

¿Cuáles son los retos en educación tras el confinamiento por COVID-19?



¿Cuáles son los **desafíos** que afronta el sector educativo después del confinamiento por la pandemia del COVID-19? ¿Cómo ha sido para los jóvenes **volver a la presencialidad** en las escuelas? ¿Qué rol juega la **psicología positiva** en efectos a largo plazo?

Especialistas en **bienestar integral y educación** reflexionaron y compartieron su visión sobre lo que viene para estudiantes y profesores en el marco de la décima edición del [Wellbeing 360](#), evento realizado por el [Instituto de Ciencias del Bienestar Integral](#) de Tecmilenio.

En el panel **Educación Positiva: Efectos post-COVID a largo plazo en las nuevas generaciones** participaron Rosalinda Ballesteros, directora de este instituto; Dominic Randolph, cofundador de **Character Lab**; y Luis Gallardo, presidente de **World Happiness Foundation**.

En **CONECTA** te compartimos algunas ideas y conceptos que dieron los panelistas.



/> width="900" loading="lazy">

El impacto de la pandemia y las brechas de aprendizaje

Para Ballesteros **la relación de las personas con el mundo cambió** a causa de la pandemia, incluso en aspectos como patrones de sueño, de alimentación, de ejercicio y otros aspectos que hicieron que la vida cotidiana se viera desafiada.

Dijo que en el caso de niños y jóvenes esto puede verse reflejado en **brechas de aprendizaje** que impactan tanto en sus **conocimientos técnicos o matemáticos**, en habilidades transversales de adaptación y para socializar, o en lingüísticos y de personalidad en los más pequeños.

*“Si miramos al 2020 en nuestra región n0s fuimos a planes de contingencia y cambiamos a la educación en línea; **desarrollamos capacidades, conexiones y conocimiento** y avanzamos con base en nuestras fortalezas, por supuesto fue cansado y abrumador”,* externó Ballesteros.

*“Ahora tenemos que saber cómo **ser resilientes para enfrentar estos efectos a largo plazo y enfocarnos en arreglar esas brechas**; hacer programas enfocados también en las habilidades transversales, que son tan importantes como las técnicas”,* consideró Ballesteros.

La profesora de [Tecnimlenio](#) también consideró que una de las ventajas que nos dejó la pandemia es que hay **una mayor conexión con otras culturas**, más oportunidades de compartir aprendizajes y de **encontrar soluciones y apoyo** con personas **en otras regiones del mundo**.

EN VIVO

Rosalinda Ballesteros

• Directora del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral de Tecmilenio

INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

/> width="900" loading="lazy">

Generar comunidad y sentido de pertenencia en alumnos

Para Dominic Randolph una de las cosas que ha podido observar como director de una escuela independiente en Nueva York y como directivo de la **Red Internacional de Educación Positiva**, es que con la pandemia las personas tienen **complicaciones para socializar**.

*"Vemos que cada vez ha sido más difícil para las personas entender lo que significa socializar y **estar en comunión con otros**. Y aunque los educadores de todo el mundo han hecho un trabajo magnífico tratando de seguir avanzando, ha sido un gran desafío",* resaltó.

*"**El aprendizaje no ha sido tan profundo** por cómo algunos nos sentimos cuando estamos en persona. Ahora estamos tratando de que la consejería sea más evidente en las escuelas para asegurarnos de que las personas estén bien y ver cómo las podemos ayudar",* dijo Randolph.

Señaló que una manera de **impulsar el florecimiento de los estudiantes** es **forjar un sentido de pertenencia**. Citó que incluso durante el confinamiento ha sido importante promover actividades en grupo, hacer comunidad en línea, y ahora de manera presencial también.

"Vemos que cada vez ha sido más difícil para las personas entender lo que significa socializar y estar en comunión con otros". - Dominic Randolph.

Los docentes también necesitan apoyo

El efecto de la pandemia también impactó a los profesores. Al inicio de la pandemia los docentes en Latinoamérica tuvieron el reto de migrar de los salones de clases a las aulas virtuales.

Para ello fue necesario dotarlos con **un buen soporte de recursos y capacitación**, como acceso a internet y a plataformas de aprendizaje.

Rosalinda Ballesteros consideró que otro de los grandes desafíos que enfrentaron los docentes fue en el tema de su **bienestar y su salud mental**, por lo que también fue importante contar con plataformas de apoyo en estos aspectos.

La directiva del **Tecmilenio** compartió una de las estrategias de la institución al hacer mancuerna con su universidad hermana, el [Tec de Monterrey](#) para ofrecer a sus profesores, colaboradores, estudiantes y familias de su comunidad una plataforma enfocada en el bienestar.

“Creamos un portal llamado [Cuida tu Mente](#) y pusimos allí muchos recursos para que las personas se reunieran e hicieran actividades juntas, como cocinar, ejercitarse o disfrutar de las artes”, añadió la directora del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral.

Luis Gallardo por su parte comentó que es vital el que los profesores tengan capacitaciones que los ayuden a desarrollar una base para su **seguridad psicológica**, que también se vio mermada por la pandemia.



/> width="900" loading="lazy"> **Inmunidad psicológica como fortaleza de vida**

Dominic Randolph reflexionó sobre como con el avance de la pandemia las personas se han centrado en obtener **inmunidad fisiológica, olvidándose de la emocional**, pero reiteró que es importante desarrollar y fortalecer la **inmunidad psicológica**.

*“Es importante la inmunidad psicológica para nuestros hijos porque **enfrentarán desafíos como estos en el futuro**.*

*“Debemos **ser proactivos y construir fortalezas y habilidades de carácter** que les permitirán tener esa sensación de bienestar a lo largo de sus vidas”,* subrayó Randolph.

