

# CACE

Revista publicada por el Centro de Apoyo Cognitivo y Emocional - No.3 - 2017  
Floridablanca - Santander - Colombia

---

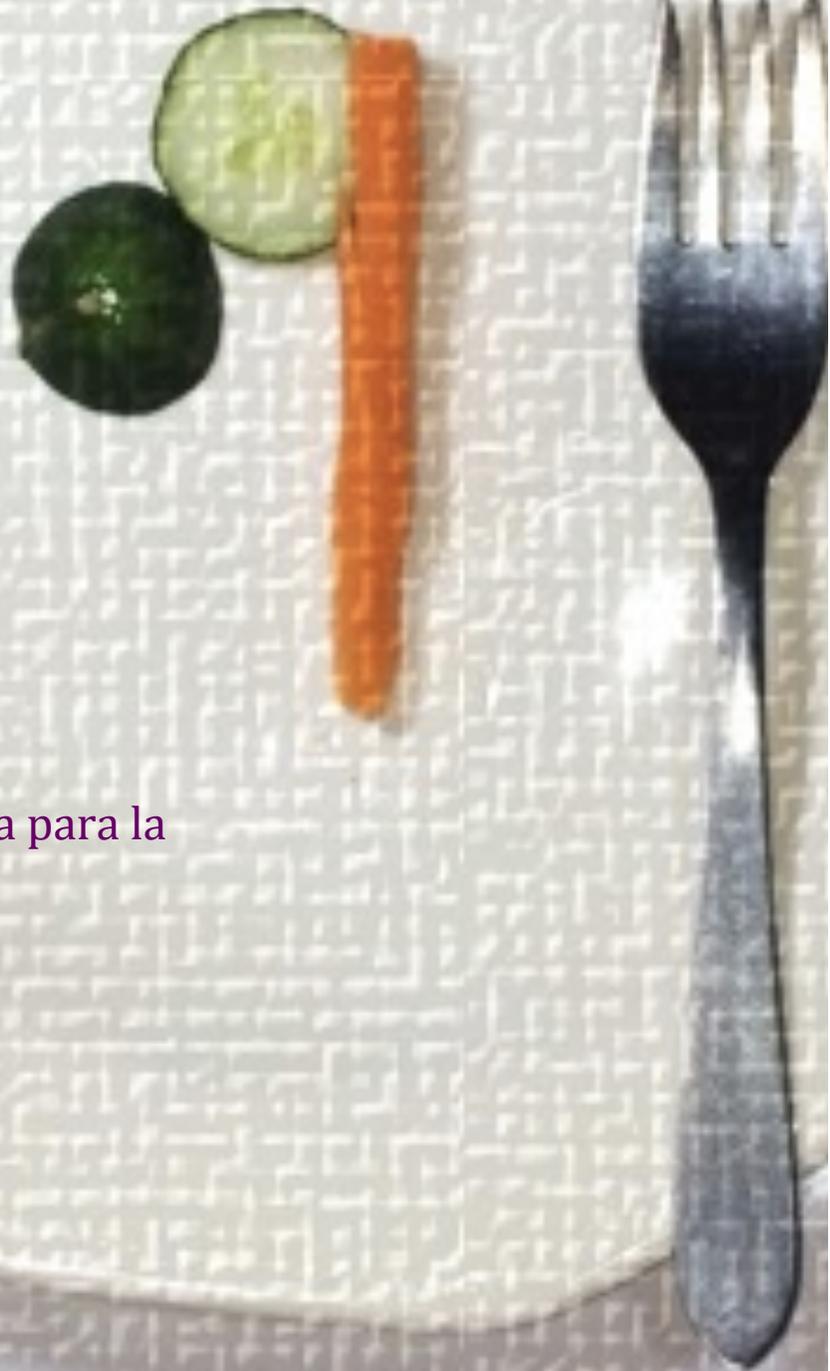
## De las modas para comer a los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Las veri cuces de la eficacia  
docente y el liderazgo directivo

Salud mental, la nueva apuesta para la  
transformación de la sociedad  
santandereana

Una mirada del mundo zurdo

¡Acoso en la web!,  
actuar como padres responsables



# EDITORIAL

Estimados amigos lectores, entregamos orgullosos el tercer número de nuestra revista CACE. En esta nueva edición hemos abierto un poco el espectro en las líneas del discurso pues, además de presentar un artículo interesante sobre trastornos de la conducta alimentaria, también mostramos algunos textos de índole pedagógico que aportarán a los conocimientos de aquellos psicólogos y psicólogas que se desempeñan, ya sea de tiempo completo o parcial, dentro de las instituciones educativas.

Además, hacemos un corto recorrido por lo que ha sido la salud mental en el departamento de Santander y lo que viene en camino, para esta interesante tarea, desde la Secretaría de Salud y la Coordinación de Salud Mental. Así abordamos diversos temas que son de gran interés para nuestros lectores cuyo interés no está centrado solamente en la psicología o la pedagogía sino en varios asuntos que tienen qué ver con el desarrollo y la formación emocional y mental del ser humano.

Llenos de expectativas frente al crecimiento, que año tras año, ha tenido el Centro de Apoyo Cognitivo y Emocional, les invitamos a participar, no solo como lectores, sino también como evaluadores de esta producción anual. Por eso, si tienen algún comentario o sugerencia nos pueden escribir a [gomeznel@gmail.com](mailto:gomeznel@gmail.com) - [obonillaj@gmail.com](mailto:obonillaj@gmail.com)

Con aprecio,  
**Mg. Pedro Nel Gómez Moreno**  
Director

**CACE**

Director

Pedro Nel Gómez Moreno

**Colaboradores**

María Luisa Leyva, Diana Patricia Mejía,  
Cecilia Esther Payares,  
Olga Bonilla Jaimes

**Revisión de Textos**

Equipo CACE

**Portada:** Nicolás Gómez Bonilla.

**Imágenes internas:** portal de imágenes gratuitas en <https://pixabay.com/>

Centro de Apoyo Cognitivo y Emocional

**2017**

**De las modas para  
comer a los Trastornos  
de la Conducta  
Alimentaria**

**5**



**¡Acoso en la web!,  
actuar como padres  
responsables.**

**8**

**Las veri cueces de la  
eficacia docente y el  
liderazgo directivo.**

**12**



**Salud mental, la nueva  
apuesta para la  
transformación de la  
sociedad santandereana.**

**17**

**Una mirada del  
mundo zurdo.**

**19**



**C  
O  
N  
T  
E  
N  
I  
D  
O**

# De las modas para comer a los Trastornos de la Conducta Alimentaria

**Mg. Pedro Nel Gómez Moreno**  
**Psicólogo Clínico Infantojuvenil**

Cuando abordo en mi consultorio niños, niñas o adolescentes con situaciones en las cuales su decisión frente a las comidas toma un rumbo, decidido y confuso, como el deseo por pertenecer a grupos modernos cuya condición primordial es la de abandonar la ingesta de comida, reducirla en un 30 o 40 por ciento o, en el mejor de los casos, alterar los componentes fundamentales de una alimentación básica, veo muy cercana la posibilidad de padecer un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA)

