



EL FAROL

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCOMISIONAL
SAN JOSÉ DE CALASANZ



N° 3
Junio, 2022

ESCUELA PARA PADRES CRISIS Y RESILIENCIA

Dicen los Psicólogos Diego Tapia F y Maritza Crespo en su artículo: “Estrés en tiempos de crisis”: En la vida tenemos diversas situaciones que nos estresan, generan ansiedad y una serie de problemas que producen en las personas: malestar, desgaste emocional y psicológico. Por eso necesitamos desarrollar la resiliencia: la capacidad que tenemos de superar situaciones traumáticas y difíciles, movilizando nuestros propios recursos para salir fortalecidos. Es una de las virtudes que potencia la felicidad, en especial si logramos conectar esta capacidad individual con la de los demás. La resiliencia surge cuando buscamos espacios para dialogar, de forma interesada y profunda, sobre lo que necesitamos para atravesar estos momentos con solidaridad, determinación y valentía. Nos ayuda a mirar el mundo con ‘ojos nuevos’, con una mirada optimista, que busque lo positivo y modifique nuestra perspectiva. Reconocer la importancia del círculo cercano en la vida; lo que implican nuestros hijos, nuestros padres y nuestra pareja; lo que aportan nuestros amigos y colegas. Fomentar esas relaciones en estos momentos de crisis es fundamental para hacer que circule la energía positiva. Hay que asumir que no todo está en nuestro control y eso puede ser algo favorable.

La incertidumbre es una oportunidad, no una carga. Aceptar, valorar y alegrarnos de que los cambios existen y que son parte de nuestra vida. Verlos como ventajas y posibilidades. Plantearnos metas que podamos concretar, reconociendo las limitaciones que existen; no importa si son logros pequeños. Hay estrategias útiles que usted puede tener en cuenta, para sobrellevar estos momentos. Lo principal es aceptar la situación como es. No tenemos el control de esto y no la podemos cambiar. Hay que aceptar lo que siente. El miedo y la angustia son lógicos en estas circunstancias. **OPTIMISMO:** Ser conscientes de que la situación va a pasar y que es temporal. Compartir responsabilidades en la casa, de autocuidado y de ocio. Asimismo, hay que aprovechar este tiempo para establecer nuevos hábitos más saludables para nosotros y nuestras familias. **PERSPECTIVA:** Meditar es bueno para activar el cuerpo y el cerebro. Ayuda a la serenidad y a mirar con otros ojos el presente. **UNIDAD:** Es importante tomar decisiones en función del bien común, teniendo en cuenta los principios y valores que nos unen como familia. **PERSISTENCIA:** Esta pandemia nos muestra la importancia de una mentalidad de renovación permanente cuya principal característica es la gratitud.

CONTENIDO:

ESCUELA PARA PADRES: pág 1.

CRISIS Y RESILIENCIA

Autor:

Lcdo. Carlos Molina

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS POR COVID-19:

pág 2.

Autores:

Vanessa Arévalo

Karen Morocho

Practicantes de la

Universidad de Cuenca

Colaboradores:

Carlos Parada

Emilio Cubero

NOTA DE INVESTIGACIÓN:

Existe un pulpo invisible

pág 3.

Emilio Cubero

Carlos Parada

VARIOS: pág 4.

Emilio Cubero

Carlos Parada



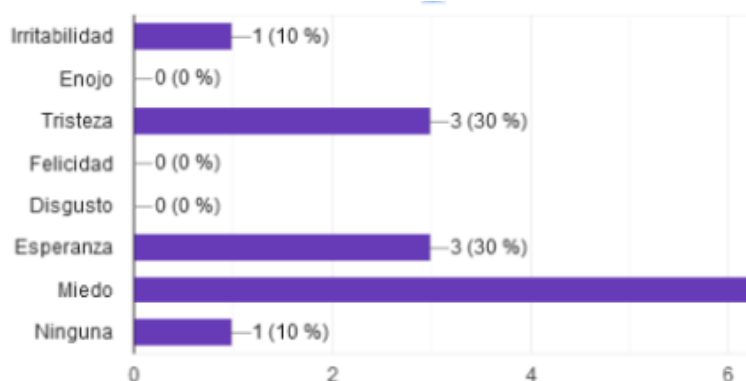
Consecuencias Psicológicas por Covid-19 en los Representantes de la Escuela de Educación Básica Fiscomisional San José de Calasanz

La pandemia por Covid-19 presentó un impacto a nivel mundial que produjo diversas consecuencias económicas, sociales, políticas, etc. Los efectos que hemos observado en el área de la salud mental son: síntomas de estrés debido a la mezcla de actividades laborales, domésticas y de aprendizaje que han generado una sobrecarga en el papel de los cuidadores.

