



**Universidad Academia de Humanismo Cristiano
Mención Liderazgo Transformacional y Gestión Escolar.**

TRABAJO FINAL
REVISTA DIGITAL ESTUDIANTIL SAM, UN APOORTE A LA
COMUNIDAD EDUCATIVA ALBERTINA.

2022

Autor: Matías Flores Ulloa.
Profesora Guía: María Soledad Rodríguez Olea

Índice

- Introducción.	3
- Capítulo 1: mis aprendizajes.	4
- Capítulo 2: mis desarrollos como líder.	16
- Proyecto: revista digital estudiantil SAM, un aporte a la comunidad Albertina.	16
a) Problema.	16
b) Objetivos.	18
Objetivo general.	18
Objetivos específicos.	18
c) Argumentación teórica.	18
- Metodología de trabajo.	20
a) Propuesta de investigación.	20
b) Contexto del colegio donde se realiza el proyecto.	21
c) Características de los estudiantes.	22
d) Desarrollo revista estudiantil.	23
e) Propósito de la revista estudiantil.	23
f) Etapas de construcción de la revista.	23
- Resultados del proceso.	24
- Conclusión.	26
- Bibliografía.	28
- Anexo.	29

Introducción

El reporte a presentar tiene como propósito, en primer lugar, entregar mis impresiones de lo aprendido en el magister en educación: mención liderazgo transformacional, cuyo objetivo es conocer, comprender y reflexionar en torno a los diversos aprendizajes adquiridos en los diferentes módulos y de los profesores que los imparten, hacer una retrospectiva de cómo estos me ayudaron a mejorar la relación que tenía con mis estudiantes y, fundamentalmente, darme cuenta en que estaba fallando como docente para así poder enmendar el rumbo y reencantarme con lo que me llevó a elegir esta profesión: el hacer clases. En segundo lugar, el objetivo de este informe es dar a conocer la aplicación y el resultado que obtuve con el proyecto presentado en el establecimiento en el cual me desempeño.

En el primer capítulo, explico las razones que me motivaron a elegir e ingresar al magister y cuáles eran mis expectativas. Comento, además, lo mucho que me costó asimilar la decisión tomada, ya que, con el paso de las primeras clases no era lo que esperaba. Sin embargo, con el pasar de los módulos lo fui entendiendo y mi disposición fue cambiando paulatinamente, logrando así, verlo de otra manera.

Conocer a mis compañeros y compartir nuestras experiencias en establecimientos educacionales, me permitió reafirmar lo que se comenta constantemente en el rubro: las diferentes realidades que viven hoy en día los estudiantes de nuestro país, las diferencias económicas que existen entre un colegio y otro, como también la diferencia de remuneraciones que tenemos los profesores dependiendo del lugar en el que trabajamos.

En el segundo capítulo de este documento, comparto en detalle el proyecto realizado en el colegio donde trabajo actualmente. Especifico, además, el propósito de dicho proyecto, las razones que me motivaron a crearlo y cuáles fueron los resultados obtenidos en su aplicación. El proyecto mencionado se divide en tres etapas: selección y conformación de grupos de estudiantes, diseño y edición, y resultados del proyecto. En estas etapas se comentan las acciones realizadas en cada una de ellas que me permitieron llevar a cabo la actividad de manera clara y ordenada.

Capítulo 1: Mis aprendizajes

Llegué al programa con la convicción de seguir perfeccionándome. Soy profesor de educación física y fisioterapeuta deportivo (técnico en kinesiología), llevo en educación 12 años y me gusta lo que hago. Sin embargo, sentí la necesidad de ir más allá; no quería estar sólo en aula realizando clases, si no que, comencé a sentir que podía aportar a la educación desde otro ámbito.

En el colegio donde trabajo hace 9 años me dieron la posibilidad de ser inspector en la jornada de la tarde y desde un comienzo me fui interiorizando en la labor que con este cargo se desempeña. La primera acción realizada en este trabajo fue, precisamente, ser inspector de patio, donde se debe estar pendiente de los estudiantes en los recreos; estar constantemente vigilándolos, ya que, al ser niños tienen esa necesidad de jugar produciéndose – en ciertas ocasiones – accidentes, discusiones y/o peleas entre ellos, y situaciones de esa índole. Como inspector de patio, también hay que tener manejo de grupo con niños, pero también con adultos, en este caso con los profesores. Hay que manejar el trato hacia ellos, estar al tanto de que, si se les presenta algún problema se van a dirigir a uno para tratar de solucionarlo, sobre todo en temas administrativos relacionados con el libro de clases, dado que, si se presentan errores pueden significar multas a futuro por parte ministerial. La labor de inspector también consiste en la entrega de libros y textos escolares que llegan por parte del ministerio, revisar las licencias que presentan los estudiantes en caso de enfermedades, comunicarse con los apoderados para entrevistas personales si, por alguna razón, algún estudiante lo requiere, entre otras funciones. En mi experiencia con la educación, este fue el primer paso que me permitió interiorizarme con los puestos administrativos, adquiriendo experiencia con el trabajo de inspector que tengo surgió en mí la intención de, en un futuro próximo, poder optar a un cargo directivo.

Tuve la entrevista con la profesora Marcela Betancur, fue una conversación muy amena y estaba muy entusiasmado por comenzar el magister. Lo primero fue presentarme y comentarle donde trabajo y cuales eran mis funciones en el colegio actualmente; ella me

orientó y señaló que el magister al que iba a postular – en este caso Liderazgo Transformacional – era el óptimo para mí. También me comentó que, en las entrevistas que realiza se da cuenta que el magister al que optan otros estudiantes no es el que se adapta a sus intereses y los orienta para que puedan seleccionar el más idóneo de acuerdo con los propósitos que ellos tengan.

Comencé el magister pensando en que, los temas tratados en los módulos serían más administrativos; siempre pensé que relacionarían con más números y más leyes. Sin embargo, al iniciar con el primer módulo Liderazgo Transformacional pensé: ¿Qué es esto? ¿Por qué tanta filosofía? ¿Por qué leer tanto autor muy humanista? ¿Por qué leer tantos capítulos si la educación actual no es así? No me gustó, no era lo que yo esperaba, seguía en las clases y seguía sin entender el contenido, hasta que un día leyendo Al Alba de las Emociones de Susan Bloch, me di cuenta de que el que estaba equivocado era yo, el que no tenía ganas era yo y tenía que cambiar mi disposición, “¿Cómo nos damos cuenta del estado emocional en que nos encontramos? Muy a menudo no lo vemos nosotros mismos, aunque es evidente para el observador.” (Susan Bloch, 2002, pág. 7) en este caso realicé una observación interna, me analicé, reflexioné y comprendí que esto es lo que quiero estudiar. Debía esforzarme más, entender y analizar lo que estaba leyendo, di un giro radical, me apropié del magister, encontré el sentido de lo que del programa que es transformación, no solo números como creía yo. Con el comenzar de los siguientes ramos me adueñé aún más del magister, lo hice mío, cambié la forma en la que veía la educación, ahora soy un crítico del colegio en el que trabajo, mi compromiso era más con el establecimiento que con los estudiantes, pero con el magister, las lecturas, los profesores y sus enseñanzas me di cuenta de que el colegio no es como yo lo veía. Critico la educación que se les entrega a los niños por parte de algunos profesores; algunos presentan licencias médicas o ausencias constantes, situación que perjudica, principalmente, a los estudiantes. Veo el mínimo esfuerzo que algunos realizan, la poca empatía y paciencia hacia los niños, a su vez, observo, analizo y cuestiono el mal manejo que se ha tenido a nivel ministerial, denigrando al profesorado y culpándolo, creo yo, de los conocimientos entregados, siendo que los recursos no son iguales para todos.

Me di cuenta de que es un gran magister, está muy bien enfocado y entrega claras directrices que se necesitan para ser un buen líder, como por ejemplo: saber y trabajar en las emociones, sobre todo en este tiempo de pandemia que ha sido muy duro para todos, lograr canalizarlas y poder dar el cien por ciento de mí en el colegio, tanto el año que pasó como el que estamos cursando, donde, prácticamente, se está trabajando la todo el día y la semana completa, afectando a las personas que nos rodean “¿Qué es una emoción? ¿Es un estado del alma? ¿Un estado de ánimo? ¿Una sensación física, un rubor en la cara...? es todo eso y mucho más, muy difícil de precisar” (Susana Block 2002, pág. 7).

En este magister se aprende a innovar, ya que, te entrega a las herramientas para ello y así poder realizar cambios hoy, ser un mejor profesional cada día y, a futuro contribuir a la educación desde una perspectiva distinta. “La conciencia está en la idea del cambio, de algo nuevo y en que la innovación es tal cuando se introduce con éxito” (María Formichella, 2005, pág. 3). He confirmado, una vez más, la importancia de valorar a los niños, son ellos el cambio y sabemos que son el futuro, por lo tanto, siempre hay que darles la oportunidad de que opinen, de que expresen lo que piensan o lo que quieren, dejar de subestimarlos; es relevante provocar en ellos la sensación de que lo que piensan es válido e importante. De este modo, es posible generarles el sentido de pertenencia y empoderamiento y que sean actores principales de la educación.

Los conceptos que me han llamado la atención, por el solo hecho de trabajar con estudiantes es el oír y escuchar, este último es el factor fundamental del lenguaje, ya que hablamos para ser escuchados, escuchar valida el hablar. El oír es un acto biológico “lo que diferencia el escuchar del oír es el hecho de que cuando escuchamos, generamos un mundo interpretativo. El acto de escuchar siempre implica comprensión” (Rafael Echeverría, 1994, pág. 83).

Con estos términos aprendidos me di cuenta de que es muy importante escuchar a los estudiantes, cosa que yo no hacía a cabalidad. Sus necesidades y dificultades, sobre todo en estos dos años que hemos estado encerrados en casa sin ir al establecimiento educacional, han aumentado. La situación por la que están pasando y las complicaciones

que todo esto conlleva, requiere un conocimiento respecto al trabajo con las emociones. He visto que los niños no se sienten motivados a estudiar; estar sentados frente a un computador no es lo mismo que estar de forma presencial, a ellos les gusta compartir con los compañeros y amigos y les hace bien saber que tienen ese cariño de los profesores. Es ahí, precisamente, donde se tiene que trabajar: que sientan nuevamente ganas de aprender, que vuelva en ellos la pasión por estudiar y la alegría de hacerlo. Junto con esto me di cuenta de que los niños son los actores principales en la educación, es a ellos a quienes nosotros debemos escuchar. Debemos dejar de pensar que por el hecho de ser niños no son capaces de forjar sus convicciones o tener ideas que puedan compartir con los adultos y se lleven a cabo por nosotros los docentes, ver a los niños como un estado natural de la vida humana para que a futuro se forme mejor una construcción social, eliminando el adulto centrismo, dejando que los estudiantes se expresen y no sean reprimidos, escuchando sus necesidades “adulto centrismo: término estricto, el monopolio patriarcal es ejercido por los varones designados socialmente como adultos. Contiene la práctica de un adulto centrismo, por el cual la autoridad legítima y unilateral reposa ‘naturalmente’ en los adultos y también en las prácticas de discriminación de género con dominio patriarcal” (Gallardo, 2006, pág. 230).

Con el pasar de los módulos me centré en mi disposición y el análisis interno que debía hacer, observé las acciones que creía estar haciendo bien, pero que, en realidad no estaba realizando en el trabajo como docente, sobre todo el trato a los estudiantes que no era el adecuado u óptimo que se debería tener o no cumpliendo con las tareas administrativas por una desmotivación interna que yo tenía. Sentía una poca valoración hacia mi persona y hacia mi trabajo por parte del establecimiento; personas a mí alrededor me lo hacían saber. Lo anterior me hizo reflexionar acerca del módulo de liderazgo, donde se habla de los tres pájaros, donde el pájaro uno es el que no se da cuenta de nada solo sigue en la función que está realizando sin saber si está bien o mal, el pájaro dos que es un charlatán, que juzga en torno al que dirán, y el tercer pájaro que da cuenta como pasan las cosas, sin levantar juicios y observa sin juzgar. Me evalué, con lo aprendido anteriormente, y antes de empezar el magister estaba entre el pájaro uno y dos; el uno porque hacia las cosas

siempre a mi forma, creía que estaba bien, no consultaba con nadie, era individualista y a la vez juzgaba, juzgaba mucho a los que estaban a mi alrededor, sin saber el porqué de ello, no les preguntaba cómo estaban emocionalmente, o si necesitaban ayuda, solo juzgaba sin razón hasta que apareció el pájaro tres y las lecturas donde “los juicios son veredictos. La realidad que genera reside totalmente en la interpretación que proveen” (Rafael Echeverría, 1994, pág. 64). Comprendí que el pájaro tres era el que debía seguir, solo observar sin juzgar, saber escuchar, comprender y recién ahí dar mi opinión sin pasar a llevar a las personas.

Por otra parte, con los debates que se hacen en los diferentes módulos, junto a profesores y compañeros, siempre está presente el querer cambiar la educación, con frecuencia se plantea la necesidad de que todos merecemos las mismas oportunidades, estudiantes en su educación y profesores en sus trabajos. Es importante lograr que los colegios tengan los mismos recursos, que todos los colegios tengan una infraestructura adecuada para una educación de calidad, que no se haga la diferencia entre un establecimiento de una comuna acomodada versus uno de una comuna de un estrato social más bajo, igualar esa brecha de sueldo entre los profesores, dejar de menospreciar asignaturas que en realidad son un aporte para nuestros estudiantes, ya que, asignaturas relacionadas con las artes y los deportes, son un tremendo aporte diario para ellos en diversos aspectos de sus vidas.

El lugar donde trabajo está inmerso dentro de un entorno vulnerable y de alto riesgo, mucha pobreza, narcotráfico y armamento, donde la mayoría de los niños ven esa realidad, sin embargo, a pesar de eso tienen la conciencia de que esa no es la manera de vivir; ellos se cuestionan constantemente porque no pueden tener las mismas condiciones de otros estudiantes cuyos padres pueden pagar un colegio privado que contenga los recursos apropiados para su educación o la entrega de conocimientos. En conversaciones con compañeros llegábamos a la misma conclusión, conseguir el acceso de toda la población a la educación básica es un primer paso para avanzar hacia una mayor equidad, pero esta solo será efectiva cuando se asegure la verdadera igualdad de oportunidades y cuando la calidad de la educación sea para todos y no solo unos pocos. Es algo que puede parecer aún muy difícil, pero, definitivamente, no es algo imposible de lograr.

Igualdad y calidad deben ir de la mano, sobre todo, considerando que la igualdad no sólo se refiere al acceso de los niños a tener una educación, sino también al acceso que todos deben tener a recibir una educación de calidad que sea capaz de dar respuesta a la diversidad.

Las emociones son muy importantes en los lugares de trabajo y el cómo se trata a las personas que trabajan en esos lugares sobre todo en tiempos de pandemias. Precisamente, el magister lo comenzamos a realizar en tiempos de cuarentena. Los profesores de todo sector educacional estamos estresados por todo el quehacer que hemos tenido, trabajando prácticamente, el día y la semana enteros. Al día de hoy, aún no se está valorando todo el esfuerzo realizado; se puede ver en las noticias y programas de televisión a gente denostar nuestra profesión, señalando enfáticamente que el año que pasó estuvimos de vacaciones y que sería conveniente traer profesores del extranjero a través de concursos y otras opciones. A uno como docente, escuchar esto diariamente lo desgasta, más aún cuando son las propias autoridades del Ministerio de Educación quiénes no respaldan nuestro trabajo.

Llevándolo al colegio propiamente tal, considero que los equipos directivos también están trabajando mal, teniendo constantes discusiones con los profesores, llenándolos de trabajo administrativo y evaluándolos como si estuviéramos en un año normal más, omitiendo las emociones de cada docente.

Los profesores estamos con un exceso de carga horaria y laboral, es importante y urgente poner atención a nuestra salud mental, sobre todo en el campo emocional para tener un mejor conexión con nuestros colegas y estudiantes, “entre cuanto más conectado está un equipo de trabajo más alto desempeño tiene” (Marcial Lozada), el desempeño docente sería mejor, el material a preparar sería el adecuado y los resultados de aprendizaje serían óptimos “la conectividad es la suma entre el campo emocional 95% y la coordinación de acciones 5%”(Marcial Lozada).

Creo que debe prevalecer la empatía y la sana convivencia de todos, equipos directivos, los docentes, y por supuesto a nivel ministerial, saber escuchar y tomar decisiones

considerando la opinión de quienes realmente están en aula. En la actualidad es vital ser más flexibles, no agobiar con tanto trabajo administrativo, valorar realmente el trabajo realizado por los docentes, articular una visión compartida que inspire a alcanzar metas que brinden un sentido de propósito al trabajo que se está realizando. Necesitamos sentirnos apreciados y validados por lo que hacemos para que el nivel de profesionalismo por parte de los docentes se logre plasmar en el desempeño académico de los estudiantes “Todos podemos florecer si descubrimos dónde estamos atascados y encontramos un camino de liberación” (Marcial Losada).

Otro concepto que distinguí con el magister es el de innovación, que pude relacionarlo directamente a la profesión docente, esto sería innovación educativa, que consiste en contemplar diversos aspectos: tecnología, didáctica, pedagogía, procesos y personas. Una innovación educativa implica la implementación de un cambio significativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Debe incorporar un cambio en los materiales, métodos, contenidos y/o en otros contextos implicados en la enseñanza. La diferencia percibida debe estar relacionada con la calidad de novedad del elemento mejorado, el aporte de valor al proceso de enseñanza-aprendizaje y la relevancia que la innovación propuesta aportará a la institución educativa y a los grupos de interés.

Es claro –y estoy totalmente de acuerdo– que los profesores tenemos que ir actualizándonos con todo lo que va saliendo, sobre todo con la tecnología, y hoy, en estos tiempos donde la distancia con el estudiante es mayor, ya no podemos entregar nuestros conocimientos de forma presencial es nuestra obligación aprender programas que, tal vez, antes no eran imprescindibles en la educación. “La innovación ocurre cuando una nueva forma de hacer las cosas reemplaza una vieja manera de hacerlas, aprovechando las tecnologías existentes” (Jaime Martiniano), y eso es lo que hemos estado haciendo durante este tiempo en pandemia, grabar videos, en mi caso, para que los niños puedan ver la clase de educación física correctamente, dejarles tareas y material en aplicaciones para que sean descargados, lo mismo ellos, retroalimentarnos a los profesores vía aplicaciones y programas de computación. Si hoy en día tú como profesor no te actualizas o no estás dispuesto a actualizarte, no te estás adaptando a los niños de hoy, estos niños

que cada día son más tecnológicos, por lo tanto, quedas obsoleto de la educación “la conciencia está en la idea del cambio, de algo nuevo y que en la innovación es tal cuando se introduce con éxito” (María Formichella, 2005, pág. 3)

La gestión y dirección de escuelas y colegios es, a mí parecer, un tema muy interesante y a la vez desafiante, es por esta razón que escogí realizar este magister, ya que a futuro quiero optar a un cargo directivo en alguna institución de educación. Sé que dirigir a personas es complejo, ya que todos piensan y tienen diferentes principios, y podemos o no estar de acuerdo con ellos, pero es ahí donde se tienen que unificar los criterios, tomar en cuenta opiniones y dar la oportunidad a todos de entregar su parecer. Creo que sólo así es posible llevar a cabo una buena gestión en donde se esté.

Gracias al módulo y las herramientas que me dio, me he dado cuenta de que en el lugar donde trabajo, hoy en día el equipo de gestión no está teniendo el manejo apropiado que debería tener. Primero que todo el liderazgo está fallando, cuando no se ve el rol de un líder que delegue tareas a su equipo, en ese equipo cada uno piensa que es un líder, por lo tanto, las informaciones y tomas de decisiones se cruzan y los que quedan confusos siempre somos los profesores. Pasa constantemente que las informaciones no son correctas, los docentes trabajan de más, pudiendo simplificar el trabajo, es ahí donde uno que está trabajando con niños se pregunta, ¿Por qué esta toma de decisiones innecesarias? ¿Por qué no preguntarles a los profesores primero un “como están”, un “que necesitan”, “qué les parece esta decisión que hemos tomado”? Para que todo sea en a favor de los estudiantes, es importante pensar en ellos y en sus profesores, sin embargo, muchas veces aparecen signos que nos hacen detenernos y valorar estar trabajando en lo que a uno le gusta, pero siempre están esas trabas que inquietan y no nos dejan trabajar tranquilos, lo que muchas veces provoca querer dejar de ser profesor.

Estar en un equipo de gestión mirándolo de afuera es complicado por el manejo que hay que tener tanto humano como monetario, cuadrar todo, tener a los docentes o la comunidad educativa alineada para que se puedan cumplir todo los objetivos en pos de una buena educación para los niños, es complejo, pero es lo que quiero y aspiro con este

magister; poder generar proyectos que sean en beneficio a la enseñanza de los niños y, la más importante, generar una igualdad en la educación, lograr que todos tengan los mismos recursos para tener una enseñanza igualitaria. Siempre me he preguntado ¿Por qué tanta desigualdad de recursos si los objetivos y programas son para todos de la misma manera y los profesores deben pasar los mismos contenidos? Un ejemplo es la diferencia entre las comunas que ostentan más recursos en comparación con la otra, eso debe cambiar y mejorar. Otro punto que mejorar es la poca empatía que existe entre el equipo de gestión hacia los profesores, sobre todo con los profesores de mayor edad y/o jubilados. En muchos casos sucede que, muchos profesores ya están cansados de hacer clases, porque los niños han cambiado, muchos años de servicio o, tristemente, porque el trato de directivos no es correcto, sin embargo, estos profesores no van a renunciar para no perder los años y a la vez dinero. Lo anterior es una de las razones por la que calidad de las clases baja, no hay incentivo para los profesores pese a los esfuerzos, por lo tanto, ellos no se interesan mucho por los estudiantes ni por sus clases. Esto es un hecho, los resultados también bajan y empiezan los problemas donde se involucra a todo el personal, y ¿Por qué ocurre esto? Porque el director o sostenedor del establecimiento no tiene dinero para negociar una salida o, en su defecto, no despide para no indemnizar al docente. Así como en otras profesiones se les reconoce por la labor que cumplieron, tendría que hacerse con el profesorado, empezar a saldar la deuda histórica que se tiene con ellos desde “casa”.

Por currículo entendí que es el camino a trazar en función de los procesos de aprendizaje que queremos vivir con nuestros estudiantes. En ese marco y teniendo como referente el marco curricular que entrega el ministerio de educación, es que debemos delinear una ruta de trabajo, la que llamamos planificación, en función de las habilidades, aptitudes y conocimientos previos que poseen nuestros estudiantes.

Las experiencias de aprendizajes de ellos se ven potenciadas o no por diversos factores, entre los que podemos considerar su contexto socio económico, las expectativas de los padres, adultos o tutores significativos, los sellos formativos de la escuela, la percepción personal del niño, entre otros. En este sentido, en muchas ocasiones debemos generar

experiencias de aprendizajes significativas en lo que algunos podrían nombrar poéticamente como “terreno poco fértil”. Sin embargo, no debemos olvidar que en la esencia del ser humano está la adquisición de aprendizaje, que la labor es la de mediar el conocimiento para hacerlo accesible a nuestros estudiantes y luchar contra el determinismo que muchas veces trata de imponerse en los procesos formativos de niños, niñas y adolescentes en edad escolar.

Sin duda la homogenización del currículo escolar no potencia la individualidad del estudiante, tampoco la valoración de la riqueza cultural de cada lugar de nuestro país, pese a esto, debemos asumirlo como ese marco referencial sobre el cual construir las experiencias de aprendizaje de nuestros estudiantes.

En el Chile actual, creo que es imperioso construir o reconstruir el currículo desde la diversidad de miradas que la sociedad actual nos invita a repensar los espacios educativos y formativos, hoy por hoy nuestro país se encuentra en proceso de cambio social, político y económico, también de reivindicación de las minorías, fundado en una visión plural y que entrega derecho a todos quienes somos parte de la sociedad, reconociendo nuestros intereses y particularidades.

Esta idea es relevante ampliarla a la educación, nuestros niños y jóvenes están inmersos en el entrelazado social y por ende, como sujetos de derecho, también deben ser permeados por los cambios que nuestro país experimenta, desde allí la trascendencia de revisar y adecuar el currículo a estas particularidades; la construcción de experiencias de aprendizajes significativas radica en la incorporación de la realidad próxima al estudiante, la trasvasije cultural a que apunta la educación se logra dándole sentido a los saberes que buscamos entregar a nuestros estudiantes, haciéndolos parte de este proceso, no construyendo su proceso de enseñanza sin considerarlos.

En el módulo de evaluación aprendí que se tienen que evaluar los contenidos o aprendizajes que los estudiantes quieran seguir en sus estudios a futuros, llevados a los aprendizajes que ellos tienen día a día; “Nuestro sistema escolar parece invisibilizar la diversidad de configuraciones de mundo presente en todo grupo humano al no considerar e incorporar como fundamento de los procesos de enseñanza-aprendizaje las experiencias

y conocimientos previos de los estudiantes, ya sea para ampliarlos o para modificarlos (Nolfa Ibáñez, pág. 278)”, llevar adelante o realizar trabajos consientes y explícitos acerca de habilidades cognitivas, uso de su memoria, la atención, la percepción, la creatividad y el pensamiento abstracto o analógico, integrar en los aprendizajes distintos espacios de trabajos dentro y afuera de la escuela, que los docentes realicen tareas abiertas, donde exista diversas opciones que lleven a la respuesta, más de un producto, más de un tiempo y más de un resultado, donde se consideren las ideas y conocimientos previos de los estudiantes para diseñar una actividad y fomentar siempre el trabajo en equipo, donde los estudiantes puedan debatir acerca de lo que cada uno tiene para aportar y guiarlos en sus aprendizajes.

También creo en evaluar la integración del conocimiento, esto debe ofrecer a los estudiantes una retroalimentación individual y como grupo curso, tanto de forma oral como escrita, estimulando la autoevaluación y la evaluación entre pares dejando que ellos demuestren su comprensión de los aprendizajes de diferentes maneras.

Y, para finalizar, dentro de la evaluación se deberían crear y utilizar diferentes tipos de instrumentos de evaluación que se elijan en conjunto, basados en los diferentes aprendizajes adquiridos, siendo para todo los estudiantes iguales aunando criterios de evaluación que estén explícitos y en conjunto estudiantes y docentes; “por lo tanto, el aprender es un fenómeno de transformación en la convivencia y para el caso del aprendizaje académico, esta convivencia es la que se da ente profesor y estudiantes en el aula, en cualquier nivel educacional (Nolfa Ibáñez, pág. 4), ambos crear matrices que expliquen los criterios de evaluación seleccionados, así los estudiantes pueden demostrar su comprensión y aprendizajes de diferente maneras.

El haber realizado el magister me ayudó a encontrar diversas maneras que me permiten facilitar el proceso de aprendizaje de los estudiantes, porque siento que la práctica que he tenido en mi docencia no ha sido suficiente para promover los aprendizajes significativos y esperados en ellos. No basta con difundir un contenido que se pretende enseñar, sino más bien, articular todas las necesidades que los estudiantes requieren, como escucharlos,

conocer sus diferentes realidades, lo que sienten, lo que esperan de mi como profesor y ser consiente del contexto en el cual se encuentran situados.

Los conocimientos recibidos en estos dos años de estudio posibilitan el uso de estrategias, recursos y métodos que activen el interés de mis estudiantes y favorezcan su aprendizaje, implementando diversas estrategias que se ajusten a los niños y niñas, realizando intervenciones adecuadas, para lograr así, resultados positivos en ellos, una mayor motivación y un rendimiento académico alto en mis clases.

Finalizando el capítulo, fueron dos años de aprendizajes significativos donde pude realizar un diagnóstico del espacio y los recursos disponibles en el entorno escolar donde trabajo, visualizando las características de cada estudiante y profesores con los que comparto día a día, lograr ver los niveles de aprendizaje de los niños, la relación que tengo con la comunidad educativa y, sobre todo, reconocer en lo que estaba fallando para lograr mejorar.

Capítulo 2: Mi desarrollo como líder.

Proyecto: Revista digital estudiantil SAM, un aporte a la comunidad Albertina.

a) Problema

En la educación actual de nuestro país no siempre es considerada la opinión de los estudiantes por el sólo hecho de ser niños. Damos por hecho que, su punto de vista quizás no sea relevante o no aporte nada que nosotros ya no sepamos. En resumen, subestimamos sus conocimientos y opiniones, un tremendo error.

Es muy importante dar a los niños la oportunidad de que opinen y expresen lo que piensan o lo que quieren y, este proyecto quiere proporcionar esa oportunidad, provocar en ellos la sensación de que lo que piensan o sientan va a ser tomado en cuenta y de este modo generar el sentido de pertenencia con la revista y, por consiguiente, con la institución.

Hay que recordar que todos, incluidos los niños, tenemos derecho a expresar libremente nuestra opinión y a ser escuchados. Y, por supuesto, tenemos a la vez la obligación de hacerlo de la manera adecuada para no ofender o incomodar a las demás personas. Esta última idea debemos también trasmitírsela a ellos.

Al ser un colegio de enseñanza básica, la situación señalada anteriormente se da con mayor frecuencia de lo que creemos; ya sea por parte de los docentes o por parte de la institución en general.

Una gran parte de los profesores que trabajan en él cae en esa práctica errada y no escuchan a los estudiantes, somos pocos los adultos que trabajamos en el establecimiento que tenemos una interacción cercana a ellos. Ejemplificando lo mencionado anteriormente, en el colegio donde trabajo existe un Centro de Alumnos, dado que el Ministerio de Educación lo exige, lamentablemente, no se le da la importancia que este grupo requiere y merece. La opinión o cualquier aporte que ellos pudiesen entregar no se

Considera al momento de cambiar los estatutos del establecimiento tales como: sellos educativos, propuestas de mejora de la infraestructura u organización de actividades.

Es por esta razón que decidí crear el proyecto de una revista digital con el objetivo de realizarla en conjunto con los estudiantes de quinto a octavo año básico. La creación de la revista va orientada a expandir el capital cultural de los y las estudiantes, utilizando una herramienta dinámica y entretenida y, a su vez, permitir que los estudiantes sean los protagonistas en todo el proceso.

Por otra parte, la idea es generar un canal de comunicación activo y dinámico entre los diferentes estamentos de nuestro colegio y de este modo generar en los estudiantes un sentimiento de pertenencia, lo que considero de gran relevancia en estos tiempos de pandemia y distanciamiento social, esto nos permitirá ahondar aspectos teóricos, históricos y de escritura de una manera lúdica y visual.

Este proyecto, además, abre una posibilidad a la creación de una línea editorial con los valores de la institución, dónde iniciamos su redacción desde el área docente y se traspasa a la comunidad escolar, especialmente a los y las estudiantes.

Con esta actividad aspiro a lograr mayor contención y conexión con la comunidad Albertina aportando al crecimiento de los alumnos y al trabajo colaborativo entre quienes conforman el colegio y, lo más importante, dejar opinar a los estudiantes, acción que considero influirá de manera muy positiva en su desarrollo.

Socialmente serán, probablemente, estudiantes mucho más versátiles, haciendo uso de sus habilidades de comunicación.

b) Objetivos

Objetivo General.

- Describir la participación de los estudiantes de 5° a 8° básico en la revista virtual del establecimiento educacional, desarrollándola en conjunto e incentivando a fortalecer las expresiones culturales, artísticas e intelectuales de los niños.

Objetivos específicos.

- Seleccionar estudiantes de 5° a 8° básico del colegio para la confección de la revista virtual que manifiesten interés en participar.
- Identificar temáticas significativas a trabajar con los estudiantes del colegio que incluirán en la revista, elaborando una pauta de trabajo.
- Realizar reuniones con los estudiantes para desarrollar los temas a publicar.
- Editar la revista digital junto a los estudiantes que participan del establecimiento educacional.

c) Argumentación Teórica.

La educación en Chile durante los últimos años ha tomado como desafío permitir educación para todos, por lo que, dentro de sus estrategias, se ha visualizado la incorporación de prácticas que buscan entregar respuestas educativas efectivas, considerando el respeto dentro del aula. También, durante el último tiempo, la educación chilena ha estado experimentado grandes cambios con respecto a la inclusión de los estudiantes de nuestro país. Si bien, aún nos encontramos en proceso de una nueva Reforma Educacional, no podemos desconocer que cada vez se da más énfasis a mejorar la calidad de los aprendizajes de todos los estudiantes para, de esta manera, favorecer el trabajo con ellos, dándoles las herramientas que puedan utilizar en sus diferentes etapas escolares y a la vez llevarlas a su vida cotidiana “En la misma línea, la participación de estudiantes en el espacio escolar es un tema relevante para tendencias actuales como la inclusión educativa, que plantea la eliminación de barreras con el fin de que todas y todos

puedan aprender y participar en los centros educativos” (Booth y Ainscow, 2000). Junto con esto, la educación ha tomado un rumbo hacia la incorporación de prácticas inclusivas, lo cual se caracteriza por la búsqueda de respuestas educativas efectivas a la diversidad existente dentro del aula, de manera que se asegure que todos los estudiantes participen y aprendan de las experiencias educativas a través de un currículum flexible, que incorpore nuevas metodologías que favorecen la participación de todos los estudiantes y los estilos de aprendizajes “Específicamente, a nivel de la institución escolar, la participación está normada no sólo por regulaciones legales que establecen instancias formales, por las bases curriculares o por reglamentos internos, sino también por prácticas y por culturas. En otras palabras, la dimensión simbólica, la micropolítica, las relaciones intersubjetivas y los significados que median estas relaciones son un ámbito fundamental a considerar cuando se habla de participación. Por esta razón, es difícil determinar finalmente qué es participar en la escuela, qué implica, hasta dónde se puede llegar a incidir y qué concepciones de ciudadanía y de democracia hay detrás de la participación” (Natalia Albornoz, 2014).

Aun así, dentro del currículo la opinión de los estudiantes no se plantea como objetivo, por lo tanto, menos en los establecimientos.

Uno como profesor sabe que hay contenidos a pasar por las diferentes asignaturas y que no son necesarios para la cotidianidad de nuestros niños y, suele suceder que, conocimientos que en el colegio deberían aprender o adquirir no son tratados porque no hay espacio para ellos porque el currículum no los plantea.

Si nos centramos en el colegio, la inclusión de los estudiantes en toma de decisiones es nula o de poca participación; es por eso que vemos hoy en día revoluciones de escolares que en tiempos anteriores no existían, hoy en día los estudiantes chilenos están más informados y en base a eso deciden actuar. En la actualidad el pensamiento de ellos es “no tengo nada que perder y mucho que ganar” y con todo eso que pasa, los adultos critican sus actitudes por el desorden que se provoca, el colapso que queda sin pensar ni analizar las razones de sus inquietudes. Lo único que piden es ser escuchados e incluidos en la toma de decisiones que repercuten en ellos, es por esto que el proyecto que se

presentará a continuación será pensado en que los estudiantes sean escuchados, sin cambiar sus pensamientos, que logren expresar lo que sienten en un escrito y que tomen conciencia de que pueden cambiar el pensamiento de los adultos que trabajamos en el colegio y tomen un sentido de pertenencia con el establecimiento en el que estudian “La voz de los estudiantes, además de ser en sí misma una forma de participación, puede ser un aporte para el aprendizaje, para mejorar el entorno y las relaciones interpersonales y sobre todo para la implementación de cambios en las instituciones escolares. En otras palabras, la voz de los estudiantes tiene un gran “potencial transformador” que contribuiría mucho, no sólo a cambiar concepciones arraigadas en la cultura escolar, sino también las prácticas cotidianas de los centros educativos” (Rudduck y Flutter, 2007). Todo lo mencionado anteriormente, se convierten en las razones que me motivaron a crear este proyecto, pensado para los estudiantes donde tengan voz y voto, en donde sean escuchados y puedan dar sus opiniones sin que nadie se las objete, siempre teniendo en cuenta el valor del respeto hacia los demás, en este caso, hacia la comunidad escolar.

Metodología de trabajo.

a) Propuesta de investigación

Tipo de aproximación investigación: Investigación-acción participativa.

La investigación acción participativa constituye una opción metodológica de mucha riqueza, ya que, por una parte, permite la expansión del conocimiento, y por otra, genera respuestas concretas a problemáticas que se plantean los investigadores y coinvestigadores cuando deciden abordar una interrogante, temática de interés o situaciones problemáticas y desean aportar alguna alternativa de cambio o transformación (Miguel Martínez 2009).

Por otro lado, la investigación acción se diferencia de otras investigaciones en los siguientes aspectos:

- 1) Requiere una acción como parte integrante del mismo proceso investigativo.
- 2) El foco reside en los valores del profesional, más que en las consideraciones metodológicas.
- 3) Es una investigación sobre la persona, en el sentido de que los profesionales investigan sus propias acciones.

Las metas de la investigación acción son: mejorar y/o transformar la práctica social y/o educativa, a la vez procura una mejor comprensión de dicha práctica, articular de manera permanente la investigación, la acción y la formación; acercarse a la realidad vinculando el cambio y el conocimiento, además de hacer protagonistas de la investigación al profesorado.

Asimismo, los actores sociales se convierten en investigadores activos, participando en la identificación de las necesidades o los potenciales problemas por investigar, en la recolección de información, en la toma de decisiones, en los procesos de reflexión y acción. En cuanto a los procedimientos, se comparten discusiones focalizadas, observaciones participantes, foros, talleres, mesas de discusión, entre otros (Antonio Latorre 2007)

b) Contexto del colegio donde se realiza el proyecto.

El proyecto a realizar se llevará a cabo en el establecimiento educacional San Alberto Magno, ubicado en la comuna de Florida específicamente en la intersección de las comunas de La Pintana y La Granja; un sector de alta vulnerabilidad, narcotráfico, alcoholismo y pobreza.

Con respecto a las familias, existe un alto porcentaje de apoderados que no terminaron su educación básica y donde las expectativas con respecto a sus hijos solo están, educativamente hablando, en terminar su etapa escolar sin proyecciones a la educación superior por falta de recursos, desconocimiento, por creer que no es para ellos o, simplemente, por la falta de oportunidades que se les presenta.

El establecimiento es un colegio de educación básica, los niveles van desde Prekínder a Octavo básico y dividido en dos jornadas. Es un colegio mixto, con muy buenos estudiantes, respetuosos y de familias que se preocupan por los aprendizajes de los niños.

c) Características de los estudiantes.

Los estudiantes del establecimiento saben que el colegio es su hogar, reciben el cariño de los profesores y son cuidados como hijos por la comunidad Albertina, recibiendo los mejores frutos para crecer tanto en lo académico como en lo espiritual. Desde pequeños se les enseña a mirar el mundo y la cultura con ojos desafiantes que los preparen a hacer de la sociedad un espacio de justicia y de respeto. Son comprometidos y abiertos a las experiencias del aprendizaje, cooperativos y participativos. También saben reconocer la labor de sus profesores y comprenden que todas las decisiones que toman son en beneficio de ellos. Los estudiantes son actores importantes dentro del establecimiento, teniendo el desafío de estar continuamente explorando nuevos conocimientos, es por esta razón que se les invita a participar de este proyecto para que de una manera respetuosa manifiesten sus inquietudes, preocupaciones, sus deberes, sus derechos y sus intereses.

Los estudiantes que participan de la revista tienen como principal característica ser niños con pensamientos críticos que evalúan toda información, contenidos y enseñanzas que los profesores les dan para tomar las mejores decisiones en su educación como por ejemplo la continuidad de sus estudios en otros establecimientos. Empoderados en sus ideas, pero con la capacidad de reflexionar y razonar de una manera eficiente que los lleva a resolver los diferentes problemas que a diario presenta su educación. Analizan los pros y los contras de sus decisiones, son conscientes y sacan sus propias conclusiones. Siempre están bien informados, se desenvuelven de buena manera en su entorno, sea en el colegio como en la comunidad, tienen bien desarrollados los valores que el establecimiento impulsa y los enseñados en sus casas por sus familias, son tolerantes, empáticos y, lo más importante, consideran los sentimientos y pensamientos de sus pares, siendo líderes positivos.

d) Desarrollo revista estudiantil.

El proyecto consiste en la creación de la Primera Revista Digital que lleva el nombre de “Revista Digital SAM”, donde participarán estudiantes de quinto a octavo año básico del establecimiento.

Participarán todos aquellos estudiantes que lo deseen, para escribir artículos de su interés donde puedan darse a conocer dentro de toda la comunidad educativa, dejando impreso sus conocimientos e ideas para fomentar el sentido de pertenencia hacia el colegio.

e) Propósito de la revista estudiantil.

La revista busca abrir una puerta hacia nuevos horizontes, enlazando la cultura con el asombro de los estudiantes. Para ello cada edición se encontrará orientada a fortalecer el amor por aprender, investigar y entregar alternativas para realizar ejercicios, conocer de algún deporte, noticias que pasan en el colegio o en la vida diaria, juegos didácticos, publicar trabajos interesantes realizados por ellos, entrevistas o artículos con temas de su interés.

f) Etapas de construcción de la revista.

A) Etapa uno: selección y conformación del grupo de estudiantes.

- 1- Como primer paso, se pasará sala por sala de los estudiantes de 5° a 8° básico, invitando a participar del proyecto La revista Sam.
- 2- Se inscribe a todos los niños y niñas que participarán del proyecto.
- 3- Se entrevistará de forma grupal a todos los estudiantes que van a participar de la revista con el fin de aclarar los puntos importantes a tratar, entre ellos las noticias o publicaciones que van a crear, el formato de la revista y más detalles. A la vez se organizan equipos de trabajo que tendrá la revista (fotografía, escritura, edición, publicación, encargados).

B) Etapa dos: Diseño y edición

- 1- Los estudiantes comienzan a escribir los temas relevantes para ellos, previamente conversado con el profesor guía para ser publicada en la revista.
- 2- En conjunto, estudiantes y profesor, trabajan en la línea editorial para ser publicada ante la comunidad escolar.
- 3- Los estudiantes, una vez terminada la revista, la masifican y dan a conocer a la comunidad, vía email, redes sociales y todos los medios de comunicación dispuestos por el establecimiento.
- 4- En conjunto con los niños y niñas, se realiza un focus groups para analizar y realizar los diferentes feedbacks acerca del proyecto, escuchar sus ideas y qué se puede mejorar para la próxima edición.

Resultados del proceso.

- 1- Participación en el proceso de elaboración de instrumento y la participación de los estudiantes.

El primer proceso fue generar las líneas de acción para realizar la elaboración de la revista institucional, donde se informa a la dirección de la creación de esta que tendrá por nombre “La revista Sam”.

Esta revista recoge información sobre temas relevantes que les interesa hoy en día los niños del establecimiento, los gustos y he inquietudes que se les presenta en sus días a días, son ellos mismo junto con el profesor guía en clasificar los temas que quieren presentar en esta revista y seleccionarlos en noticias, artículos, juegos, deporte, etc. Que se publican.

En grupo se crea el formato de la revista, el tipo de letra que esta va a tener, cosa de que los estudiantes escriban sus artículos sin la necesidad de estar modificándolos y no se tan engorroso para ellos, los dibujos, en el caso de que los tenga, que llevara cada edición, la

portada con la que se comenzara y a medida que se vayan realizando las otras ediciones se pueda ir modificando. La edición la realizan los propios estudiantes, donde ellos tendrán la opción de elegir el orden de las publicaciones, así también la publicación de forma digital que tendrá la revista, como son los principales actores, son los encargados de compartirla ya sea vía email, redes sociales, etc. Ocupando siempre los recursos con los que el establecimiento cuenta como es la sala de computación, a los diferentes miembros de la comunidad, apoderados, profesores, directivos y familiares.

Al realizar el focus grup de la revista, al ver lanzado la primera edición, el resultado para ellos fue bueno, quedando contento con la edición de la revista, su aceptación y la aprobación positiva de este proyecto creado por ellos por parte de la dirección del establecimiento. A la vez se hicieron preguntas, ¿Qué se puede mejorar para la próximas ediciones?, ¿es necesario una edición mensual o mejor cada dos meses para que la revista se aún más completa?, ¿sería necesario también la participación de los profesores o un apoyo mayor por parte de ellos?, pero lo más importante de esta primera publicación es lo gratificante que fue para ellos ser parte de este proyecto porque comprobaron y reafirmaron sus habilidades desarrollando temas de su interés y serán los principales actores en promocionar la revista para fomentar la participación de los compañeros del colegio para las próximas ediciones.

La revista alcanzó a tener solo una edición ya que se trabajó en el mes de octubre, las últimas dos semanas, se editó por parte de los estudiantes la primera semana de noviembre y se distribuyó la segunda semana del mes mencionado, ya que por calendario no se trabajó en una segunda edición, pero se retomará el proceso en el mes de marzo para darle una continuidad durante el año 2022, esperando que la participación sea aún mayor por parte de los niños y niñas del establecimiento y lograr así que este proyecto perdure en el tiempo.

Conclusión

Ingresé al Magister con expectativas muy diferentes a lo que realmente me entregó durante estos dos años. En un comienzo fue bastante difícil adaptarme a algo que no era lo que esperaba, sin embargo, una vez comprendí el camino que este curso tomaba, pude darme cuenta de que, efectivamente, en gran parte, este era el perfeccionamiento que estaba buscando. Más allá de los temas administrativos y legislativos que un líder debe conocer, un buen líder se caracteriza por conocer a quienes ve a diario, y por la cercanía y preocupación genuinas que presenta con ellos, especialmente, en el mundo de la educación; donde, más allá de entregar contenidos, estamos entregando, además, constantemente apoyo emocional a nuestros estudiantes y a sus familias y también a nuestros colegas.

Es lamentable que, en pleno siglo XXI existan tremendas brechas entre un colegio y otro; diferencias en infraestructura, recursos pedagógicos y salarios de los profesores. Otro punto que no deja de ser preocupante es que en la actualidad se sigan tomando decisiones a nivel educacional sin que se consideren las opiniones de quienes estamos involucrados directamente con la educación, tanto profesores como estudiantes.

Por lo anterior, es que el proyecto presentado y aplicado en el colegio donde trabajo se enfocó tanto en considerar lo que los estudiantes consideraban importante, en lo que ellos querían presentar, se cumplieron a cabalidad los objetivos planteados, fueron los mismo niños que interpretaron de una manera exitosa la creación de la primera revista institucional, donde pudieron identificar los temas relevantes de sus intereses para poder publicarlos y tener una buena acogida por parte de la comunidad donde todas estas planificaciones se hicieron en reuniones dirigidos por ellos y apoyados por el profesor guía, en este caso mi persona.

El hecho de que sea un colegio vulnerable no significa que ellos no tengan metas por cumplir o ideas que mostrar; al contrario, las tienen, pero es la sociedad misma la que hace que esas ganas de querer avanzar sean reprimidas. Este proyecto me entregó todo lo que yo esperaba recibir de mis estudiantes, desde sus ideas para la confección

propriadamente tal, cómo sus intereses respecto a los temas que ellos quisieron mostrar en la revista que consideraron de interés masivo.

Si bien la revista ha tenido – hasta ahora – sólo una edición, ha sido lo suficiente para demostrarnos a nosotros cómo comunidad, que los estudiantes siempre tienen algo que expresar sea cual sea el tema que se les presente y que somos nosotros, los docentes y sus directivos quienes debemos hacer lo posible para sacar a relucir todo ese potencial.

En definitiva, eso es el liderazgo, entregar a través del ejemplo, herramientas que motiven, a través de la innovación, querer salir adelante y ser cada día mejor en lo que hacemos.

Bibliografía.

- Bloch Susan (2013), Al alba de las emociones: respiración y manejo de las emociones. Ebooks Patagonia.
- Echeverría Rafael (1994), Ontología del lenguaje. Granica.
- Olalla Jorge, Equipos de altos rendimientos – entrevista Marcial Lozada. Newfield.
- Ibáñez Nolfi (2009), El contexto interaccional y la diversidad en la escuela. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.
- Booth Tony & Ainscow Mel (2000), Guía para la evaluación y mejora de la educación inclusiva. Castellano.
- Albornoz Natalia (2014), Perspectivas de estudiantes sobre su participación en la institución escolar- análisis de los relatos de jóvenes de un liceo municipal de la región metropolitana. Universidad de Chile.
- Rudduck J. & Flutter J. (2007), Como mejorar tu centro escolar dando la voz al alumnado. Educación.

ANEXO

REVISTA SAM, VOLUMEN 1°, DICIEMBRE 2021

Diciembre 2021

Volumen 1, nº 1

Revista SAM



CONTENIDO

- Recetas saludables a bajo costo.
- 3 rutinas de ejercicios y un calendario para marcar los días.
- 1 crucigrama y juegos mentales.
- La mítica historia de las olimpiadas y el gran campeón con Hércules.
- Comic
- Datos freak.

ESPECIFICACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE LA REVISTA

Esta revista busca abrir una puerta donde las noticias, reportajes y temas hacia nuevos horizontes, enlazando en general sean creados por ellos mismos y sus intereses orientados a la cultura y el asombro los estudiantes. Para ello cada edición se encontrará orientada a fortalecer el amor por aprender y entregar alternativas de vida sana y saludable.

Corazón Albertino

Todo el mundo colinda en un sólo punto, y ese punto es una puerta hacia la infinidad

RECETAS SALUDABLES A BAJO COSTO

ALMUERZO SALUDABLE

Pechuga de pollo mostaza a la plancha con cuscús

Ingredientes:

Pechuga de pollo.

Mostaza.

2 tazas de cuscús.

1 tomate.

Passo:

Toma el pollo y cubrela con una pequeña capa de mostaza y deja reposar 10 minutos.

