



¡EN ESTE NÚMERO!

Perfiles

■ Maestros optimistas, creativos y recursivos

El entusiasmo y la mística de la labor docente se ven reflejadas en las experiencias vividas por los maestros que recibieron reconocimiento de la Fundación

Compartir

Pág. 4

Psicología

■ Las aulas no escapan a las crisis

Maestros, alumnos, así como cualquier persona, que se vea sometida a situaciones críticas son propensas a sufrir depresiones.

Pág. 8



Entrevista

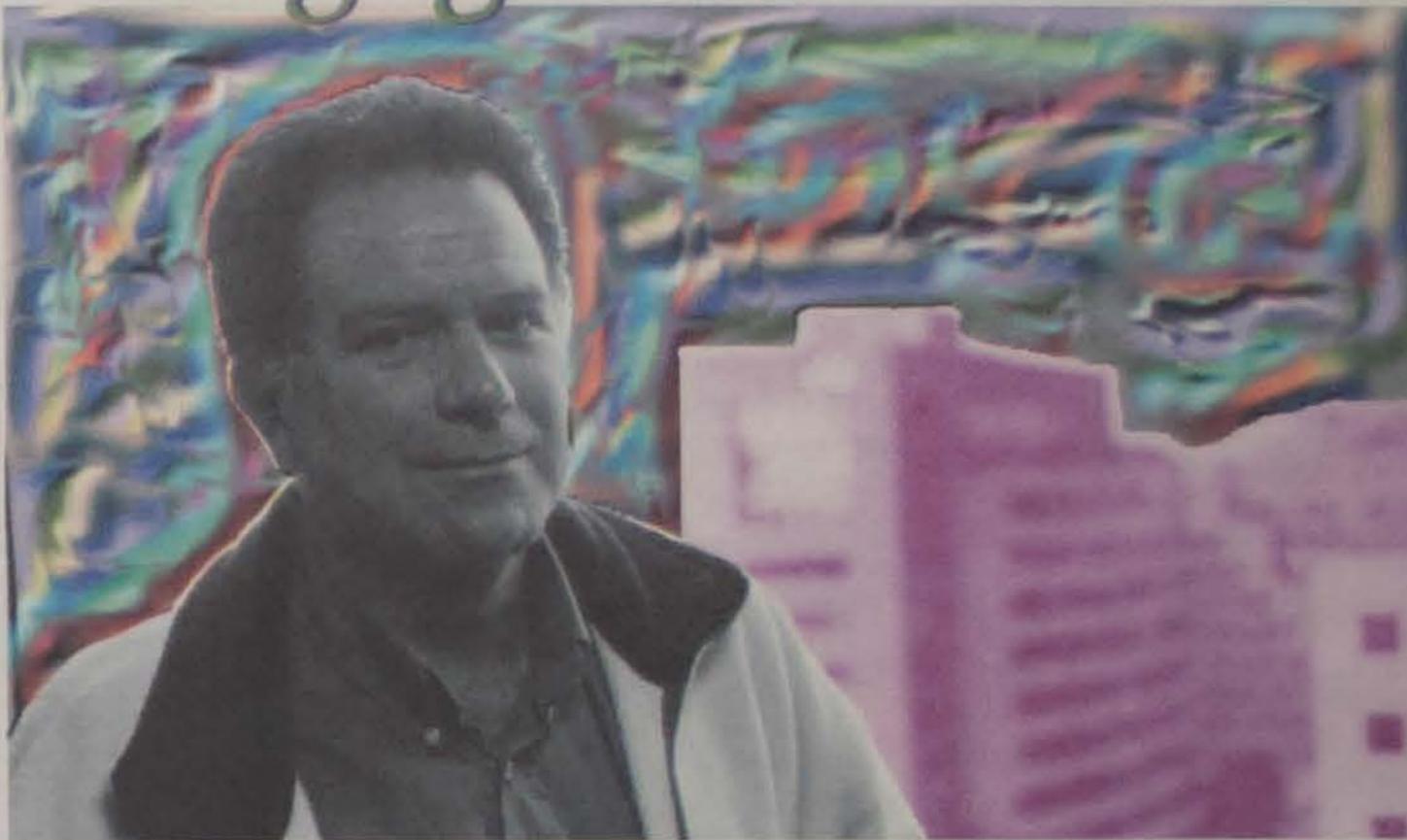
■ Tema tabú en la escuela

La escuela debe preocuparse por la salud mental de los integrantes de la comunidad educativa. La prevención a tiempo y un tratamiento adecuado a trastornos emocionales traerá beneficios al ambiente educativo.

Pág. 10

CONTRA LA VIOLENCIA

Pedagogía de la ternura



Luis Carlos Restrepo, médico, especialista en psiquiatría y master en filosofía

Por Diana María Prada Romero

Comunicadora Social-Periodista

Una maestra de una escuela en Bogotá relató la situación de un niño que estaba en quinto elemental por cuarta vez y ese año nuevamente no podía aprobar el curso, en razón a su mediano rendimiento académico y su terrible comportamiento. La maestra, en contra de la opinión colectiva e incluso de las directivas del plantel, consideró que ese chico debía pasar el año. Ella defendió tanto la opción, que dejaron en sus manos la decisión y la responsabilidad. Entonces, decidió no solo pasar al niño sino premiarlo al final del curso con un diploma que decía: "por su insólito comportamiento".

El niño pasó a bachillerato, cambió su problema de comportamiento y se integró, pero algo ocurría en él. Entonces, volvió a donde su maestra para preguntarle qué quería decir eso de "diploma de honor por su insólito comportamiento", le insistió indagando si eso era bueno o malo y ella le respondió que no sabía.

Esta maestra convirtió el estigma de: "usted es el malo de la clase", en una pregunta ética con la cual el niño empezó a preguntarse a sí mismo: "¿será que lo que hago es bueno o es malo?" Considero que la autoridad es permitir el crecimiento, creando una

interrogación sobre sí mismo, y ella, la maestra, lo hizo como un acto amoroso. Yo mismo le pregunté cuando me contó la historia: ¿Y eso es bueno o malo? Y ella se rio y dijo "Vaya a saber si eso es bueno o malo, es una pregunta ética."

Para mí ese es un acto de ternura de una maestra que, por supuesto, implica ingenio, comprensión, amor, buen humor y una sabiduría básica, pero también de creatividad. De muchos de estos elementos carece la escuela por eso se impone el autoritarismo.

Luis Carlos Restrepo R.

Ver páginas centrales

¡ESTAMOS DE ANIVERSARIANDO
2 AÑOS AL SERVICIO DE
COMUNIDAD EDUCATIVA

AULA Urbana

Magazín del Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP

Santa Fe de Bogotá, D.C., Colombia,
No. 15, Octubre de 1999

DIRECTORA GENERAL
Gemma Chagge

SUBDIRECTORA ACADÉMICA
María Cristina Ospina de Suárez

SUBDIRECTORA ADMINISTRATIVA
María Teresa Parde Camacho

**COORDINADORA GRUPO
COMUNICACIÓN EDUCATIVA**
Ana María Luján Rivas

EDITORIA
Diana María Prado Romero

ASISTENTE EDITORIAL - IDEP
Ana Cristina Carrillo

COMITÉ EDITORIAL
María Cristina Ospina de Suárez,
Inese Rodríguez, Dario Herrera,
Ana María Luján, María Eugenia Romero,
Morena Diana María Prado Romero,
Ana Cristina Carrillo

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Magdalena Salgado, Inese Rodríguez,
Elizabeth Rivera, Jorge Vargas.

FOTOGRAFÍAS
Gina Marcela Jiménez

ILUSTRACIONES
Juan Carlos Ricardo

**ASISTENTE EDITORIAL,
CORRECCIÓN DE ESTILO,
DISEÑO, DIAGRAMACIÓN,
Entezy Periodismo Institucional**
Teléfono: 622 2324 / 35 146

IMPRESIÓN
Prensa Moderna

TIRAJA
30 mil ejemplares

Los conceptos y opiniones de los artículos firmados son exclusiva responsabilidad de sus autores y no comprometen la política institucional del IDEP.

El Comité Editorial del Magazín *Aula Urbana* agradece los artículos enviados y se reserva la decisión de su publicación, como también la revisión de estilo que no altere el sentido de los mismos. Las colaboraciones pueden enviarse a las oficinas del Instituto. Se autoriza la reproducción de los artículos citando la fuente. Agradecemos el envío de la publicación en la cual se realice.

Correspondencia e información
Instituto para la Investigación Educativa
y el Desarrollo Pedagógico, IDEP
Carrera 19A No. 1A-53
Teléfonos: 397 1220 - 560 1510
Fax: 333 9965
WWW.idep.edu.co
Santa Fe de Bogotá, D.C., Colombia



INSTITUTO
PARA LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA
Y EL DESARROLLO PEDAGÓGICO

Encuentro de maestros y talleres

El Banco de la República realiza permanentemente *Encuentros con maestros*, cuyo objetivo es dar a conocer las posibilidades didácticas de una exposición. El programa les permitirá planear atractivas visitas didácticas para sus estudiantes. De igual forma, se realizan talleres para los educadores y los niños. Mayor información en el teléfono 343 1424.

Quince años al servicio del docente

La revista *Educación y Cultura* llegó a su edición número 50, tras quince años ininterrumpidos al servicio de la labor creadora de un nuevo pensamiento pedagógico y en defensa de la educación pública colombiana. El Magazín *Aula Urbana* rinde un homenaje a esta publicación que se ha convertido en la expresión del Movimiento Pedagógico colombiano.



Escuela País

Todos los domingos de 9 a 10 a.m. por Colmundo Radio la comunidad educativa tiene un encuentro con el Magazín Pedagógico *Escuela País*.



Socialización

Los próximos 24. y 25 de noviembre se llevará a cabo en las instalaciones del IDEP (Cr.19ª No. 1A-55), de 8 a.m. a 6 p.m. el evento final de socialización de los proyectos de investigación 1998-1999, financiados por el IDEP, se propone la presentación de éstos, a través de cuatro sesiones: **Grupo 1: Políticas educativas (4)**, **Grupo 2: Educación y democracia (4)**, **Grupo 3: Didáctica de las ciencias sociales y el lenguaje (5)**, y **Grupo 4: Didáctica de las ciencias naturales y matemáticas (5)**. Están cordialmente invitados los Investigadores, directivos y maestros interesados en conocer los avances desarrollados en estas temáticas. Mayor Información: Unidad de Investigación tel: 560 1510. * Número de Investigaciones

Frase del Mes

"El autoritarismo es uno de los problemas más graves de salud mental en la escuela."

Luis Carlos Restrepo.
Médico, Psiquiatra.

Jóvenes y sus Derechos

La oficina de Defensa de los Derechos Estudiantiles de la Fundación CEPECS realiza asesorías y brindan asistencia a denuncias de los estudiantes de diferentes instituciones escolares del Distrito Capital para encontrar solución a situaciones irregulares. Éstas se refieren a las relaciones entre los jóvenes y la escuela, el desconocimiento de sus derechos como seres humanos, entre otros.

La atención se presta con visita personal, llamada telefónica, comunicación vía fax al 269 5700 y correo electrónico cepecs@colnodo.apc.org. Información tels: 269 6152 - 244 0270. Dirección: calle 27A No. 36-24.

Becas internacionales

El Icetex y la Embajada de Francia, a través de la Alianza Colombo-francesa, ofrecen becas y descuentos especiales para el aprendizaje o perfeccionamiento del francés a estudiantes de bachillerato, universitarios o profesionales que contemplan la posibilidad de realizar estudios en el exterior en cualquier país de habla francesa. No. de la Convocatoria 0300299. Para mayores informes dirigirse a los tels: 286 7780 - 286 0343.



Actualización de datos Aula urbana

El Magazín *Aula Urbana* desea optimizar su servicio de distribución así como el de otras publicaciones producidas por el IDEP. Por tal razón solicita a rectores y directores de instituciones distritales la actualización de los siguientes datos: número de docentes y directivos en cada jornada, nombre de la institución, dirección, teléfono. Remitir a: Unidad de Comunicación - IDEP- Cra. 19A No. 1A-55.

Programas de formación

Los educadores interesados en conocer sobre los Programas de Formación Permanente de Docente (PFPPD) vigentes aprobados por el Comité Distrital de Capacitación pueden recibir información en la Secretaría de Educación de Santa Fe de Bogotá, Subdirección de Formación de Educadores, oficina 1007 o en el teléfono: 339 4300, ext. 2172.

Programa Encuentro

La Federación Colombiana de Educadores (Fecode), invita a la comunidad educativa a ver todos los domingos a las 8 a.m. por el Canal A el programa Encuentro.

La escuela creadora de contextos sanos

Por Sulma E. Avendaño Muñoz,
Dolly C. Meléndez Gaitán,
Mireya A. Mora

Psicólogas, Grupo Pensar1

En todo proceso humano se hace necesario tener en cuenta que existe un límite entre la realidad y la fantasía, el proceso educativo no es la excepción. Eso lo podemos observar cuando el maestro en su mente tiene como alumno ideal aquel que se limita a escuchar, pero cuando llega a la realidad se encuentra con alumnos curiosos y ansiosos de obtener respuestas.

La escuela siempre ha sido un espacio de desarrollo vital para los niños en su proceso de crecimiento. Este contexto comúnmente llamado segundo hogar, es muy posible que gracias a nuestras condiciones sociales se haya convertido en el único espacio de desarrollo no solo de una serie de procesos cognitivos, sino sociales y afectivos

del menor. Por tanto, no se puede olvidar que el ser escuela contenga una serie de elementos que van más allá de la concepción estereotipada de la institución educativa de muros, a donde se llega a adquirir un cúmulo de conocimientos, dejando de lado muchas cosas esenciales; tampoco se debe pasar por alto el papel formador de los padres y sus responsabilidades.

La educación: tabla de salvación

La educación ha sido tomada como la tabla de salvación de la sociedad, y al parecer a los maestros se les ha impuesto la responsabilidad de empezar a construir en sus alumnos, a punta de fórmulas mágicas, una excelente vida. El hecho es paradójico y más si se tienen en

cuenta que en Colombia gran parte del problema social deriva de una educación llena de falencias y tristemente cobijada por la doble moral que caracteriza a nuestra cultura. De ahí que se haga necesario abordar a la escuela y todo lo que ella implica en sus diferentes procesos, siendo imprescindible la labor realizada por la Alcaldía Mayor, a través del IDEP con su programa Vida de Maestro. Allí resulta interesante observar la forma como se aborda el tema de la salud mental con un interés educativo.

Escuela y salud mental

Hablar de escuela y salud mental no indica que ésta sea vista como algo enfermo, en desequilibrio o sea la causante del mismo, la intención se dirige a que la escuela

sea el instrumento de prevención, creación y desarrollo de contextos sanos; que propicie, brinde recursos y herramientas al sistema social y a sus interactuantes más cercanos (educadores, alumnos, padres de familia, iglesia, juntas de acción comunal, alcaldías locales, entre otros), para juntos construir espacios propicios para la innovación, el total desarrollo del individuo como ser social, emocional, espiritual e intelectual.

No olvidemos como dice Luis Carlos Restrepo *la salud mental es un estado pasional que le imprime al individuo un espíritu de lucha que no pelea con la alegría y lo hace a través de la ternura, y por medio de ésta que podemos acercarnos a los demás y tener la posibilidad de una mejor calidad de vida.*

¹ Consultores y Asesores en Psicología y Desarrollo Social

CONTENIDO

Testimonio

Huellas de la infancia

Muchas de las experiencias de violencia y maltrato infantil desembocan en la edad adulta en problemas comportamentales que dejarán una huella indeleble.

6



Innovaciones

Lo estético como alternativa pedagógica

A través de la música una institución educativa del Distrito ha logrado captar el interés de sus alumnos. Esta actividad les ha reportado su reafirmación como constructores de nuevas formas de vida.

14

Experiencias

Un día en la vida del profe

Conocer de primera mano la cotidianidad de uno de los muchos docentes del Distrito nos hace comprender mejor sus vivencias, anhelos, incertidumbres y preocupaciones frente a su misión y las falencias que pueda tener como ser humano.