Es por ello que, elaboramos conjuntamente con los estudiantes una encuesta, cuya finalidad consistió en recopilar información sobre las posibles consecuencias psicológicas por Covid-19 en los representantes de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica Fiscomisional San José de Calasanz. Esta encuesta recopiló las opiniones y percepciones sobre las emociones y síntomas que sintieron durante el confinamiento, así como los roles que cumplieron y la sobrecarga de cuidar a un familiar.

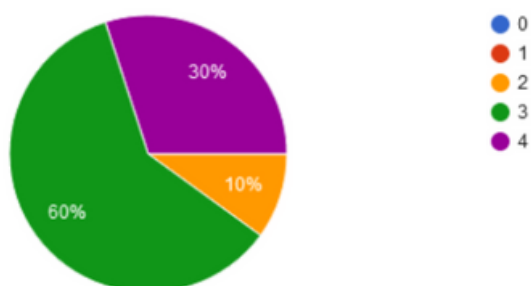
Resultados:

La mayoría de los representantes manifestaron que la principal reacción que presentaron durante la pandemia fue el miedo a contagiarse. Así mismo, expresaron síntomas de ansiedad (50%) y estrés (30%).



Por otra parte, el 70% de los representantes indicaron desempeñar varios roles en sus hogares, como padres, maestros, cuidadores y proveedores. Finalmente, afirmaron que el grado de sobrecarga que experimentan al cuidar a un familiar es el 60%, lo que alude un nivel considerable.

Siendo: 0 = nada de carga; 4 = sobrecarga



Conclusiones:

A partir de los resultados de esta investigación y de las experiencias de los estudiantes de la institución, se puede analizar que la emergencia sanitaria ha ocasionado que muchas familias presenten síntomas depresivos o ansiosos durante o después de la pandemia. En este sentido, es importante fomentar la unidad entre los pares y las familias, ya que permite afrontar esta adversidad de mejor manera.

La pandemia ha traído muchas dificultades para las personas y familias, porque no se pudieron comunicar con sus seres queridos y eso les hizo sentir mal, pero con fuerza y apoyo lo superaremos todos juntos (Emilio Cubero y Carlos Parada).

Existe un pulpo invisible

Los verdaderos maestros del camuflaje son los pulpos capricornio *Callisto Octopus alpha*. Estos cambian rápidamente su apariencia para confundirse con el entorno. Las motas de este pulpo capricornio son en realidad células llenas de pigmento, que si las abriera completamente, el pulpo se vuelve de color rojo con lunares blancos.

El pulpo capricornio vive en las aguas de Australia que emerge por la noche para buscar alimento. Este pulpo se impulsa utilizando los músculos de sus tentáculos para abrirse paso a través del hiponome o sifón, un embudo tubular visible debajo del ojo, que al expulsar el agua como un filtro pueda desplazarse con gran velocidad.



Referencias:

Judson, O. (2016). Pulpos, maestros del camuflaje. National Geographic. España.

https://www.nationalgeographic.com.es/naturaleza/grandes-reportajes/pulpos-maestros-del-camuflaje_10862

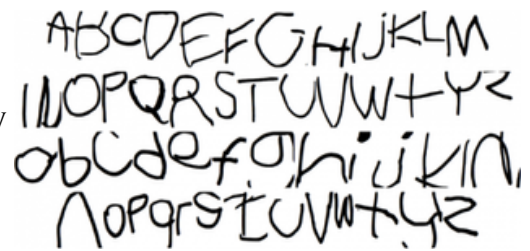
Diccionario de términos usados en Educación Inclusiva



Diversidad: se refiere a la diferencia o a la distinción entre personas, animales o cosas, a la variedad, a la infinidad o a la abundancia de cosas diferentes (Real Academia Española, s.f.).



Disgrafía: se define como la inhabilidad en manejo de la escritura, con dificultad para producir una letra entendible. La escritura a mano de las personas que sufren esta condición es desordenada y para muchos, el hecho de sujetar un lápiz se convierte en una tarea muy difícil (Martín y Domínguez, 2005).



Referencias

Real Academia Española. (s.f.). Diccionario de lengua española. <https://www.edufichas.com/disgrafia/>

Martín, P. A., Barroso, J. J., & Domínguez, D. M. (2005). Estudio Descriptivo de la Disgrafía en Niños de 2º a 4º de Primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 23-38. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832310002>



Estudiante Colaboradores:
Carlos Parada.
Emilio Cubero.
Coordinación
Vanessa Arevalo.
Karen Morocho.
Revisado por:
Yamile Piedra.

<https://www.institutocalasanz.org/>
Telf: 2817795
Dirección: Paseo del Rio
Yanucay s/n
Cuenca - Ecuador

NO SE TRATA DE
TENER DERECHOS A
SER IGUALES SINO
DE TENER IGUALES
DERECHOS A SER
DIFERENTES.