Mostrata reposa el pollo. Pon en un bol las 2 tazas de cuscús, agrega 2 tazas de agua hirviendo y cubre el bol para que no escape el vapor del agua, déjalo reposar 5 minutos.

Calienta un sartén y trázalo a fuego medio y luego pon la pechuga de pollo y a 9 minutos por lado.

Para preparar el tomate y el tomate al tomate.

Para la pechuga de pollo pon en un plato y agrega a un lado el cuscús y el tomate de este almuerzo saludable.



2

Desayuno saludable:

Tutti frutti

Ingredientes

1 plátano.

1 manzana.

1 naranja.

1 yogurt natural.

Ingredientes:

Pasos:

Toma un plátano, una manzana y una naranja y saca la cascara.

Luego corta cada fruta en pedazos pequeños y colócalos en un bol.

Abre tu yogurt y lo hechas sobre los pedazos de frutas.

Revuelve todo y disfruta de un rico desayuno saludable.



Agustina Berrios Muñoz 5°B



ONCE SALUDABLE

TARTA DE PLÁTANO CHOCOLATE

Ingredientes:

Base:

2 plátanos.

1 tazas y media de avena.

2 cucharadas de cacao o chocolate en polvo.

Relleno:

2 tazas y media de leche.

2 cucharadas de cacao o chocolate en polvo.

3 cucharadas de stevia (1 sola cucharada si es azúcar refinada).

3 cucharadas de maicena.

Pasos:

Molemos los plátanos, mezclamos con la avena y el cacao hasta que se integre.

Esporcimos la mezcla en un molde de manera uniforme y llevamos al horno 15 minutos a 180 grados.

Para el relleno mezclamos la leche, el cacao, la stevia, y la maicena y revolvemos hasta que no hayan grumos.

Llevas a una olla con calor revolviendo constantemente a fuego bajo, hasta que espese.

Lleva la mezcla espesa y la pones sobre la tarta, dejas enfriar y ya está listo para disfrutar con quien tú quieras una exquisita tarta saludable. Puedes agregar frutos secos arriba la mezcla de chocolate.

Monserrat Cortez 5°C



RUTINA DE EJERCICIOS

Hay varios ejercicios que podemos realizar de forma sencilla y para los que únicamente necesitaremos nuestro propio peso. Si estás más acostumbrado a hacer deporte, puedes añadir algo de peso o resistencia con una mochila a la espalda con objetos dentro (controlando el peso con la báscula del baño) o utilizar unas botellas de agua, cartones de leche... Es importante definir una rutina.



4

RUTINA DE EJERCICIOS

Rutina de ejercicios

Tren superior: El tren superior es la parte de arriba de nuestro cuerpo, es decir desde los abdominales para arriba es el tren superior, allí están él; tríceps, bíceps, trapecio, hombros y pectorales. (Rutina para día lunes y jueves).

Bíceps: Realizaremos el ejercicio 15 veces en 4 ocasiones por brazo



Con un litro o kilo por mano poner las manos al lado de la cadera y levantar en dirección al hombro solo flexionando el codo.

Hombros: Realizaremos el ejercicio 15 veces en 4 ocasiones por brazo



Con un litro o kilo por mano poner las manos al lado de la cadera y levantar hasta llegar a la altura del hombro (no sobrepasar el hombro).

Tríceps: Realizaremos el ejercicio 15 veces en 4 ocasiones por brazo



Con un litro o kilo por mano pondremos el brazo estirado por sobre nuestra cabeza y bajaremos la mano por detrás de nuestra cabeza solo flexionando el codo y volvemos a subir el brazo a posición estirada.

RUTINA DE EJERCICIOS

Tren inferior: es la parte inferior del cuerpo, es decir desde la cadera hacia abajo, allí están el: cuádriceps, gastrocnemio, glúteo, abductores. (Rutina para día martes y viernes).

Glúteo: Realizaremos el ejercicio 15 veces en 4 ocasiones por pierna.



En posición cuadrúpeda vamos a levantar la pierna, semi flexionada, hasta lo más arriba que lleguemos y luego la bajaremos llevando la rodilla pasada la cadera.

Cuádriceps: Realizaremos el ejercicio 15 veces en 4 ocasiones por pierna.



Apoyaremos la punta de uno de los pies en una silla. Bajando la rodilla del pie apoyado al piso y la pierna que queda estirada la flexionaremos hasta que la rodilla quede a la altura de la cadera.

Gastrocnemio: Realizaremos el ejercicio 15 veces en 4 ocasiones.



Desde una altura mínima o con las manos apoyadas en alguna pared, vamos a levantar los talones quedando en punta de pies, para luego volver a posición normal.

Benjamín González 8ºB

CORE: Es el núcleo del cuerpo. Lo compone la zona del abdomen y la parte baja de la espalda. Allí se encuentra: el recto del abdomen, oblicuo externo del abdomen, serrato anterior, zona lumbar de la espalda. (Rutina para día miércoles y sábado).

Recto abdominal: Realizaremos el ejercicio 15 veces en 4 ocasiones.



Acostados en el piso, con las rodillas flexionadas, elevaremos nuestros hombros y parte alta de la espalda, manteniendo el cuello recto hasta tener la cabeza a la altura de las rodillas.

Oblicuo externo del abdomen: Realizaremos el ejercicio 15 veces en 4 ocasiones por lado.



Estando de pie con un litro o kilo por mano llevaremos nuestro tronco hacia un lado y volvemos a la posición erguida, se recomienda que al volver a la posición de pie la velocidad sea más lenta.

Serrato anterior: Realizaremos el ejercicio 15 veces en 4 ocasiones por brazo.

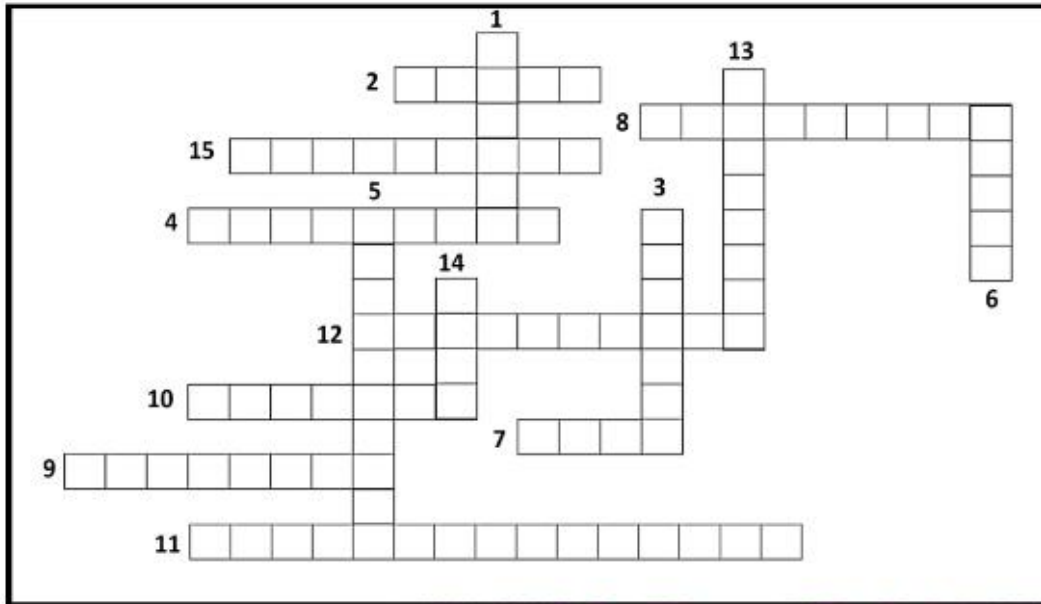


Estando en 4 apoyos con los brazos estirados vamos a levantar una mano y la llevaremos a tocar el pecho, luego la volvemos a apoyar para hacer lo mismo con la otra mano.

Benjamín González 8ºB

Entrenar tu cerebro no tiene que ser una tarea difícil. No le pongas límites a tu mente. Rota tu cerebro y descubre hasta dónde puede llegar ...

JUEGOS MENTALES



CLAVES

- 1.- Deporte que se juega con un balón que se maneja con los pies y su objetivo es hacer gol.
- 2.- Alimentos que crecen en los árboles o arbustos de sabor dulce y muy nutritivo.
- 3.-Alimentos que crecen en la tierra y acompañan nuestras comidas para hacerlas saludables.
- 4.-Persona que dedica su vida de forma profesional a realizar un deporte.
- 5.-Actividad que nos entretiene y podemos realizarla solos o acompañados para divertirnos.
- 6.- Es esencial para nuestra vida y nos sirve para hidratar nuestro cuerpo.
- 7.-Actividad que realizamos para ser más saludable y tener el cuerpo en movimiento.
- 8.-Son los que crecen y se fortalecen cuando hacemos ejercicio, protegen a los huesos.
- 9.-Se fortalece con el trabajo en equipo y la confianza, es muy importante es nuestra vida.
- 10.-Un ramo del colegio muy entretenido, donde aprendemos jugando y nos hace saludables.
- 11.-Nacen en la antigua Grecia y hoy en día es donde los mejores deportistas compiten para demostrar quién es el mejor.
- 12.-hijo de Zeus y se dice el primer campeón olímpico, se muestra como el hombre más fuerte del mundo en la mitología.
- 13.- Si somos saludables esta se extenderá y será mucho mejor para nuestro futuro.
- 14.-Mejor lugar para realizar ejercicio y mejor lugar para disfrutar la vida.

Rafaela Vicencio 7ºB

7

Historia de las olimpiadas



El Origen de los Juegos Olímpicos



Los Juegos Olímpicos, son el evento deportivo más grande a nivel internacional, en él participan deportistas de diversas partes del mundo.

Pero, ¿sabes cómo nacieron los juegos olímpicos? Su origen se remonta sin duda a la antigua Grecia, pero existen diversas leyendas en torno a su nacimiento, aquí te contaremos algunas de ellas.

Según una leyenda del poeta Píndaro, fue Hércules quien llamó Juegos Olímpicos a una serie de eventos deportivos en honor a su padre Zeus. Quien después de completar una serie de trabajos, construiría el estadio olímpico en su honor.



Otra leyenda, también vinculada al homenaje a los dioses griegos, dice que las olimpiadas se originaron en honor a Cronos, hijo menor de Urano, dios del cielo, y de Gea, diosa de la tierra. La mitología dice que Cronos devoró a todos sus hijos excepto a Zeus, que pronto lo consideró en los homenajes olímpicos.

Ahora bien, fuera de la mitología y como dato histórico real, se tiene registro de que las olimpiadas fueron una serie de competiciones deportivas disputadas por representantes de diversas ciudades-estado griegas a partir del año 776 a. C.

Estos Juegos Olímpicos, se disputaban cada cuatro años y durante su celebración se promulgaba la tregua olímpica, es decir, las guerras que pudiesen existir entre los pueblos se suspendían, con el fin de que los atletas pudiesen viajar con seguridad desde sus polis (ciudades) hasta Olimpia, ciudad donde se realizaba la competición y que a cuyo lugar deben su nombre.

Los Juegos olímpicos tenían una gran importancia, ya que se celebraban en honor a los dioses griegos, contribuían al desarrollo en armonía del cuerpo y el alma, y además favorecía a la amistad de los pueblos y ciudadanos de Grecia.

Las antiguas olimpiadas, tenían muchas diferencias con las que existen en la actualidad, ya que solos los hombres libres que hablaban griego podían participar y siempre se realizaban en el mismo lugar, lo que hoy es diferente, pues se cambia en cada ocasión el país que será la nueva sede de las olimpiadas.

Hoy en día, los juegos olímpicos se siguen celebrando a nivel mundial y permiten la participación de más de doscientos países en competencia. Se realizan cada cuatro años y la próxima sede será Tokio Japón, desde el 23 de julio al 8 de agosto de 2021.

José Lepe 7ºC



Fuentes

<https://www.lainformacion.com/practicopedia/como-es-la-historia-de-los-juegos-olimpicos-antiguos/6508589/#:~:text=Nacieron%20en%20Grecia%20en%20el,repitieron%20hasta%20en%20293%20ocasiones>

https://es.wikipedia.org/wiki/Juegos_Ol%C3%ADmpicos_en_la_Antig%C3%BCedad

https://www.elperiodicomediterraneo.com/noticias/opinion/cual-es-origen-juegos-olimpicoseuros_755928.html#:~:text=Seg%C3%BAn%20una%20leyenda%20suya%2C%20fue,a%C3%B1os%20884%20y%20704%20a

DAIOS FREAK

¿Sabías cuál es el músculo más grande del cuerpo?

Podríamos pensar que el músculo más grande de nuestro cuerpo es el cuádriceps, que es el músculo que envuelve al fémur en la pierna... Pero... la verdad es que el músculo más grande del cuerpo es el glúteo mayor, el cual sirve para la rotación de la cadera y para mantener la postura del cuerpo.



¿Sabes de donde proviene la palabra gimnasio?

La palabra gimnasio nace en la antigua Grecia y proviene del latín Gymnasium, nombre que le pusieron al espacio público para realizar ejercicio físico. En este lugar los deportistas no usaban ropa, por eso deriva de la palabra del latín gymnos que significa desnudos.



Jonathan Fernández 6ºB

¿Cuántos huesos tiene nuestro cuerpo?

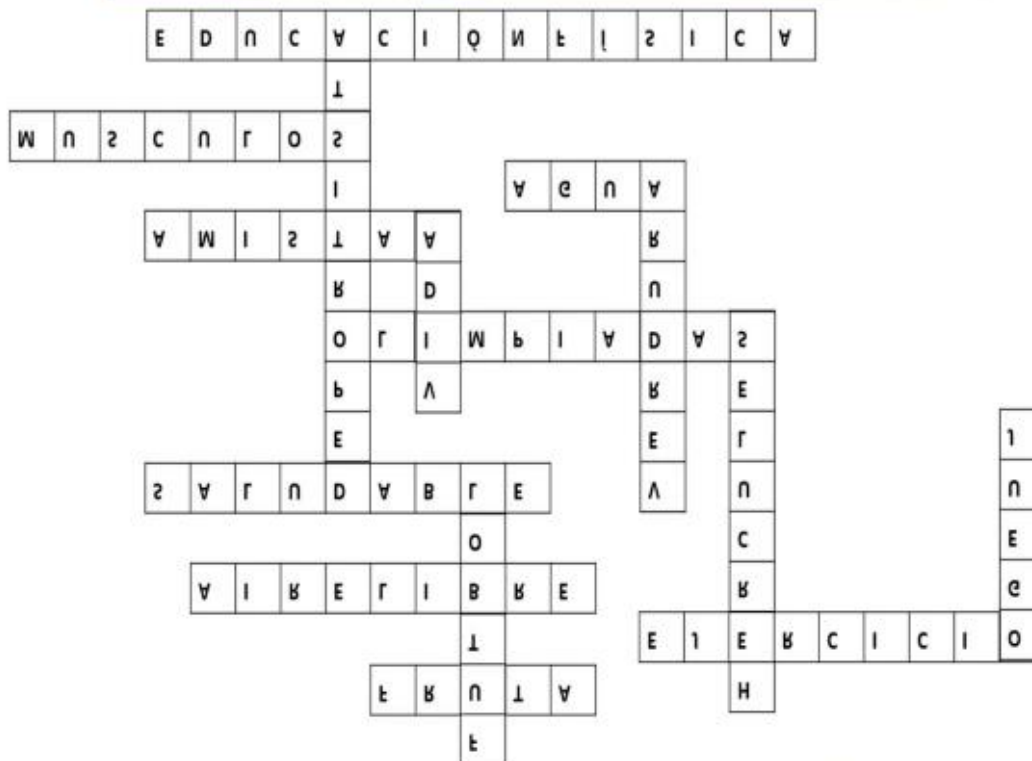
Génesis Ramírez 6ºA

Los adultos tienen un total de 206 huesos en su cuerpo mientras que los bebés tienen 300, esta diferencia se debe a que en los bebés existen muchos huesos que se fusionan al crecer creando uno más grande.



Solucionario

Daniela Martínez 6ºA



Esta revista busca abrir una puerta a nuevos horizontes, enlazando la cultura con el asombro de nuestros estudiantes. Para ello cada edición se encontrará orientada en fortalecer el amor por aprender y entregar alternativas para realizar ejercicios, conocer alimentos y cosas nuevas o locas donde cada asignatura podrá aportar desde un área para fortalecer el conocimiento de los estudiantes en forma transversal. Abarcando y representando a todas las partes que componen la comunidad escolar Albertina.

Estudiantes Editores

José Ignacio Riquelme

Sofía Muñoz Gatica

Génesis Ramírez

Profesor Guía

Matías Flores Ulloa