Luis Gallardo comentó que para generar recursos emocionales es importante **apoyarse en la psicología positiva**, que también es un camino para resolver casos de soledad y ansiedad por los que pueden estar pasando niños y jóvenes.

*“Debemos crear marcos de psicología positiva que se enfoquen en construir **armonía, calma y basados en la autocompasión, el perdón, la bondad y la gratitud**. Creo que van a ser claves para nosotros”,* añadió Gallardo.



Soporte psicológico también para padres y tutores

La directora del **Instituto de Ciencias del Bienestar Integral de Tecmilenio** reflexionó sobre la cantidad cada vez mayor de niños y jóvenes que experimentan altos niveles de ansiedad, pero dijo que muchas veces es **un reflejo del estrés que sufren sus padres**.

*“En este momento en México alrededor del **25% de los menores de 18 años están requiriendo algún tipo de ayuda** con situaciones que tienen que ver con la ansiedad, depresión o*

socialización”, compartió Ballesteros.

“El enfoque de fortalezas del carácter, las artes y las humanidades son excelentes herramientas que podemos usar; pero así como a los profesores y jóvenes reciben apoyo, **necesitamos incluir a los adultos de las familias** que enfrentan el desafío con sus hijos”, agregó.

Por su parte Gallardo coincidió en que es importante **comprometer a los padres a encontrar maneras para administrar sus recursos emocionales** y replantear la educación con base en la psicología positiva.

“Quiero animarles a mirar un poco más a fondo lo que está pasando en países donde **la autocompasión, el perdón, la bondad y la gratitud** se vuelven fundamentales para la cultura, no solo del sistema educativo, sino también de la cultura de las sociedades”, dijo el directivo.



/> width="900" loading="lazy">

Artes y humanidades vs adicción a las pantallas

El presidente de **World Happiness Foundation** habló de otro reto que acentuó la pandemia, **el tiempo que pasan los niños y adolescentes frente a las pantallas**. En su opinión es una adicción que podría llegar a ser la más grande del mundo, y que representa un gran desafío si se combina con la soledad.

*“Realmente necesitamos elevar esta discusión a la parte superior de la agenda porque creo que no nos estamos dando cuenta del **impacto a largo plazo**”,* añadió.

Una de las alternativas que propuso el panelista para atender este problema y que ha dado resultados tanto en el concepto de Green Schools, en Bután, así como en otros sistemas educativos del mundo son **las artes**.

*“Cuando **entramos en el poder de las artes**, como la poesía y la naturaleza, y combinamos eso tenemos algunos ingredientes muy importantes para resolver la adicción a la pantalla”,* dijo Gallardo.

*“En los celulares los jóvenes no siempre están creando algo, solo están interactuando con algo; deberíamos **impulsar toda la educación para que sea mucho más experiencial** y creo que las artes tienen una tendencia natural a ser así”,* añadió Randolph.

Por su parte Ballesteros comentó que la expresión a través de las artes, la filosofía, la antropología y la historia da a las personas la capacidad de **reflexionar sobre sí mismas** y aprender sobre **la condición y la naturaleza humana, el bienestar y la resiliencia**.

"Debemos crear marcos de psicología positiva que se enfoquen en construir armonía, calma y basados en la autocompasión y la gratitud". - Luis Gallardo.

Conectar con el entorno y la naturaleza

Gallardo también habló de la importancia de llevar a los estudiantes y al proceso de aprendizaje a un entorno abierto que los haga sentir que son **parte de la naturaleza**. y estar en armonía con ella.

Compartió que desde hace 10 años visita el país asiático de Bután donde ha trabajado con el Ministerio de Educación de ese lugar para implementar programas como el concepto de **Green Schools**.

*“Ves niños que almuerzan en círculos afuera, sentados en el césped; ahí ves el compromiso de los maestros para **escuchar a sus estudiantes y aprender de ellos** y lo que necesitan”,* dijo.

Señaló que al compartir espacios con los niños se da cuenta que ellos disfrutan **convivir con sus amigos y realizar actividades con otras personas y al aire libre**.

Randolph compartió también que en ciudades como Nueva York, en medio de la ciudad, la gente usa los **parques y espacios públicos como escuelas**.

*“Creo que mucha gente encontró eso tan positivo que realmente querían **tener más aulas al aire libre**, más aulas que se **conecten con la naturaleza**”,* añadió.

Para Rosalinda Ballesteros la conexión con la naturaleza es un factor relevante al hablar de la **salud mental** durante y después del confinamiento por la pandemia.

“Ahora tenemos que saber cómo ser resilientes para enfrentar estos efectos y enfocarnos en arreglar esas brechas”.- Rosalinda Ballesteros.

Wellbeing 360

El evento **Wellbeing 360, organizado por Tecmilenio**, reúne a líderes en **Ciencia del Bienestar** que comparten sus ideas sobre organizaciones, familias, educación, vida con propósito y ciudades en bienestar

*"Tecmilenio creó este foro con el objetivo de que miles de personas pudieran explorar, de mano de **expertos de todo el mundo**, los caminos para conectar con su conciencia, construir su propósito, vivir en bienestar y buscar la **autorrealización**",* dijo Bruno Zepeda, rector de esta universidad.

*"**Celebramos 10 años** de llevar a cabo este evento que ha tenido distintos nombres, como *Foro Internacional de Ciencias de la Felicidad* y hoy *Wellbeing 360* en su tercera edición",* destacó la directora del Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad.

Wellbeing 360 se realiza del 17 al 20 de octubre de 2022. Cuenta con la participación de expertos internacionales como **Raj Raghunathan, Kelly McGonigal, Robert Quinn, Karen Reivich**, entre otros.

LEE TAMBIÉN: