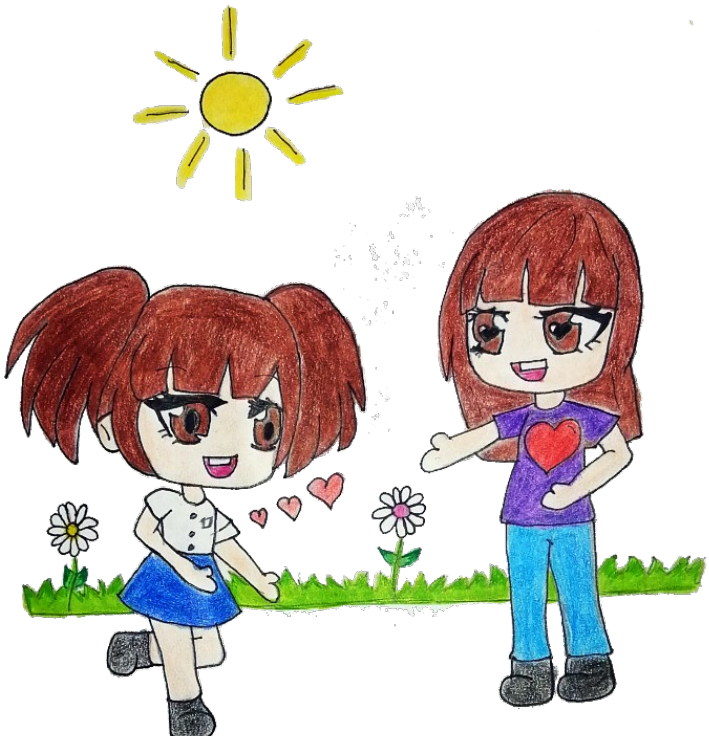


Ilustración 3 Amor

Un día lluvioso un poco extraño desde temprano, se reunían unas personas ajenas a la Institución, con el fin de adoptar una medida para su exclusión… mi corazón roto por no entender sus pensamientos y sin embargo Amanda, llegando con su sonrisa al salón de clase, mientras sus enemigos afuera, reunidos comentaban que debía estar en una escuela especial, sin embargo, era una

minoría que exclamaba la solicitud de la exclusión, unas voces ortodoxas a pesar de la ley, pero que no iba lograr claudicar los deseos, lucha y logros que íbamos a alcanzar.

Acaso… ¿Amanda, no tenía una oportunidad? Acaso… ¿no podía como sus hijos estar en la escuela de su comunidad?, pero aunque muchos deseaban negársela, había unos protectores como si los pudiéramos llamar súper héroes, pero realmente llamados “leyes”, que la cubrían contra la ignorancia mayor, además Amanda contaba con una directora y unos docentes luchando por lograr cada avance y satisfechos de ver como el esfuerzo iba dando poco a poquito frutos inmensos que celebrábamos como equipo de una Institución, que buscaba cada día, por eliminar la gran palabra errónea “normalidad”.

Ilustración 4 Rechazo

Se sentía en ocasiones como una batalla contra voces, estigma y comentarios, sin embargo su maestra no se rendía, el equipo de la escuela continuaba trabajando en la inclusión, cada día en equipo se ingeniaban más y más estrategias para implementar y poder luchar contra toda la negatividad.

Poco a poco la sonrisa de Amanda se instaló en los corazones de todos, empezamos a ver cambios positivos, despacio, pero firme, se empezó a eliminar esa palabra que contamina y encasilla en la “normalidad”.

Podíamos observar en recreos, como era una pequeñita más de la Institución, una niña con ganas de jugar, de recrearse, de compartir y de aprender. Sus compañeros se volvieron en verdaderas camaradas, las chiquititas salían tomadas de su mano para poder corretear, saltar y disfrutar, ahí no había “normalidad” ahí lo único que existía se llamaba amistad, no había discriminación solo niños felices de convivir y un aprendizaje enorme de valores y de igualdad.

lustración 5 Juego

Hoy, después de algún tiempo, les puedo contar que en nuestra escuela, el equipo de docentes, los corazones de cada uno y el trabajo en pro de la igualdad, nos hacen sentir orgullosos y exaltamos como a pesar de tanta lucha contra la mal llamada “normalidad” logramos ver como la pequeñita Amanda, ha logrado avances tanto de aprendizaje como conductual, pero sobre todo la enseñanza de que la inclusión es posible, es algo indescriptible y cuando el docente ve el avance es un aspecto que enaltecemos como equipo.

Ahora podemos decir con firmeza somos maestros con empoderamiento de la nueva realidad.

Por su parte Amanda, sigue jugando, siendo feliz dentro de su comunidad. Porque si, ese es su derecho, el derecho de no estar aislada, de no recorrer cientos de kilómetros, de no negarle tener compañeros de su pueblo, solamente porque tiene una condición de discapacidad.

Hoy Amanda, no nos da las gracias de forma verbal, pero en su mirada en los recreos podemos ver a simple vista como tiene algo llamado: felicidad…Abre las ventanas de tu corazón a la inclusión y deja correr el aire de la igualdad…

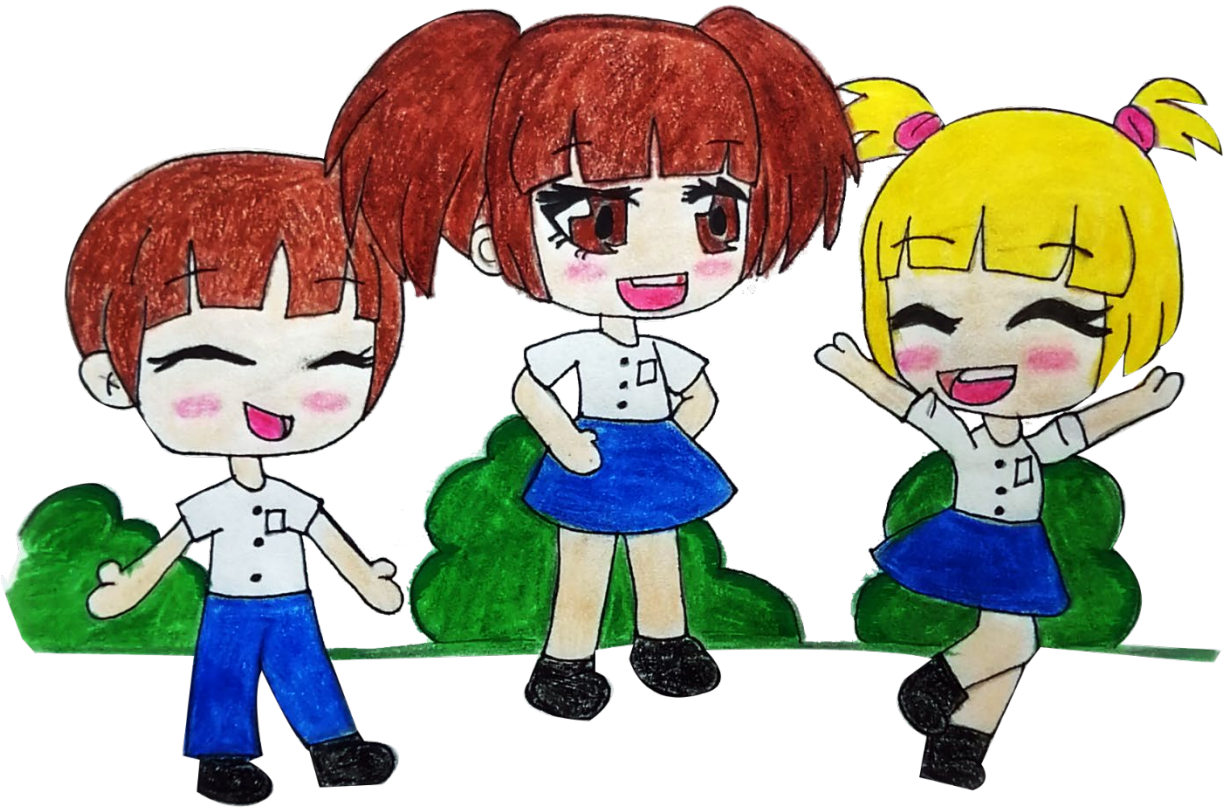


Ilustración 6 Inclusión

Ley N°7600 Ley de Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad.