16

Investigación

Logro de competencias básicas: un reto maestro

En la forma de transmisión de conocimientos en matemáticas y lenguaje se evidencian, las competencias del maestro en el aula.

19



Secciones fijas

Entérese.....	Pág. 2	Recomendados	21
Al oído del profe	3	Maestros Navegantes ..	23
Senderos de la memoria.....	18	"Posivitest"	24

EN BUSCA DE OPORTUNIDADES

¡Maestros optimistas, creativos y recursivos!

Por Ana Cristina Carrillo

Comunicadora Social Periodista

Correo electrónico: acarrillo@redprod.com

Un ejemplo de los maestros optimistas es la respuesta dada a la convocatoria que abrió la Fundación Compartir en 1998, al crear el Premio Compartir al Maestro; instaurado éste con el ánimo de promover el reconocimiento nacional por la profesión docente, busca rendir un homenaje a los maestros sobresalientes que con su labor diaria en el aula de clase, desempeñan un rol protagónico en el mejoramiento de la calidad de la educación.

En entrevista con la doctora Rosa María Salazar, Gerente de Educación de la Fundación Compartir, pudimos conocer aquellos aspectos que hacen al maestro un ser innovador y optimista en medio de las tormentas de nuestro país. Quisimos conocer cuáles son las propuestas de los maestros en el aula y el por qué de su optimismo.

“Los maestros que se presentaron a la convocatoria del premio Compartir son maestros optimistas porque están comprometidos, tienen algo que decir y mostrar, tienen mística y creen en lo que hacen”.

IDEP: ¿Cómo son los maestros que se presentaron a este premio?

RMS: La mayoría de ellos son maestros optimistas que desean compartir, tienen una gran necesidad de ser escuchados y que se conozca aquello que están haciendo. A la Fundación llegaron 2700 propuestas, todas de maestros innovadores en el marco de la convocatoria Premio Compartir al Maestro, versión 1999.

IDEP: Luego del estudio de todas las propuestas, ¿qué encontraron en el maestro como persona?

RMS: Encontramos que son seres comprometidos, que tienen mística,

creen en lo que hacen y además, aprovechan las oportunidades. Son maestros muy especiales.

IDEP: ¿Cómo son los veinte maestros que seleccionó finalmente Compartir?

RMS: Los veinte nominados son un ejemplo, con un deseo de superación de presentarle alternativas distintas de aprendizaje a sus alumnos. Una cosa bien extraña, pero alentadora a la vez, es que ningún profesor se quejó de la necesidad de recursos; ellos están buscando más oportunidades, que problemas.

Por ejemplo, José Vicente Rubio del Centro Educativo Distrital La Concordia en el barrio La Candelaria en



Rosa María Salazar, Gerente de Educación de la Fundación Compartir.

Bogotá, aprovecha todos los medios y oportunidades que tiene allí, en La Candelaria, para que sus estudiantes aprendan. Por ejemplo la Cátedra de la Casa Poesía Silva, la Biblioteca Luis Angel Arango, entre otros sitios culturales que existen por allí, le aportan al estudiante.

Lleva a sus alumnos a conocer su región, su zona, los ayuda a conseguir trabajo. Él es ese maestro comprometido con sus estudiantes; no solamente se conforma con que ellos aprendan lo que deben aprender, sino que se preocupa por su bienestar y futuro.

Vemos que es el maestro a quien el estudiante siempre acude por una dificultad, que lo visita después de egresar del colegio. Este tipo de maestro es un líder muy comprometido con su profesión. Es el maestro que está pendiente más allá del colegio. Por eso estamos contentos de haber seleccionado gente líder, gente comprometida, y



Ellos fueron los veinte nominados al Premio Compartir. Grupo representativo de los maestros que trabajan día a día en favor con sus alumnos.

Foto: Correo Fundación Compartir.

PERFILES

preocupada por acceder a programas de capacitación.

IDEP: ¿Qué otros maestros presentan estas características de optimistas y líderes en la escuela?

RMS: Hay dos maestros, Marta Viveros del Centro Docente Rural Mixta El Mingo de Puerto Tejada en el departamento del Cauca y Diego Londoño, profesor de la Escuela rural de Trubón en Mitú, Vaupés. Ellos son maravillosos, los dos pertenecen a comunidades indígenas de sus regiones.

Los proyectos presentados por estos profesores-investigadores, se fundamentan en valorar toda la cultura que el niño trae, y sobre ello construir y enseñarles otras cosas, por ejemplo difundir su cultura.

Diego Londoño trabaja con sus padres y con los ancianos de la comunidad, para rescatar del olvido las raíces de la cultura. Son personas que luchan contra la corriente, gente empeñada en hacer patria y actos positivos en medio de las dificultades.

Diego trabaja en la comunidad de Trubón, a una hora en lancha de Mitú, sobre el río Vaupés. Su propuesta busca concientizar a los niños y a la comunidad sobre el valor de su cultura indígena, para que de esa forma se valoren a sí mismos, lo que tienen y son, y al mismo tiempo introducir el juego, la investigación y la teoría del aprendizaje activo. Su estrategia pedagógica consiste en enseñar a los niños mediante la recuperación de los juegos y de las danzas tradicionales. Los niños además de aprender en forma activa, encuentran una motivación para investigar con sus padres y con los ancianos de la comunidad.

Gracias a su método de enseñanza los niños no repiten años, y no se retiran de la escuela. Ahora sienten que su cultura inspira respeto, y la línea que antes separaba la cultura de la casa y la de la escuela, desapareció. Introdujo la metodología

de la escuela activa, y desarrolló así un modelo curricular adaptable a otras comunidades indígenas interesadas.

Martha Viveros, docente del Centro rural mixto El Mingo en Puerto Tejada, Cauca, concibe su trabajo como una investigación y su objeto de estudio es la problemática de sus estudiantes. Hace diez años cuando comenzó a trabajar en Mingo, se propuso resolver el problema de alto grado de repitencia y deserción de los alumnos en los grados de la primaria. Luego de plantear una hipótesis y corroborarla, concluyó que esto sucedía, porque la escuela no tenía en cuenta la cultura del niño, sino que la despreciaba. Se propuso rescatar la cultura local e integrarla al currículo escolar. Su propuesta forma parte de un proyecto regional denominado *Comunidad y etnocultura*, una experiencia pedagógica para diez escuelas rurales del norte del departamento del Cauca, del cual ella es una de las líderes.

Aplica también la teoría de la escuela activa y es muy hábil en el aprovechamiento de la cultura de la comunidad, utilizando las leyendas y tradición de los ancianos, como un recurso para enseñar a sus alumnos a leer y escribir.

Los niños la quieren mucho y han aprendido con ella a quererse a sí mismos, a valorar sus raíces, su cultura y su folclor y a preocuparse por rescatarlos del olvido. También transmite el amor por la naturaleza. Es una maestra muy comprometida con su institución y con la comunidad. La rectora la considera su mano derecha.

IDEP: Recordemos ¿cuál es el objetivo del Premio Compartir?

RMS: El premio quiere contribuir a elevar el profesionalismo y el estatus del docente e impactar a la sociedad, porque la sociedad le hace falta valorar más al profesor. El maestro siente que hace muchas cosas, pero que no es reconocido.



Pedro Gómez B. promotor del premio Compartir al Maestro y la ganadora Laura María Pineda de Meislin.

2.700 Propuestas optimistas

A continuación reseñamos por temáticas y categorías los proyectos presentados por los maestros de todo el país.

Llegaron de todas partes del país, tanto del sector oficial como privado, de las zonas urbanas y rurales, que se dieron a la tarea de reflexionar sobre su experiencia y escribir un ensayo para dar a conocer lo que están haciendo en el aula.

Categorías por áreas

Preescolar	11%
Informática	2.5%
Lengua	12.7%
Educación física	1.2%
Primaria	35.1%
Ciencias	8%
Educ. Ética-valor	8.6%
Matemáticas	6%
Ciencias sociales	5.9%
Educ. Artística	4%
Otras	5%

Es decirle a los maestros lo que ustedes hacen sí es importante y la sociedad debe reconocerlo. En el momento en que la sociedad valore mejor la profesión docente, mejores profesionales van a querer ser y se va a ir elevando el nivel y el estatus de la profesión. La profesión de

PARTICIPACIÓN POR GÉNERO



PARTICIPACIÓN POR ZONAS



PARTICIPACIÓN POR SECTOR



maestro tiene que volver a tener la importancia que se merece dentro de la comunidad.

¡El pensamiento de la Fundación Compartir es acompañar al maestro en esta labor tan importante!

ANÁLISIS DE UNA EXPERIENCIA:

Huellas de la infancia

Soy del campo, cuando crecí me vine para Bogotá. Aquí duré siete años viviendo solo en una pieza, la soledad era tremenda. En 1993 tuve muchos inconvenientes, afortunadamente en ese entonces convivía con mi esposa, teníamos un hijo, ahora tengo dos.

El síntoma de la crisis:

Cuando comencé a sentirme mal pensé que me iba a volver loco. Fui a brujos, a médicos y nadie daba con lo que tenía. Finalmente, un doctor que considero como un amigo, y era el pediatra de mi hijo, me ordenó una serie de exámenes. Al realizarlos, los resultados fueron favorables, estaba bien. Entonces el médico me dijo: *a usted le toca ir a donde un psiquiatra*. Yo quise que el mundo se abriera en dos, pensaba que eso era para locos.

Pérdidas derivadas de la crisis

Al salir del consultorio no tenía la intención de ver al psiquiatra, pero cuando llegué a la casa la desesperación fue peor, no aguanté más y llamé al doctor para conseguir una cita de urgencia. Al otro día, tuve que ir acompañado, porque no podía salir solo. Para mí la soledad era terrible, por ejemplo, debía pedirle a un compañero que trabajaba acá que me esperara porque el desespero era tan impresionante, llegaba a bajarme del bus dos, hasta tres veces.

Sensación de incapacidad

Siempre tenía que andar acompañado, por ejemplo, cuando veía a un muchacho o a una joven de 13 o 14 años armando un cigarrillo de marihuana, el miedo que me daba era terrible porque pensaba que a mis hijos les iba a pasar eso. También me

Tengo 35 años. Empecé a sufrir de depresión en 1993 y aún estoy tomando medicinas. Mi problema viene desde muy niño, y todo por problemas familiares. Mi papá maltrataba a mi mamá, alguna ocasión intentó envenenarse y yo me quería envenenar con ella.



Túnel del miedo

ocurría que cuando veía una persona dos o tres veces en el día, pensaba que me estaba siguiendo para matarme. Alguna vez, cuando salí a trabajar a las cinco de la mañana, me encontré con un joven que

siempre se vestía de la misma manera, en sudadera. Entonces, por mi angustia llegué a pagarle a un taxista para que le diéramos una vuelta al barrio y siguiéramos al tipo, pero por casualidad el taxista conocía al

muchacho y me dijo que él salía todos los días a trotar.

La relación de ayuda

En el consultorio el médico me dijo que tenía un trastorno de pánico; en ese tiempo no entendía muy bien qué era eso. Las consultas eran cada ocho días; así es el inicio, lo que ellos llaman la ayuda psicoterapéutica. Cuando empecé mi tratamiento, obviamente, con medicinas, al mes y medio vino la verdadera depresión.

Una noche me sentía tan desesperado que quise suicidarme. Creo que algo del más allá no quería que lo hiciera, porque en ese momento llamé a mi esposa y le dije que no me dejara, porque quería quitarme la vida. Esa fue una de las crisis más tremendas que tuve. Al otro día, le conté al médico lo ocurrido. Él me dijo que había entrado en la verdadera etapa depresiva.

La red de apoyo en el proceso de recuperación

Darle tiempo al tiempo

Afortunadamente, hoy me siento recuperado en un 99%. Siento cosas que había perdido. Volví a salir, a ver por mis hijos (cuando intenté suicidarme mi hijo estaba a mi lado, y ni siquiera eso me importó). Actualmente disfruto la vida, volví a hacer las cosas que me gustaban, como ir a fútbol, montar bicicleta, reír, me tomo unas cervezas sin necesidad de embriagarme. Antes tomaba demasiado y ahora entendí que el alcohol no es indispensable para vivir; antes vivía en arriendo y ahora estoy pagando un apartamento para mis hijos y para mí. Eso es lo que he vivido, a grandes rasgos, por causa de la depresión.

TESTIMONIO

Reflexiones

Mi caso fue causado por problemas familiares, por soledad, por el abandono de mi padre, no de mi madre porque ella siempre estuvo con nosotros. Digo que no es sólo por eso, porque en la Asociación Colombiana contra la Depresión y el Pánico conocemos mucha gente que lo tiene todo; pero, sin embargo, en algún artículo decía: *si lo tengo todo, porque me deprimó*. Muchas veces el exceso de cariño o de consentimiento de una familia en un hijo influye, pero obviamente este también es un problema cerebral. Esto es algo que no podría explicarlo muy bien porque no soy médico.

La violencia en el hogar

Duré 7 años viviendo solo, es terrible encerrarse en una habitación entre cuatro paredes y no tener nada que hacer. Eso contribuyó un poco a la depresión. Lo que más me afectó fue el trauma que tenía desde pequeño. Por ejemplo, no puedo olvidar el momento en que mi madre se quería suicidar, o el día que mi papá llegó borracho a la casa (ese día había elecciones), se puso a pelear con mi mamá, y de un momento a otro levantó un ladrillo y se lo estrelló en la pierna. Era impresionante como le salía la sangre de la pierna, esa imagen la he cargado toda la vida y creo que esas cosas son las que han hecho que mi vida haya sido así, y si hay un culpable de todo lo que me ha pasado, ese es mi papá, un hombre alcohólico que toma desde las cinco de la mañana hasta las cinco de la tarde.

Era muy difícil que mi madre se defendiera porque, obviamente, la fuerza de un hombre ante una mujer es notoria. Ella lo único que hacía era esconderse o correr. La violencia que él empleaba y los términos utilizados eran muy fuertes.

Nosotros siempre vivíamos con

miedo. Por ejemplo, cuando mi papá llegaba borracho a golpearlos, casi siempre nos encerrábamos, colocábamos una tranca para que él no entrara. Después de un rato él se cansaba de empujar y se iba a dormir. Saber que iba a salir a vacaciones era terrible, una tortura, porque era un mes que iba a estar en la casa. Mi papá se comportaba así con todo el mundo. Él siempre ha estado dentro de su mundo, el del alcohol. Éramos siete hermanos, y a pesar de que

mi papá no le daba plata a mi mamá, hoy puedo decir que somos lo que somos por ella. Vivíamos en el campo, y por tanto siempre nos hemos dedicado al cultivo, a veces nos íbamos a jornalear. Recuerdo que le ayudábamos a mamá en sus tareas.

¿Cómo fue su relación con la escuela?

La escuela fue buena para mí; sobre todo cuando mi papá estaba en la casa. Ese era nuestro refugio, y cuando nos íbamos para allá lo hacíamos con un gusto impresionante. Uno en el campo por lo general da con buenos profesores. Son maestras que entienden al campesino y no lo discriminan por el sólo hecho de verlo con alpargatas. Sin embargo, recuerdo cómo en la escuela muchas veces no podíamos, por ejemplo, asistir al paseo de fin de año, porque mi madre no tenía recursos.

Los estudios de primaria en ese entonces, fueron muy duros, pues se estudiaba todo el día. Muchas veces íbamos a la casa con mis hermanos y nuestro almuerzo era agua de panela y una tajada de plátano o maíz tostado, porque no había para nada más.

Mis hermanos

Soy el tercero de siete hermanos, los mayores son gemelos. A uno de ellos le dio la depresión. Afortunadamente, la de él es más leve que la mía, y como ya me había dado tuve

los conocimientos para decirle lo que tenía: una enfermedad que se puede curar, para eso hay medicinas que no producen dependencia, por lo menos ninguna de las que tomé.

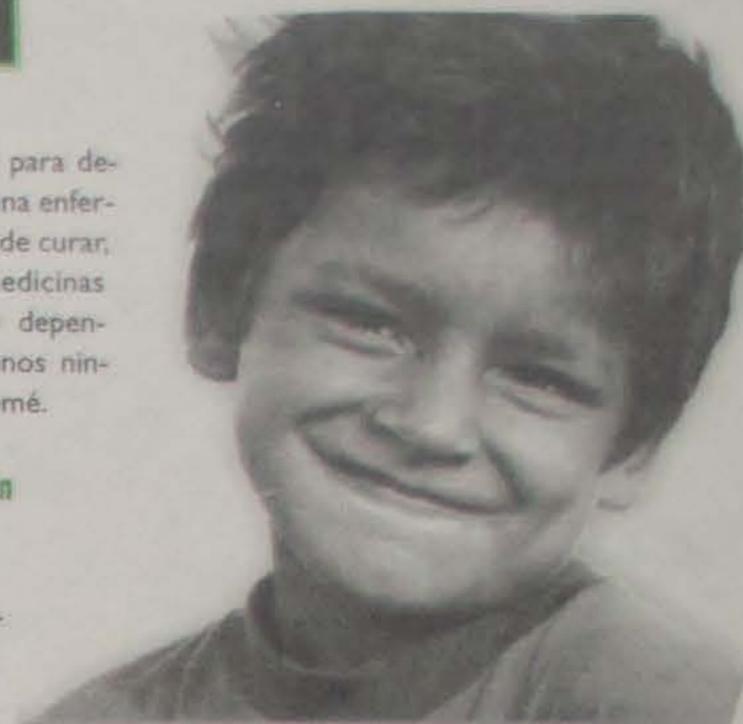
Una asociación de apoyo

Nosotros formamos la Asociación Colombiana de lucha contra la Depresión y el Pánico, estoy metido de lleno a ahí. Allí ayudamos a muchas personas que de una u otra manera, han sufrido la depresión o el pánico. No solo a quien la padece, sino también a las familias, a las cuales es indispensable aclararles de qué se trata la depresión y así evitar suicidios.

A la Asociación asisten parejas de adultos, personas de la tercera edad, muchos jóvenes profesionales, a quienes les llega la etapa depresiva. Por ejemplo, tuvimos el caso de una pareja de profesionales, cuya hija de 21 años iba a terminar su carrera y se suicidó. Sólo después de la muerte de la niña, ellos se dieron cuenta que la niña tenía depresión. Por esto digo que la depresión no la produce una sola causa. Por ejemplo, conozco el caso de personas que se deprimen y tienen que tomar las medicinas con alcohol; otras se encierran y no quieren que nadie les hable, se descuidan en su aspecto personal. Eso nunca me pasó, pero lo que sí perdí fue el interés por el sexo, el interés por la pareja. Hoy puedo decir que mi vida es normal.

El reto educativo

Actualmente hay cerca de 20 millones de personas que alguna vez en



su vida han sufrido depresión en forma leve, es una cifra considerable, que acompañada de las problemáticas actuales que tiene el mundo y el país nos lleva a pensar en un aumento de las personas que padecerán de depresión en los próximos años.

En Colombia vemos los desplazados por la violencia, la guerrilla, la falta de empleo, los despidos masivos en las empresas. Dígame que hace un padre de familia cuando lo echan de la empresa y tiene tres hijos, pues él se pone y vende su televisión, vende su casa y llega un momento en el que él no puede sacar sus hijos adelante. Entonces si

Buscar ayuda médica, reflexionar sobre lo vivido, encontrar lo positivo de estas experiencias o apoyarse en grupos de terapia, pueden ser la salida de este túnel oscuro.

hablamos de los desplazados por la violencia o un padre o una persona de bien que no tienen cómo alimentar a sus hijos o pagarles la pensión, se desespera y termina suicidándose y matando la familia. Entonces, este hombre tiene que entrar en una etapa

depresiva impresionante para llegar a eso, y por qué, porque él no está acostumbrado a robar y prefiere hacer eso, que ponerse a robar. La violencia infantil, por ejemplo, cuando voy al Estadio, veo peladitos de 10 años diciendo madrazos y todas estas cosas, eso es impresionante y uno no puede sacar nada bueno de ahí cuando explota.

¿DEPRESIÓN O TRISTEZA?

Las aulas no escapan a las crisis

Por Diana María Prada Romero

Columnista Social Periodista
Correo electrónico: diana_prada@hotmail.com

Inés Elvira Mejía, Psicóloga del programa La Casa de la Universidad de los Andes.

Los niños, adolescentes, adultos, ancianos y en general, todos de una u otra manera nos vemos afectados por la sensación momentánea o permanente de no encontrar sentido a la existencia. Los maestros y maestras por la importante función social que realizan con niños y jóvenes, muchas veces en zonas marginales y deprimidas, en su rol como compañeros o compañeras, padres y madres de familia, hijos y en general como integrantes de una sociedad, son cada vez más susceptibles de ser afectados por estados depresivos que muy pocas veces son reconocidos y abordados desde los ambientes laborales y familiares.

Según Inés Elvira Mejía, Psicóloga del programa La Casa de la Universidad de los Andes, en las últimas dos décadas no sólo en Colombia sino en el mundo se ha detectado una altísima incidencia y prevalencia de trastornos depresivos de importancia clínica entre la población. Si bien, según las investigaciones, este tipo de trastornos se manifiesta con mayor frecuencia en las mujeres, porque ellas tienden a pedir ayuda y hablan más de lo que les está pa-

La situación actual de nuestro país hace a los colombianos más propensos a caer en estados depresivos. La falta de empleo, la mala situación económica, las crisis afectivas, el recrudecimiento de la violencia, son entre otras las causas de estos trastornos de los que tampoco escapan los maestros

sando, los hombres también padecen esta afección, y terriblemente; pero para ellos, por causas culturales, es más difícil expresarlo y pedir ayuda.

En el caso de la escuela y otros ambientes sociales, reconocer la depresión, la tristeza, la vulnerabilidad ante otros es imposible. A nadie le gusta aceptar ante un tercero que la vida le queda grande, pues muchas veces las rupturas y las pérdidas tienen una carga de culpabilidad y cuando la gente se siente culpable siente mucha vergüenza y ganas de protegerse.

Punto a punto

Agrega Inés Elvira Mejía que la depresión es un trastorno muy específico que generalmente la gente, en su vida cotidiana, tiende a confundir con la tristeza. Para ella, es bastante normal que todas las personas se hayan sentido tristes en algún momento de la vida. Cuando se habla de depresión debe tenerse en cuenta una serie de criterios particulares.

Usualmente la depresión se caracteriza por una inhibición de las funciones orgánicas y mentales de una persona. Es decir, ella tiene poca energía, no tiene ganas de hacer nada, pierde el interés por las cosas cotidianas y el apetito, manifiesta dificultades de sueño. Además, hay una serie de sentimientos muy ne-

gativos, usualmente inconscientes, culpables. Eso se llama dolor moral: sensación de ser responsable. En la génesis de la depresión es evidente un sentimiento de desesperanza aprendida, entendida como el pensar que cualquier cosa que se haga va resultar mal porque durante la historia de vida de la persona se han presentado múltiples fracasos. Entonces, allí se genera una circularidad en algo que se ha denominado la profecía que se autocumple, es decir: si tú estás en mala actitud ante las cosas, necesariamente van a salir mal. Eso hace que el sentimiento de depresión se aumente, se alimente.

Las depresiones

Hay depresiones que tienen una génesis orgánica y otras básicamente psicológica. La primera usualmente posee un antecedente genético o biológico; es decir, es fácil encontrar en las familias algún antecedente depresivo. La segunda es la que podría llamarse reactiva a algún evento complicado de la vida, por ejemplo, una pérdida, una catástrofe, un rompimiento, una muerte que causa un proceso de duelo. Es en esos momentos cuando la persona siente que sus recursos

vitales para resolver los problemas desaparecen de su panorama mental; entonces se desarrolla una visión de túnel, no existen alternativas, todo se oscureció y es muy difícil llegar a la luz del final del camino.

Tratamientos

La depresión clínica de origen biológico o genético debe tratarse con medicamentos y psicoterapia, esta última le permite a la persona hablar de lo que le ocurre. Muchas veces se hace solo el tratamiento médico, se le dan los medicamentos y la persona tiende a sentirse mejor, pero no se resuelve la base de los problemas.

Para el caso de las otras depresiones reactivas se recomienda un tratamiento psicológico. Es decir, generalmente las personas depresivas sienten que no hay salidas o alternativas a sus problemas, por eso es importante que pidan ayuda y asistan con tratamientos.

En los niños

Es indudable que los niños también sufren depresiones, bien sea por factores hereditarios o por afección social. Por ejemplo, ellos muchas veces tienen comportamientos autodestructivos similares a los de los adultos. Usualmente en estos casos se refiere a problemas afectivos básicamente de origen familiar. Así se tengan antecedentes muy fuertes si no hay elementos o factores del ambiente que los disparen y los conviertan en un sentimiento negativo hacia la persona, es muy difícil que el niño se deprima.

“el comportamiento agresivo, el consumo muy fuerte de alcohol o de drogas, muchas veces un silencio muy prolongado, un aislamiento muy fuerte pueden ser producto de una depresión.”

¿Cómo salir de la depresión?

Hay cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo:

1. **No se reprima, no se lo trague todo sólo.** Si ha recibido recientemente malas noticias, o ha experimentado un trastorno importante en su vida, intente contárselo a personas cercanas, cuénteles qué pasó y cómo se siente al respecto.

2. **Tenga una actividad.** Salga de la casa y haga algo de ejercicio, aunque sólo sea el dar un largo paseo. Esto le ayudará a mantenerse físicamente en forma y probablemente dormirá mejor. Mientras no se sienta capaz de trabajar siempre es bueno que intente llevar a cabo alguna actividad.

3. **Tenga una dieta equilibrada aunque no le apetezca demasiado comer.** La fruta fresca y las verduras están especialmente recomendados. Las personas con depresiones graves pueden perder peso y perder sus reservas de vitaminas, lo cual les hará sentirse peor.

4. **Resista la tentación de ahogar sus penas en alcohol.** El alcohol acabará por deprimirle más e impedirá que busque la ayuda adecuada para su trastorno y que resuelva sus problemas, además de que será malo para su salud física.

5. **No se obsesione con el hecho de no dormir.** Escuchar la radio o ver la televisión mientras su cuerpo descansa le ayudará.

6. **Recuerde que está sufriendo una depresión,** una enfermedad que otras muchas personas han padecido, y que la superará, al igual que ellos lo hicieron, aún cuando se sienta realmente mal en ese momento. La depresión puede incluso llegar a ser una experiencia útil en la vida de una persona, haciendo que resurja más fuerte y más capaz para afrontar y comprender la vida y sus circunstancias.

¿Cómo pueden ayudar los familiares y amigos?

1. Ser un buen oyente.
2. Dedicar tiempo a las personas deprimidas, animándolas no sólo a hablar sino también a involucrarse en actividades físicas.
3. Restablecer la confianza y transmitir la seguridad de que podrá salir adelante.
4. Asegúrese de que se alimenta adecuadamente y de que se mantiene alejado del alcohol.
5. Si la persona deprimida empeora o empieza a decir que no desea vivir o incluso insinúa la posibilidad de hacerse daño, tome en serio estas afirmaciones. Intente ayudarla para que acepte el tratamiento.

Consulte en Internet www.scs.rcanaria.es/infosalud

Ayuda de padres y maestros

Primero reconocer que la persona tiene un comportamiento depresivo, este muchas veces no es tan evidente, por ejemplo, el comportamiento agresivo, el consumo muy fuerte de alcohol o de drogas, muchas veces un silencio muy prolongado, un aislamiento muy fuerte pueden ser producto de una depresión. Es importante aclarar que no todas las personas depresivas están llorando permanentemente. Es algo complejo de entender, muchas veces aquello que le ocurre a la per-

sona es difícilmente reconocido por ella misma, porque sencillamente no sabe por qué pierde la energía, hay una desesperanza frente a la vida, etc. Y segundo, se debe reconocer que a la persona con depresión necesita ayuda profesional.

Estudios sobre depresión

En 1997 con el objetivo de detectar la prevalencia de trastornos por sexo, grupo, escolaridad y departamento, se realizó el Segundo Estu-

Generalmente factores ambientales provocan depresiones en los menores.



¿Qué puedo hacer para ayudarme?

dio Nacional de Salud Mental y Consumo de Sustancias Psicoactivas en el país. En éste se destaca, al igual que en los realizados en 1987 y 1993, una mayor prevalencia de depresión en las mujeres. Demuestra además, cómo desaparece a medida que avanza la edad, la prevalencia de depresión por sexo.

Este estudio muestra igualmente que la población más afectada por niveles de depresión es aquella mayor de 61 años, manifestación que da una voz de alerta acerca de la necesidad de analizar más a fondo sobre la calidad de vida de las personas mayores.

También en el rango de personas entre 16 y 19 años presenta índices importantes con síntomas depresivos. En estas edades, en las cuales el ser humano atraviesa los periodos de la adolescencia, las transformaciones físicas y afectivas propias de la edad así como la determinación de aspectos de personalidad y la toma de importantes decisiones para la vida, pueden ayudar para que se manifiesten con mayor frecuencia niveles de depresión.

En cuanto al nivel de escolaridad se presentó mayor prevalencia: en el grupo que sólo había cursado el nivel primario de educación, seguido por los de secundaria. Se considera, que está relacionado con la desesperanza y la frustración asociada a la falta de oportunidades que se presentan para quienes tienen bajo nivel de escolaridad.

LA PREVALENCIA DE DEPRESIÓN POR DEPARTAMENTOS



¹ Nota: consultar, entre otras, el Segundo Estudio Nacional de Salud Mental y Consumo de Sustancias Psicoactivas en el país, realizado en 1997. En éste se encuentra la prevalencia de trastornos por sexo, grupo, escolaridad y departamento.

SALUD MENTAL DE LOS MAESTROS

Tema tabú en la escuela

Por Ana Cristina Carrillo

Correspondiente de Salud Personalista

Correo: anacristina@idep.edu.co

La escuela debería preguntarse ¿Cómo está la salud mental de sus profesores? ó ¿qué tipo de crisis emocionales son más recurrentes en el cuerpo docente? para tratarlas antes que negarlas o aislar a quien las padece. La escuela es tímida en muchos aprendizajes y este es uno de los problemas que no se tocan en nuestro medio, porque se cree que es contagioso, peligroso y es mejor tapanlo.

Los trastornos emocionales producidos generalmente por estímulos negativos del medio, noticias desesperanzadoras, entre otros, puede desencadenarse con mayor facilidad en el profesional docente, debido a las cargas académicas que debe asumir, el manejo frecuente de niños y adolescentes, las diversas interacciones de resolución de conflictos con los directivos y compañeros, y el manejo de sus propias necesidades de orden económico, afectivo y social.

Aula Urbana dialogó con Irene Rodríguez, Psicóloga y Asesora Pedagógica de la Unidad de Innovación Educativa del IDEP, quien analiza las condiciones en las que se encuentran los maestros en salud mental, y el entorno en el que debe desarrollar su actividad.

Sociedad en crisis

IDEP: ¿Cómo estamos los colombianos emocionalmente?

IR: Los modelos educativos y la forma en que el país educa genera una serie de indicadores llamados etiologías, es decir, causas que se traducen en desórdenes afectivos, emocionales, comportamentales o psiquiátricos. Los desórdenes de per-

Al igual que muchos otros profesionales, los maestros del Distrito Capital se enfrentan a un régimen de prestación social que cubre en una mínima porción, dolencias de carácter psíquico, muy frecuentes en el entorno.

Por ello, el maestro para preservar su salud mental y prevenir esta clase de enfermedades, deberá recurrir al apoyo de sus compañeros y realizar actividades distintas fuera de la escuela.

sonalidad o un trastorno de comportamiento, puede manifestarse en cualquier niño o ciudadano colombiano. Un problema comportamental lo tiene quien coge a patadas una cosa, le pega a un perro, o insulta a alguien por la calle. Todo ser humano puede caer en un desorden de conducta, en la medida en que haga habitual esas reacciones.

Los colombianos presentamos frecuentes crisis de adaptación. Al recibir estímulos negativos, noticias desesperanzadoras es posible que presentemos crisis de adaptación como tenerle miedo al desempleo, a la incertidumbre; generamos agresividad, nos sentimos abandonados; porque las variables (del ambiente) que nos rodean no son las ideales. No es que nos inventemos el conflicto, es que aquello que nos rodea no es lo ideal.

Los índices de trastornos de personalidad en Colombia son altos. Hay problemas en el manejo de las normas, sanciones, y justicia. Nuestro medio es más propicio para generar psicópatas, ser anómico, ser terrorista, es decir, caer en trastornos de personalidad psicopática, paranoide, esquizoide. En Colombia se presentan todas las variables pa-

ra que se generen con mayor frecuencia trastornos comportamentales, de adaptación, de personalidad, problemas emocionales. Obviamente que la seguridad social del nuestro país no responde de forma eficaz frente a esta problemática y la solución de la misma queda en manos de los afectados o en la de sus familiares.

IDEP: ¿Por qué la ley 100 cubre la atención de las afecciones relacionadas con la salud mental en un porcentaje tan pequeño?

La salud mental es una patología o una enfermedad de alto costo, porque no tiene una evolución rápida. En una crisis de salud mental, según el sistema de Ley 100, en un mes se debe realizar: el diagnóstico, el tratamiento y la cura. Entonces, la unidad analítica que tomaron fue un mes, porque es el tiempo máximo para una hospitalización y superación de una crisis, y para que la evolución sea favorable o se declare crónica. Si se declara crónica, entra a ser protegido por la familia o al régimen que llaman hoy de hospitales de día.

IDEP: ¿El Estado realiza alguna labor de prevención en torno a estas enfermedades?

IR: Actualmente se montan modelos de prevención, de promoción. De ahí el énfasis en programas como los de resolución de conflictos de familia, de reducción de tasas de violencia intrafamiliar, las instancias de conciliación para resolver conflictos cotidianos, el Proyecto de la red de afecto, el Ángel Alejo, para reducir las tasas de maltrato, las campañas apoyadas por las empresas privadas, todo ello está encaminado a que *Volvamos a creer*, a tener esperanza, insistir en el sistema de creencia, el modelo en el cual aprendamos a cuidar del otro, para que el Estado no tenga que gastarse todos sus recursos vigilándonos la vida, sino que cada uno cuide de sí mismo, del otro y del entorno.

Aprender a manejar el estrés

IDEP: ¿Cómo pueden los maestros manejar su salud mental?

La escuela a través de las jornadas pedagógicas, los procesos de autoevaluación, los planes de incentivos, el régimen de responsabilidades, encargos y de reconocimiento a la labor de la persona, tiene mucho que ver con la imagen, la identidad y la autoestima del maestro. Quien trabaje con maestros, tiene que plantearse la pregunta de cómo estimularle su autoestima, identidad profesional, sentido de pertenencia y de logro.

Pienso que deberíamos incidir un poco más en las relaciones entre compañeros, en las competencias comunicativas, en los modelos de resolución de conflictos; así como trabajar el problema del poder y de la violencia en la escuela. A nivel de la escuela entre adultos y entre niños, manejamos la amenaza, el chantaje, el maltrato, el rumor, todo eso ocurre allá, eso no está fuera de la escuela.

ENTREVISTA

Entonces, pienso que los modelos de resolución de conflictos tienen que entrar al escenario escolar, porque allí se negocia poder y circula la nota, la promoción, la posibilidad de que alguien quiera o no a otro, y que por tanto lo utilice, dentro de ese sistema afectivo.

Tiempos de descanso

Según la Psicóloga Irene Rodríguez, en el caso de los maestros, los tiempos dedicados al descanso deben ser respetados y dosificados, la labor docente agota mucho al sujeto porque es intensa y mantenida. Mucha gente dice que el maestro descansa más que nadie en el año, pero si uno mira sus tiempos de descanso, los invierte en capacitación, en formación, porque sino sale del sistema. El profesional docente debe plantearse qué hacer con sus tiempos de recreación, capacitación y recuperación de esa fatiga producida por el trabajo.

Además, los trabajadores del sector educativo -agrega- tenemos que pensar, qué significa el estar todo el tiempo en relación con niños y con jóvenes, pues esa es una relación muy agotadora. Sabemos que uno necesita un par, un adulto, con quien compartir e identificarse, analizar e intentar resolver problemas, porque un niño no aporta los elementos que uno requiere para su proyecto adulto. Entonces, las relaciones entre adultos hay que rescatarlas, por esos los grupos de discusión, lectura, seminarios, los grupos literarios, es decir que el maestro no se agote manejando niños, o adolescentes, porque no son edades fáciles. Los adultos a veces recibimos rechazo, maltrato y violencia, los niños no siempre nos quieren, ellos son la mayoría, nosotros la minoría.

Las instituciones administradoras de educadores también deben estar muy atentas a los signos de depresión, suicidio, perversión, neurosis, alcoholismo, drogas, fármacos y no solamente considerar a los maestros, objeto de sanción, o de desti-

tución. Eso es lo más dramático que ocurre en una institución, que alguien se enloquezca. Entonces, hay que plantear redes de apoyo, con derecho a la recuperación, porque siempre dicen: como está loco hay que sacarlo, eliminar el problema. Pero, resulta que aquello llamado locura o trastorno de personalidad es objeto de recuperación y lo que más necesita el sujeto mientras se recupera, es conservar su red laboral, su red de amigos, su red de



afecto familiar y no creer, como cree a veces la sociedad, al loco hay que aislarlo, desvincularlo de todo y desaparecerlo porque es un peligro.

IDEP: ¿Qué actividades puede realizar el maestro fuera de su entorno escolar, para fortalecer su salud mental?

Si resumiéramos propuestas que se hacen desde todas las ciencias, en aquello que llaman hoy, cambiar estilos de vida, estaría la atención al deporte, es indiscutible que el estrés hay que canalizarlo, trabajarlo por vía de la actividad física o del cambio de las rutinas que lo producen. Parece que los educadores tenemos un sedentarismo enorme, por tanto, esa parte hay que atenderla; lo mismo que la alimentación, el maestro tiene un régimen alimenticio muy desorganizado por los horarios que maneja, por las jornadas en las que tiene que correr.

De otro lado, debemos propiciar grupos de encuentro para proponer actividades distintas a la enseñanza, por ejemplo: la literatura, las

artes, la pintura, el encuentro con la naturaleza, es otra variable para la salud muy importante, las caminatas, los grupos ecológicos o las salidas y el cambiar de lo urbano a lo rural y tener ese encuentro con la naturaleza. Las redes afectivas, el encuentro con los que quiere, hijos, parientes, amigos. La celebración de fechas especiales es otro elemento muy interesante para romper rutinas. Tener motivos, llámese día del padre, día de la madre, lo que sea,

estimular el ánimo y generar una conciencia de que los ciclos de la vida nos van cambiando el ánimo.

Programas de recreación

IDEP: Según Compensar, caja que atiende a 25 mil maestros del Distrito, dice que el 10% de los maestros tiene más de 50 años y son pocos los que están preparados para el retiro. ¿Por qué los maestros no están preparados para ello?

El maestro es un profesional que le cuesta mucho retirarse, porque llega a enamorarse de las rutinas escolares, de los niños, del trabajo con los padres. Además, es una actividad en la que uno podría decir que la vejez no nos incapacita, en otros campos sí, pero en la enseñanza no. Los abuelos enseñan, los ancianos tienen que contar, entonces como que le queda roto ese aspecto, cuando lo sacan de la escuela. Entonces, el maestro piensa, de viejo puedo enseñar, tengo mucho de la vida que puedo transmitir a otras generaciones, por tanto le cuesta retirarse. Además, como han tenido un régimen que les permite tener pensión de gracia, pensión vejez, pensión de la nación, y seguir ganando sueldo hasta los 65 años; y tener más ingresos.

Glosario de términos en salud mental

A continuación damos a conocer una serie de términos muy utilizados en este artículo, para su conocimiento y consulta.

Autognosis: conocimiento de sí mismo, reflexión sobre sí mismo.

Estima: consideración y aprecio que se hace una persona o cosa por su calidad y circunstancias.

Esquizoide: Se dice de una constitución mental que predispone a la esquizofrenia.

Esquizofrenia: Grupo de enfermedades mentales correspondientes a la antigua demencia precoz, que se declaran hacia la pubertad y se caracterizan por una disociación específica de las funciones psíquicas, que conduce, en los casos graves, a una demencia incurable.

Psicosis: nombre general que se aplica a todas las enfermedades mentales.

Psicosis maniaco-depresiva: forma de perturbación mental caracterizada por las alternativas de excitación y depresión del ánimo y en general de todas las actividades orgánicas.

Psicosomático: Dícese de lo que afecta a la psique, así como de lo que implica o da lugar a una acción de la psique sobre el cuerpo o al contrario.

Psicopatía: enfermedad mental. Anomalia psíquica por obra de la cual, a pesar de la integridad de las funciones perceptivas y mentales, se halla patológicamente alterada la conducta social del individuo que la padece.

Paranoia: perturbación mental fijada en una idea o en un orden de ideas.

Terrorismo: dominación por el terror. Sucesión de actos de violencia ejecutados para infundir terror.

Terror: miedo muy intenso.



Todos tenemos derecho a la ternura

En tiempos de crisis como los actuales, los colombianos nos debatimos entre la sensación de desesperanza que nos invade ante una realidad que tiene profundos efectos en nuestra vida cotidiana y la voluntad indeclinable de encontrar formas más humanas y dignas de vivir.

Por Diana María Prada Romero
Comunicadora Social - Periodista

La anécdota relatada por Luis Carlos Restrepo, médico, especialista en Psiquiatría y Máster en Filosofía, nos hace pensar en las posibilidades, más que en las limitaciones.

Por eso cuando hablamos de ambientes confortables y productivos, no solamente nos referimos a aquellos en donde se ofrecen las comodidades de mobiliario y dotación, que son muy importantes, sino además a aquellos en donde circula la savia del afecto, la solidaridad, la tolerancia, la calidez, la sinceridad, la posibilidad del aprendizaje en equipo, pero sobre todo la de disentir y sobrevivir en el intento, de dudar y equivocarse.

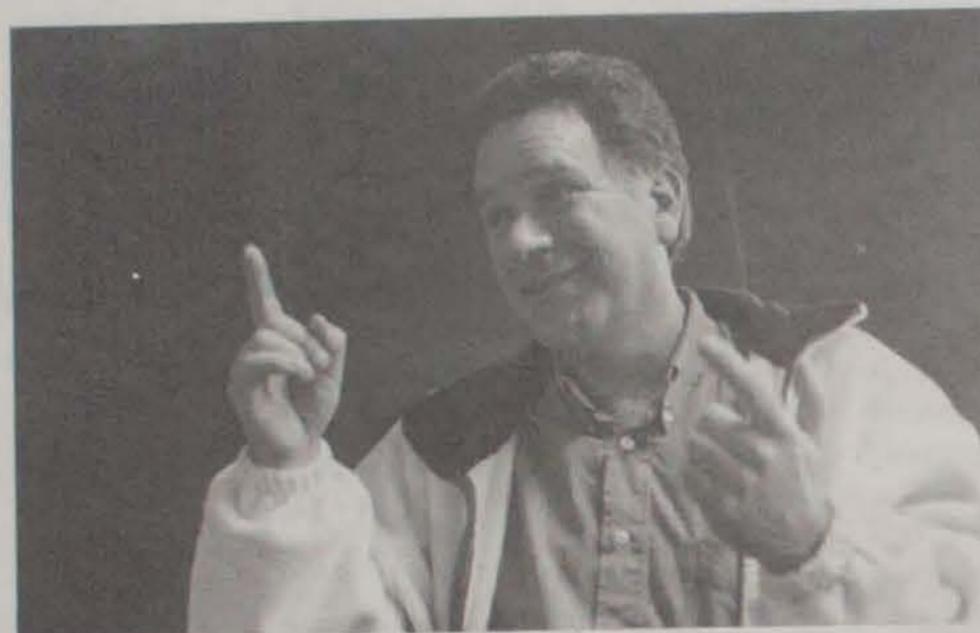
En la vida cotidiana de la escuela se expresan todas las tensiones sociales, las fuerzas en conflicto; los chicos y maestros no siempre encuentran espacios para pensarse, escucharse y construir conjuntamente pedagogías creadoras que efectivamente generen la tan anhelada metamorfosis de la crisálida social en aladas y coloridas mariposas.

Luis Carlos Restrepo le cuenta a *Aula Urbana* sus reflexiones y elaboraciones acerca de la construcción de una nueva ética de la vida cotidiana, a través de la pedagogía de

la ternura, que es compartida por algunos educadores en sus proyectos.

IDEP: Dr. Restrepo Usted propone abordar la violencia desde la exploración de la ternura. ¿Qué acogida tuvo en principio esta idea?

Curiosamente este planteamiento de la ternura surgió en el lugar más inhóspito. En 1989 cansado de hablar de muertos solicité a los organizadores de un foro sobre derechos humanos me permitieran hablar sobre el derecho a la ternura. Creí que era la primera y la última vez que lo haría, pero desde ese día no he podido parar. En la palabra se resumía un sentimiento nacional y una necesidad que involucraba cientos de personas que, en condiciones de marginalidad y de violencia, trabajaban por la reconstrucción afectiva del país. Hacía falta dar ese salto conceptual y académico y legitimar esos trabajos, esa fue mi labor por eso la acogida. Este planteamiento me ha abierto las puertas para adentrarme en los análisis sobre problemáticas de violencia, drogas, y también en la dinámica de la escuela. Me he propuesto mostrar la pertinencia del vínculo en la escuela y cómo los principales aprendizajes son afectivos. Cuando uno salta en un proceso de aprendizaje es porque tiene un cierre afectivo, no bastan los datos, el análisis, los procesos analíticos o sintéticos,



Luis Carlos Restrepo, médico, especialista en psiquiatría y master en filosofía.

congnoscitivos; se necesita de una gran síntesis afectiva.

IDEP: ¿Cómo ha percibido la educación y la escuela?

En la escuela hay una sobrecarga de discursos pedagógicos renovadores, pero también hay una gran dificultad para modificar unas prácticas básicas que hacen de la escuela un ambiente hostil para muchos niños. Por eso, considero que se debe prestar atención a los procedimientos porque las buenas intenciones terminan allí. Por ejemplo, qué hacer con un niño hiperactivo en el aula, que no centra su atención o con uno que tiene problemas de comportamiento - enfrenta cotidianamente la autoridad.- Es decir eso revienta a la escuela y al maestro, y muy rápidamente así él tenga muy buenas intenciones cae en la vieja lógica del pellizco o la exclusión. Entonces, prima una defensa de la institución frente al niño y no caemos en cuenta que el problema de aprendizaje del niño es también un problema de enseñanza de la institución, pero te-

nemos gran dificultad para representarnos esos mecanismos y un gran temor del maestro para explorar lo afectivo, porque ellos también sufren privaciones afectivas. Tenemos un círculo vicioso que hay que romper, planteándole al maestro la necesidad de que él propicie esa ruptura y rompa la barrera con quienes lo rodean y que eso es vital. De lo contrario la escuela no va a cumplir con su papel central que es educar al niño y lo va a maleducar en muchas dinámicas.

El autoritarismo es uno de los problemas más graves de salud mental en la escuela.

IDEP: ¿Se hacen muchas exigencias al maestro?

El maestro está supremamente tensionado por la formalidad educativa, por el

programa, la evaluación, el horario. Es decir, dentro de las instituciones todos estos controles administrativos de la labor del educador se vuelven como persecutorios y paranoicos. El maestro tiene mucho temor de dar el salto hacia lo humano. De pronto si atiende al niño como ser humano, si se divierte con él, si permite que se establezcan vínculos amorosos y si le presta

ESCUELA AFECTIVA

atención a la sonrisa, siente que hace algo malo -porque pierde autoridad- y las mismas autoridades pueden decir que éste desperdicia el tiempo. Pero no es así, el maestro debe aprovechar la oportunidad de relacionarse con el niño de una forma respetuosa, que le permita al menor crear un horizonte para su vida.

La norma es el juego que ponemos los adultos, en ese juego el niño va a explorar juguetonamente esa norma tratando de encontrar los límites.

Si miramos la otra cara de la situación, nos damos cuenta de que el maestro tiene entre las manos un niño que pasa de cinco a seis horas del día con él, en la etapa más importante de su vida, y no lo aprovecha, pierde ese presente y esa actualidad. Supone que como los padres no le dieron el suficiente cariño, la sociedad no lo atiende adecuadamente, entonces es muy poco lo que él puede hacer, olvidando la importancia del niño.

IDEP: ¿En qué consiste el juego de la norma?

Hay mucha angustia con la norma. Creo que los maestros se vuelven autoritarios porque no son seguros de sí mismos, temen perder el poder y se enredan con los niños y los jóvenes. Es necesario entender que hay un juego social en el que se impone a los adultos ser normativos y a los niños explorar nuestros límites. Por tanto el papel de los mayores es entender amorosamente ese juego.

Además, se requiere saber que el niño no nace con la norma en su cerebro, la aprende, pero la aprende chocando con ella. Es decir, el niño está predispuesto al error. Entonces se trata de señalarle ese límite, pero amorosamente, sin que por eso se pierda la autoridad.

IDEP: ¿Algunos creen que la pedagogía de la ternura excluye la norma?

Creo que la pedagogía de la ternu-

ra, es una pedagogía de la norma. He dicho muchas veces que la ternura es valiosa porque hay conflicto, uno está a punto de hacerle daño a otra persona; pero si permanentemente estoy calibrando mi relación con la otra persona y admirándome ante su singularidad, entonces voy a encontrar el punto justo de aplicación de la norma.

IDEP: ¿Cómo influye la estructura de la escuela en los problemas de salud mental?

Cuando trabajé como psiquiatra con drogadictos, sicóticos, con las formas más severas del trastorno comportamental, y con jóvenes me di cuenta que esa historia que culmina con el estigma de loco, empezaba siempre con el llamado problema de aprendizaje.

Por ejemplo, un niño que choca contra el aparato escolar y no es comprendido en ese primer gran espacio de socialización, se ve abocado inminentemente al fracaso en los demás espacios. Es un crimen de lesa humanidad no atender un fracaso escolar evidente en tonterías como no atender, no saber matemáticas, si uno le dice una cosa y el niño hace otra.

IDEP: ¿Si la estructura escolar se flexibiliza para acoger a los llamados indisciplinados, desaplicados, etc., mejoraría la salud mental de las personas?

El verdadero trabajo preventivo está en la escuela. Si el maestro acepta la diversidad en sus alumnos haría una labor de salud mental impresionante. Infortunadamente, lo que hace la escuela es aceptar sólo niños que se ajustan a las reglas y normas impuestas, todos los demás quedan por fuera. Basta con ver que un niño tiene un cuerpo diferente,

que no se queda quieto porque su temperamento no se lo permite, para que se convierta en el enemigo de la escuela y a su vez, la escuela en su enemiga. Es una lucha interna contra el autoritarismo impuesto a costa de la singularidad de los niños; si éste se impone no sirve ni al niño, ni a la sociedad, ni a la cultura, ni a la democracia, ni a la convivencia.

IDEP: ¿Qué otros factores son importantes para preservar la salud mental?

Por ejemplo, el clima escolar: los seres humanos somos como las matas damos lo que el clima nos permite. Una planta finalmente es el producto de ciertas condiciones de humedad, temperatura, nutrientes y puede dar lo mejor de ellas si éstas se dan. Para generar ese clima de crecimiento humano en la escuela es importante el diseño ambiental, no se necesitan palacios. Allí es vital desde el color hasta los gestos acogedores de los maestros y estudiantes. Eso se llama la ecología de la escuela, la que representa el 80% del clima pedagógico.

IDEP: ¿Qué pasa con los modelos pedagógicos eficientistas?

Hace un tiempo trabajé en los Estados Unidos con lo que allá es un problema nacional: la violencia en la escuela. Los colegas norteamericanos y canadienses tienen muy clara esta problemática, para eso han hecho estudios sobre condiciones familiares y de personalidad de estos chicos que agreden a sus compañeros, a los adultos y a sus propios padres. Se

han dado cuenta de que en general los niños son muy forzados a la eficiencia, tensionados por el sistema, pero también por sus propios padres y adultos a producir, sin prestarle atención a todo lo que implica la felicidad cotidiana.

IDEP: ¿Qué nos dicen los estudios sobre violencia en Colombia?

Demuestran claramente que el núcleo de su reproducción está en la relación entre violencia escolar, familiar y la social y política; pero la hipótesis más avalada y clara es la que muestra que aquellos niños que han sufrido por parte de los adultos o de los maestros aplastamiento sistemático, cuando crecen buscarán obtener algún tipo de poder para así descargar su ira hacia los demás. Estas facetas horribles de la violencia vivida en Colombia: crímenes agravados, masacres, por supuesto que tienen un interés político o económico detrás, pero en el momento de ejecutarlos quienes están dispuestos a llevarlos a cabo son personas que descargan su ira sobre gente inocente. Tiempo atrás fueron sus padres o adultos los que descargaron su ira contra ellos.

IDEP: ¿Qué opina de la violencia que afecta los maestros e incluso los hace objeto de amenazas de muerte?

He conocido situaciones muy duras en las escuelas colombianas, de amenazas de muerte de maestros a maestros, de actores violentos a educadores; dramáticas luchas de poder y hostilidad vividas con frecuencia en las escuelas. Por ejemplo,

“El clima afectivo de la escuela es fundamental para el desarrollo cognoscitivo y humano del niño, será definitivo para que él construya su postura como ciudadano.”

en una sala de maestros hay personas que pasan semanas compartiendo ese espacio y no se saludan. Eso es cotidiano, cada día se están hirviendo el alma, compitiendo de una manera desleal, desafortunada y feroz peor que la del capitalismo internacional. Eso exige un trato especial entre

los adultos, es lo que llamo un pacto de ternura. El maestro está en permanente formación, por eso puede aprender a generar una relación amorosa. Incluso la sociedad debe establecer relaciones amorosas con sus educadores.

EXPERIENCIA EXITOSA

Lo estético como alternativa pedagógica

La escuela Anexa a la Normal Distrital María Montessori, jornada de la tarde, construyó una nueva forma de lenguaje y expresión basada en la música. Este proyecto de innovación educativa financiado por el IDEP durante 1998-1999, ha vinculado a la comunidad educativa.

Irene Rodríguez
Elizabeth Riveros
Asesoras IDEP

Lo estético no entendido como lo bello, sino como la forma de expresión creativa, es una de las maneras más fuertes del ser humano para encontrarse consigo mismo, con su historia, sus posibilidades y limitaciones. El entender lo humano desde una mirada holística, hace que la escuela asuma el desafío y el riesgo de abrir nuevas puertas y caminos en la educación de los seres humanos.

Lo estético, lo lúdico y las artes representan una alternativa para cualificar al ser humano en todas las dimensiones de su existencia, y para desarrollar desde ellas, los procesos de pensamiento que le posibilitan plantearse y solucionar problemas, crear situaciones nuevas y construir opciones.

El aula de clase se convierte en un lugar generador de propuestas, se da el encuentro entre múltiples competencias enciclopédicas y capacidades intertextuales; así como la oportunidad de conjugar la expe-

riencia de la emoción, la parábola, el apunte, la anécdota y el juego.

Asumiendo esta posibilidad de la escuela y del ser humano desde hace cinco años la escuela Anexa María Montessori, jornada de la tarde, se propuso la tarea de construir una nueva forma de lenguaje y expresión desde la música. La innovación ha vinculado a toda la comunidad educativa, haciendo que estudiantes, exalumnos, docentes y padres de familia, encuentren en la música una forma de vivir la esencia de la expresión y de la vida. Lo estético visto desde esta dimensión se convierte, en la escuela, en una alternativa pedagógica y en un área de apoyo a la razón de ser y sentido mismo de la escuela. Además, la innovación apoya y posibilita el encuentro con las demás áreas del saber cuando abre al ser humano caminos al encuentro y a la verdad.

Fernando Savater afirma que educar es ayudar o enseñar a discernir qué tipo de verdades o de requisitos de verdad se pueden exigir en cada uno de los campos del saber y qué tipo de niveles de aceptación de esa verdad son posibles. Esto sólo es viable cuando se

No se puede descuidar el folclor, pero tampoco la realidad sonora de los chicos.

establece una relación de expresión y sensibilidad en el aula, y se forma desde la posibilidad de crear, construir y tener la palabra. Aquí está el gran aporte del espacio de lo estético y lo lúdico en el currículo y en la escuela.

Lo estético y lo lúdico en la escuela

La escuela Anexa a la Normal María Montessori realiza este sueño con talleres de percusión, cuerdas, teclados, técnica vocal y vientos. Así lleva a cabo, con niños de toda la primaria y algunos que se encuentran cursando los primeros cursos de secundaria en otras instituciones, una educación melódica vocal, auditiva, de apreciación musical, gramática musical y



Escuela Anexa a la Normal Distrital María Montessori. Proyecto financiado por el IDEP 1998-1999

movimiento corporal expresivo. Procesos que al ser cualificados desde esta área desarrollan en el estudiante operaciones intelectuales propias y necesarias para las demás áreas del saber.

De nada vale dotar de instrumentos musicales o teorías a los estudiantes si estos procesos no están acompañados de sensibilidad y creatividad.

Lo estético y lo lúdico cobran en la escuela un papel primordial, la razón de ser de este núcleo de saber no es solamente la de llenar espacios obligatorios y sin sentido dentro del horario de la escuela, no es preparar muestras artísticas de danza, teatro, música para los días culturales, es mucho más que todo eso. Es un área básica que debe tener como ejes centrales la sensibilidad, la creatividad, el conocimiento, la habilidad técnica, la honestidad. De nada vale dotar de instrumentos musicales y teorías a los estudiantes, si estos procesos no están acompañados de sensibilidad y creatividad.

Cuando la escuela asume estos retos y entra a tocar la esencia del ser humano, acoge su papel de formadora en todas sus dimensiones. Podemos hablar de una educación integral, multidimensional, que forma al ser humano como un ser con múltiples posibilidades, constructor de nuevas formas de vida, cultura y sociedad.

Nota: Proyecto financiado por el IDEP (1998-1999): *La música como experiencia lúdica*, realizado por el maestro Gustavo González en la escuela Anexa a la Normal Distrital María Montessori, jornada de la tarde. Seleccionado como experiencia exitosa para representar a la Localidad Rafael Uribe Uribe en el IV Foro Educativo Distrital.

Experiencia exitosa

Por Diana María Prada Romero

No pensé presentar el proyecto como experiencia exitosa, pero hubo maestros y padres inquietos. Gracias a ello tuve la oportunidad de decir: esto es lo que hacemos. Esa oportunidad nunca me la habían dado. En hora y media le mostré a los padres y compañeros cómo se daban los niveles de trabajo y fue a través de algo así como aplausómetro que, entre otros, se escogió el trabajo musical. Fueron 60 niños y un proceso pedagógico, ante un auditorio. No tenía mucha ilusión, pero funcionó para darle reconocimiento a las personas que estamos involucradas en este cuento. Ahora esta será la experiencia que representará a la localidad en el IV Foro Educativo Distrital.

Gustavo González, músico de la Universidad Pedagógica Nacional, lleva varios años experimentando, fundamentalmente, con la música folclórica, pero sin descuidar aquella que se aproxima a la realidad de sus estudiantes.

Empezó su carrera docente en colegios de monjas y desde 1995 cuando ingresa al Distrito llega a la Escuela Anexa a seguir experimentando y explorando propuestas que le permitan encontrar formatos distintos a la enseñanza formal de la música: de apreciación musical y gramática musical, importantes, pero no tanto como la verdadera vivencia de la música.

Ver para crear

La tarea al inicio no fue fácil, la escuela no contaba con instrumentos y entre maestros y padres había gran resistencia y poco reconocimiento. A pesar de ello superó las dificultades con el apoyo de algunos pocos que creyeron en esta experiencia de ex-

Aula Urbana entrevistó al educador Gustavo González para conocer algunos detalles de esta propuesta de innovación pedagógica, seleccionada entre 25 para representar a la localidad Rafael Uribe Uribe en el IV Foro Educativo Distrital

ploración pedagógica a través de la música.

El trabajo empezó en el aula de clase con los niños de tercero, cuarto y quinto grado. Allí se les dió la posibilidad de recrearse y experimentar con instrumentos como: flautas, teclados, tambores, guitarras. Este fue un momento vital para los escolares, pues identificaron sus habilidades, demostraron disciplina, dedicación y

cal. En 1998 se armó la grande, había agrupaciones con diferentes expresiones musicales y con una gran variedad instrumentos, pero tenían otro reto: grabar, no un casete sino en un CD en el que se reflejara el trabajo. Entonces, esto que se creía era exclusividad de las grandes casas discográficas, lo hicieron con las uñas.

El enano se creció

Con el proyecto *La música como expresión lúdica*, financiado por el IDEP entre 1998-1999, se ha querido continuar esta propuesta pedagógica. Los chicos tienen muchas expectativas. El comienzo es aparentemente muy elemental, pero después la pregunta es qué trae el maestro en esa meteca. Como resultado de la innovación saldrán a la luz un CD, un video instruccional y folletos. Con estos se espera socializar la experiencia y encontrar algunas personas interesadas en integrar y consolidar semilleros institucionales.

Futuro

Desde 1995 hasta la actualidad se han integrado bandas de balada rock, folclor y música caribe, llanera, andina, salsa. Hay incluso chicos que a pesar de haber estado en la primaria en la Anexa aún quieren seguir pegados a la institución por la experiencia musi-

Se ha hecho del aula de clase un espacio para la exploración de prácticas individuales y grupales a través de la música. Ahora, se trata de abrir un espacio para la incorporación de la tecnología, el manejo de la música por computador.



NUESTRA SALUD MENTAL

Un día en la vida del profe...

Por José Israel González Blanco

Trabajador Social

Centro Educativo Rural Horizonte

Hablar de salud mental en una sociedad enferma e invadida por la enajenación, puede sonar a locura. Ojalá lo fuera así como la concibe Celsum Castoriadis¹, pero no, la locura aquí está encaminada por los lados de los trastornos funcionales, por el lado de las psiconeurosis. Siguiendo a Martínez y Herrera², se trata de interrogar la cotidianonegación, la razón de la locura y de sus síntomas, si la categorizáramos como *enfermedad mental*³, pero esa es una polémica epistemológica de la cual no se ocupa el escrito.

El sentido de este escrito es provocar el debate entre mis colegas, maestras y maestros, acerca de la relevancia, en estos tiempos de explosión social, de la salud mental en los pedagogos colombianos. El discurso sobre la salud mental en los docentes no ha tenido cabida, en la literatura pedagógica, pese a que dentro de sus escuelas -particularmente en la taxonomía de Palacios⁴- figura la tendencia antiautoritaria, en cuyo interior tienen lugar los aportes de quienes, en el estatuto de las ciencias de la psiquis, están encargados de su estudio e investigación. Se destacan los aportes de Freud, desde el psicoanálisis, Rogers, con la terapia centrada en el cliente y Mendel, entre otros.

Para no hablar en abstracto, recurre a un ejercicio sencillo: el registro de algunas situaciones que acontecen en la práctica pedagógica, en la escuela donde actúo como trabajador social. Ahí, en la descripción se hacen visibles actitudes de directivos docentes, maestros y maestras, estudiantes y padres de familia. Allí se leen situaciones de

Realizar un debate entre mis colegas, maestras y maestros acerca de la relevancia, en estos tiempos de crisis social, de la salud mental en los pedagogos colombianos, es el propósito de este escrito.



Centro Educativo Distrital El Mirador.

violencia en todos los órdenes: desarraigo, desesperación, tristeza, pérdida de control, nerviosismo, pérdida del apetito, insomnio, somnolencia, desesperanza, maltrato verbal, miedo, *malgenio*, desconcentración, rabia, depresión, manifestaciones éstas que, siendo equitativos, exigen apoyo de profesionales de la salud mental, no para aislar a las personas del aula, la escuela o del colegio, sino para acompañarlos interdisciplinariamente.

Existen tres razones en la elaboración de este documento que me tornan cuerdo. La primera, me gusta la temática. La segunda, los aportes que han hecho mis colegas, en el diario trasegar, en la escuela y la última, un reciente artículo de prensa, cuyo título reza: *Casi 6 millones de colombianos sufren enfermedades emocionales*. El guarismo es presentado por el Ministerio de Salud en 1997 y equivale al 14.5% del total de la población colombiana. No ca-

be duda que dos años más tarde el dato esté más que upaquizado.

Teniendo en cuenta que las estadísticas en salud y particularmente la de atención psiquiátrica se toman de acuerdo con los registros formales suministrados por los centros de atención oficiales y particulares, el dato puede alterarse progresivamente. Una de las razones está en que un alto porcentaje de la población colombiana no puede acceder al servicio de los profesionales de la salud mental, debido a la desprotección social en que se encuentran y por falta de dinero. El Plan de Desarrollo del actual gobierno reconoce que 8.3% de compatriotas están en condiciones de indigencia, mientras que el 55% de los hogares colombianos se encuentran, por debajo de la línea de la pobreza.

Si a las cifras anteriores le adicionamos el 20% de población desempleada, los cerca de dos millones de

desplazados; una consulta psiquiátrica reconocida del 42%, en estratos alto y medio-medio; y la casi-ausencia en las estadísticas de la población juvenil e infantil, quienes también son afectados por los problemas de salud mental, tanto de sus padres, profesores, gobernantes, funcionarios y sociedad en general, entonces podemos decir, sin temor, que vivimos en una sociedad profundamente enferma, tan enferma que a diario somatiza a través de sus instituciones. Por algo, la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud plantean hoy la promoción del psiquiatra y, en sí, de los profesionales de la salud mental.

Una nube presagia

Son las 6:30 de la mañana, doña Blanquita apronta sus menesteres para ir a la escuela a separar, con la magia de la llave gris, que carga en el bolsillo de su delantal azul, las hojas del portón verde. Mientras esto acontece son las siete menos una decena de minutos, el entorno de la institución comienza a enrojecerse por los rayos del sol que se refractan en el saco del uniforme de los estudiantes, quienes minutos antes han sufrido la perturbación de su sueño, les han arrebatado su cuatro puntas de lana acrílica, en fin, han sido desarraigados de su catre, por culpa del bendito estudio, estudio que no los trasnocha. Visibles, entre los caminantes de pantalón azul y falda a cuadros, aparecen los docentes: mujeres en su mayoría, y hombres, valientes y admirables que a partir de las cuatro horas del amanecer están en pie, organizando los quehaceres domésticos, dándole paso a la jornada laboral.

Desde temprano, al igual que los escolares, se alejan de su nicho fa-

EXPERIENCIAS

miliar, van a la escuela- como lo dice el poeta- a entregar su existencia, a manera de una llamita diaria y generosa para que no falte luz en las escuelas y los niños aprendan a amar la claridad.

Después del periplo citadino, el reloj indica las siete de la mañana. Luego del ascenso ininterrumpido de las 142 escalinatas, se arriba alegremente al paraje de la escuela, directo al aula de clase, porque allí, desde hace un buen rato, el ritual militar del a *discreción, atención firmes*, gracias a los coqueteos con nuevas corrientes pedagógicas, se ha venido debilitando. La falta de la fila, mal llamada *india*, ha ahuyentado el sermón de los profesores de *disciplina* y la entonación del santo rosario.

En este ir y venir de acontecimientos se continúa con el ritual de la escolarización. Los profes ingresan al salón rectangular; allí son recibidos con una oleada de voces que anuncian el beneplácito de los educandos por su llegada; se alteran los ánimos y los movimientos dispersos de los pequeños caotizan la vida del aula, la hacen entrópica, como lo recita el Indio Rómulo, en una de sus poesías, a tal punto, que le toca a la profesora cambiar el tono cotidiano de su voz, por uno más alto y, en ocasiones, por gritos. Esta actitud no obedece al deseo de los docentes, sino que corresponde más a las exigencias de los niños y niñas; pues, lastimosamente ellos - aducen algunos padres de familia-

están acostumbrados a que les hablen más arriba de los 90 decibeles e incluso, ¡quién lo creyera!, gustan de que les anden duro; pues el trato en casa es fuerte y en la calle, ni qué hablar. De tal manera que transcurridos algunos minutos, el maestro ya ha alterado abruptamente su manera de ser.

Vienen luego los resultados de la tareas, tareas que al decir del psiquiatra Villar Gaviria³, son la prolongación de la jornada escolar; una acción que bien vale la pena cuestionar, pues afecta física, emocional y hasta económicamente, a los educandos, a los padres y madres de familia y, por supuesto, al profesor. El segundo o tercer dolor de cabeza de la mañana lo producen las tareas. *Profe a mi se me olvidó... Yo no entendí... Mi papá no me dejó hacerla, porque me puso a hacer un oficio... A mi, si fue que se me olvidó*, son algunas de las justificaciones que esgrimen los cursantes de la escolaridad.

A esta hora de la mañana el salón ya está afectado por el calor, un calor que además de abrigar el espíritu de los profes, altera su funcionalidad orgánica, porque la química de los gases permite los enlaces de los mismos, la ionización y por ende, la contaminación ambiental. ¡Claro cómo

no va a existir contaminación ambiental en un espacio donde a cada persona le corresponde un metro y unos centímetros más! Esta realidad espacial y ambiental impulsa a los niños a pedir permiso para... ir al baño..., salir a... Y fluyen preguntas cómo: ¿cuánto falta para salir al recreo? ¿A qué horas llega el refrigerio? ¿Hoy a qué horas salimos?

Cómo no va a existir contaminación ambiental en un espacio, donde a cada persona, le corresponde un metro y unos centímetros más de espacio...

Llega la hora del recreo. Todos salen corriendo del salón de clase; el último en hacerlo es el docente. En oportunidades, cesa el descanso y la profe todavía está allí ordenando el salón, preparando las clases siguientes y, a veces, hasta barriendo. Cuando logra salir a la par con los escolares, le corresponde asumir el papel de árbitro, mediador de problemas; escucha las infamias e historias tristes que le suceden a los niños y niñas, en un país, cuyos gobernantes se jactan de defender los derechos humanos y en cuya Constitución se lee que: *los Derechos de los niños prevalecen sobre los Derechos de los demás*. Culmina el recreo y nuevamente al claustro, a trabajar con las uñas; los instrumentos que se imponen, siguen siendo el lápiz que ha reemplazado la pluma y el gis; el marcador, en lugar de la tiza y el cuaderno, a cambio de la pizarra. Esas son las herramientas que el Estado moderno y neoliberal le suministra al maestro y a los estudiantes, para mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje.

Se acerca el final de la jornada, todos los pequeños pendientes de salir, más no de dirigirse a la casa, yo no me quiero ir todavía, para la casa; prefieren la escuela, aunque no quieren permanecer en el salón. Los docentes terminan fatigados, ya han vertido toda su energía, su calidez, parte de su vida en los pequeños. En eso ellos y ellas no son ta-caños, para nada.

Pero, la jornada no culmina todavía. Ahora el itinerario de cada quien es variado; se sale de esta cajita de realidad compleja, para encarrilarse en el retorno, por el camino recorrido seis horas atrás. No sabemos que más cosas ocurren en el resto del día, solamente se sabe que la vida continúa, que las preocupaciones de los maestros y maestras por los suyos, por estudiantes, el país, su salud, el pago de la vivienda, su salario, su capacitación, la evaluación, por estar candidatizados a ser desempleados, por la violación de los Derechos Humanos, por la corrupción que asfixia a la Nación, por las mentiras que los medios de comunicación y los gobernantes a diario le transmiten a los educandos, mientras que en la escuela se lucha por inculcar y arraigar los valores de la convivencia. Es más, hay colegas que andan preocupados porque en la escuela muchos de nosotros también somos generadores de violencia. De ello dan cuenta nuestros estudiantes y nosotros mismos.

Para culminar este comienzo, reitero la invitación a que nos ocupemos de esta dimensión un tanto olvidada en tiempos tan convulsionados; digamos con Benedetti: *de vez en cuando, hay que hacer una pausa, contemplarse a sí mismo, sin la fruición cotidiana, examinarse el pasado, rubro por rubro, baldosa por baldosa; etapa por etapa, y no llorarse las mentiras, sino cantarse las verdades*.

¹ Léase: Castoriadis, Celsum, *El Avance de la insignificancia*, Buenos Aires, Eudeba, 1997.

² Sobre el particular, léase: Herrera, Alfonso y Martínez, Abel, *Razón de la locura y locura de la razón*, Bogotá: Oveja Negra, 1981 y *Materiales para la demolição de esta vida cotidiana*, Ediciones Puntos Gráficos, 1988.

³ Existe una amplia discusión entre los psiquiatras convencionales y la corriente de psiquiatras, conocidos como antisiquiatras acerca de la concepción de la enfermedad mental y de su tratamiento. Para mayor información consúltese, entre otros: Szasz, Thomas, *El mito de la enfermedad mental*. En: *Razón Locura y Sociedad*. México, Siglo XXI editores, 1982, págs. 85-102.

⁴ Palacios G., Jesús, *La Cuestión Escolar*, Barcelona: Laia, 1989.

⁵ Villar Gaviria, Álvaro, *Aspectos escolares*. En: *Psicología y lucha de clases*, Bogotá: Carlos Valencia Editores, 1988, págs. 89-98.



Centro Educativo Distrital El Mirador.

La vida contada en décimas

Por María Eugenia Romero Moreno
Asesora IDEP

"Es la luna que electriza
la existencia de otra vida
ayy la hostia dormida
que no combate la brisa*¹
ni la sirena poetisa
tampoco alegre montuna
no hay animación ninguna,
ya no tiene movimiento
y en aras del pensamiento
llegó el viaje a la luna...*"

En el reino de la luna
es donde vive la muerte
lo que pasa nuestra suerte,
es de la cuna a la tumba
la pobreza y la fortuna
allí no tiene hogares
y son tantos los lugares
d'esta región sin etapas
que sería infinito el mapa
de las montañas lunare...*
El sol en el ocaso
sobre su lecho de oro
cuando el llegar el desdoro
en su cortina de raso...
en su cortina de raso
la enamora dulcemente
la enamora luz presente,
la enamora el astro
y le peinan sus cabellos
la blanca luna en oriente...*
Ayy ...las granadas de oro
que pinta el sol al morir
que en su lecho de sufrir
abrió su cáliz sonoro
y abrió y abrió su cáliz sonoro
en los ramale' spertino
allí se escuchan los trinos
de la selvática ave
y se ven columpiar las olas
en los peñones marino...*

En amplias regiones del territorio nacional, desde la Costa Caribe hasta los departamentos de Santander del Sur y del Norte y en los Llanos Orientales pervive la tradición de versos cantados -generalmente en versos octosílabos- para narrar sucesos acaecidos en la región, hechos históricos, la vida de

*"Veloz pasé como un rayo viendo la policromía...
y para buscar la alegría me trasladé a San Pelayo..."¹*



Foto: Omar Benavides.

los animales así como parodias acerca de actividades de la vida cotidiana. Algunas veces las décimas convocan a los poetas y repentistas en fiestas familiares o locales cuando acompañados de un ron caña, de una chicha de maíz, o de otro preparado local, repiten y reproducen una tradición, improvisando continuamente y dando muestras de un extraordinario sentido del humor y de la capacidad inventiva.

La tradición del verso octosílabo -de amplia dispersión en Cuba, las Antillas y Puerto Rico, en México y Centro América- también posee vida propia en Venezuela, Ecuador y Perú, hasta en las cantas y sambas de las pampas argentinas. Allí permanece uno de los numerosos elementos de la hermandad y del parentesco de Latinoamérica toda. Los cantos de los decimeros de América española provienen de España y de la tradición francesa de las fábulas y cantos de los juglares de la Edad Media.

La ensaladilla, un género de composición popular, de carácter narrativo pertenece a una literatura de disputas entre los autores, donde

se señalan -por ejemplo- contradicciones y se describen luchas entre personajes, a veces uno bueno y otro malo, o, para citar algunos casos, con querellas entre el algodón, la caña y el café, o entre la arepa y el queso o en aquella situación donde el león aparece como el rey de los animales.²

*"Yo soy cristiana y bella: a mí me bautizó una pobre molendera;
me echó agua en la cabeza y me puso por nombre arepa;
mis güesos fueron quebrados espichados en una piedra;
ya pasé mi purgatorio, pues ya no tengo más penas...
El queso como afrentado de lo que decía la arepa, corrido la aranda se trepa.
La arepa muy victoriosa y holgada de su grandeza metida dentro de su cocina muerta de risa se queda..."³*

Bien conocidas son las décimas del folclor de las sabanas del Sinú y del San Jorge; allí se detalla la geografía local y regional, las especies de árboles y animales así como la historia de pueblos y ciudades. Cómo es de importante -para la identidad étnica y cultural de las distintas re-

giones del país- la valoración y reproducción del saber de los Decimeros de Colombia.

"Allí se siente el forastero en las horas matutinas con esas brisas marinas de Cispatá y San Antero. Quise descifrar los mitos de nuestro departamento San Andrés de Sotavento, Chimá, Tuquin y Momil, las playas de encantos mil, de San Bernardo del Viento. Hoy que contento me hallo después de mi tanto andar cuando me pongo a cantar el pentagrama recorro y las notas de un bello porro, las penas me hace olvidar..."

"Salga el tigre, salga el león, salga el osito hormiguero; salga el perico ligero que brinca lo más sabroso; que salga también el oso con la trompa relumbrosa; que salga también la osa con esa trompa tan chata y salga la garrapata pegada al caballo viejo, y que salga el tominejo chupando la dulce flor..."⁴

El asterisco (*) señala la extensión de las vocales.

¹ Autor e intérprete: **Ricardo Pérez Vidal**, *Decimeros de la Sabana*. Fragmento, Departamento de Córdoba. San Pelayo, Córdoba, 1986.

² Como la anterior, esta es una décima cantada. Versión de **Manuel Eusebio Pérez y Luis Pérez**. Nueva Venecia Morro Magdalena, 1973.

³ **Pinzón Martínez, Ramiro**, Hno. *La ensaladilla en el folclor nortesantandereano*. Editorial Stella, Bogotá, 1969, Págs. 16-24. Se pueden consultar también las obras del maestro Guillermo Abadía. Obviamente el corrido, el poema llanero y el contrapunteo así como la piquería de las sabanas del Cesar podrían clasificarse dentro de esta tradición.

⁴ **Pinzón Martínez, Ramiro**, *La arepa y el queso*. Fragmento, Op. Cit. Págs. 189-190.

⁵ **G. Abadía**, *Ensalada de los Animales*, Compendio de Folclor Colombiano. Colcultura, Bogotá, 1977. Versión de Alfredo Zana, Casanare.

Logro de competencias básicas: un reto maestro

La identificación de aspectos que pueden atribuirse al docente y que inciden en los logros de competencias básicas en lenguaje y matemáticas, de los alumnos de tercero y quinto grados, fue el objetivo de esta investigación realizada por el IDEP y Corpoeducación.

La Secretaría de Educación Distrital, en su plan sectorial para el período 1998-2001, se propone mejorar los resultados de la acción educativa, definidos en términos de las competencias y valores que se espera desarrollen todos los estudiantes a su paso por las instituciones educativas. Como parte de este propósito, realizó una evaluación censal de competencias básicas en lenguaje y matemáticas, aplicada a los estudiantes de tercero y quinto grados de educación básica del Distrito Capital, en el segundo semestre de 1998. La Universidad Nacional de Colombia tuvo a su cargo la orientación académica de este proceso.

En el informe general de resultados, se afirma: *El paso siguiente es identificar los factores a los cuales pueden*

atribuirse las diferencias encontradas, para, de esta manera, reconocer las áreas de trabajo prioritarias (pág 7). Con este propósito, Corpoeducación mediante un convenio de cooperación con el Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP, adelantó una investigación tendiente a identificar aspectos que pueden ser atribuibles al docente y que inciden en los logros de competencias básicas en lenguaje y matemáticas, de los alumnos de tercero y quinto grados.

Metodología

Para llevar a cabo la investigación se partió de los resultados obtenidos en la evaluación censal. Se planteó trabajar con seis escuelas que habían obtenido buenos resultados en la prueba de lenguaje y matemáticas y seis que habían obtenido resultados bajos. Se procedió entonces a contactar 25 escuelas de cada uno de los extremos para invitarlas a

participar en el proceso de investigación, de tal manera, que los centros educativos que estuvieron de acuerdo en hacer parte del grupo, fueron finalmente con los que se trabajó.

En cada una de las instituciones se analizó el PEI, se entrevistó al director o directora, así como a los profesores de lenguaje y matemáticas de tercero y quinto de primaria, se observaron clases de las dos áreas, se entrevistaron grupos de niños de esos grados y se analizaron cuadernos de lenguaje, matemáticas, ciencias sociales y ciencias naturales. En algunas instituciones se participó además en las reuniones de área.

Además se hizo una reunión con los diseñadores de las pruebas, al terminar el diseño de investigación, pero antes de iniciar la recolección de la información. Se realizó un taller con los profesores participantes en el proceso y al terminar, se hizo una reunión con expertos de las dos áreas estudiadas.

Es importante aclarar que la prueba aplicada no evaluaba conocimientos, sino competencias en matemáticas y lenguaje. Los diseñadores de la prueba definen la competencia como *un saber hacer una tarea específica, la cual se hace evidente cuando el sujeto entra en contacto con ella. Esta competencia supone conocimientos, saberes y habilidades que emergen en la interacción entre el sujeto y la tarea, y que no siempre están dados de antemano.*

Por esta razón, era necesario indagar las distintas formas de trabajo que tienen los docentes, para ver cómo ellas

inciden en el desarrollo de las competencias básicas en lenguaje y matemáticas. Entonces, se analizaron en total 12 Proyectos Educativos Institucionales (PEI), se entrevistaron 12 directores, 34 maestros, 24 grupos de niños, se obser-

varon 41 clases, se analizaron 71 cuadernos y se visitaron 3 reuniones de área. Una vez recogida la información de cada una de estas fuentes, se compararon los datos, para obtener conclusiones.

Conclusiones del estudio

Se encontraron algunos aspectos importantes que vale la pena analizar. Por ejemplo, se identificaron algunas características que sólo están presentes en las escuelas en que los alumnos obtuvieron altos logros.

1. El PEI tiene una tendencia pedagógica claramente definida, coherente con lo que se lleva a la práctica.
2. Para preparar las clases se consultan distintos tipos de libros y revistas.
3. La lectura, la escritura y las matemáticas se utilizan en todas las áreas con distintas funciones.
4. Los alumnos participaron productivamente en las clases observadas.
5. También en las clases se percibieron momentos claramente diferenciados y se obtuvo un producto, que podía ser un trabajo individual o de grupo.
6. Los profesores consideran que la lectura, la escritura y las matemáticas tienen funciones sociales y no exclusivamente escolares.
7. Los profesores piensan que los niños aprenden a leer y a escribir mediante la práctica, por eso abordan distintos tipos de textos y elaboran diferentes clases de escritos.
8. Los profesores consideran que los niños cometen errores en estas áreas por falta de experiencia y por lo tanto, la manera de corregirlos es a través de la práctica misma, pero en contextos significativos.
9. Los alumnos perciben las funciones sociales de la lectura, la escritura y las matemáticas.
10. Los cuadernos de estos alumnos tienen las actividades y ejercicios revisados por los profesores, con comentarios y contienen las correcciones hechas por los niños.

El quehacer del maestro

Se encontró que no hay diferencias entre los discursos teóricos de los maestros de las escuelas de altos y de bajos logros, a pesar de que en sus discursos puede haber algunas inconsistencias. En donde se perciben las diferencias es en el hacer del

maestro. Allí se identificaron cuatro aspectos muy importantes:

1. **Los contenidos que enseñan.** En muchas escuelas se encontró que parece no haber claridad en lo que se debe enseñar. Esto conduce a que se repitan contenidos en tercero y en quinto, que otros no se aborden y que se repita el mismo contenido varias veces durante el mismo grado. Además, se vio una fuerte tendencia al trabajo centrado en planas y copias, lo que con seguridad no desarrolla la competencia comunicativa.
2. **Las formas de enseñanza de los contenidos.** La forma de enseñar puede modificar los contenidos. Es decir, el mismo tema puede dar lugar a dos aprendizajes diferentes. Por ejemplo, enseñar el adjetivo calificativo para que los niños sepan decir su definición, conduce a un proceso muy diferente de aquel en que se enseña para que los niños puedan enriquecer sus escritos. Por eso, trabajar con un solo texto trae consecuencias diferentes de las que trae el trabajo con una variedad de textos y materiales.
3. **El seguimiento a los trabajos de los alumnos.** Los niños necesitan información sobre los resultados de sus trabajos, porque de otra manera, jamás se enterarán si lo que están haciendo está bien. Sin embargo, se encontró en la mayoría de las escuelas, que los trabajos de los niños carecen por completo de revisiones. En otros casos, se hace algún señalamiento como un "chulito" o un "visto", pero sin revisar realmente el contenido, de tal forma que se podían encontrar muchos errores en los trabajos. En otros casos se encontraron revisiones con comentarios y recomendaciones que orientaban la corrección que debían hacer los estudiantes. Esta situación se encontró exclusivamente en escuelas de altos logros.
4. **El contexto en que enseñan los profesores.** Se encontró que las instituciones que tienen una orientación definida y tienen claro cómo llevar a la práctica esa orientación, obtienen altos logros en sus alumnos.

RECUERDO DE UN CUENTO DE JOSEPH EGANY¹

Los tres poderes

La generosidad es la llave de la felicidad y prima sobre el poder, el dinero y el conocimiento.

Versión libre: Ann Marie Lósk

Asesora de Comunicaciones IDEP

Un hombre muy sabio y poderoso tenía tres hijos jóvenes, en edad de iniciar su vida independiente. Un día los llamó y les dijo:

Hijos míos quiero que vayan al jardín, que cada uno de ustedes piense que don quiere

para su vida y cuando lo sepan, yo les daré lo que cada uno me pida.

Pasaron todo el día pensando, cada uno en un lugar diferente del jardín. Al llegar la noche los reunió y les dijo: ¿Qué decidieron?

El mayor dijo: "Yo quiero poder". El segundo dijo: "Yo quiero dinero".

El tercero dijo: "Yo quiero conocimiento".

El padre les preguntó: ¿por qué?

El mayor dijo: "Con poder puedo dominar a todos y así conseguir el dinero y los conocimientos de mis otros hermanos."

El segundo dijo: "¡Estas equivocado! Con el dinero puedo sobornar a cualquiera y lograr tanto el poder como el conocimiento que ustedes piden."

El más joven se paró y dijo: "Con mis conocimientos puedo lograr descubrir sus puntos débiles y vencerlos prontamente."

El padre los observó largamente y respondió con cara acongojada: "Cada uno recibirá lo suyo, pero quedo muy triste."

Al cabo de los años el padre enfermó y los llamó. Llegó el primero con ojos de miedo buscando detrás de cada puerta y de cada cortina, como si tratara de encontrar quien lo quisiera atacar.

El segundo, llegó con los brazos apretados contra los bolsillos como si los tuviera llenos de oro y alguien lo fuera a robar.

El tercero, llegó con cara muy triste porque conocía tanto lo bueno como lo malo y lo triste del mundo.

El padre les dijo: "Hijos míos yo sabía que ustedes no iban a ser felices con sus poderes. Ustedes se fijaron en el brillo del arco iris, pero no tomaron en cuenta las montañas que le dan origen. Si quieren que sus hijos sean felices, cada uno puede heredarle sus poderes, pero: "Usted, mi hijo mayor, entrégueles el poder suficiente pero enséñeles a usarlo para ayudar a los demás seres humanos. Usted, mi segundo hijo, puede traspasar el poder económico, pero solamente en la medida que sea necesario para ayudar en las dificultades a los pueblos. Y usted mi hijo menor, ofrezcales los conocimientos pero hágaes ver que la sabiduría sólo se logra cuando este don está en función de la humanidad. Solamente se puede ser feliz cuando nuestras intenciones son generosas".

¹ Escritor de cuentos cortos, fábulas y cuentos costumbristas, nacido en Boston a principios de siglos. Autor de *Beaten path, the people of the dust, new pond tales from many lands, citizenship in Boston*. El libro *Wings at fame* se publicó en 1929 por la Compañía John C. Winston.

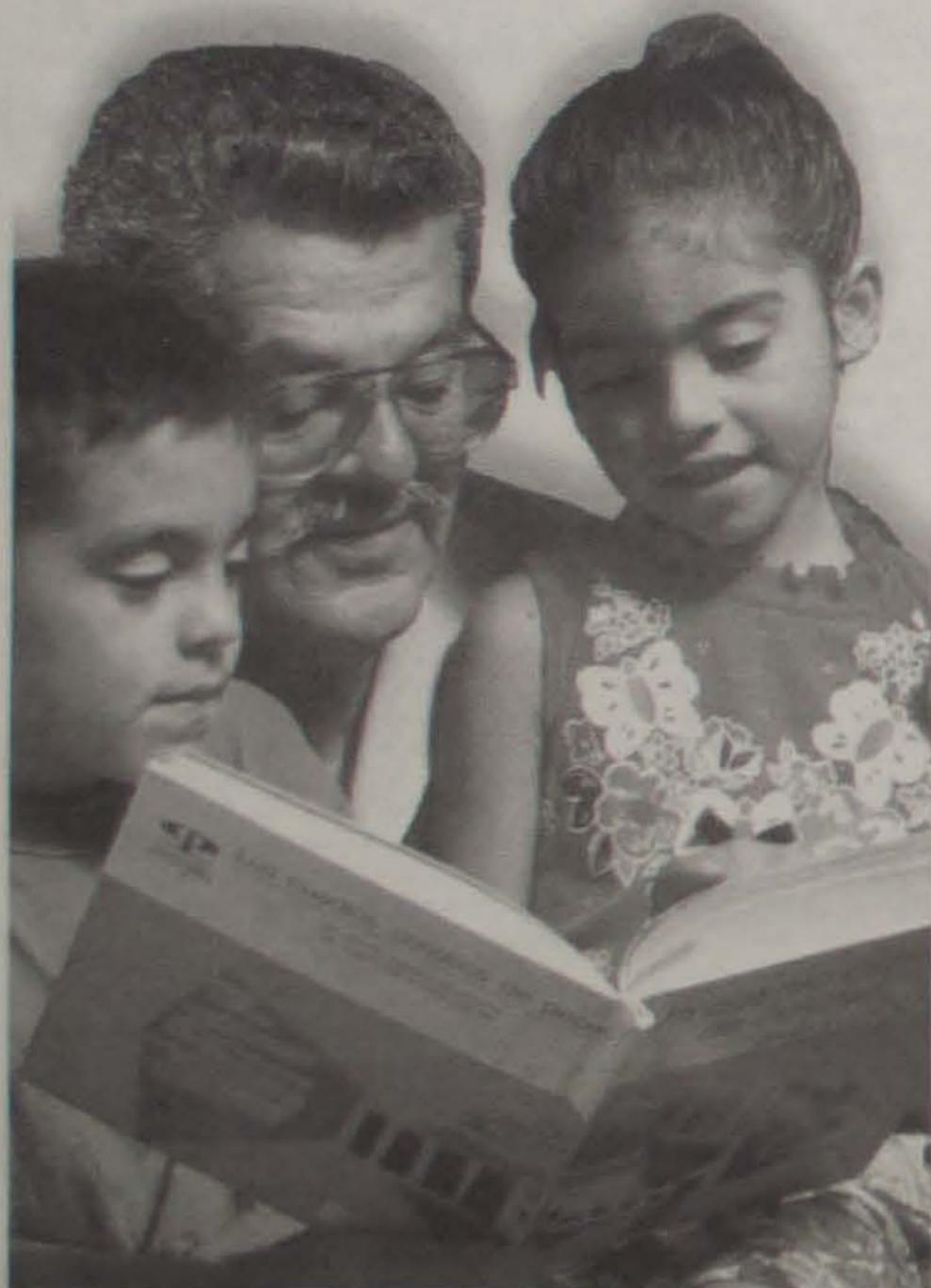


Foto edit

La importancia del diálogo

Por Isabel Moris

7 años

En mi colegio, cada dos años nos separan y he conocido muchos niños, pero este año ha sido diferente para mí.

He estado con todas las personas que me caen bien y me he hecho amiga de todas.

He aprendido lo que es la amistad,

pero ahora que sé lo que es la amistad, supe que nadie ha sido buen amigo mío y he experimentado lo que es estar sola acompañada, es algo muy feo, sientes que estás caminando sola, pero rodeada de fantasmas que te siguen a todas partes y hablan, hablan, hablan y siguen hablando.

LIBRO DEL MES

El final del miedo



En la edición número siete de la serie *Vida de Maestro*, producida por el Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico

(IDEP), se aborda la temática de la Salud Mental en la Escuela con el título *El final del miedo*. Esta publicación recoge la memoria del seminario sobre Salud mental en la escuela realizado en el IDEP, el 6 de mayo de 1999, al que asistieron cerca de 300 docentes de establecimientos oficiales y privados. Educadores y directivos aportaron al público asistente sus opiniones; así mismo, mé-

dicos psiquiatras, psicólogos y maestros expusieron planteamientos conceptuales y teóricos para apoyar la gestión de una salud integral y de una más adecuada salud mental en la escuela y la familia, muchos de estos se recogen en *El final del miedo*.

El libro recoge la presentación de las historias: *Al final del miedo* y *Un día como cualquier otro*; la presentación de las ponencias de Carlos Felizzola, Psiquiatra y Psicoanalista, docente de la Pontificia Universidad Javeriana, sobre *La salud mental: un planteamiento conceptual*; Isabel Teresa Palacio de Avella, educadora del Gimnasio Femenino y Licenciada en Educación Familia con la ponencia *Maestros y alfareros del nuevo milenio*. Gloria Echeverry, Psicóloga Clínica elaboró un trabajo titulado *Salud*

mental: vivencias y experiencias en algunas escuelas de Tunjuelito, Santa Fe de Bogotá; José Jair Murcia Cumbe, Psicólogo y Coordinador de la Línea 106 de la Secretaría Distrital de Salud, *De la prevención y la promoción de la Salud Mental*; Marta Consuelo León, educadora del área de salud del colegio atanasio Girardot, *Escuela Saludable y Salud Mental*; y Luis Carlos Restrepo, Médico Psiquiatra, *La pedagogía de la Ternura*.

En la obra además se incluye *El foro: conversaciones para salir de la incertidumbre con los comentarios y observaciones de los asistentes al seminario* y el artículo de Roberto Suárez *Nuevos conceptos en neurociencias* que presenta una mirada sobre el estado del desarrollo de las ciencias neurológicas, lo que significa el cambio y

sus avances en la concepción del ser humano. Jorge Vargas Amaya, Psicólogo y Asesor de la Unidad de Investigación del IDEP, publica un escrito relacionado con la importancia de las redes sociales de apoyo escolar para afrontar las diversas problemáticas de *Salud Mental en la escuela*.

En *El final del miedo* se incluyen recomendaciones bibliográficas y algunas direcciones de Internet que serán de gran aporte a los interesados en empezar a conocer o profundizar en la temática de la salud mental en la Escuela. Este libro viene a ocupar un vacío para incitar a los docentes y padres en medidas preventivas para promover la Salud Mental, dentro del concepto de salud integral, tan necesario en nuestros días.

LA INTERACTIVIDAD EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA

Beatriz Fainholc
Paidós-Cuestiones de educación
Argentina, marzo de 1999



Propone reflexionar sobre el concepto de interactividad que debe ser recreado para profundizar las posibilidades pedagógicas que surgen del entorno, de aprendizajes mediados por la telemática. Además tienen como objetivo fortalecer el cuadro conceptual y metodológico de una teoría de la educación a distancia apropiable para cualquier escenario; describir y evaluar las aplicaciones prácticas de un programa específico, y se propone la *Formación en producción de materiales educativos* como capacitación de posgrado en el área de tecnología educativa.

MEDIACIÓN ESCOLAR PROPUESTAS, REFLEXIONES Y EXPERIENCIAS

Florencia Brandoni (Compiladora)
Argentina, abril de 1999
El libro invita a un recorrido por el cam-



po de la mediación escolar. Los maestros, directivos y profesionales vinculados a la educación pueden encontrar un panorama de los desarrollos más significativos de resolución de

conflictos en el ámbito escolar; desde la aparición de dicha temática hasta la actualidad; aportes de renombrados autores argentinos; relata experiencias desarrolladas en diferentes países del mundo; y brinda dos análisis imprescindibles en relación con la implementación de un diseño de mediación escolar.

LA ALEGRÍA DE CREAR Estrategias para enriquecer la vida escolar con actividades creativas

Bianca Isabel Triana
Cooperativa Editorial
Magisterio - Aula Alegre, 1999



La publicación incluye las recomendaciones para los docentes que lideran la enseñanza creativa, lo

que requiere dicho trabajo, el perfil del maestro y las características del ser creativo. También algunas estrategias que han surgido espontáneamente, en un proceso pedagógico que contempla este campo interés.

GEOGRAFÍA ESCOLAR: DISCURSOS DOMINANTES Y DISCURSOS ALTERNATIVOS

Ovidio Delgado, Denisse Murcia y Héctor Díaz
Universidad Nacional



Programa de Fortalecimiento de la Capacidad Científica en la Educación Básica y Media - RED, 1999. Los dos textos que conforman esta publicación son el resultado del trabajo cooperativo de sus autores y de sus procesos de búsqueda para que las escuelas promuevan el desarrollo de algunas competencias que le permitan a los ciudadanos establecer unas relaciones más humanas con los lugares en los que hacen sus vidas.

LOS NIÑOS DEL APLAUSO

Una reflexión sobre la dinámica laboral y social de los niños vinculados a la televisión.

María Teresa Herrán, María Isabel González, Vicky Hernández, María Cristina Salazar, German Puerta, Beatriz Linares, Angela Maria Romero y Carlos Alberto Vélez.
Fundación Antonio Restrepo Barco. Santa Fe de Bogotá, Rasgo y Color Ltda, 1999.



Sólo recientemente las investigaciones y publicaciones sobre la influencia de la caja mágica en el comportamiento de los niños han comenzado a reflexionar acerca del papel de las programadoras y empresas de publicidad en su relación con los niños y niñas que participan como actores.

Esta publicación incluye un conjunto de reflexiones elaboradas por profesionales de distintas disciplinas, quienes -desde sus distintas ópticas- señalan los posibles y reales efectos de promover la incorporación de niños y niñas a la fuerza de trabajo laboral impuesta por este medio televisivo.

EN CASO DE DEPRESIÓN:

Red adscrita de la Secretaría de Salud, programas de salud mental

Los padres, maestros, directivos y estudiantes pueden acudir a cualquiera de las instituciones adscritas y no adscritas a la Red de la Secretaría Distrital de Salud. Los servicios que éstas prestan en el área de salud mental van

desde consulta externa, atención a grupos de riesgo, capacitación, hospitalización, rehabilitación, entre otros.

HOSPITALES	DIRECCIÓN	TELÉFONO
Hospital Suba	Cra. 92 No. 146-30	681 5599 681 5097
Hospital Juan XXIII UPA No. 10 Rionegro UPA No. 42 H. Infantil UPA San Fernando	Calle 76 No. 22-10 AV95 No. 39-20 Cra. 42 No. 68-28 Calle 72 No. 47-75	235 3650 256 7224 231 1590 240 6537
Hospital Chapinero UPA No. 9 Chapinero	Calle 66 No. 15-41	345 3872
Hospital Garcés Navas UPA París Garcés UPA Las Ferias UPA Garcés Navas	Calle 71 No. 73A-58 Cra. 86 No. 86-20 Calle 76 No. 64-08 Calle 71 No. 73A-58	263 0295 252 1205 240 0438 227 5448
Hospital Samper Mendoza	Cra. 25 No. 228-48	268 1064
Hospital Usaquén UPA70-Servitá	Cra. 7 No. 165-21	671 9829
Hospital Tunjuelito	Cra. 14 No. 51-21	279 5971 279 3490
UPA San Benito	Calle 57 Sur No. 18-63	714 1963
Hospital de La Perseverancia	Cra. 5 No. 33-45	285 0840
Hospital La Candelaria	Cra. 3 No. 15-33	284 2437 243 3649
Unidad de Atención en Salud a Indígenas El Lago	Cra. 36A No. 63E-93	315 1932 315 1935
Unidad de Atención en Salud a Indígenas El Cartucho	Cra. 8 No. 12-42	209 6164 337 3315 337 2198
Unidad Móvil	Calle 127 con autopista Calle 97 con Cra. 15 Av. 6 con Cra. 38 Chorro de Quevedo. Correspondencia al Hospital la Perseverancia calle 32A No. 13A-38	Cel: 033 2287076

TIPO DE SERVICIOS

- a) **Consulta externa:** Atención psicológica y psiquiátrica a quienes presentan trastornos neuróticos, emocionales o del aprendizaje infantil, difusión familiar, consumo de drogas y alcohol, crisis de angustia, crisis evolutivas (reacciones de adaptación), y crisis accidentales (reacciones agudas a tensión).
- b) **Atención a grupos de riesgo:** Se desarrollan actividades de estimulación adecuada en niños, educación sexual en adolescentes, prevención de farmacodependencia en escolares y adolescentes, preparación para la maternidad en mujeres gestantes y escuelas de padres.
- c) **Capacitaciones:** A grupos comunitarios, a profesionales y a otros trabajadores de la salud en detección precoz de problemas de Salud Mental y oportuna remisión dentro de la Red.
- d) **En Programas de Atención a Indígenas** se presta el servicio de Consulta Externa Médica y Odontológica para esta población, así como servicios básicos de aseo y actividades recreativas y de educación en salud.

HOSPITALES	DIRECCIÓN	TELÉFONO
Hospital La Granja	Carrera 83 No. 78-53	251 6993 276 1967
Hospital Engativá	Carrera 14 No. 11-50	433 8055 263 2400 440 1128 fax
Hospital de Bosa	Calle 10 No. 10-82	775 8986 775 0216 776 4450
Hospital Fontibón	Carrera 99 No. 21-41	267 2200 415 7025
Hospital El Guavio	Calle 6a. No. 5-07 Este	289 1868 233 9489 289 0347 233 9389

HOSPITALES	DIRECCIÓN	TELÉFONO
Hospital El Carmen	Calle 48B No. 28-80	230 7600 230 7777 238 2573
Hospital El Tunal	Calle 48C No. 22-00	767 7411

TIPO DE SERVICIOS

Además de los servicios descritos en el Primer Nivel, se prestan los siguientes:

Enlace: a través de acciones individuales o grupales se da manejo al componente psicológico de la crisis vital, de la enfermedad, de la hospitalización y de los procedimientos médicos o quirúrgicos.

Acciones que pueden ir dirigidas a madres adolescentes y solteras, maternas de alto riesgo, madres con aborto o hijos con malformaciones, pacientes con seropositividad para el VIH o con SIDA, pacientes con enfermedad psicosomática (Hipertensión, úlcera gastroduodenal, colitis, asma dolor, etc.)

Urgencia psiquiátrica: por Medicina General y psiquiatría se da intervención en crisis no mayor de 24 horas en el servicio de urgencias a quienes padezcan intentos o riesgo suicida, psicosis afectivas o esquizofrénicas activas, psicosis tóxicas, crisis de ansiedad o histéricas.

Si el paciente requiere hospitalización, se remite a las unidades de salud mental ubicadas en los Hospitales de Tercer Nivel.

HOSPITALES	DIRECCIÓN	TELÉFONO
Hospital La Victoria No. Camas: 11	Diagonal 39 Sur No. 3-20 Este	367 5865 Directo 206 5850 206 5810 Ext. 216-230
Hospital Kennedy No. Camas: 15	Av. 1o. de Mayo No. 75-17 Sur	619 0605 cod. 2038
Hospital San Blas No. Camas: 14	Carrera 3a. Este No. 16A73 Sur	273 4496 299 5511
Hospital Simón Bolívar No. Camas: 17	Carrera 7a. Calle 165	206 6510 289 9770 289 1100 Ext. 251
Hospital Santa Clara No. de camas: 24	Carrera 15 No. 1-59 Sur	671 7233 673 2600

TIPO DE SERVICIOS

1. Consulta externa:

Prioritariamente dirigida a personas con trastornos psicóticos, adicciones a sustancias psicoactivas, incluido el alcohol y su patología neurótica desadaptativa.

a) **Atención de urgencia psiquiátrica:** Evaluación e intervención en crisis, a través de medicina general y psiquiatría a personas con riesgo o intento suicida, exaltación psicótica, intoxicación o abstinencia por drogas, crisis de angustia conversiva o disociativa (Histérica).

b) **Hospitalización:** breve (no mayor de 15 días) en unidades de salud mental a pacientes que por sus características clínicas no pueden tratarse en el medio sociofamiliar y son remitidos desde otras instituciones o del servicio de urgencias por padecer psicosis afectiva o esquizofrenia, o alto riesgo suicida, intoxicación, riesgo de abstinencia o consumo convulsivo de sustancias psicoactivas.

Enlace: atención de interconsultas a pacientes de otros servicios con antecedentes de patología psiquiátrica o que presenten reacciones mentales orgánicas o emocionales a la enfermedad, la hospitalización o los procedimientos médicos quirúrgicos.

PROGRAMAS DE SALUD MENTAL RED NO ADSCRITA

CLÍNICA PSQUIÁTRICA	DIRECCIÓN	TELÉFONO
Instituto Colombiano del Sistema Nervioso	Calle 134 No. 30-31	633 2555
Clinica La Inmaculada	Cra. 7 No. 68-70	249 4866 249 3141
Clinica Santo Tomás	Transversal 5 No. 51A-46	232 8966 232 9734 571 6088
Clinica de Nuestra Señora de la Paz	Av. Centenario No. 68F-25	292 3932 292 2231 292 8099
Clinica Villa Servitá	Cra. 7 No. 165-40	671 1097 671 1032

TIPO DE SERVICIOS

Consulta externa, Hospital día adultos,

Urgencias psiquiátricas

Estancia de larga permanencia

Grupo de apoyo, Servicios de apoyo diagnóstico

Tratamiento y rehabilitación de personas con problema de farmacodependencia.

Atención primaria en salud mental, Laboratorio clínico

La salud en la escuela

Por Magdalena Vallejo Morillo
Asesora IDEP

En este número recomendamos a nuestros lectores navegar por sitios donde podemos lograr una mirada hacia el concepto de salud, como un ejercicio de la cultura y la dinámica social; así como conocer algunos trabajos sobre los temas de la mujer y la salud; los peligros de la toxicomanía, definición de la adicción a las drogas, la génesis de la dependencia y de la adicción, el abuso del tabaco, el consumo abusivo de medicamentos y drogas, entre otros. Este información se publica con el ánimo de contribuir con los docentes en la adquisición de nuevos conocimientos sobre salud.

<http://www.inteco.cl/recurso.htm>
Catálogo de algunos test de Psicología Educativa. Información acerca del maltrato infantil. Recursos de Psicología.

<http://www.net.universidad.com.ar/droga%20comunicación.htm>
Uso y abuso de drogas y alcohol y medios de comunicación.

<http://www.fvet.uba.ar/ExCondor/CYT/perfec/faraone2.htm>
La desinstitucionalización en el campo de la salud mental. Universidad de Buenos Aires.

<http://www.pic.mendoza.gov.ar/mujer/embadole/adolemb.htm>
Información y guía para adolescentes embarazadas.

<http://medicina.umh.es/programa/medicina/4262.htm>
Clínica y diagnóstico de los síndromes psiquiátricos fundamentales.

<http://copsa.cop.es/congresoiberica/clinica/cr112.htm>
Psicoterapia en grupo con mujeres diagnosticadas de trastornos neuróticos.

<http://www.redesol.cl/fidexii/UDS.htm>
Descripción del Programa *Unidad de Desarrollo Social Área Mujer, Formación y capacitación*

<http://www.who.ch>
Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta página ofrece programas de prevención del SIDA, la drogadicción, enfermedades tropicales, la tuberculosis, programas de vacunación y estudios llenos de cifras estadísticas.

www.hommearts.com/depts/health/02qafl.htm
Una completa base de datos con preguntas y respuestas sobre temas de la salud.

www.comet.net/quill
Virus VIH, los anticuerpos, diversas bacterias que causan úlceras; son algunos de los temas que se encuentran en esta página.

www.hoptechno.com/rdindex.htm
Encontrará respuestas a sus inquietudes sobre la alimentación balanceada y problemas de nutrición, aspecto fundamental en el tema de la salud.

www.sioxlan.com/stlukes/hl-hp.htm
Contiene información sobre salud, teorías y consejos prácticos.

RESPUESTAS AL POSIVITEST

Averigua en las siguientes respuestas hasta dónde puedes cambiar y lograr buenos resultados que te beneficien y te hagan sentir mejor no sólo contigo mismo sino también con todos aquellos que te rodean.

Si respondiste todas 1
Eres cero positivo. La enfermedad del negativismo te consume.

Si respondiste todas 2
Una cura de sueño en Suiza, ayuda psiquiátrica, o una pera de boxeo que golpear te serán de gran ayuda.

Si respondiste todas 3
¿Tienes posibilidades, estás muy cerca de ser feliz?

Si respondiste 1-2-3 y 4
Tan humano, pero sé optimista porque puedes mejorar.

Si respondiste todas 4
¡Eres simplemente feliz! Ojalá todos fuéramos como tú.



Serie Vida de Maestro

Queremos recordarles que aún se reciben suscripciones a esta serie editorial, compuesta por 10 tomos, cuyo contenido aborda temas actuales de interés pedagógico.

¡Adquiérala por sólo \$15.000!

Comuníquese con el teléfono: 337 1320
o solicítela en el IDEP, Carrera 19A No. 1A - 55
Santa Fe de Bogotá, D.C.

Descubre si mantienes la mejor actitud contigo mismo, con los demás y con tu medio ambiente.

Haz una evaluación a partir de nuestro
¡POSITIVITEST!



Alguien te agrade

- 1- Respondes igual
- 2- Lloras a grito pelado
- 3- Lo ignoras con desprecio
- 4- Le haces ver su actitud negativa sin agredirlo

Alguien te hace una broma

- 1- Pones mala cara
- 2- Sigues trabajando de mala gana
- 3- Sonries y te alejas
- 4- Ríes y contestas con gracia



Estás triste

- 1- Te quedas en casa deprimido
- 2- Te emborrachas
- 3- Lloras inconsolable
- 4- Tratas de mejorar tu ánimo, buscando algo positivo



El diario trae malas noticias

- 1- Las lees todas hasta deprimirte
- 2- Sólo hablas de ellas
- 3- Procuras buscar algunas positivas
- 4- Buscas y hablas de las buenas y opinas de las malas de forma optimista



Tienes un problema en el trabajo

- 1- Renuncias
- 2- Bueno, nunca te gustó
- 3- Armas un zafarrancho
- 4- Buscas una solución



Cometes un error

- 1- Te torturas todo el día
- 2- Lo escondes
- 3- Lo ignoras
- 4- Intentas corregirlo y aprendes de tu error



Te ganas la lotería

- 1- Te sientes miserable por no haberte ganado "el gordo"
- 2- No sabes qué hacer con la plata
- 3- Resuelves no gastar ni un centavo
- 4- Disfrutas y compartes tu alegría con los demás



Alguien desconocido se te acerca

- 1- Lo miras con repulsión
- 2- Lo rechazas discretamente
- 3- No lo determinas
- 4- Lo tratas con amabilidad



Tu pareja quiere plantas en casa

- 1- ¡Ni de plástico!
- 2- Creas un problema
- 3- Te transas con dificultad
- 4- Las acoges con simpatía



Llegas al trabajo

- 1- Tratas mal a todos
- 2- No saludas a nadie
- 3- Sientes que lo haces porque toca
- 4- Eres alegre y positivo



Respuestas al Posivitest

Si quieres saber si mantienes la mejor actitud, luego de responder al posivitest, encuentra las respuestas en la página 23 de esta publicación. ¡Ah! y no hagas trampa...no mires las respuestas antes de contestar este cuestionario.