Ser veganos, crudívoro, vegetariano, paleo, flexitariano, entre otras autodenominaciones cotidianas, se ha convertido para un considerable número de niños, niñas y adolescentes, en una opción de vida, no importa la edad, la salud, y mucho menos la familia. Esta idea hace parte de ese deseo juvenil, poco argumentado y caprichoso, por salirse de los parámetros y los límites que deben hacer parte de la buena crianza y la educación. Los sujetos entre los 8 y los 14 años no saben aún cómo asumir este tipo de decisiones que encierran, más que cualquier otro componente, manipulación y desinformación.

Lo anterior es una de las conclusiones a las que he llegado luego de realizar intervenciones terapéuticas con algunos pacientes, entre los 11 y 16 años cuyos padres se ven obligados, debido al progreso de la enfermedad, a consultar con un psicólogo clínico porque quieren, a toda costa, evitar que su hijo, hija, sea hospitalizado y soporte las exigencias de las clínicas de salud mental. Aunque lo primero que los padres debieron hacer era consultar con el área de Psicología apenas se evidenciaran los primeros indicios de una conducta inadecuada para comer. Lamentablemente los papás o cuidadores no poseen conocimientos acerca de los Trastornos de la Conducta Alimentaria y le restan importancia a los comportamientos restrictivos de los hijos e hijas frente a la ingesta de comida. Además, las instituciones poco trabajan en prevención de la anorexia o la bulimia desde una perspectiva de autocuidado y control por parte de los padres.

**“Ser vegano, crudívoro, vegetariano, paleo, flexitariano, entre otras autodenominaciones cotidianas, se ha convertido para un considerable número de niños, niñas y adolescentes, en una opción de vida, no importa la edad, la salud, y mucho menos la familia”.**

Las experiencias con pacientes que padecen o están muy cerca de padecer trastornos de la alimentación me han permitido establecer ciertos indicios que, tanto padres de familia, docentes y especialistas, debemos observar con detenimiento pues de dichas manifestaciones iniciales se pueden desprender hábitos inadecuados frente a la comida.

Las siguientes son algunas ideas en las que los niños, niñas o adolescentes divagan muchas veces sin orientación profesional y a merced del imparable mundo de la información masiva.

- *“ No quiero subir de peso, por eso soy vegana”* . (A- 13 años) Esta afirmación contiene dos componentes que construyen una fantasía en el ideario de la menor: primero, ya se instauró en su mente la decisión de no subir de peso. Vale aclarar que solo pesaba 39 kg cuando llegó a mi consultorio y medía 1,55mt. Además, como segundo componente, había decidido ser vegana, pero sin saber por lo menos que, en los intereses de esa comunidad minoritaria, lo vegano no es una dieta para adelgazar, antes bien se come en cantidades suficientes, existen pizzas, espaguetis, arroces que, con un buen apetito, jamás se pierde peso. El gran desatino en este caso es que la niña tiene 13 años, estadio que Piaget llamó de pensamiento formal, y en este periodo el adolescente construye su identidad, define sus gustos a partir de todo aquello que se le presenta en el transcurso de su cotidianidad. Esto lleva consigo la experimentación, los riesgos y las acciones impredecibles que, si no se orientan adecuadamente, pueden llegar a convertirse en hábitos, como le sucedió a mi paciente.

No es que ser vegano, para un adulto, sea inadecuado, muchas personas deben abandonar la carne, los lácteos y otros productos de procedencia animal, pero un menor requiere de proteínas y, de esto si estoy seguro, no hay ninguno que investigue sobre ellas, antes de abandonarlas en su totalidad.

-*“Inicié siendo vegetariana, como propuso la nutricionista del colegio en un taller”* (B-14 años). En esta afirmación, como en otras donde los especialistas de la salud, en nuestros ejercicios de conferencistas y orientadores, masificamos el discurso y no delimitamos las intervenciones de acuerdo con la edad, las características familiares y otras condiciones particulares en el universo variopinto de las instituciones educativas; creamos ideas en los chicos y chicas que luego las aplican a sus cotidianos comportamientos como ley de vida. Me acuerdo ahora de unos letreros que hay en dos lugares de un colegio: uno dice “Restaurante” y, al lado de este, otro que dice “Punto de comida sana”, deduzco entonces que en aquel restaurante escolar no se sirve comida sana.



Ahora bien, ¿Qué ideas se construyen en las mentes de los niños, niñas y adolescentes cuando escuchan , a través de los medios de comunicación y de los materiales digitales, invitaciones llamativas para evitar el subir de peso, para hacer dietas de efecto rápido, para defender la vida de los animales a través de la negación frente a la ingesta de todo aquello que provenga de un ser vivo? . Sumado a esta amalgama de información no puede estar el discurso de las instituciones educativas. Antes bien se espera que existan especialistas de la nutrición que conozcan sobre el desarrollo evolutivo del ser humano para que se logre elaborar unas estrategias de orientación que eviten confusiones y, a la par, decisiones de desenlaces impredecibles.

*“Fui vegano un tiempo, porque en mi casa comemos de todo. Ahora todos somos gordos”* (C-12 años) Otro paciente que atendí fue un chico cuyo sobrepeso le estaba acabando el interés por el deporte, las horas de sueño, los amigos, entre otras necesidades primordiales. El punto clave para analizar en esta situación es que el año anterior a la primera consulta el paciente había decidido ser vegano, algo que ni él mismo supo explicar. Luego, al verse diferente en un entorno familiar con poca disciplina alimenticia, decide comer sin control. La ansiedad y el acoso de los compañeros en la escuela agudizaron la ingesta de alimentos.

Este último caso permite analizar el papel de la familia frente a la toma de decisiones de los niños y las niñas quienes requieren de acompañamiento y protección. De no ser así, dichos sujetos son blanco fijo de la información y de las campañas desajustadas de los medios masivos. Mi paciente fue víctima de algunos amigos que le vendieron la idea de ser vegano y aquel, preocupado por su peso y por lo que sucedía en casa, decidió dejar de comer, descompensó su organismo y la ansiedad y el sentimiento de culpa, lo llevaron a seguir los pasos de su familia nuclear y caer en el mismo trastorno alimentario colectivo.

Los relatos, resumidos anteriormente, pretenden poner en alerta a padres, madres y cuidadores de niños, niñas y adolescentes sobre los asuntos de la comida. Por eso es de gran importancia que desde las edades más tempranas se establezcan rutinas de alimentación que contengan los nutrientes que exige cada edad. Los pediatras son los indicados para orientar a los padres en estos temas. Además, con chicos y chicas, entre los 10 y 16 años, las rutinas alimenticias deben ser una condición dentro del esquema de compromisos de una casa pues los malos hábitos, la descomposición de las comidas en familia y la información sin orientación, han facilitado que los más jóvenes de esta sociedad atenten contra su salud solo por estar a la moda y al mismo tiempo al borde de un Trastorno de la Conducta Alimentaria.



# Acoso en la Web, actuar como padres **responsables.**

---

**Ing. Olga Bonilla Jaimes.**  
**Mg. En Seguridad Informática.**

Si bien la aparición de Internet en la vida de los seres humanos ha traído grandes ventajas y cambios trascendentales, es necesario abordar el inminente peligro al que estamos expuestos quienes navegamos continuamente en ella. Como padres de familia tenemos una doble responsabilidad, no solo con el auto cuidado sino con el control parental que debemos ofrecer a nuestros hijos siendo veedores de su comportamiento en la web. De hecho, el comentario "**yo soy muy malo para la tecnología**" está ya mandado a recoger. ¿Si no somos nosotros como padres, los directamente implicados en el proceso de protección de los menores, quién más podría hacerlo con el amor y el cuidado que este trabajo implica?

Fundamental es tener en cuenta que la red no discrimina clase social, género y mucho menos edades. Todos estamos en riesgo si no contemplamos los cuidados mínimos al usarla.

Lo anterior no significa que no se pueda navegar y que por miedo no aprovechemos sus ventajas. Basta con estar atentos a la cantidad de advertencias y cuidados que continuamente nos dan a conocer en el momento de navegar en la red. Una buena forma de evitar los peligros que se encuentran latentes en Internet es conocerlos, así se podrán adoptar medidas preventivas y aconsejar a los menores, a través de pautas claras y precisas, sobre el mejor uso que se debe hacer de esta herramienta.

Entre los peligros más comunes y cuyo objetivo más vulnerable son los menores de edad, tenemos: **El Ciberacoso o Cyberbullyng, el Sexting y el Grooming.**

### **Ciberacoso o cyberbullying**

En la mayoría de las escuelas o colegios siempre existe algún chico o chica al que le encanta fastidiar o acosar a otro compañero. Normalmente al que consideran el más débil del grupo.

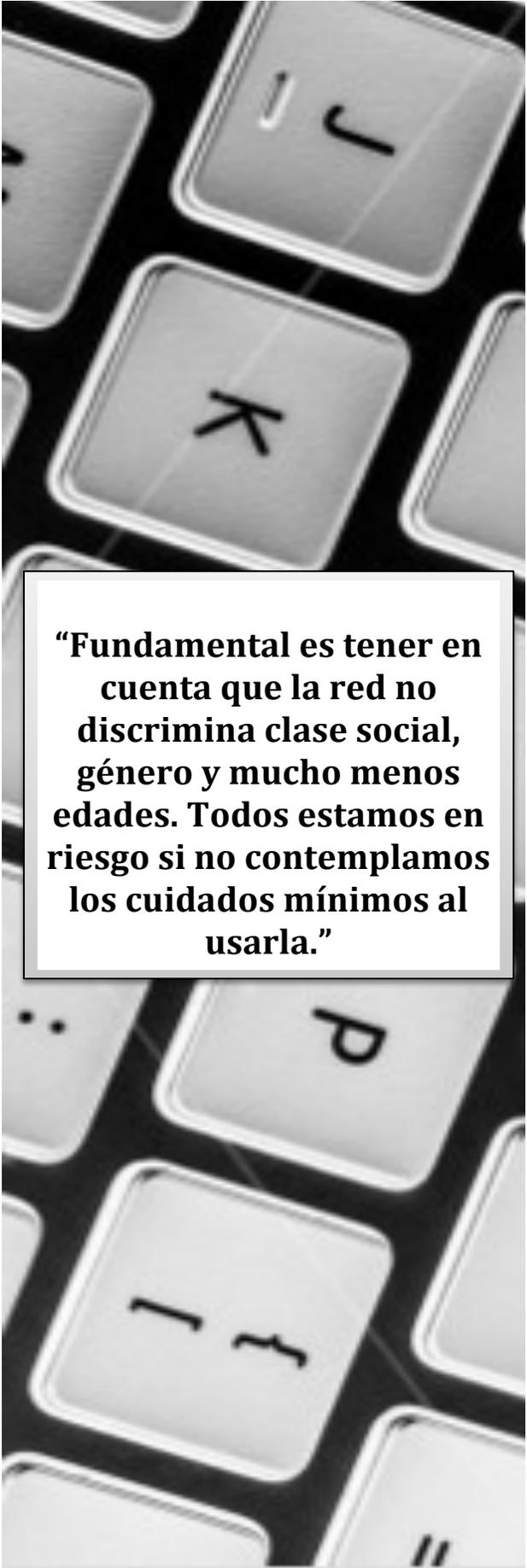
El problema de este acoso radica en que aquello que es una broma para el chico atacante, para la víctima se torna en un problema que le puede ocasionar fatales consecuencias.

Lamentablemente, este problema lejos de desaparecer con el paso del tiempo, se ha acrecentado con la aparición de las nuevas tecnologías. El Internet, los teléfonos móviles, consolas de juegos entre otras tecnologías son los medios que están actualmente usando los menores para atormentar, amenazar, hostigar, humillar o molestar constantemente a otro.

Las formas de ataque son muy variadas y entre más experto sea el atacante en el uso de la tecnología, mayor es el ataque que realiza.

### **¿Cómo podemos darnos cuenta los padres de familia que nuestros hijos son víctimas de cyberbullying?**

El niño o niña afectado puede presentar estados de ansiedad, pérdida de sueño, dolores en su cuerpo, sentirse deprimido y su autoestima fuertemente lastimada. Incluso, en los peores casos, puede llegar al suicidio.



**“Fundamental es tener en cuenta que la red no discrimina clase social, género y mucho menos edades. Todos estamos en riesgo si no contemplamos los cuidados mínimos al usarla.”**

Desafortunadamente, este tipo de acoso está presente las 24 horas del día. Sus consecuencias son devastadoras. Prácticas como las que se mencionan a continuación son un referente directo de que un menor está siendo víctima de esta despreciable técnica de acoso.

- Fotos en Internet del niño o niña en situaciones que lo perjudican o avergüenzan.
- Votaciones en la web con una foto del niño o niña víctima para que todos voten por él o ella como el más feo o menos inteligente.
- Aparece el niño o niña en las redes sociales con un perfil falso contando cosas personales que dañan su imagen.
- Se hacen pasar por el niño o niña víctima, en un chat o foro, para humillar y ofender a otros.
- Roban la contraseña del correo electrónico de la víctima para con esto usurpar su intimidad y evitar que tenga dominio sobre su cuenta.
- Envían mensajes falsos de las víctimas para que los demás los den por ciertos.
- Acechan continuamente en la red de tal forma que crean en la víctima una sensación de persecución.

Un elemento muy importante que disminuye las graves consecuencias de este tipo de actos delictivos es la comunicación que como padres debemos mantener con nuestros hijos. Un menor que cuente en casa con padres comprensivos, no dudará en ponerles al tanto de lo que está viviendo. Desafortunadamente, no siempre es así, un gran porcentaje de los menores afectados ocultan la situación.

Cuando el adulto responsable del menor nota o se entera de un tipo de acoso en Internet, lo más prudente ante estos casos y como medida inmediata, es indicarle que corte de inmediato toda comunicación con esa persona y lo notifique. Además, se sugiere guardar los mensajes inadecuados para entregar a quienes realice la investigación y puedan actuar de manera oportuna.

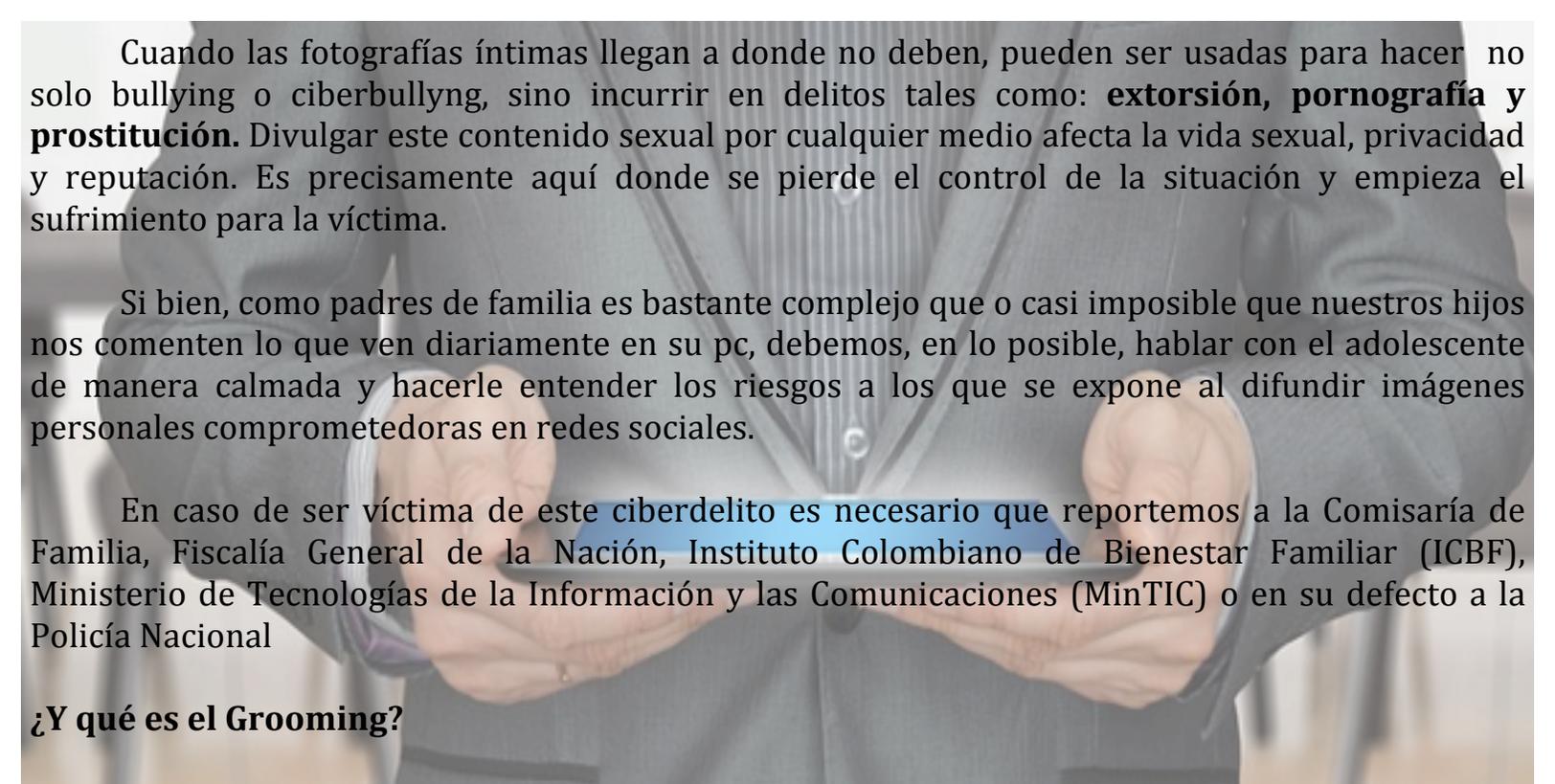
No se debe olvidar que para este tipo de acosos existe penalización.

### **Sexting, una práctica de riesgo:**

Muchos chicos y chicas, incluso adultos, suelen tomarse fotografías de su cuerpo desnudo o en ropa interior y enviárselas a alguien mediante un móvil o a través de Internet. Este acto recibe el nombre de “Sexting” y cada vez se torna más común y mucho más peligroso para quien lo realiza.

Normalmente, estas personas creen que una imagen en un celular está segura y no se imaginan la cantidad de maneras como esa fotografía puede salir del dispositivo y llegar a manos extrañas: Un robo, un error, una broma, una pérdida o la propia decisión de su dueño puede ser letal si llegase a ocurrir.

Tan pronto se realiza el envío, el emisor pierde inmediatamente el control sobre dónde acabará ese archivo porque empieza a expandirse a la velocidad de Internet. La extrema confianza en la discreción del destinatario hace pensar que la imagen jamás podrá estar en manos extrañas.



Cuando las fotografías íntimas llegan a donde no deben, pueden ser usadas para hacer no solo bullying o cyberbullying, sino incurrir en delitos tales como: **extorsión, pornografía y prostitución**. Divulgar este contenido sexual por cualquier medio afecta la vida sexual, privacidad y reputación. Es precisamente aquí donde se pierde el control de la situación y empieza el sufrimiento para la víctima.

Si bien, como padres de familia es bastante complejo que o casi imposible que nuestros hijos nos comenten lo que ven diariamente en su pc, debemos, en lo posible, hablar con el adolescente de manera calmada y hacerle entender los riesgos a los que se expone al difundir imágenes personales comprometedoras en redes sociales.

En caso de ser víctima de este ciberdelito es necesario que reportemos a la Comisaría de Familia, Fiscalía General de la Nación, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC) o en su defecto a la Policía Nacional

### **¿Y qué es el Grooming?**

El “grooming” se trata de un conjunto de estrategias que utiliza un adulto para ganarse la confianza de un menor, al establecer un lazo de amistad a través de Internet, con el objetivo de obtener alguna satisfacción sexual. Para evitar que esto suceda, es necesario conocer el modo en que opera el delincuente ya que suele ser similar en todos los casos:

Un adulto visita redes sociales. Usualmente suelen mentir sobre su identidad, fingiendo ser de la misma edad y establecer así una conversación inicial con el menor. El adulto comienza a mantener conversaciones frecuentes con su nuevo amigo. Lentamente obtiene datos personales y de contacto del niño o niña, su familia, su escuela, etc. Mediante tácticas de seducción o provocación, logra convencer al menor para que realice actos de naturaleza sexual frente a una webcam o le envíe fotos.

El adulto comienza a extorsionar al menor para que haga cosas en contra de su voluntad, como, por ejemplo, continuar enviándole material erótico y pornográfico, o de lo contrario lo amenaza con sufrir algún tipo de daño.

### **¿Cómo estar atentos para evitar que nuestros hijos caigan en este error?**

Las siguientes son buenas prácticas que nos permiten detectar a tiempo este tipo de prácticas y salvaguardar la integridad de nuestros hijos:

1. Revisar el historial de navegación del menor luego de haber usado la web. Esto incluye las páginas que visitó y, sobre todo, las personas con las que tuvo algún tipo de contacto mediante ventanas de chat.
2. Dedicar tiempo a dar un paseo por las páginas más consultadas de la mano del niño, explicándole claramente, sin restricciones, las cosas que se encuentran en Internet y los peligros a los que está expuesto.

Todo lo anterior nos da pautas para explicar a nuestros hijos que cuando navegamos en la red tenemos una identidad que hay que proteger. Se llama "identidad digital" .

Esa identidad es toda la información que aparece en Internet sobre alguien y que está al alcance de todos los que ingresen a la red. Está formada por cada uno de los datos que cada quien ha publicado o permitido que publiquen de él mismo:

nombre, apellido, fotos, comentarios, gustos, amistades, aficiones, etc. Todo esto compone la imagen que al otro lado de la red se ha construido sobre lo que es cada persona. Así, la “reputación digital” ha sido armada a partir de la información que cada uno haya publicado.

De esta forma, la realidad que se construya bajo esos datos puede ser que corresponda o no a lo que exactamente es la persona en el mundo real. Sin embargo, lo que se hace bajo esa identidad digital tiene sus consecuencias en el mundo real.

Recordemos continuamente a nuestros hijos , que la reputación no es un juego y eso lo debemos tener claro todos cada vez que ingresemos al ciberespacio.



# Las vericueces de la eficacia docente y el liderazgo directivo.

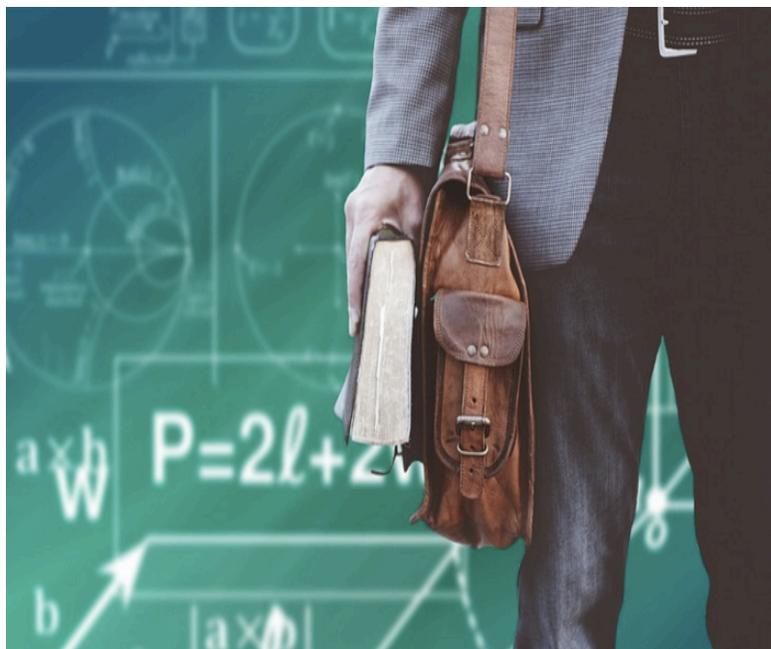
Esp. Diana Patricia Mejía A.  
Docente de Preescolar

El tránsito durante 25 años de mi vida por diferentes roles en el ámbito docente, desde desempeñar la labor como asistente de aula de clase, profesora, hasta directiva de sección, me permite hoy hacer una reflexión personal sobre ¿cómo avanzar en el camino hacia el éxito en la ardua y loable tarea de enseñar? y a la vez ¿cómo generar cultura de eficacia en comunidades educativas?

Los docentes actuales que están inmersos en el desafío de enseñar de forma eficaz a sus estudiantes son profesionales que, además de tener la preparación técnica y académica, deben poseer cualidades especiales que les permitan afrontar y transitar por diversos caminos desafiantes, con un equipaje suficiente para salir adelante frente a cada obstáculo o problemática propia del entorno actual dentro de la cultura institucional y comunitaria a la que pertenece.

He conocido instituciones que cuentan con diversos procedimientos, suficientemente organizados que pudieran sugerir procesos pedagógicos eficaces, por ejemplo pueden tener una plataforma estratégica organizada, en la que con una documentación basta para dar evidencias sobre el enfoque filosófico, sobre la gestión administrativa y docente. Además logran demostrar qué marcos didácticos han organizado y cuáles perfiles de padres de familia, de estudiantes y profesores proponen. Todo esto lo expresan claramente en manuales de convivencia y planes educativos, pero, muy a pesar de todo, aún se ven como instituciones que tienen kilómetros por recorrer para alcanzar el ideal que se han propuesto en su visión, misión y se haga factible en el día a día de la vida escolar.

Otra situación particular dentro de las instituciones es cuando invierten tiempo para la formación docente y emprenden líneas de acción buscando transformar la manera de enseñar y mejores resultados. Frente a esto suceden dos situaciones que desafían las esferas administrativas que lideran el devenir de los colegios:



Una, que los docentes, después de un tiempo de formación, se van con todos los nuevos saberes a otros colegios o ciudades.

La segunda, sostener una transformación cultural del cuerpo docente de una institución requiere de una gestión directiva bien alineada y sinérgica, que impulse como efecto de cascada, hacia los coordinadores, docentes y asistentes de forma constante en el tiempo. Muchas veces esto no se mantiene, ya sea porque los ciclos laborales terminan o por que los liderazgos no logran transformar, de manera significativa, la cultura laboral para que muchos se asuman como colíderes.

Además, se hace muy común que los enfoques filosóficos y pedagógicos, sobre la enseñanza, se conviertan en modas de momento, de acuerdo con el directivo que este desempeñándose en determinado periodo.

Los docentes pueden comprender y recitar los preceptos filosóficos o metodológicos que sustentan un PEI determinado, pero no lo aplican dentro del aula; lo teorizan, pero no lo saben aplicar y terminan repitiendo prácticas tradicionales o que no corresponden a lo que en teoría han comprendido.

A partir de lo anterior surgen preguntas tales: ¿Cómo cerrar la brecha?, ¿Cómo acercar ese decir a ese hacer? ¿Cómo convertir ese pensar en actuar y que se sostenga en el tiempo y sea parte de una cultura organizacional en los ámbitos educativos?

Para dar respuesta es necesario dirigir mi análisis a varios roles que hacen que se dé o no una educación eficaz. El primero es el del docente.

El docente que perfila su praxis cotidiana, no se hace de la noche a la mañana y para ser coherente entre lo que reflexiona y hace en su día a día necesita experiencia, para ir desarrollando año tras año competencias que solo en la práctica se perfilan y se pulen. Como afirma Lynn Columba, coordinadora del programa de la facultad de educación de la Universidad de Lehigh en Bethlehem, “Los maestros eficaces no nacen se hacen a través de una enorme cantidad de trabajo duro y dedicación”.

Dentro de las cualidades y características que he visto que tienen docentes que son coherentes y buscan una práctica eficaz resalto las siguientes...

**“El docente que perfila su praxis cotidiana, no se hace de la noche a la mañana y para ser coherente entre lo que reflexiona y hace en su día a día necesita experiencia, para ir desarrollando año tras año competencias que solo en la práctica se perfilan y se pulen”.**

**- *Estudian y leen.***

Los docentes que quieren avanzar y crecer necesitan tener una preparación idónea a nivel profesional, comprender, no solo las didácticas apropiadas para ciertas edades y etapas de desarrollo, sino entender los cambios que la Pedagogía y Psicología van brindando al servicio de su ejercicio en el aula de clase. Por ejemplo, comprender sobre valoración continua-evaluación versus expectativas de logro frente a la edad de los estudiantes a cargo, así como la diversidad de personalidades, estilos de aprendizaje y posibilidades de inteligencias dentro del aula de clase. El profesionalismo docente no se mide solo por los cursos y diplomas que engrosan el C.V, sino por la capacidad que se tiene de implementar en el quehacer, dichos saberes académicos.

***-Tienen una pasión que hace vibrar sus emociones y disfrutar su rol.***

Expresan su vocación de servicio día tras día, para poder compartir su saber.

Requieren de escenarios que les permitan disfrutar del vínculo que tejen entre sus estudiantes a través de la sensibilidad y la intuición.

Así logran percibir y comprender a cada sujeto, para ello han tenido que conocer los gustos, intereses, limitaciones, deseos, de su grupo; identificar el grupo en su globalidad y a cada estudiante en su singularidad. Así logra apoyarse en todos los datos que le servirán para afinar sus estrategias orientadas a la realidad cotidiana del aprendizaje y formación de sus alumnos.

***-No solo dictan clase, forman para la vida.***

Ven en las dificultades propias de convivencia y disciplina del aula de clase, una oportunidad de formación integral; comprenden que su disciplina no se exime de la formación de competencias ciudadanas; comprenden que el aula es el primer escenario público en el que los estudiantes aprenden a ser con otros y que es solo en la relación y en la diferencia que se crece y se aprende a participar, a disentir, a trabajar en equipo; valoran todos los momentos de la vida escolar y participa como un facilitador que orienta y no da la última palabra y la respuesta única; dan lugar al diálogo, a la participación; entiende que a pesar de que representa la autoridad, construyen relaciones dando la palabra, preguntando y escuchando, más que sentándose en la palabra como único saber posible.

***-Están orientados a la calidad y el éxito, no se conforman, son ambiciosos en el conocer, en el saber y en el avanzar.***

Buscan ser cada vez más eficaces. Los docentes que se construyen permanentemente y buscan mejorar sus prácticas, documentan su experiencia cotidiana, buscan retroalimentación, no le temen a la crítica y ellos mismos se cuestionan, preguntan, se observan a sí mismos, reflexionan con otros sobre lo que hacen y lo mejoran.

***-Son flexibles, pacientes y perseveran.***

Comprenden que el educar es un estado del arte inacabado, susceptible de perfeccionamiento y sujeto al cambio. El que estén actualizados y bien informados les ayuda a comprender los cambios rápidos que se dan a nivel social, cultural y de comunicación en el mundo, y a partir de esto, a pesar de que tienen sus paradigmas y creencias, los flexibilizan y comprenden su entorno. Encuentran múltiples posibilidades para adaptarse al cambio, descubren con facilidad las potencialidades en las nuevas experiencias y desafíos de nuevos aprendizajes, están al día en temas de comunicación, tecnología, entre otras disciplinas que potencian su práctica; entretejen discursos y encuentran la valía de los argumentos de nuevas tendencias que alimentan su perspectiva de la realidad educativa. Frente al reto de llegar a un estándar, de entender a un estudiante problemático o a una familia compleja, persevera, busca ayuda y lo intenta varias veces con diversas estrategias, pues entiende que estas variables tienen que ver con el saber hacer el trabajo pedagógico.

Pero así mismo estos docentes, que se destacan con todos o gran parte de los atributos descritos anteriormente, requieren un entorno que los afirme y potencie. Este espacio escolar, cualquiera que sea, debe estar dirigido por líderes que tengan una visión clara del propósito de la institución que administran y que a su vez no solo tengan una preparación profesional y técnica idónea, sino que sepan gerenciar conocimientos, talento humano y agencien el cambio necesario para avanzar. Dichos líderes deben:

técnica idónea, sino que sepan gerenciar conocimientos, talento humano y agencien el cambio necesario para avanzar. Dichos líderes deben:

***-Tener la camiseta puesta.***

Ser coherentes, no solo supervisar y controlar, sino apostar con el alma a la visión y misión de la institución que dirigen, ya sea desde un área o sección determinada. Este directivo refleja en sus acciones un ser honesto con el sueño de su empresa y desde ahí motiva, inspira y forma.

***-Pasar de directivo a líder.***

Asumir con compromiso su responsabilidad y hacer parte del equipo. No solo dar órdenes y delegar, sino asumir que tanto los buenos o malos resultados dependen de su gestión y no únicamente de la de sus profesores a cargo. Este directivo desarrolla sus competencias a través del tiempo del trabajo necesariamente con los otros, pares directivos y docentes, y establece relaciones claras y asertivas; sabe que a través del trabajo en equipo se obtienen mejores resultados porque el saber pedagógico crece al compartirse, reflexionarse y evaluarse. Reconocer el lado positivo de los conflictos y las diferencias, ver en estos momentos dos oportunidades, ya sea para ratificar un concepto o reevaluar lo que se creía, pues a partir del diálogo humano o pedagógico y la reflexión a la luz de teorías que apunten al propósito institucional, se avanzará y se crecerá.

***-Ser una persona que da ejemplo de vida.***

Forma con el ejemplo de vida, en sus diferentes actuaciones hace viva la carta de valores institucional y trabaja por mantener un clima laboral saludable, para ello evita polarizar sus opiniones o relaciones, mantiene su rol y evita alianzas o distanciamientos con subalternos, o silencios que polaricen su equipo de trabajo.

***-Comunica y escucha.***

Da cabida a propuestas, ideas, no pone barreras y ayuda a aumentar la productividad reconociendo propuestas que generan un valor agregado, que marcan la diferencia y aquellas que no; reconoce la importancia de la buena utilización del tiempo y acompaña la gestión para detectar fugaz de tiempo productivo. Para ello se comunica asertiva y respetuosamente, teniendo siempre los objetivos claros. Se centra en desempeños y no en las personalidades. Da buen ejemplo, si se equivoca lo reconoce y avanza.

***-Conoce su equipo, su talento humano y trabaja con él.***

Este líder, reconoce el rol docente y las variables de la gestión del mismo, sabe y entiende sobre el ámbito pedagógico, se acerca a la cotidianidad de los docentes y sabe escuchar, pero a la vez filtra y establece proyectos con claridad, revisa, verifica con datos veraces y se centra en los avances y restricciones; brinda feedback, de tal manera que da una ruta clara y permanente de gestión.

Para afinar estos desempeños explica, no solo el qué se debe hacer, sino el cómo se hace y lo comunica de forma simple y práctica; abre espacios de motivación y sensibilización frente a la manera de hacer las cosas; es un entrenador nato, un motivador, genera un sistema de gestión claro, reconoce el potencial y talento de su equipo, y se comunica; aprende y comparte lecciones aprendidas y genera a través de la comunicación una cultura de la coherencia y la eficacia; desmitifica el error y lo aprovecha para crecer y transformar un grupo de trabajo en un equipo sinérgico y fuerte.

Las disertaciones anteriores ayudan a recalcar el título de este texto ya que las veridices de liderazgo directivo y eficacia docente, se transitan esencialmente a través de una cultura institucional que se teje en líneas de comunicación efectivas y de gestión de cambio, orientadas a las metas propuestas desde los diferentes ámbitos .

Las instituciones actuales deben contar con líneas claras de gestión del cambio, en aras del mejoramiento, ¿en dónde estamos?, ¿para dónde vamos? y sobre todo ¿cómo lo vamos hacer? Reconocer el constructo que día a día se tiene del saber pedagógico y a dónde se quiere dirigir. Es importante que la comunidad se involucre y comprenda los desafíos y metas propuestas.

Finalmente, las instituciones con buenas prácticas se mantienen y avanzan cuando generan comunidades de aprendizaje alrededor de la solución de problemas que les aquejan. Buscan y promueven la participación y el trabajo cooperativo entre los docentes, directivos y comunidad para desarrollar procesos de mejora concretos y alcanzables dentro del propósito que sostiene cada institución.

Desglosar un poco mis apreciaciones en el campo del desempeño profesional docente y responder a los cuestionamientos plasmados al inicio de este texto, acerca de los diferentes roles que he desempeñado a lo largo de mi vida laboral, me trajo recuerdos de colegas y compañeros; de jefes quienes han sido los mejores maestros en lo que se puede replicar o lo que jamás implementaría. Queda mucho por investigar y profundizar sobre los roles en el ámbito escolar, pero lo más importante es entender que la eficacia y el liderazgo dependen de las relaciones efectivas que se construyan con las comunidades que rodean nuestro quehacer



# Salud mental, la nueva apuesta para la transformación de la sociedad santandereana

Dra. Cecilia Esther Payares Medina  
Coordinadora de Salud Mental de Santander

Se me ha pedido contar un poco como ha sido esta experiencia de priorizar en la agenda pública un tema que, hasta hace un par de años, no era ni nombrado en nuestro departamento. Diré que me costó lagrimas, he incluso creí que jamás podríamos lograrlo, y digo podríamos porque el principal factor al que nos enfrentamos es al poco o casi nulo trabajo en equipo al que estamos acostumbrados los Santandereanos. Pareciera que todo el tiempo estamos tratando de competir entre nosotros mismos y se nos hace casi imposible reconocer las múltiples cualidades positivas de los demás, entre otras cosas, eso también hace parte de una buena salud mental, la capacidad de tolerancia frente a las diferencias.

El camino fue duro al comienzo, partiendo que no teníamos claro el concepto de salud mental, ya que el estigma era relacionarlo directamente con Psiquiatría y Hospital Mental. Tratar de entender que todos tenemos un 90% de riesgo de algún tipo de evento traumatizante (INS 2016) era para muchos una utopía.

Comenzamos por visitar los 87 municipios del departamento tratando de hacer un mapeo general del estado de cada una de las provincias. Nuestra sorpresa fue tal cuando nos dimos cuenta que la salud mental en Santander estaba dividida en 6 escenarios diferentes; que no era lo mismo pensar en suicidio en Málaga a la forma en que era visto en Barrancabermeja; que las problemáticas sociales eran más fuertes que los trastornos mentales y que las personas a nivel general se sienten profundamente solas.

Luego, inició un proceso aún más complejo, incluir en la agenda ejecutiva el tema de salud mental, reunirnos con el gobernante de turno y lograr que un honorable diputado fuera el ponente de la política pública de salud mental en Santander ante la Asamblea Departamental. Se realizaron 3 debates que permitieron mostrar el panorama encontrado, pero lo más importante y contundente fue poder demostrar que no era necesario tener mucho dinero para realizar un levantamiento base de la problemática.

**“En el día a día nos encontramos cosas nuevas como el aumento del consumo de sustancias psicoactivas, del feminicidio, entre otras situaciones que hacen que Santander se situó en las peores posiciones del país en cuanto al tema”.**

La política pública fue aprobada y con ella enormes desafíos que aun a día de hoy estamos tratando de organizar. En el día a día nos encontramos cosas nuevas como el aumento del consumo de sustancias psicoactivas, del feminicidio, entre otras situaciones que hacen que Santander se situó en las peores posiciones del país en cuanto al tema.

Está claro entonces que el camino aún es muy largo y que apenas estamos haciendo las bases que permitirán que nuestros hijos puedan pensarse diferente, verse diferente y lo más importante, sentirse diferente.



Logramos hacer historia siendo los primeros a nivel nacional con tener política pública, hemos consolidado una red de apoyo institucional importante que nos permite darnos la mano en los momentos oscuros. Ahora podemos decir que hoy en día Santander es un departamento más sensible, más dispuesto y es un ejemplo nacional de “que querer es poder” cuando se trabaja en equipo.



# Una mirada del mundo zurdo

Esp. María Luisa Leyva  
Coordinadora Estudiantil

Si bien es cierto la tecnología, los medios audiovisuales y las plataformas digitales han revolucionado la forma de comunicación, la forma de expresión, la forma de relacionarse con el mundo entero; hay algo que aún está por trabajarse y por prestarle mayor atención en el campo educativo y en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa en los primeros años de edad de los niños y niñas dentro de los contextos cotidianos.

Hago referencia al mundo inexplorado de las personas zurdas. Todos aquellos sujetos diestros en el mundo posiblemente no afrontan situaciones difíciles al coger una cuchara, al sacarle punta al lápiz o inclusive, al cortar con las tijeras. Contrario a esto el zurdo presenta ciertas dificultades porque lamentablemente nuestro mundo está hecho para diestros y el zurdo pasa desapercibido.

**“La mirada de un zurdo debe hacerse también en el aula de clase y es allí donde el docente forma parte activa y es de gran ayuda en el proceso de aprendizaje”.**

Indispensable que en los primeros años de vida los padres o los cuidadores puedan observar que lado es más dominante, , estimular el cuerpo con masajes, desplazamientos y movimientos, permitir actividades de agarre prensil, de ensartar, de organizar, de ubicación en un espacio y por supuesto de lateralidad que más adelante favorecerán el desarrollo de la lectoescritura. Ser zurdo no se refiere solamente a la mano, también se habla de pierna, ojo, inclusive oído.

Pero enfocándonos nuevamente en el tema, la mirada desde un zurdo es diferente, iniciemos con las tijeras, el tajalápiz y la regla. El agarre de las tijeras con la mano izquierda implica voltear el filo de estas y hace el corte mas complejo e irregular, el tajalápiz tiene el filo hacia delante y el pasarlo de mano implica que al hacerlo hacia delante la cuchilla queda en sentido contrario y ni hablar de las reglas que tienen que ponerse sobre el lado derecho y el niño zurdo tapa con su mano los valores y la posición del cuaderno. Al referirme al cuaderno, quiero anotar también que es otro factor complejo debido a que el cuaderno de diestros se abre y el niño deja fluir su mano de izquierda a derecha y el lomo del cuaderno no lo incomoda, caso contrario con los zurdos que les molesta el lomo del cuaderno, la argolla o el anillado.



Afortunadamente ya existen en el mercado alguno que otro producto para permitir que ese aspecto pueda tenerse presente. Algunas marcas tienen, en exclusiva, tijeras, reglas, transportadores y tajalápiz, al igual que el esfero de punta mas alargada y curva para ver lo que se escribe, de otro lado hay cuadernos en diagonal para evitar la escritura de gancho y poder ver la línea del renglón y lo que se está escribiendo.

Pero la reflexión va mas allá de unos cuantos materiales. La mirada de un zurdo debe hacerse también en el aula de clase y es allí donde el docente forma parte activa y es de gran ayuda en el proceso de aprendizaje.

A continuación comparto unos tips para tener presentes:

-El docente, desde comienzo de año, debe saber si en su aula de clase tiene un estudiante zurdo. Proveerle el pupitre adecuado y ubicarlo siempre a la izquierda de su compañero de pupitre. La hoja de trabajo o cuaderno debe estar ligeramente inclinado hacia la derecha y ubicado en la mesa también ligeramente hacia el lado izquierdo del cuerpo del estudiante. La luz de la ventana debe llegarles siempre desde el lado derecho.

-Cada vez que el docente vaya a trabajar con el estudiante debe ponerse del lado izquierdo de él o de frente para utilizar el efecto espejo. (en caso que el tutor o padre o docente sea diestro).

-En cuanto al trazo de las letras y los números, los estudiantes zurdos pueden cambiar la direccionalidad de estos favoreciendo su desempeño con la mano izquierda.

Puede que las estrategias y la herramientas para zurdos sean pocas, pero empezar a cambiar y permitirles a los niños mejores condiciones para su aprendizaje se verá reflejado con grandes logros más adelante.

Páginas consultadas:

<https://lcaligrafia.info/wp-content/uploads/2016/09/formacion-direccion-letras-alfabeto-zurdos-3.jpg>

**Centro de Apoyo Cognitivo y Emocional**

**CACE**



**Centro Especializado  
en Salud Mental  
de niños, jóvenes  
Y adultos.**

**TERAPIA NEUROFEEDBACK Y  
SISTEMÁTICA PARA  
Desórdenes de sueño - Déficit de Atención -  
Concentración - Estrés - Terapias de  
relajación - Trastornos de la conducta -  
Desempeño escolar - Efectividad  
mental-Ansiedad infantil y juvenil - Evaluación  
psicopedagógica**

---

**RUITOQUE BAJO, KM. 3,5-VÍA RCN- CASA VILLA NICO.**

**TEL: 6389255**

**CEL: 3154859262-3126699551**

**[www.pedronelgomez.com](http://www.pedronelgomez.com)**