Ley N° 8661 Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Super héroes, que les llaman leyes, porque vienen a replantearle al mundo y a sus habitantes, que todos tenemos el derecho de estar inmersos en una sociedad. Que aquella barrera actitudinal puede derrumbarse, porque las sonrisas en recreo deben ser para todos los niños por igual…

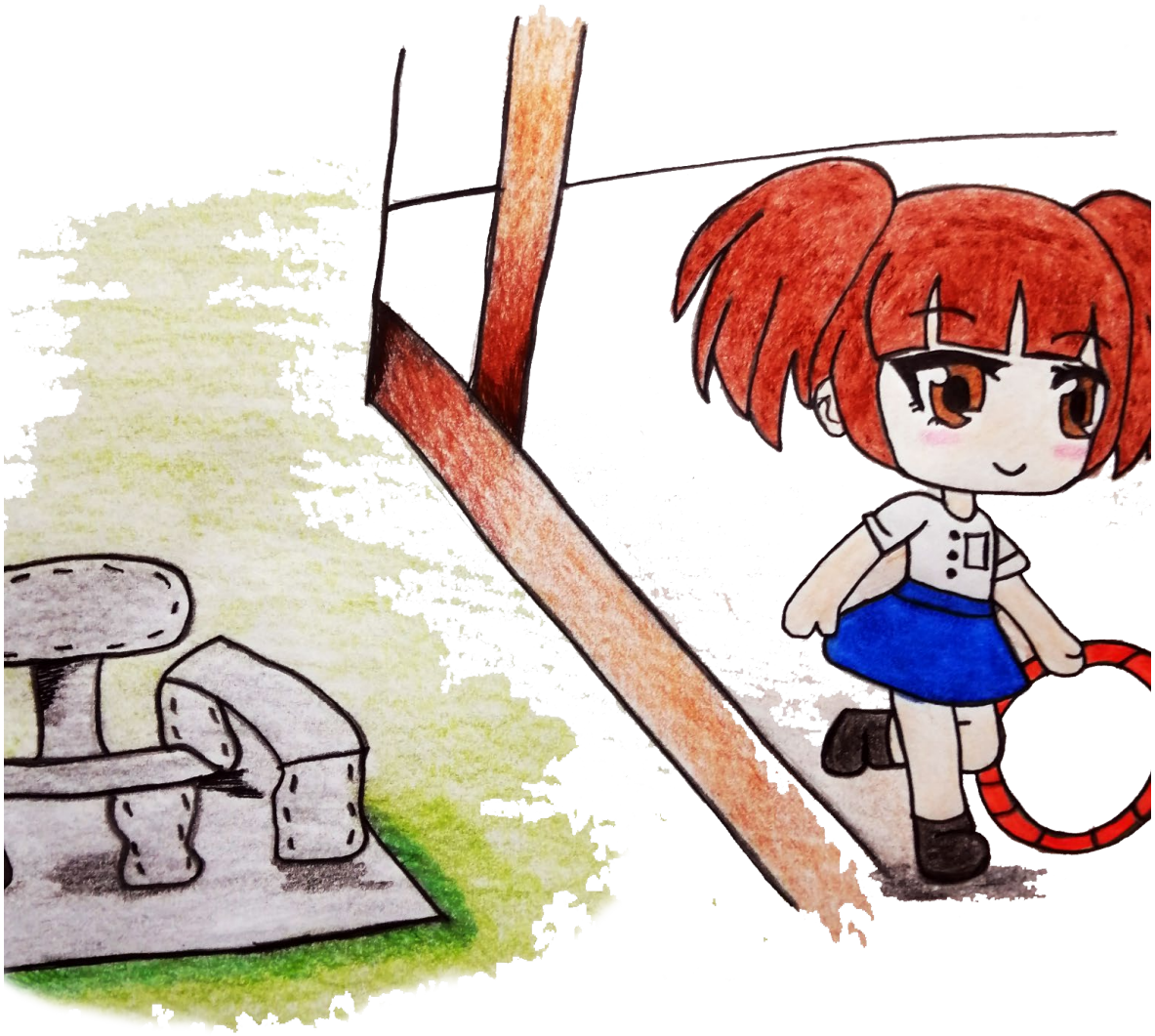


Ilustración 7 Juego

La ganancia de la pandemia...

CINTHYA MORA GARITA

DOCENTE DE INFORMÁTICA EDUCATIVA

CENTRO EDUCATIVO DANTE ALIGHIERI

Un día de estos, en el corre corre diario como profesora de informática, me ocurrió una gran experiencia.

Mi angustia, más que la cantidad de guías resueltas es que mis estudiantes aprendan los conceptos, que se dé un aprendizaje significativo y en esa búsqueda ellos me dieron un aprendizaje tan grande en la escuela de la vida....

No voy a decir su nombre, porque podría ser el de un gran personaje de las historias que ahora ha aprendido a contar.

Mi chiquito es de esos que se ha incorporado tarde al sistema educativo, que le ha costado entender, pero siempre tal cual lo indica la vida, si hay entusiasmo lo puede absorber.

Me preocupaba porque es algo retraído, pero, ahora comprendo que es un gran soñador y lo entendí desde una clase a distancia, no necesariamente a su lado con un grupo alrededor.

Era hora de conectarnos y él andaba por la casa buscando la mejor señal, de un teléfono celular de su familia, no personal, cuál fue mi sorpresa que se detuvo dentro de un carro, ahí haríamos la lección. Primer juicio de mi parte; ¿tienen carro? Creí que su condición era más sencilla...

Le cuestioné, ¿este será el mejor lugar para trabajar? Él me contestó: Sí niña, ¿pero es un carro?, le cuestioné nuevamente...

¡Sí, pero esta viejo y tirado dentro de la propiedad donde vivo!

En verdad fue el mejor lugar para trabajar, dentro de aquella cabina, había buena señal, se escuchaba él y me escuchaba yo; lo necesario para la lección.

Mientras trabajamos en números binarios, ¡era un tema retador!, de cálculo, de lógica matemática, no era algo sencillo de entender y mi chiquito me sorprendía con sus respuestas, ya no con su silencio de clase, ya no con su timidez, ahora con su análisis, resultado que ha sido parte de la dedicación de él, de otras docentes que han trabajado con él aparte y un gran esfuerzo de su familia.

Entonces, al pasar el tiempo en una pausa tras felicitarlo por los aciertos, me dice: …"niña, si vieras de todo lo que ahora soy capaz, aquí en mi carro he creado muchas cosas, aquí he logrado grandes cosas" y se veía la satisfacción en su rostro de lograr todo lo que había soñado.

¿Por qué? ....

Porque ahora era más niño, porque al jugar aprendía, porque se le dedicó tiempo...

Mi corazón latía muy fuerte, algo te llega al alma, no era sólo que ahora estaba más tranquila porque él entendía el tema, era ver a mi estudiante aprender de la vida; ya para entonces nos quedaba un cuatro por ciento de batería, marqué aprobado sobre sus logros y mis lágrimas a flor de piel, de la lección de vida que me dan los estudiantes.

No todo ha sido pérdida en la pandemia, muchos niños han vuelto a ser más niños jugando en un mágico carro viejo, o bajo la lluvia con su capa, han tenido más tiempo con sus padres y si bien es parte de un ideal con firmeza también de una realidad...

No sé qué trabajo u oficio tendrá mi chiquito en el porvenir, pero si sigue así, será feliz, y eso habrá bastado....

Ilustración 1 Carro viejo

Este material se distribuye gratuitamente. Si a usted le solicitan algún pago por el mismo, por favor comuníquelo inmediatamente al CENAREC 2528-1900.

Esta obra es propiedad del Centro Nacional de Recursos para la Educación Inclusiva de Costa Rica; se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar Internacional. Es permitido copiar y redistribuir este material siempre y cuando se dé el (los) crédito(s) de autoría(s) y sea para fines no comerciales.

No se autoriza la generación de obras derivadas a partir de este contenido.

Información de contacto:

Teléfono: (506) 2528-1900
Correo electrónico: info@cenarec.go.cr
Dirección: Guadalupe, San José, 100 metros al este del cementerio
Apartado postal: 285-2100 Guadalupe, Goicoechea, San José, Costa Rica
www.cenarec.go.cr