

**CÉSAR T. ZAMBRANO ARCE  
YOLANDA AROQUIPA DURÁN  
REYNALDO SUCARI LEÓN  
MIRTHA Y. CORONADO CÁRDENAS**

**PERSPECTIVA  
CONTEMPORÁNEA**



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HUANTA**  
Fondo Editorial







---

# **PERSPECTIVA CONTEMPORÁNEA**

---



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HUANTA**  
Fondo Editorial

César Teófilo Zambrano Arce (Autor)  
Yolanda Aroquipa Durán (Autora)  
Reynaldo Sucari León (Autor)  
Mirtha Yanina Coronado Cárdenas (Autora)  
Perspectiva Contemporánea / 1.<sup>a</sup> ed. Huanta:Fondo  
Editorial de la Universidad Nacional Autónoma de Huanta,  
2021.  
156 pp.; 17x23cm  
Perspectiva Contemporánea

Editado por:

©Universidad Nacional Autónoma de Huanta

Fondo Editorial

Jr. Manco Cápac No 497, El Bosque, local administrativo, Huanta,  
Ayacucho - Perú.

**ISBN: 978-612-48292-5-3**

1ª edición - junio de 2021 Tiraje: 500 ejemplares

**HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA  
NACIONAL DEL PERÚ No 2021-06104**

Se terminó de imprimir en junio del 2021

talleres gráficos del Centro de Producción Imprenta de la Universidad  
Nacional Autónoma de Huanta.

### **Corrección de estilo**

Edith Carrasco Paredes

### **Diseño de cubierta y diagramación de interiores**

Zosimo Antonio Ñaupá Romero.

Impreso en el Perú / Printed in Peru

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o  
parcial de esta obra, sin autorización escrita del autor.

## Dedicatoria

A mi divida familia y en especial a mi menor hijo.

*César*

A mi familia y a todas las personas que gustan de la lectura.

*Yolanda*

A mi familia y ti amigo(a) lector.

*Reynaldo*

A mi familia, en especial a la niña de mis ojos.

*Mirtha*

## Contenido

Prólogo.....	11
Introducción.....	13
¡Amémonos, amémonos! .....	16
Los pequeños guerreros .....	19
La dimensión del amor.....	21
¡Dios, ahora qué les digo a mis hijos! .....	23
¡No te veo, te puedo sentir!.....	26
¡Empezando a quererlos, porque me dan pena que se vayan! .....	29
¡Todos tenemos por quien llorar!.....	32
¡El regalo de la vida!.....	34
El virus del racismo .....	36
Una esperanza: Rusia pisa el acelerador .....	38
El tiempo de Dios es perfecto .....	41
Dios nos dio el valor en las manos .....	44
Una esperanza de vida en las gallinas .....	47
¡Encendiendo una vela!.....	50
¡Estoy amando a la vida! .....	52
Salvando vidas: héroes de blanco .....	54
La corrupción en tiempos de pandemia.....	55
Blanco y negro de la educación actual.....	57
Cómo y qué evaluar en la educación virtual .....	59
La universidad y el futuro de la Región .....	61
Enfoque por competencias y capacidades en la Universidad .....	63
Nuestro profesor escondido.....	65



El valor del sacrificio en la vida de las personas .....	67
¿Por qué aprender idiomas? .....	69
La tarea de la vida.....	71
Vivir sano o morir en el intento .....	73
¿Lo importante es comer o alimentarse? .....	75
Actividad física moderada para una vida saludable .....	77
El sedentarismo en tiempos de cuarentena .....	79
Fitness emocional para vivir feliz.....	81
El valor de una Persona .....	83
Educación a distancia en su quinta generación.....	86
Exigencia tecnológica y educación actual .....	88
No puedo conectarme, el internet está muy lento .....	90
Alfabetización tecnológica para un buen desempeño .....	92
Nuevas funciones del Profesor: como Tutor Virtual .....	94
Nueva tendencia de profesor a “profesor youtuber” .....	97
Presencia digital, una consecuencia del trabajo remoto ....	99
Comunicación sincrónica y asincrónica .....	101
Webinars un nuevo escenario educativo .....	103
Gamificación estrategia atractiva para el estudiante.....	105
¿Confundiendo Navegador Web y Buscador Web? .....	107
Desde 1.0 hasta 4.0 en la WEB .....	109
Aprendizaje en Espacios Virtuales.....	112
Ambientes educativos con realidad aumentada y realidad virtual.....	114
Recursos TIC para Profesores Creativos.....	116
Tecnología informática para un aprendizaje aumentado ..	118
Metodología WOOOC en la educación virtual.....	120
MOOC con Facebook, sácale provecho a la red social.....	122

Transformación digital en las organizaciones.....	125
¡Ser o no ser: he aquí el problema!.....	128
¿La furia de la naturaleza? .....	130
Calma entre la tempestad .....	132
Luchar hasta el último aliento .....	134
¿Quién soy?.....	136
La sociedad en crisis.....	138
Metamorfosis inevitable .....	140
¿Educando para el futuro? .....	142
La peor crisis.....	145
La pandemia del estrés .....	147
A la deriva.....	149
En medio de la tormenta .....	151

## Prólogo

Perspectiva Contemporánea, son lecturas que nacen de la razón de ser y del corazón, vivencias y experiencias de antaño, nos presenta realidades que nos conlleva a la reflexión nostálgica, nos hace ver como afectó la vida de los seres humanos con esta pandemia, nos ponemos a pensar en las personas por que se comportan de una manera tan ortodoxas.

El presente libro fruto de compilaciones escritas en el prestigioso diario digital, los autores nos llevan a la reflexión de la vida, así como las complejidades de la vida natural y social con todas las alegrías y tristezas de antaño. El libro consta de artículos reflexivos e independientes en un esfuerzo mental que se hace para hacer estos tipos de reflexiones de la vida y la cultura, desde la manera más sencilla y especializada en la materia para entender el código de lectura que hacen los autores. Puede empezar a leer desde cualquier tema de interés no hay orden, ya que son temas que no tienen una secuencia lógica.

Los autores, para incentivar y motivar al lector, inician sus escritos con temas del contexto actual, para luego insertarse en la vida cotidiana y luego se sumerge al romanticismo que lo cataloga en sus artículos escritos, que escribe el amor que debemos tenerlos como seres humanos. Es menester aclarar que ese romanticismo, nos conlleva a cómo debemos apreciarnos en estos tiempos difíciles y que los autores hacen hincapié en sus escritos a la reflexión y al cambio de vida que debemos tener cada uno de nosotros, así como la educación y la tecnología.

La vida monótona que estamos llevando en estos tiempos nos

conlleva que la sociedad debe mejorar en sus actitudes ortodoxas para avizorar un futuro mejor, para las nuevas generaciones, estamos a meses en cumplir nuestro Bicentenario y todavía no hemos aprendido apreciar la vida.

Lima, 13 de abril de 2021

Dr. Marcelino Páucar Alvarez  
Docente de la Universidad Nacional de  
Educación Enrique Guzmán y Valle

## Introducción

El presente texto está organizado en cuatro secciones Escrituras realistas y motivadoras, Educación y vida saludable, y Masificación tecnológica en la Educación, en ellos se tratan temas de actualidad los cuales nos invitan a la reflexión, a tomar consciencia de nuestros actos, a conocer y aceptar los cambios tecnológicos, en fin, a ser cada vez más personas.

*Escrituras realistas y motivadoras* es una sección del libro académico que contiene artículos publicados en el periódico digital *unabALDÍA*, editado por la Universidad Nacional Autónoma de Huanta. Este está orientado a la reflexión de la vida.

En ese sentido, *Escrituras realistas y motivadoras* intenta mejorar la manera de vivencia de muchas personas, que creen que la vida es eterna, en muchos pasajes de los artículos muestra y nos hace recordar que la vida es única y por eso hay que apreciarla y saber valorarla, la vida no se compra en el mercado, nos pasamos años en no poder valorarla y cuando nos damos cuenta ya vida se nos fue.

La pandemia nos enseñó a valorar mejor la vida de una manera diferente, muchos ya no están con nosotros, pero tal vez ellos dirían por que no pude valor mejor la vida.

En la sección de Educación y vida saludable se *compilan* artículos que tienen el propósito de invitarnos a la reflexión como personas, como profesores y que cambios podemos realizar desde nuestras aulas en bien del aprendizaje de nuestros estudiantes, así mismo invita a tomar consciencia sobre nuestro actuar frente a la alimentación y el estilo de vida que llevamos como personas, sin ningún tipo de discriminación.

En esa línea, *Educación y vida saludable* busca que tú amigo

lector tomes consciencia de lo que vales como persona, y que con el esfuerzo podemos mejorarnos cada día, pero todo ello va acompañado de una alimentación saludable, ya que de que valdría ser un profesional si descuidamos nuestra salud, y más aún en estos tiempos; recordemos que con buena salud todo es posible.

En la tercera sección sobre Masificación tecnológica en la educación, se consideraron artículos que nos conlleva por un panorama tecnológico, invitándonos desde luego a aceptar y vivir en un cambio continuo, y más aún si uno se desempeña como docente, ya que las exigencias actuales han cambiado por completo el papel del maestro tradicional.

Es por ello que se brinda algunas orientaciones sobre la tecnología y los recursos que hoy por hoy son empleados como un medio para seguir brindando el servicio educativo hacia nuestros estudiantes.

En el capítulo final, titulado *tecnología de la Educación y Cavilaciones mundanas*, se abarcan diversos temas de la realidad mundial, nacional, social e individual, los cuales nos llevan a meditar, desde las distintas perspectivas racionales, con el propósito de concientizar al ser humano que, en la actualidad, se encuentra acechado por un enemigo invisible, angustiado por los problemas sociales y absorbido por la crisis mundial que se va acrecentando.

*Cavilaciones mundanas* nos lleva al mundo de las reflexiones filosóficas acerca de la condición humana, el papel del hombre dentro de la sociedad, el actuar racional e irracional, agregándole un corte literario; viabilizando la comprensión de muchos de los problemas terrenales que si se evaluarán, conscientemente, aportarían al cambio de la sociedad.

**CÉSAR TEÓFILO  
ZAMBRANO ARCE**

## ¡Amémonos, amémonos!

unahALDÍA, 26 de agosto de 2020

Quizás te puedes preguntar que le hace falta a esta noche, a nuestras vidas, que han vivido tanto, que han visto mil imágenes, es el momento de acercarte a mí, quiero ver tu cara hablar de ti y de mí, a veces pienso que tratas de correr y alejarte de mí, no sabes fingir, mírame y no me grites más, porque tanta vergüenza, dime si no tengo razón, ya en las noches ya no siento el calor de tu alma, “Yo” que te amé con ilusión, que di mi corazón, no merezco que pretendas olvidarme, yo que mis sueños te entregue, mi pasión te di, sin guardarme nada en mi corazón, te di todo. Sé que nunca es tarde de hablar de una nueva oportunidad, pero tu silencio me destruye a veces, parece que tratas de huir y alejarte, parece que quieras que yo muera de tristeza, solo tú llenabas ese vacío de mi corazón, hoy ya no te puedo oír, solo ver los recuerdos que dejaste en mente. (Montaner, 1988)

El silencio del amor siempre está ahí, suavemente como un sueño, me acerco a ti, sin poder decirte que te extraño, no te imaginas que difícil es, mirarte así dormida, mientras se acaba nuestra hermosa historia, no quisiera perderte entre mis sueños, como la arena que lleva el río, se lleva el sentimiento y el cariño que algún día fue lo más hermoso que nos pasó, siempre te tengo en mis recuerdos. (Montaner, 1989)

Tengo que reconocer, que me sorprendió el amor, me enamore de tu corazón y de tu forma de ser. Yo hablando solito de ti y de tu corazón, los seres son humanos, si saben justificarlo, decirle que te amo hasta la luna, no es más que una ilusión. (Montaner, 1999)



Yo sin ti, quien sabe qué vida llevaría, Yo sin ti, dejaría todo para ir a buscar soluciones, Yo sin ti, estaría en el desierto perdido, Yo sin ti, viviría en la soledad, Yo sin ti, sentiría un gran vacío en la ciudad. Parece fácil olvidar a alguien, (Montaner, 1991). *“Pero solo el tiempo hace olvidar”*.

Se ve en realidad que solo me quieres como un amigo, algo que siempre trate de ver, me equivoque, creí que era feliz, pensaba que yo lo tenía todo, tantos amigos, pero solo era el tiempo que soplo hacia mí.

Jure nunca más verte, mucho menos enloquecerme, pero no sé qué hiciste de mí, es tú veneno que se apodera de mis deseos y ahoga todos tus recuerdos, no puedo hablarte, solo sentir tu presencia en mi mente, que quede claro por esta vez ¡Oh!, que solo eres tú, ¡solamente tú! la que, con dulzura, entiende mis palabras y ama mi locura, y la que me domina con una sonrisa, la que entrega todo sin pedirme nada a cambio, solo sé que la ame, lo que con su silencio logro todo de mí, y que con su dulce mirada atinaba a verme. (Montaner, 1989)

Quisiera vestir tu cuerpo y tu alma de caricias, llevo por dentro la tristeza de no poder verte, solo atino a disfrutar de los recuerdos, y tú bien sabes, quién fue el culpable de nuestro alejamiento. Que quede claro por esta vez, que “solo eres tú, solamente tú, la que con dulzura entiende mis palabras y ama mis locuras, la que me domina con una sonrisa, la que entrega todo sin pedirme nada, sólo pide que la ame (Montaner, 1989)”

Todos tenemos recuerdos hermosos por recordar en estos tiempos: *“Que fuerte se vuelve tu alma cuando perdonas a alguien que ni disculpas pide”*

### **Referencias bibliográficas**

- Montaner, R. (1988). Tan enamorados[canción]. De Ricardo Montaner 2 . TH-Rodven .
- Montaner, R. (1989). A dónde va el amor[canción]. De Ricardo Montaner 2 . TH-Rodven.
- Montaner, R. (1989). Solo con un beso[canción]. De Ricardo Montaner 2. TH-Rodven.
- Montaner, R. (1991). Yo sin ti[canción]. De Un toque de misterio. TH-Rodven.
- Montaner, R. (1999). El poder de tu amor[canción]. De Con la London Metropolitan Orchestra. W. Music.

## Los pequeños guerreros

unahALDÍA, 12 de agosto de 2020

Estos pequeños que luchan por sobrevivir, con esta enfermedad llamada cáncer, son unos héroes, no solo por lo que pasan sus quimioterapias, sino por la actitud que tienen a su corta edad, es por eso que estos tiempos de crisis sanitaria, nos ponemos en los zapatos de aquellas familias que sufren y lucha día a día por vencer esta enfermedad, nos enorgullece el sentir y el amor de madre hacia ellos.

Si bien el Congreso aprobó la Ley de cáncer infantil que permitirá instaurar un programa de detección temprana de la enfermedad y que, además garantice la atención integral del niño en materia oncológica, ahora esta en manos del ejecutivo para que sea aprobada. Ver sufrir a estos pequeños nos lleva a la reflexión, que mientras algunos están bien (pero no valoran la vida), otros están sufriendo por la desidia de nuestras autoridades y del ser humano que se volvió inhumano.

Los padres tienen que buscar medicina alternativa para combatir esta enfermedad, no solo tienen que luchar con esta pandemia, sino también con el cuidado de estos pequeños, que cada día que pasa se les apaga la luz de la vela. El aprecio, el cariño y el afecto que nace de nuestro corazón viene del amor que nos impartieron nuestros padres, que a veces muchos por ingratitud, arrogancia, desdén, ignorancia y desobediencia hacen caso omiso y se desvían por el camino equivocado.

Qué valor agregado tiene que todos nos instruyamos espiritualmente para tener generosidad, tolerancia, modestia,

comprendernos y ayudarnos los unos a los otros y así jamás sentirnos obligados ni controlados a hacer lo malo que muchas veces nace en nuestra mente. Por mostrar ingratitud la mayoría de la gente sufre y vive en completa devastación, porque viven controlados y dominados por energías masoquistas que les gusta sufrir y hacer sufrir a los demás; ya que les falta madurar y evolucionar para ser racionales y todo porque este tiempo han vivido como cualquier animal irracional.

Sin embargo, es necesario tener la voluntad de ampliar nuestro conocimiento y de acercarnos al amor, más aún es estos tiempos, para que empecemos a generar buena energía y dejen de restar de energía a las personas buenas y solidarias, así evitarán de dejarse dominar y a ser manejados como una máquina, o una marioneta.

Las personas buenas confunden el amor con el simple cariño y por quedar bien con los demás inconscientemente se dejan mangonear, controlar y dominar por gente que genera mala energía y estas energías le manejan a su antojo y terminan esclavizando a sus energías buenas a hacer lo que ellas quieran, es por eso que debemos leer para ser libres. La fortaleza que tienen estos pequeños gigantes al enfrentar esta enfermedad, nos conlleva a la reflexión. ¡Simplemente somos lo que nuestra alma alcanza!.

## La dimensión del amor

unahALDÍA, 5 de agosto de 2020

La filantrópica labor de aquellas madres que cuidan de sus hijos en el albergue del instituto nacional de salud del niño, muestra el amor y el cariño hacia ellos.

En el octavo piso existe un lugar lleno de caridad y ternura, acoge a las madres de niños que se encuentran hospitalizados en dicho nosocomio por diferentes enfermedades, estas valientes madres provenientes de distintas regiones del país, acompañan a sus pequeños a la espera de su pronta recuperación. El amor que tienen estas progenitoras les ha dado la riqueza de vivir y volver a soñar, pronto se acabara esta desidia, puesto que no pueden verlos a raíz de la pandemia, a pesar que están cerca.

A fin de ser feliz y hacer felices a los demás, debemos tener control y dominio propio de los pensamientos para que se vuelvan buenos actos por el bienestar de cada uno de nosotros.

Por eso debemos tener orden en nuestras vidas, todo tiene su tiempo y su espacio para que evitemos que el apego, la obsesión, el conflicto, o el deseo de poseer se acerquen a nuestras vidas, si todas las personas ordenan su propio mundo aprenderá a respetar el mundo de los demás y será un paradigma para todos. Muchos quieren, desean, disponer de nuestro tiempo, tienen el concepto que somos como un objeto, dejémosle que algún día recapacitarán.

Nuestra energía o pensamiento que se crea en la mente, se cumple y se vuelve acciones para bien o para mal, por ello procuremos que todo lo que pensemos sea bueno, por bienestar de los demás. Sin embargo, cuando una persona ha evolucionado

espiritualmente se deja guiar por el cariño; echa fuera el egoísmo, el rencor, las dudas, los celos, la desconfianza, la venganza, dominar y controlar a los demás y toda clase de maldad, porque tiene la seguridad y la convicción que el amor y la verdad le ha dado todo para ser feliz y hacer feliz.

Por eso criticar sin sentido, lastiman nuestra espiritualidad, contamina nuestras vidas alejándonos de una vida de felicidad, prosperidad y abundancia. Por eso procuremos siempre alimentar a nuestro subconsciente con información constructiva, optimista y positiva y sabremos qué tipo de persona somos.

Los sucesos que está pasando día a día en este mundo, es producto de nuestros actos, es tiempo de tomar control de nuestros cuerpos, de nuestra mente, pensamientos y emociones para ser felices y prósperos. Dejemos atrás las excusas, apartemos los temores y de hacernos víctimas de las cosas malas que suceden a nuestro alrededor, todo esto es producto del ser humano, que no aprendió a darse cuenta, de que hermoso pudo ser la vida.

Que importante es tener en cuenta de seleccionar bien las amistades, que alimenten nuestro cuerpo de alimentos puros y sanos; para que ayuden, cuiden y defiendan al cuerpo y al sistema inmunológico, para que estén sanos y fuertes y puedan superar toda clase de obstáculos que se presenten. Un homenaje a estas madres, para todas ellas, nuestro más grande abrazo a la distancia.

## ¡Dios, ahora qué les digo a mis hijos!

unahALDÍA, 22 de julio de 2020

Palabras nos faltan en estos tiempos que vive la humanidad, por más que uno escribe y expresa sus sentimientos, no es suficiente en estos tiempos.

Vemos por ejemplo la señora Celia aquella mujer que persiguió la camioneta en la que se retiraba el presidente a su visita a la ciudad de Arequipa, el último domingo, pensando que el jefe de estado al menos lo iba oír. Ayer martes su esposo perdió la batalla contra el COVID-19, enfermedad que azota a la humanidad. Nuestro país no es ajeno a este desastre sanitario.

*“Mi esposo es mi vida. No puedo dejarlo, Voy a estar ahí, hasta que Dios le dé vida”*, frases que conmueven a todo ser humano racional. Esto se repite diariamente en diferentes contextos, solo nos lleva a la reflexión de como fuimos como seres humanos.

El día que todos comprendamos y tomemos conciencia que estamos interconectados en una sola energía por intermedio del cariño y amor a los demás, ese día canalizaremos nuestras energías en buenas y al fin todos libraremos nuestras emociones, sentimientos y pensamientos a otra dimensión, para que se preparen bien y regresen a nuestra alma de una manera positiva, para seguir ayudándonos los unos a los otros.

Es necesario que diariamente alimentemos nuestra mente, para que nuestro ser interior siga evolucionando y pueda seguir interconectado para que el amor pueda seguir enseñándonos sus designios secretos y podamos proteger a los seres de luz que diariamente sufren por causa nuestra desidia de esta pandemia.

Solo con la verdad, abriremos el camino y la mente de muchos para curar los defectos, calmar el dolor y la desolación, les ayudaremos a recuperar la vida, la añoranza y la conciencia completa de amar y ser amados. Hay que apartar el rencor, los resentimientos, los prejuicios y críticas de nuestras vidas, solo así dejaremos que el amor pueda edificar en nuestras vidas, para que a la par con la verdad y la vida rescatemos a muchas energías positivas.

Todavía nos encontramos a tiempo de recapacitar y valorar a nuestro cuerpo, para recuperar todas las energías que abortamos por ignorancia, para ello tenemos que dejarnos orientar por el amor, la verdad y la vida; para que nos renovemos de ellos y seamos una luz radiante que ilumine a esas energías y las cautivemos como un imán, y dejen de deambular en la oscuridad sin rumbo ni dirección, como pájaros heridos que sufren llenos de dolor o como el ciervo escondido acechada por pumas.

En estos tiempos tenemos que ser valientes, positivos y optimistas, y depositarlo diariamente en nuestra mente y en nuestro corazón para tener convicción que el amor nos dará la suficiente confianza para vencer todo obstáculo que se nos pueda presentar en el camino. Algo que debemos tener presente es que, así como alimentamos a nuestro cuerpo de alimentos puros y sanos día a día, para prevenir enfermarnos físicamente, de la misma forma nuestra mente y nuestras neuronas también necesitan ser alimentadas constantemente para evitar las enfermedades mentales (que en estos momentos es primordial).

Todos respiramos, nos alimentamos, ingerimos, etc., se transforma en energía, por lo tanto, debemos procurar que todo lo que entre a nuestro cuerpo y a nuestra mente sea bueno, puro y sin



remordimientos para generar buenas energías para bienestar nuestro y de nuestras familias. Es momento que nos armemos de valor y valentía y nos enfrentemos con coraje al temor, a la cobardía, a la manipulación, a la deslealtad, etc., para que apoyemos al planeta a darnos el mundo que nos prometió hace muchos años. Todos dirán: *“Yo esperaba tu regreso, pero eso solo fue un sueño”*.

## ¡No te veo, te puedo sentir!

unahALDÍA, 15 de julio de 2020

Todos dirán hoy en día, aunque mis ojos no te pueden ver, pero te puedo sentir, sabemos que siempre hemos creído en alguien, hoy se volvió muy cotidiano volver a creer en ese ser que no lo vemos, pero lo sentimos dentro de nosotros.

Hoy reflexionamos de lo que no pudimos ser como seres humanos, solidarios, tolerantes, humildes, conscientes, leal, etc., y ahora imploramos a ese ser que no lo vemos. No lo podemos palpar, pero nuestros sentidos lo pueden llamar en estos momentos difíciles que pasa la humanidad.

Para amarnos y comprender lo que es amar incondicionalmente al prójimo, dejen de comportarse como seres irracionales; veremos con otros ojos el mundo que nos tocó vivir y dejaremos de criticarnos los unos a los otros de cosas sin sentido, puesto que cada uno es arquitecto de su destino para hacer lo mejor de sus vidas.

Aunque los ojos de muchos se van cerrando, todos tenemos el derecho de invocar a este ser que no lo vemos, pero lo podemos sentir en nuestros corazones. Tal vez no supimos valorar la vida, solo espero que, al llegar al cielo, encontremos nuestra tranquilidad, que no lo tuvimos en la tierra. Todos miran y critican lo que según creen, es prohibido para sus ojos; es el que comete un grave error, así que procuren caminar mirando primero su interior, antes de preocuparse por mirar lo que hacen otros.

La frase “*El hábito no hace al monje*” es un refrán que debemos mantener en cuenta, para tener buenos pensamientos y acciones como seres humanos, que es más importante que estar preocupándose por

el resto. Que hermoso sería dejar de criticar a los demás sin sentido y debemos procurar ser mejor cada día siendo uno mismo, vístanse como gusten, rían, canten, salten, bailen, jueguen el deporte que les guste, escuchen música que les agrade, etc.

Hacer lo mejor de sus vidas cada día y nunca lo que otros quieran, procuren amar y sobre todo respetar la vida de su prójimo, la vida de los animalitos y todo lo que nos rodea en la naturaleza. Hay que evitar lastimarse los unos a los otros, si en su conciencia saben que están haciendo bien las cosas, jamás deben preocuparse por lo que digan los demás.

Recuerden siempre que hay personas que viven controlada por energías irracionales que son vampiros energéticos y como tal se comportaran y tratarán de absorberles, robar sus energías positivas, criticándoles, bajándoles la autoestima, humillándoles, etc. para dominarlos como títeres a Ustedes también. Es por eso que la lectura nos hace libre.

Siempre hay personas que nos orientan con palabras constructivas y bien intencionadas agradezcan y retribuyan de la misma forma. Pero si ven que son gente que vienen con burlas, críticas destructivas y mal intencionadas, jamás lo permitan ríanse de lo que les digan y hagan lo que Ustedes crean conveniente siempre y cuando se base en lo bueno, lo grato y lo perfecto para que vivan sin remordimiento alguno y apártense de esa gente esclava y manipulada por energías negativas.

Nuestra verdadera religión se demuestra en los buenos actos y el amor hacia los demás y que se tiene con uno mismo. El mundo de cada uno de nosotros cambiará de una manera sustantiva, cuando cada uno se deje guiar por todo lo bueno, lo grato y perfecto que

puede ser la vida.

El recorrido hacia la verdad está siempre libre, para darnos libertad que nos lleve al amor, todos podremos acercarnos cuando hay la voluntad, disposición para disfrutar y ser ricos en abundancia y obtener todo lo que siempre hemos anhelado; solo está en ser perseverantes con la convicción que somos parte del este pequeño planeta que tenemos todo para ser feliz y hacer feliz a todo lo que nos rodea. ¡Tengámosles siempre presente a los que ya no están!.

## **¡Empezando a quererlos, porque me dan pena que se vayan!**

unahALDÍA, 8 de julio de 2020

Frases como esto nos hacen reflexionar que la vida no fue fácil para muchos, todos tenemos diferentes experiencias, durante años hemos vivido confundidos y desorientados porque desde que tuvimos uso de razón, estuvimos llenando nuestra mente de supuestas creencias, costumbres, tradiciones, pero lo más importante es que debe prevalecer el amor hacia los demás, empezar a tratarlos y quererlos, será un proceso, pero si va encaminado hacia esa dirección es un buen camino para encontrar nuestra verdadera paz interior.

Con este pequeño preámbulo podemos decir que es tiempo que recapacitemos y alimentemos nuestro cuerpo y nuestra mente con alimentos puros y sanos, para que empecemos a generar buenas energías y contrarrestemos las enfermedades físicas y mentales; así lograremos que nuestro entorno viva en completa armonía con todos, sabemos que es una tarea ardua pero no imposible, nos libraremos de tanto temor, dolor, tristeza, sufrimiento, resentimiento, odio, venganza, revancha, enfermedades, problemas, conflictos, desastres, tragedias, desidia, etc. Y lograremos vivir sanos, felices con nuestros corazones y por ende un alma limpia sin perjuicios.

Debemos tener en cuenta que todas las enfermedades físicas y mentales de nuestro cuerpo son producto de todos los malos pensamientos que creamos, que se transforma en mala energía y se convierte en malas acciones que perjudica todas las aéreas de nuestra propia vida y por ende de los demás.

Miremos nuestro interior, valoraremos cada parte de nuestro cuerpo y sobre todo nuestro sistema inmunológico, porque esa es la verdad que nos lleva al camino del *amor al prójimo* que nos libera de todo mal, así empezaremos a amarnos los unos a los otros y obtendremos el entendimiento suficiente para comprender lo que sucede en nuestro entorno, por causa de quien y cuál es el efecto, al entenderlo seremos valientes y tendremos el coraje de amar, para resolver todos los problemas y obstáculos que se nos presente día a día. Porque toda la ley en esta sola palabra se cumple: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. (Gálatas 5:14)

Aquellos que viven con temor y atrapados en sus instintos y deseos de poseer, dominar y controlar el mundo, es porque están confundidos y viven completamente equivocado que los hace sufrir y hacen sufrir a los demás; por ello es importante que nos preparemos para tener mucha fortaleza, Fe y confianza en nosotros mismos, para ser luchadores del amor, la verdad y la vida para poder combatir con mucha valentía y honor.

Tengamos más paciencia con los que ignoran la verdad y viven confundidos y equivocados, enredados entre supuestas fantasías que mirar solo el espejo de su cuarto, mentiras y engaños, también seamos perennes y luchemos para que la vida nos de su sabiduría innata, para instruir, corregir, orientar, enseñar y ayudar a los que viven constantemente en rebeldía por desconocimiento e ignorancia de su pueblo.

Paciencia, tolerancia y perdón, son los insumos que dan esperanza para disminuir la frustración y el desengaño de mucha gente que viven en el desierto viviendo solo de ilusiones. Con mucho carisma y amor podemos ablandar muchas piedras y hasta la

roca más dura y refinarla para que también sean parte de nosotros e ir juntando, todas las piedras que se crucen en nuestro camino porque nada es difícil para los que conocen la verdad, sienten amor y valoran la vida de los demás.

Y digamos *aquí estoy yo*, en el fin del mundo, en cualquier rincón, siempre estaré contigo cuando me llame tu corazón, porque no hay más grande en este mundo que el amor entre nosotros. Es tiempo de perdonarse y apartar la culpa, la vergüenza de nuestras vidas para dejar de auto castigarse por las equivocaciones que tuvimos, errar es de humanos, pero enmendarlos es mucho mejor. ¡Hagamos de esta vida un mañana mejor!.

## ¡Todos tenemos por quien llorar!

unahALDÍA, 1 de julio de 2020

Hoy en día todos tenemos a alguien quien recordar, por más que ya no estén, aunque no vuelvan más, siempre estarán en nuestros recuerdos y por ende en nuestros corazones.

Todos tenemos historias diferentes en esta situación por la que estamos viviendo, unos perdieron a sus seres queridos, otros perdieron a sus parejas, otros a sus enamorados(as), todo es triste por donde se vea. Como diría la canción “*hay amores que no se olvida*” aunque solo el tiempo nos hará olvidar lo que fue hermoso para ti, sabemos el significado del amor y el cariño hacia una persona, así no mas no se puede olvidar, aunque ya nada será igual sin su presencia.

Todos tenemos a alguien por quien llorar, todos tenemos a alguien por extrañar, todos buscamos entre nosotros mismos nuestra paz interior, hoy quisiéramos escribir cosas alegres, pero es difícil, para aquellas personas, que día a día pierden a sus familiares. Pero lo más valioso de todo esto es que como seres humanos estamos cambiando nuestros hábitos y nuestra forma de pensar; al ver tanta desgracia, esto nos lleva a la reflexión para mejorar como persona.

Amar al prójimo es lo más sagrado que nos puede dar la vida, ¿Por qué no lo puedes hacer tú? No seas egoísta con los demás, si solo tendrías un poco de tiempo para los demás, las cosas serian diferente, todo está en nosotros mismos, eso dependerá de la voluntad de tus pensamientos, llama a tu corazón y dile, que hermosa podría ser la vida; si todos nos queremos como hermanos.

Nos miramos tantas veces al espejo y nos preguntamos ¿Por



qué soy así? Nos podríamos responder, el espejo es el reflejo de tu mente y de tu corazón, que solo tú sabes manejarlo; para bien o para el mal. Yo creo que; si se puede mejorar, solo dependerá de uno mismo. Ahora me doy cuenta quien soy; yo, estando a tu lado aprendí a manejar aquel espejo, que me enseñó a ver las cosas de una manera diferente.

Ahora es el tiempo de sentir, que hay alguien que confía en ti. Sentir que hasta la muerte no es el fin. El amor entre los seres humanos, es como tocar el cielo, que todos anhelan alcanzar algún día. Sin lugar a dudas que bonito es tocar al cielo sin saber volar, suena paradójico, pero imaginariamente se puede lograr.

Hoy paredes de muchos hogares están vacías, solo están pegados nuestros pensamientos con muchos recuerdos enlutando el alma, algún día esas paredes se llenarán de colores hermosos, alegría, y volveremos a sonreír, pero por ahora habrá que esperar.

Que no nos falte nunca jamás la voluntad, acaricia tu alma, escucha a tu corazón y lo más importante aprecia y valora la vida de los demás. No seas egoísta contigo mismo(a) todos merecen vivir de la mejor manera, hagamos que el destino de todos mejore para el bien común.

Qué triste debe ser una casa sin calor, un jardín con hojas secas, un pasado sin ilusión, un puñado de promesas, eso fue lo que quedó del cariño que no pudimos dar. Ahora solo nos queda preguntarle a la noche, ¿cuándo se acaba esta pesadilla que nos tocó vivir?

## ¡El regalo de la vida!

unahALDÍA, 3 de junio de 2020

¿Quién no tuvo un regalo en esta vida?, era aquel niño que me cambio la vida, con el aprendí a construir una mejor vida, “lo quiero a morir”, es un chiquillo que me trae de cabeza, si fuera capaz de tener las alas para poder llegar al cielo, lo haría, para que lo veas, con el regalo que me dejaste aprendí a luchar por la vida, cuando te pide tan tiernamente que le ayudes en sus trabajos, te despierta y con solo escucharlo te llena de alegría, con el aprendo y aprendí tener paciencia y ser tolerante, con él pase cosas lindas y cosas tristes , pero él siempre está ahí en mi mente, todos tenemos el recuerdo de un niño, que nos brinda o nos brindo mucha alegría, la casa era una felicidad al verlo crecer.

Circunstancias de la vida, solo nos queda valorar a nuestros seres queridos, que son lo mas importante en esta “triste vida que nos tocó vivir”, el reloj maneja el tiempo y nosotros manejamos el destino de este niño, pasamos y pasaremos cosas bonitas y tristes, pero eso nos enseñara ser mas fuertes en esta vida. A muchos nos toca vivir cosas nostálgicas, pero saber que al escribir uno va reflejando el cariño hacia los demás.

A mí me tocó vivir cosas muy similares, pero gracias a él aprendí a valorar a aquel niño, que solo fue un cambio que me dejo la vida. A todos nosotros nos pasa algo similar, solo somos tan orgullosos que no se refleja en tus sentimientos, pero sabes que, en tu interior siempre lo tienes presente.

Por eso te dijo que no escondas lo que sientas, a veces se nubla nuestros pensamientos, sabes que el siempre estará presente

en ti y en tu corazón, tanto cariño que no diste, pero nunca es tarde, tal vez ya no este, pero siempre estará en nuestros recuerdos.

Al verlo recién nacido, debe haber sido para muchos, lo mas hermoso que te puede haber pasado, para mi si lo fue y gracias a este regalo pude entender y valorar mejor esta vida. Este niño te cambia la vida, verlo crecer, jugar con él, a veces se enconde en tu sombra, pero ahora juntos forjamos un camino hacia la luz, y de pronto yo sentí las caricias que guardaba para mí.

Muchos dirían: por favor no me pregunten por él, yo que les puedo decir, pongámonos la mano al corazón y tomemos nuestra alma partida y encontraremos nuestra paz interior. ¡Aprendamos darle el tiempo necesario, él no te lo pide, solo piensa y atina a mirarte! Él no te pide la luna, ni mucho menos llegar a la estrella, solo te pide que vivamos el día a día de la mejor manera.

# El virus del racismo

unahALDÍA, 10 de septiembre de 2020

El racismo viene desde el hogar, los padres les enseñan a sus hijos, el uso de cierto tipo de palabras es permanente, se debería abolirse la palabra raza.

El racismo es un virus estructural y tiene que ver, con una sociedad y con el alma de todos nuestros connacionales. Debemos ser más respetuoso con nosotros mismos y por ende con el prójimo, no podemos discriminar por el color de textura del ser humano.

Bueno lo que, si hay que tener claro es que el racismo, la discriminación nos declara como sociedad, la única posibilidad es mirarnos en la misma dirección. Es estar en un nivel superior y encontrarnos y mirarnos todo por iguales. No existe otra posibilidad. Podemos decir que el racismo es como el Covid, puedes tenerlo sin que siquiera de des cuenta.

Una representante del parlamento, hizo comentarios discriminatorios hacia un ex primer ministro de estado de este gobierno, hasta el presidente, se tuvo que pronunciar de la siguiente manera: “pueden creer que en pleno siglo XXI, un político o política que nos representa en el congreso de la república, puede tener este tipo de declaraciones”.

Estas personas han generado malas energías en su alma que son abortadas y se transforman diariamente en malas acciones; que por falta de conocimiento e ignorancia, nos están cobrando con creces a culpables e inocentes y lo peor de todo es que afecta a muchas familias de este hermoso planeta.

Tenemos que ser más comprensibles con los que ignoran la

verdad y viven confundidos y equivocados, enredados entre supuestas fantasías, mentiras y engaños, también seamos muy constantes y aguerridos para que la vida nos de su sabiduría para enseñar, enmendar, informar, y ayudar a los que viven constantemente en rebeldía por desconocimiento e ignorancia.

Al tener mucha tolerancia, permisividad y perdón, daremos esperanza a un nuevo amanecer, para disminuir la frustración y el desengaño de mucha gente que viven en el desierto viviendo solo de ilusiones y pesadillas en su interior.

Es tiempo de perdonarse y apartar la culpa, la vergüenza de nuestras vidas para dejar de auto castigarse por las equivocaciones que tuvimos, errar es de humanos, pero enmendarlos es mucho mejor para tener la paz que tanto necesita nuestro interior.

Según una encuesta de percepciones y actitudes, sobre diversidad, elaborada por el Ministerio de Cultura el año 2018, mas del 50% de peruanos dijo haberse sentido discriminado y un 53% considero que los peruanos y peruanas son racistas.

Es por eso que nuestra verdadera riqueza es la del corazón. ¡Sentirse tranquilo con uno mismo es lo mejor que le puede pasar a un gran ser humano en estos tiempos!.

## Una esperanza: Rusia pisa el acelerador

unahALDÍA, 19 de agosto de 2020

Muchos países buscan la vacuna de una manera acelerada, Rusia es uno de ellos, pero se dice que una dosis nos podría inmunizar dos años, es una esperanza al final del túnel.

En nuestro país también se está haciendo pruebas en animales, esperemos que tengamos resultados favorables, lo más pronto posible y que nos permita la disminución de los decesos, que día a día aumenta de una manera escalofriante.

En estos momentos tal vez recordemos a nuestros familiares, que están pasando por momentos difíciles, vemos mucha tristeza, enluta nuestros corazones como peruanos que somos.

En las manos de los científicos, está la solución para acabar con tanta desolación. Dedíquense por ahora, ser más solidarios, y comportémonos como seres humanos que somos, dejemos el orgullo, la arrogancia, la maldad, etc., que no nos conlleva a nada, para poder rescatar a tantas almas que sufren por desconocimiento e ignorancia.

Vemos organizaciones que nos tuvieron cegado el entendimiento con enseñanzas distorsionadas para desequilibrarnos emocionalmente, moralmente, bioquímicamente y por ello muchos sufren síntomas patológicos; e incluso los han tildado de perturbación, neurótico, demencia, etc.

Estas personas por ignorancia espiritual y/o energético al sentir sentimientos y emociones desconocidas como tener visiones, alucinación, escuchar voces, ver almas, etc. asustaron a su ser interior y crearon mucho temor en su cuerpo; sus mentes se descontrolaron

porque dejaron dominarse por energías irracionales y salvajes que encerraron en un lugar de su cuerpo a los seres de luz que vivían dentro de ellos, pues recordemos que somos seres humanos, por eso que en estos tiempos tenemos que actuar solemnemente en base a criterios racionales.

Es por eso que los niños, adolescentes, jóvenes, adultos. Se instruyan sobre el mundo energético positivo, para que estén preparados a ver cosas nunca antes vistas, como lo estamos apreciando hoy en día.

Estamos generando malas energías que son abortadas por nosotros mismos y se transforman diariamente en malas acciones; que, por falta de conocimiento y cultura, nos están afectando con creces a culpables e inocentes y lo peor de todo esto, el ser humano sigue siendo terriblemente el más afectado.

Debemos tener en cuenta que todas las enfermedades físicas y mentales son producto de los malos pensamientos que creamos, que se transforma en mala energía y se convierte en malas acciones que perjudica todas las áreas de nuestra propia vida y por ende de los demás.

Todo lo que observa nuestros ojos es real, aunque varios se disfracen de personas buenas, caritativas, solidarias, etc., solo uno mismo sabe qué tipo de persona fuiste. Sentimos mucho remordimiento en estos tiempos, vemos que nuestras familias (primos, hermanos, padres, amigos etc.) están padeciendo de esta terrible enfermedad y algunos ya no están con nosotros.

“Nunca vas a “superar” la pérdida de un ser querido; aprenderás a vivir con ello. Vas a sanar y te reconstruirás alrededor de la pérdida que has sufrido. Volverás a estar entero, pero nunca serás el mismo.

Ni deberías ser el mismo, ni querrás serlo” (Donovan.2910)

Es por eso mi querido primo siempre estarás en el recuerdo de nosotros, siempre recordamos a las personas por su alegría durante su estadía en esta vida. ¡Todos unidos lograremos vivir en un mundo mejor!



## El tiempo de Dios es perfecto

unahALDÍA, 24 de junio de 2020

¿La teología podrá hacer algo para ayudar a controlar la pandemia del coronavirus? Preguntas como esta nos podríamos hacer hoy en día, seguramente la fe en cristo junto a otras religiones, puede hacer mucho para ayudar a afrontar esta crisis sanitaria, que nos afecta mundialmente.

*La teología nos conecta con el esfuerzo de la fe y de la Iglesia para facilitar modelos e ideas que puedan iluminar el sentido cristiano.* Esta etapa que estamos atravesando nos invita ciertamente a la reflexión y al análisis, aunque algunos digan lo contrario, y que ahora hay otras cosas más primordiales, tal vez tengas razón, pero reflexionar ‘en caliente’ puede ser un ejercicio muy útil y necesario en tiempos difíciles por lo que estamos pasando.

Para muchos la fe cristiana y sus prácticas pueden resultar útiles y necesarias en estos momentos, que muchas familias invocan el nombre de Dios y buscan la salvación de cristo, ayuda y esperanza que los ilumine y salve a sus seres queridos. Una primera respuesta se intuye de esa percepción sobre la conveniencia de la fe en este contexto: si la fe en cristo, y en general las creencias religiosas, tienen sentido y una función importante en estos tiempos donde la humanidad no sabe dónde acudir para responder sus interrogantes, entonces también la teología sigue siendo necesaria e importante para orientar y animar los esfuerzos de todos al afrontar esta crisis.

Cumplido los 100 días de confinamiento en nuestro país, muchas preguntas nos podríamos hacer por ejemplo ¿Dónde está Dios en esta pandemia? ¿Qué viene después del COVID-19?

¿Cómo nos preparamos para mejorar como seres humanos?, las respuestas la tendremos nosotros mismos, hemos visto, médicos, enfermeras, policías, bomberos, militares, periodistas, etc., en el campo de batalla, muchos perdieron la vida por salvaguardar la vida de otros, pero sin embargo,

Hay que resaltar la valentía que tuvieron en exponer sus propias vidas, en beneficio de los más necesitados, como también nos hace recordar del señor que vende oxígeno Luis Barsallo, el llamado “*El ángel del oxígeno*” que nunca se aprovechó de la coyuntura y mantuvo su precio, pero lamentablemente su hermana perdió la vida en el día 100 de la cuarentena, a causa de esta terrible enfermedad, tal vez él se descuidó para ayudar a los demás, pero solo sé que lo hizo con todo su corazón.

El domingo último detallo que su familiar se encontraba internada en la unidad de cuidado intensivos (UCI) y que los médicos le habían solicitado los fármacos “midazolam y flacidine” para poderle suministrarle durante su tratamiento, pero el tiempo y la decidía de muchas personas, no se pudo hacer nada. Me quedo con esta frase “*yo con el oxígeno me pongo los zapatos de otra persona y haciendo lo correcto y lo justo con los precios, quiera Dios que alguien nos pueda ayudar*”, palabras que tal vez no pasaran desapercibidas por mucho tiempo.

Estos tipos de reflexiones son los que nos enseñan a cambiar como personas, no solo mira tú zapato sino también de los demás, todos pasamos momentos difíciles, cada uno de nosotros tenemos muchas responsabilidades, pero siempre darse un tiempo para los demás sería ideal, no seamos personalistas. En un parte de las escrituras de la biblia nos dice: “si se humilla mi pueblo sobre el cual

es invocado mi nombre, si oran y buscan mi rostro y se vuelven de sus malos caminos, entonces yo oiré desde los cielos, perdonaré sus pecados y sanaré su tierra”.

Las palabras de los hombres pasaran, pero cuando no tengamos acceso al internet, ahí va a florecer nuestros corazones, de que estamos hechos, para que hemos sido llamado, los cielos y la tierra fueron creados por la palabra, Jesús venció muchas dificultades con la palabra, convenció a sus apóstoles.

Otra parte de la biblia nos dice Dios se le apareció una noche y le dijo: “He escuchado tu oración, y he elegido este templo para que en él me ofrezcan sacrificios; siempre viviré en él, y lo cuidaré y amaré. Todo el tiempo estaré atento y escucharé las oraciones que aquí se hagan”. Si ustedes me desobedecen, no les enviaré lluvia, y les enviaré saltamontes para que devoren sus cosechas, o les enviaré una enfermedad..., yo escucharé en el cielo su oración, perdonaré sus pecados y los haré prosperar de nuevo. (crónicas 7:14)

Es por eso que sería bueno que dejen todo lo malo y desechen de esa mochila pesada que cargan de las cosas negativas, que solo ocasionan daño al prójimo, quédense con las cosas positivas, seamos más consciente con nosotros mismos y con los demás, acepten con humildad la palabra que Dios ha sembrado en su corazón la cual tiene el poder para salvar tu alma”. ¡Solo queda en Usted(es) la reflexión amigo lector!.

## Dios nos dio el valor en las manos

unahALDÍA, 17 de junio de 2020

En estos tiempos de pandemia, los hábitos tendrán que cambiar para todos, quien no extraña dar la mano a un amigo(a), dar un abrazo a su mamá o a su papá, darse una reunión con sus mejores amigos, jugarse un partido de futbol, etc., fueron las cálidas manos de mi abuela junto a las mías, las que me transmitieron una sensación de conexión entre su generación y la mía. Y ahora por ende ya no será así, suena triste el teclado al escribir estas cosas, pero es una realidad, la conexión era tan fuerte, como si mi cuerpo reconociera que parte de mi trayectoria proviniera de ella. Una sensación de refugio, puesto que uno de sus hijos falleció el pasado domingo a causa de esta enfermedad. Fue una sensación más allá del sentido del tacto, se trata de conexión.

Es por eso que podríamos hacernos las preguntas ¿Por qué es importante darse un abrazo? ¿Qué significa darse un apretón de mano? Preguntas van, preguntan vienen, pero lo real es que darse un abrazo reduce los sentimientos de enojo y apatía, los abrazos son las demostraciones más bonitas que podemos dar los seres humanos.

Esto se debe al enorme sentimiento que se deposita en ellos. Desde pequeño nos enseñaron a dar la mano por respeto hacia la otra persona, cuando nos despedimos, o cuando terminamos una reunión, etc., todo eso quedara en el recuerdo, al menos en estos tiempos. Nuestras manos nos conectan, una conexión que despierta y juega a su gusto con todo el sistema nervioso.

Nuestras manos han construido el mundo que vivimos, lamentablemente algunas de estas manos están destruyéndolo al

mismo tiempo. Es lamentable ver personas que utilizan sus manos, para escribir cosas que dañan a los demás, utilizan su inteligencia para causar desorden, caos, desgobierno, que bonito sería lo contrario, utilizarlo para el bien del prójimo, y no ven el daño que pueden causar, nuestras manos han firmado tratados de paz, como también han aprobado las guerras.

Nuestras manos expresan y gritan en silencio lo que nuestra voz no puede ser escuchado. Son las que aguantan el cantazo ante muchas de nuestras caídas, las que nos ayudan al levantarnos y las que soportan nuestro peso cuando escalamos para ver el mundo desde la cúspide de lo más alto. Son estas las que cultivan y recogen los frutos de la tierra, las que no los trae hasta nuestros hogares y finalmente nos los lleva a la boca para poder alimentarnos. Hasta nos hace recordar el gol anotado, por el mejor jugador de futbol de aquel mundial que lo denominaron: La mano de Dios, y gracias a esa mano ganó el partido.

Valiosas son nuestras manos, más valioso es lo que podemos llegar a hacer con ellas. Utilicémoslas entonces para construir, no para destruir. Una mano abierta saluda al mundo, cerradas fomentan las guerras, el distanciamiento, el caos, entrelazadas entre todos fomenta la paz de tu alma. Si somos tan agraciados como para tenerlas, entonces hagámonos merecedores de ellas.

Dar una mano a alguien es mucho más que hacer un favor. No es dedicar unos minutos que te sobran o prestar una remera que no usas, es dar una parte tuya. Dar la mano es aferrarte y aferrar al otro. Cuando el mundo se vuelve un abismo y todo se cae, tus manos no se aferran a algo, se aferran a alguien, alguien que no te deja caer.

Las manos nos unen, suman, cuando damos la mano dejamos

de ser yo para ser vosotros. Mi mano ya no es mía, es tuya, o nuestra. Nunca voy a soltarte la mano, pase lo que pase siempre estaré a tu lado. Como diría la canción ¡Abrazame muy fuerte! o de una música cristiana ¡Dame la mano! Lo único que sé, es que esto va a tener que esperar, dependerá de Usted(es).

## Una esperanza de vida en las gallinas

unahALDÍA, 10 de junio de 2020

Los científicos peruanos vienen estudiando arduamente las características del coronavirus y tienen conocimientos, sobre la proteína que genera una respuesta de anticuerpo, la fábrica de anticuerpos en las gallinas podría ser una esperanza de vida para muchos connacionales que tanto lo ameritan hoy en día, la inmunización de las gallinas al Covid-19 sigue y puede ser una alternativa de sobrevivencia.

En base a los estudios realizados los denominados huevos anticovid que producen estas aves, se podría utilizar como un método de prevención, los más expuestos al Covid-19 como son: los médicos, enfermeras, policías, periodistas, etc., podrían consumir los huevos de las gallinas y tener anticuerpos en su sangre.

El tiempo se hace corto para muchos, por lo que tenemos que buscar esos anticuerpos para salvar vidas, ya que la salud y la vida es primordial. Consumir los huevos de las gallinas y tener anticuerpos en su sangre sería ideal para muchos pacientes que sufren con este virus.

Estas aves pueden ser una alternativa para la humanidad, criarlas es una práctica muy habitual para muchos, hemos visto que su crianza se da de diferentes maneras, en la chacra, en el corral, y su costo de mantenimiento es bien reducido, y a la vez nos permite disponer de sus frutos que son los huevos caseros todos los días.

Recuerdo por eso que la señora María donde estaba de inquilino, siempre me regalaba esos huevos, a ella le encanta la crianza de estas aves, hoy entiendo el valor que se le dar a esos

animalitos. Es por eso que muchos se preguntaran: ¿Cuánto vive una gallina? ¿Cómo se le debe alimentar? Para darle respuesta a estas interrogantes, primero debemos saber que hay diferentes tipos de gallinas, y así como los seres humanos tenemos un estilo de vida diferente, estas aves también la tienen.

Existen gallinas ponedoras, ganillas de adorno o de belleza, gallinas de corral, gallinas de granjas y cada una tiene diferente tiempo de vida, por ejemplo, la gallina de belleza puede tener hasta 15 años de vida y hay que tener bastante cuidado con estos tipos de aves, y cuando se habla de gallinas ponedoras, podemos hablar de una esperanza de vida de entre 5 y 10 años. Por lo general las gallinas de granjas viven menos tiempo, ya que los alimentan o inyectan para el comercio y venderlos lo más rápido posible.

La alimentación de estas aves, tienen diferentes estilos, por ejemplo, no es lo mismo que una gallina esté metida en un corral todo el día, a que una gallina pueda moverse de un lugar a otro, “es mejor tener una gallina que pueda pasear y busque su propia alimentación”. Lo curioso al hablar de gallinas, podría traernos a la mente hasta a un equipo de fútbol, pero la realidad de hoy es que, gracias a esta ave, podemos tener una alternativa de vida.

Los expertos peruanos, ya están probando vacunando a las gallinas, “*la gallina de la esperanza*” y están produciendo anticuerpos para luego probarlos en humanos. Esperemos que esa luz de esperanza, pueda darse lo más pronto posible, para aquellas personas que esperan una luz al final del túnel.

En todas partes del mundo, están buscando la vacuna para la pandemia que tanto nos agobia a todos, pero nuestro país no es ajeno, sabiendo que esta llevará meses a ser realidad, pero en paralelo



se puede tratar el virus con estos anticuerpos a los pacientes que contraen este virus. Se qué volveremos a escribir, leer y a escuchar esto: “No sé de qué están hechos los sueños, pero lo que sé es que cada uno tiene mas de uno y van en busca de ellos”. ¡La reflexión queda en Usted(es)!

## ¡Encendiendo una vela!

unahALDÍA, 27 de mayo de 2020

Encender una vela, hoy en día se volvió difícil de entender, vemos a muchos connacionales, que no pueden ni ver a sus familiares, nos preguntamos por ejemplo ¿Qué hicimos para merecer esto?, hoy en la mañana estuviste con nosotros y no me pude despedir, y ahora ya no puedo oírte y mucho menos verte, observamos que como seres humanos que somos, no nos dimos cuenta de la forma en la que estábamos viviendo, solo nos recordamos del ser supremo, cuando uno lo necesita, pero no nos damos cuenta que tipo de persona fuimos, pero mucho dirán la “persona ideal no existe”, es cierto, pero siempre tengamos la aptitud de poder cambiar.

La tristeza enluta a muchos de nuestros compatriotas, sueños que se apagan, luces que ya no alumbrarán más, las preguntas que se vienen a la mente ¿Qué hicimos? ¿Por qué pasa esto? Encontraremos respuestas espontáneas, pero eso no servirá de mucho, solo esperar que esto sirva para un mundo mejor, y entendamos que ya no se puede vivir, ni pensar como pensábamos ayer.

Hemos visto esta vida con los ojos cerrados, ahora ir a despedirse de alguien están nostálgico y paradójico, que tal vez nunca hubiéramos imaginado, solo nos queda cerrar los ojos y al abrirlos pensar un mañana mejor. Sé que es difícil en estos momentos de nuestras vidas, pero pensar que esto nos sirva para ser mejores personas, sería ideal, pero si no aprendemos de esto, no aprenderemos nunca a valorar la vida.

Diríamos pues que tarde tan triste nos tocó vivir, no sabes que nostalgia me da ver aquellas personas que no logran encontrar la paz

en su interior, que solo la unidad entre nosotros nos sacara de esto. Solo las personas que perdieron a un ser querido, podrán entender el dolor de perder a dicho ser y más aún en estos tiempos, donde la humanidad lucha por terminar con este sueño, que para muchos nos cuesta creer, pero es una realidad.

Muchos darían cualquier cosa, por volver a ver a su familiar, pero a eso a veces se reduce a una mínima esperanza, pero lo que si se, es que siempre estarán en nuestros recuerdos, mientras eso prevalezca en nosotros no se le podrá olvidar. Si hubiésemos sabido que pasaba mañana, tal vez hubiéremos sido más solidarios con nosotros mismos. Como dijo la famosa frase un filósofo de “Solo sé que no sé nada”, pero solo sé que mañana podremos cambiar de actitud hacia los demás y volver a ver un futuro mejor.

## ¡Estoy amando a la vida!

unahALDÍA, 21 de mayo de 2020

Como diría la canción “Acuérdate...” del cariño y del amor que has despreciado, de los sueños que has borrado, así empezaba una linda canción de los años 90.

Y llevándola a la actualidad vemos que las personas tenemos que recordar el aprecio de aquellos que ya no están con nosotros, las noches que faltaban por vivir. Acuérdate de las sombras de tus dudas que existía. Acuérdate que hoy las luces se apagan para muchos peruanos. Acuérdate del cariño y las sombras que tuvimos, pero ahora ya no estás, solo siento en mí que algún día nos encontraremos y dirás lo hermoso que fue la vida a tu lado, todos tenemos a alguien por extrañar.

Si supieras que difícil fue esto sin ti, solo te escribo para decirte que estamos bien, que te extrañamos y seguiré aquí hasta volvernos a ver, hoy he vuelto a leer la carta que me dejaste, una y otra vez, hoy quisiera decirte las cosas que no te dije ayer, si supieras que difícil es todo sin ti, si uno podría volver a tener lo que un día perdió, sería maravilloso para muchos, pero que al despertar uno se da cuenta que solo fue un sueño.

...hoy he escrito mil veces tu nombre en estas cuatro paredes...

...hoy he vuelto a mirar la vida de una forma diferente...

...hoy he vuelto a mirar cada foto tuya una y otra vez...

...Si tuviera el valor de poder terminar todo aquí...

Sueños borrados para muchos hoy en día, vemos que muchos pierden a sus seres queridos, vemos que la vida solo fue pasajero para muchos, damos vuelta al mundo y no encontramos nuestra

verdadera paz como seres humanos.

Soy consciente que ha pasado un buen tiempo, pero te recuerdo como la primera vez, aunque nunca más pude verte, escribir es otra forma de volverte a ver en mis sentimientos, sobre todo que hoy te recuerdo como un día muy especial, se apagaron las luces, pero el mío nunca se apagará porque siempre te recordaré.

Al menos el último día le acompañé, pero no te pude acompañar a tu cita con la oscuridad, yo no sé si me extraño, solo sé que ya no está. ¡No sabía que su sonrisa fue un adiós!

## Salvando vidas: héroes de blanco

unahALDÍA, 13 de mayo de 2020

Vemos por citar un ejemplo, como Iquitos-Loreto, la fuerza de estos héroes nos acompañan el día a día, pacientes que colapsan los hospitales y médicos que salen contagiados por brindar su servicio como todo profesional de la salud.

Sus familiares que con esperanza esperan su retorno a casa, pero a veces esa dicha de volver es mínima. Sé, que la vida hoy en día se debe valorar mejor que ayer y para aquellas personas que no entienden que el amor hacia un familiar en estos momentos es lo más apreciado que nos enseña esta pandemia. Estos “héroes de blanco” que arriesgan su vida por los demás, valoremos la vida y vivamos de una manera diferente, la forma de pensar debe cambiar entre nosotros, solo así aprenderemos a vivir más tranquilos.

Seamos solidarios, y ver de esta epidemia un aprendizaje como seres humanos que somos, no podemos vivir, ni pensar de la manera más cruel con las personas, todos nos equivocamos, pero estos tiempos nos enseña a mejorar como seres humanos. No pienses como ayer, piensa en un mañana mejor. ¡La reflexión queda en Usted!.

## La corrupción en tiempos de pandemia

unahALDÍA, 6 de mayo de 2020

La corrupción en tiempos de pandemia esta en todos los ministerios, veamos como ejemplo algunos de ellos, vemos como en el Ministerio de Educación nos engañan en las compras de los Tablet con una suma de 600 millones de soles, el ciudadano es engañado con estos equipos sobrevalorados, va a pasar igual que la Laptop XO que fueron una inversión en vano, hemos visto colegios que nunca le dieron uso a estos periféricos, como dicen por ahí “una raya más al tigre”, se burlan del pueblo con esas compras, clases virtuales “aprendo en casa” que no justifica el monto asignado a este sector, confunden a los millones de estudiantes, en el Ministerio del Interior vemos como se compraron los “ranchos a la policía” y mascarillas a empresas que brindan otros tipos de servicios, hacen de testaferreros para la adquisición de servicios que no están en su rubro, la corrupción ocurre en todos los países, ricos y pobres.

Pero también es cierto que hay más corrupción en algunos lugares que en otros. Entonces la pregunta es: ¿Por qué?

Tampoco digamos que es algo nuevo. Pero en estos tiempos de pandemia deberíamos ser más solidarios con nosotros mismos, vemos conciudadanos que no perciben ninguna ayuda económica, solo el tiempo lo dirá si los ministerios hacen el buen uso de sus presupuestos. Pero también, es cierto que hay más corrupción en algunos lugares que en otros. Entonces la pregunta es: ¿Por qué? ¿Qué podemos aprender de esos lugares y momentos donde hay menos corrupción? La reflexión está en Usted.

**YOLANDA  
AROQUIPA DURÁN**



## Blanco y negro de la educación actual

unahALDÍA, 11 de junio de 2020

El sistema de la educación básica regular (EBR) en el Perú inició labores académicas de manera virtual el 06 de abril del presente año, por la cual la primera actividad de los profesores fue contactarse con sus estudiantes vía WhatsApp haciéndolo muy popular desde ese entonces en la educación, ello para realizar un diagnóstico a sus estudiantes sobre aspectos tecnológicos y de comunicación. Algunos ítems fueron: si los estudiantes tenían o no acceso a internet, si contaban o no con televisión, radio, tablet, computadora, laptop y/o celular inteligente.

Los estudiantes también desde esa fecha vienen trabajando, pero en la mayoría de los casos; solos o con el apoyo diferenciado de sus padres o familiares, centrándose solo en cumplir las tareas diarias, mas no en la calidad de la misma; ya que no se está brindando la retroalimentación por parte de los profesores, tampoco se brinda observaciones en las tareas de los estudiantes; es decir los estudiantes no saben si están haciendo bien o mal sus tareas.

El aspecto bien marcado en esta realidad es pues el aspecto socioeconómico que cada familia tiene; resaltando en ello lo económico y nivel de educación. Existen familias con poder económico y otras no, hay familias en las que algún miembro tiene instrucción llegando hasta los estudios superiores, pero en algunas no la hay; incluso algunos estudiantes se encuentran solos. Otro criterio que también tiene importancia es el tiempo que un familiar le puede brindar al estudiante acompañándole durante sus clases virtuales; ya sea en televisión, radio o la plataforma web, por último y el más

importante de ellos es el nivel de motivación y responsabilidad con la que cuenta cada estudiante.

Solo con un nivel alto en los 4 aspectos mencionados se podría garantizar cierto nivel de aprendizaje en el estudiante, de lo contrario el nivel de aprendizaje sería muy bajísimo. Frente a ello nacen muchas interrogantes: ¿cómo estarán trabajando los estudiantes que no tienen apoyo de un familiar que está instruido? ¿qué se está haciendo por los estudiantes que no tienen celular? ¿están incomunicados hasta ahora?, esta cruda realidad nos muestra que existen estudiantes que viven en los rincones donde no llega la señal de internet.

Así en los grupos de WhatsApp los profesores reportan menos del 50% de estudiantes que están cumpliendo con enviar sus tareas; pero más de la mitad no lo están realizando ¿qué será de esos estudiantes? ¿cómo se subsanará con ellos? ¿qué criterios se tomarán en cuenta para la 1ra evaluación trimestral? ¿cómo se desarrollará ella? ¿acaso ya estamos en una educación elitista?...

Por otra parte, el trabajo remoto que se ha implementado para los profesores ha hecho que se dediquen más, a un aspecto administrativo como remitir informes hacia las dependencias del MINEDU, tratando de mostrar evidencias de la actividad diaria que se viene realizando con la estrategia educativa “aprendo en casa”.

Dicha actividad está obligando a los profesores dejar de lado su función principal “educar estudiantes”. Pienso en voz alta, que las autoridades educativas deben planificar e implementar estrategias que mejoren el nivel de aprendizaje en los estudiantes y no justificar actividades de desarrollo mediante informes por parte de los profesores.

## Cómo y qué evaluar en la educación virtual

unahALDÍA, 2 de julio de 2020

En el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, la evaluación educativa es una tarea constante que debe realizarlo el docente, y no se debe entender sólo como un procedimiento de selección o poner una nota, también sirve para orientar y escuchar a los estudiantes; es decir requiere de un compromiso bien serio por parte de los docentes. También se sabe que todo profesor conoce muy bien en que consiste la evaluación educativa, porque fue parte de su formación, entendiéndola como *“un proceso continuo y personalizado en la formación del estudiante, teniendo por objeto medir el nivel de logro de los aprendizajes, brindar orientación y evaluar el desarrollo de los procesos de enseñanza”*.

Por lo tanto, la toma de decisiones pedagógicas está basada en la acción docente sobre el desempeño de los estudiantes y justamente esto constituye uno de los principales propósitos de la evaluación. Así los profesores, debemos tener presente que la evaluación educativa implica tres funciones básicas: el refuerzo o retroalimentación de temas en los cuales los estudiantes tienen dudas, informar sobre el desempeño que van alcanzando los estudiantes, y generar una autoconciencia en los mismos estudiantes.

Muchos docentes en las universidades aún conciben a la evaluación como medición, inflexible, control de poder sobre los estudiantes, pasiva y orientada hacia resultados cuantificables; es decir solo interesa asignarle una nota al estudiante, y en muchos casos también se llega a sistematizar la labor del docente respecto a su capacidad como evaluador. No debemos olvidar que la

evaluación es una tarea muy importante en el proceso de formación de los estudiantes; ello quiere decir que debemos “formar” a los estudiantes y no solo asignarles notas.

Por otra parte, en la actual situación que viene atravesando el Perú, en el sistema de EBR la evaluación educativa se está dejando de lado; muy a pesar de que todo profesor conoce sobre este proceso. Esto se observa ya que finalizó el primer trimestre, y hasta donde se conoce; los profesores solo exigieron presentar tareas a los estudiantes, así como enviar fotografías observando la TV o escuchando la radio como evidencia de su asistencia en “clases virtuales”

Y los estudiantes desconocen los resultados de sus tareas (si están bien o están mal, o que les falta mejorar), no hay refuerzo o retroalimentación, menos la generación de la autoconciencia en los estudiantes, puesto que no se dio momentos para la orientación, y así con muchas deficiencias ya se inició con el segundo trimestre, particularmente opino que se debe mejorar este proceso, así como prestar mucha atención.

Por ello y mucho más, ahora como profesores en la educación virtual debemos conocer y aplicar todo lo que incumbe la evaluación educativa y con bastante responsabilidad. Solo con un seguimiento constante y orientación a los estudiantes, ayudaremos a aclarar sus dudas y también ellos se sentirán escuchados, de lo contrario estaríamos actuando solo como máquinas inertes. Por lo tanto, podemos decirse que, en la educación actual, enseñar implica evaluar, así como evaluar sugiere enseñar.

## La universidad y el futuro de la Región

unahALDÍA, 6 de noviembre de 2020

Todas las universidades fueron creadas por la sociedad, y dentro de ellos tenemos a la Universidad Nacional Autónoma de Huanta UNAH, que fue creada por iniciativa de las autoridades locales, regionales y los líderes sociales, hoy la UNAH se halla camino a su institucionalización, y en este camino que avanza, hoy la población en su conjunto se pregunta.

¿Cómo puede la universidad participar en la construcción del futuro de la provincia y la región?, así como fueron creadas por la sociedad, las universidades también deben ser recíprocas con la sociedad, convirtiéndose en los líderes del desarrollo académico y científico, muy aparte de formar profesionales altamente calificados.

En este comprometido camino las universidades ya sean públicas o privadas deben involucrarse en las actividades de desarrollo de cada región incluso del país, ello participando desde la planificación, la ejecución, el desarrollo y la evaluación de dichas actividades. Hasta ahora se observa que muchas universidades aparentemente actúan de manera aislada a la sociedad. Por citar por ejemplo en el Plan de Desarrollo Regional de Ayacucho 2013-2021, la universidad Nacional Autónoma de Huanta (UNAH), no tuvo ni tienen participación alguna, quizá sea porque la UNAH es una universidad en proceso de institucionalización.

Desde la óptica académica las universidades son las instituciones donde se forman profesional altamente calificados, así mismo las universidades deben integrarse con sus actividades de proyección social y extensión universitaria. Ello porque la universidad es un

espacio donde se realizan actividades de investigación ya sean del tipo básica y/o aplicada, por lo que estos resultados no solo deben quedar archivado en papeles (tesis y artículos), más por el contrario deben extenderse y socializarse hacia la población, con la finalidad de impulsar el desarrollo en los diferentes sectores productivos.

En esa vía, la Universidad Nacional Autónoma de Huanta, a través de sus autoridades, docentes y estudiantes deben formar parte en los ejes de desarrollo regional, participando de manera activa a través de una unidad u oficina que garantice dicha participación y ésta a su vez se halle estrechamente vinculada a la sociedad local y regional. Es ahí donde deben establecerse las relaciones interinstitucionales y estar al día con todas las actividades que se pretenden desarrollar.

En la sociedad, hay muchas reuniones y eventos multisectoriales en la cual se invita a una participación activa de los organismos vivos a través de sus dirigentes o autoridades, pero aún falta el compromiso de cada una de ellas para poder participar; porque se observa una asistencia reducida de los representantes invitados, quizá sea debido a las tareas y actividades propias que desarrollan los miembros en sus respectivas instituciones. La comunicación, el diálogo concertado y el compromiso de cada representante es la clave para poder formular un buen Plan de Desarrollo y más aun con la participación de un representante de la Universidad; ya que ahí se hallan los académicos e investigadores, solo cuando la universidad participe de manera activa y comprometida se conseguirá el desarrollo ansiado en el futuro.

## **Enfoque por competencias y capacidades en la Universidad**

unahALDÍA, 18 de junio de 2020

Según los programas curriculares en la educación peruana, en la década del 70 el sistema educativo estaba guiado por el “enfoque por objetivos” ello basado en el cambio de las conductas. Luego a finales del siglo XX, el sistema educativo ha transitado por el “enfoque constructivista”, siendo lo novedoso el aprendizaje significativo. Pero desde inicios del siglo XXI nos encontramos en el “enfoque por competencias y capacidades”.

Pero en este último, los docentes universitarios ¿qué estamos entendiendo por capacidad y competencia?, hay cierta dificultad en este aspecto puesto que en el sistema universitario no todos son profesionales de Ciencias de la Educación, existiendo una gran variedad de profesionales como: ingenieros, médicos, abogados, contadores, sociólogos, economistas y licenciados en distintas áreas; profesionales que abrazaron la docencia universitaria que realizan y deben realizar la planificación del proceso educativo.

En muchos colegas, estos términos de capacidad y competencia a veces se confunden, pero en el sector educación, el término capacidad se entiende como la aptitud que muestra el estudiante para hacer una cosa. Por ello la capacidad en los diversos campos del saber se manifiesta solo cuando se aplican los contenidos de dicha disciplina, además su logro se deduce de las situaciones y condiciones propias que evidencia el estudiante. Así se entiende por capacidad al empleo de recursos para actuar de manera competente. Dichos recursos involucran tres aspectos de suma importancia: conocimiento, habilidades y actitudes que un estudiante emplea para

afrontar una situación significativa. Ello nos permite deducir que una persona sin capacidades no puede ser competente.

Por otra parte, a la competencia se debe entender como la facultad que tiene un estudiante para combinar un conjunto de capacidades (conocimientos, habilidades y actitudes) con la finalidad de lograr un propósito específico en una situación determinada, actuando de manera pertinente y con sentido crítico.

Es por ello que, cuando se pretende evaluar en un enfoque basado en competencias, debemos tener en cuenta algunas características de suma importancia; que muchos colegas lo obvian. Estas características son: la transversalidad, la evolutividad, la transformación y la dificultad a ser evaluada, asimismo el logro de la capacidad debe ser abordada mediante indicadores objetivos, así como instrumentos adecuados. Aquí muestro un ejemplo de competencia y capacidad en la asignatura de inglés; si se tiene la competencia “lee diversos tipos de textos escritos en inglés” le corresponde las siguientes capacidades: (1) obtiene información del texto escrito, (2) infiere e interpreta información del texto escrito y (3) reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto escrito.

Estimados colegas, siempre es bueno ir aprendiendo y actualizándonos, es por ello que si abrazamos la docencia universitaria debemos capacitarnos en temas educativos indistintamente de nuestra profesión, y ello debe ser de manera permanente; ya que como docentes universitarios estamos involucrados en el quehacer educativo, además hay muchos conceptos que debemos tener en cuenta en nuestra planificación con la única finalidad de mejorar el aprendizaje de nuestros estudiantes.



## Nuestro profesor escondido

unahALDÍA, 23 de julio de 2020

Todas las personas tenemos un yo especial, aquí dentro; un yo oscuro, escondido, nuestro guía, nuestro verdadero profesor. Un profesor que como muy pocos, te enseña a observar, un profesor que oyendo te dice que tienes que parar de oír para empezar a escuchar, y tienes que empezar a pensar para dejar atrás el juzgar, un profesor que no le importa suspenderte siempre y cuando aprendas a no rendirte y a ser consecuente. Personalmente nunca conocí a este profesor dentro del recinto escolar, pero se preguntarán ¿quién es este profesor?, justamente en este artículo hacemos referencia a ese profesor, y él se llama “pensamiento crítico” o al menos así lo llamo.

Según la RAE, la palabra “pensamiento” se refiere a la actividad, la acción y el efecto de pensar. En cuanto al adjetivo crítico la RAE explica que este adjetivo describe algo como perteneciente o relativo a la crítica. En ese sentido podríamos decir que pensamiento crítico es pensar mediante un conjunto de juicios u opiniones que responden o preceden de un análisis, y ahora me pregunto yo ¿qué diferencia hay entre pensar y pensar críticamente? En mi opinión, pensar es igual a pensar críticamente si uno no piensa críticamente cuando piensa, uno no estaría pensando.

Pensar críticamente es subir al espacio, subir al Olimpo y ver desde allí el mundo, la serenidad, la imparcialidad y la racionalidad. Existe la influencia, pero no la manipulación. Pensar críticamente es pensar en tercera persona, es ser imparcial. Pensar críticamente es salir del problema encontrar una posición ajena al mismo y desde

ahí intentar resolverlo esa posición, es como llegamos a visualizar desde esta posición cada situación de cada día y de cada lugar.

Muchas veces lo complicado no es el fin sino el camino. Pensar no es opinar, pensar es analizar una situación, entonces ¿crees que el pensamiento crítico es importante en la educación?, probablemente sí. Muchos entienden que la educación es como llenar el agua en un recipiente y no como un proceso que ayuda a que alguna planta crezca según su propia naturaleza.

Sin pensamiento crítico no serías nada, serías 100% equivalente a una máquina, no tendrías capacidad de decisión propia, así sin darnos cuenta formamos una sociedad de vigilantes de lo programado y no de autómatas que fueron programados por informáticos. El pensamiento crítico debe ser la base de la educación, es decir, pensando serás persona. Entonces ¿qué es lo que te diferencia de una máquina?, la capacidad de decisión propia, eso es lo que te diferencia.

Ya que todos tenemos nuestro profesor escondido, actuemos según cómo queremos actuar y no como otros quieren que actuemos; es decir con decisión propia. Actúa según tus principios, según tu forma de ver la vida. El triángulo mágico en una persona es pensar, adaptarse y cambiar. El cambio es de todos nosotros y nos pertenece, cada año, cada semana y cada día que te levantes de la cama, recuerda sencillamente esto “piensa, adáptate y cambia”.

## **El valor del sacrificio en la vida de las personas**

unahALDÍA, 7 de mayo de 2020

Todas las personas tenemos un potencial para cumplir y concretar grandes victorias. Lo importante para todos es que hay que estar dispuesto a realizar cierto nivel de sacrificio, para luego disfrutar cada uno de los sueños cuando ya están cumplidos, desde luego que ello involucra vivir una experiencia extraordinaria que marcará un hito en nuestra historia.

Se puede alcanzar el éxito en todas las tareas, así como en los objetivos que uno puede planificarse; esta aventura inicia desde actividades básicas como cultivar la puntualidad; que implica llegar a tiempo al trabajo o a las reuniones, así como tener propósitos mayores en nuestra vida; como terminar una carrera universitaria o triunfar con éxito una nueva idea de negocio. Solo la persona que arriesga tiene derecho a esperar del triunfo, pero si no te arriesgas el derecho a la victoria no será tuyo. Para alcanzar la victoria, no existe un camino completamente seguro; es probabilístico y los fantasmas del fracaso están acechando en todo momento; por ello, si se quiere ser un ganador la única opción es enfrentar todos esos miedos y vencerlos.

En las circunstancias de la vida, lo ideal es que las personas más cercanas a tu entorno y las que más aprecias te ayudaran a concretar tus planes o tus sueños, pero esto no siempre sucede, muchas veces más resistencia encuentras en tu propia familia y por supuesto que esto genera un dolor emocional. Pero la naturaleza humana es ella, todos pretenden triunfar unos más temprano que

otros, y cuando se ven opacados actúan para perjudicar el anhelo de los otros comportándose como el “perro del hortelano”.

En el mundo hay algunas personas que no se sacrifican, ni mucho menos muestran su esfuerzo, intentando así obtener algo sin arriesgarse o lograr experiencias sin ningún peligro, incluso tener una compensación económica sin laborar; ello no es duradero menos puede ser digno. Estos aspectos se muestran muy complicados y sería como estar vivos en la tierra sin antes haber nacido.

En resumen, el sacrificio significa máxima dedicación y renunciar a muchos aspectos que no aportan en lo planeado para alcanzar la ansiada victoria. Así pues, algunas personas piensan que el sacrificio es sinónimo de un castigo o una forma de dejar de vivir a gusto y peor aún es cuando se ve como un fracaso, ya que la victoria no se aprecia de manera inmediata.

También vale resaltar que la grandeza solo se consigue con trabajo, esfuerzo y bastante voluntad, entonces amigo lector,

Finalizando el presente escrito, solo cabe recordarles que todos hemos nacido con variadas potencialidades para llegar a ser vencedores y ser victoriosos en el crudo camino de la vida, desde luego que la vida no es fácil para todos, pero aun así ninguna dificultad debe existir para sobresalir en la vida, por más inmenso que se parezca. También vale resaltar que la grandeza solo se consigue con trabajo, esfuerzo y bastante voluntad, entonces amigo lector, sigamos esforzándonos cada día para luego disfrutar del éxito como recompensa de nuestro sacrificio.

## ¿Por qué aprender idiomas?

unahALDÍA, 28 de mayo de 2020

Todas las personas tenemos un potencial para cumplir y concretar grandes victorias. Lo importante para todos es que hay que estar dispuesto a realizar cierto nivel de sacrificio, para luego disfrutar cada uno de los sueños cuando ya están cumplidos, desde luego que ello involucra vivir una experiencia extraordinaria que marcará un hito en nuestra historia.

Se puede alcanzar el éxito en todas las tareas, así como en los objetivos que uno puede planificarse; esta aventura inicia desde actividades básicas como cultivar la puntualidad; que implica llegar a tiempo al trabajo o a las reuniones, así como tener propósitos mayores en nuestra vida; como terminar una carrera universitaria o triunfar con éxito una nueva idea de negocio. Solo la persona que arriesga tiene derecho a esperar del triunfo, pero si no te arriesgas el derecho a la victoria no será tuyo. Para alcanzar la victoria, no existe un camino completamente seguro; es probabilístico y los fantasmas del fracaso están acechando en todo momento; por ello, si se quiere ser un ganador la única opción es enfrentar todos esos miedos y vencerlos.

En las circunstancias de la vida, lo ideal es que las personas más cercanas a tu entorno y las que más aprecias te ayudaran a concretar tus planes o tus sueños, pero esto no siempre sucede, muchas veces más resistencia encuentras en tu propia familia y por supuesto que esto genera un dolor emocional. Pero la naturaleza humana es ella, todos pretenden triunfar unos más temprano que otros, y cuando se ven opacados actúan para perjudicar el anhelo de

los otros comportándose como el “perro del hortelano”.

En el mundo hay algunas personas que no se sacrifican, ni mucho menos muestran su esfuerzo, intentando así obtener algo sin arriesgarse o lograr experiencias sin ningún peligro, incluso tener una compensación económica sin laborar; ello no es duradero menos puede ser digno. Estos aspectos se muestran muy complicados y sería como estar vivos en la tierra sin antes haber nacido.

En resumen, el sacrificio significa máxima dedicación y renunciar a muchos aspectos que no aportan en lo planeado para alcanzar la ansiada victoria. Así pues, algunas personas piensan que el sacrificio es sinónimo de un castigo o una forma de dejar de vivir a gusto y peor aún es cuando se ve como un fracaso, ya que la victoria no se aprecia de manera inmediata. También vale resaltar que la grandeza solo se consigue con trabajo, esfuerzo y bastante voluntad, entonces amigo lector, finalizando el presente escrito, solo cabe recordarles que todos hemos nacido con variadas potencialidades para llegar a ser vencedores y ser victoriosos en el crudo camino de la vida, desde luego que la vida no es fácil para todos, pero aun así ninguna dificultad debe existir para sobresalir en la vida, por más inmenso que se parezca. También vale resaltar que la grandeza solo se consigue con trabajo, esfuerzo y bastante voluntad, entonces amigo lector, sigamos esforzándonos cada día para luego disfrutar del éxito como recompensa de nuestro sacrificio.

## La tarea de la vida

unahALDÍA, 29 de agosto de 2020

La educación es un proceso continuo y ella se da por diversas formas; siendo informal o formal, presencial o a distancia, así mismo se emplean diversos medios y materiales para concretar con la transmisión de una serie de valores y conocimientos permitiendo el enriquecimiento personal. En ese sentido la educación consiste en aflorar desde adentro y no imponer desde afuera, el sujeto que aprende no es un cubo que necesita llenarlo, tenemos que sacar fuegos; ¿qué hay que encender entonces? ¿qué es lo que hay dentro? ¿qué es lo debemos sacar?, ellos son recursos, talentos, habilidades, posibilidades y capacidades que nunca los encontraremos si no creemos que existen.

Vivimos en la era digital, así hoy si le das a un niño un celular casi lo conoce todo incluso más que el maestro, consecuentemente no se debe educar de la misma forma que antes, ya que el mundo ha cambiado, debemos enseñar otras cosas como la ética aristotélica, la creatividad, el trabajar en equipo y en cooperación, para crear una confianza en los estudiantes. Cuando hablamos de la educación debemos tomarlo en sentido amplio; ya que no solo es transmitir conocimientos, sino que los maestros debemos brindar una educación integral y solo así formaremos personas.

No podemos dejar la educación física; porque mejora la neurogénesis y la neuroplasticidad; es decir hacer ejercicios físicos es moverse, eso nos ayuda a que mueran menos neuronas y se ramifiquen más. También es necesario recuperar el valor de las artes como la pintura, la música, la danza; porque son entrenamientos

directo del hemisferio derecho, permitiendo desarrollar la creatividad, los sentimientos y habilidades especiales tanto visuales y sonoras formando parte de las habilidades blandas. Los docentes tienen una misión; “inspirar y explicar” a los estudiantes la importancia de la educación. A menudo, los profesores se enfrentan con estudiantes que presentan falta de experiencia y falta de interés, además de una actitud de desprecio para el estudio.

Entonces ¿El profesor tiene la responsabilidad de mostrar la importancia de la educación a los estudiantes? Desde luego que sí, pero no está “solo” en esta misión. La educación se construye de manera colaborativa, todos tenemos un interés en el resultado de la educación.

El gobierno brinda directivas generales, crea programas educativos y proporciona recursos; así como la escuela implementa el modelo de enseñanza y los padres dan el ejemplo a sus hijos, asimismo los estudiantes deben colaborar y dar lo mejor de sí mismo. Esto significa trabajar juntos, nuestra colaboración es precisamente el compromiso con el aprendizaje continuo. La educación no debemos confundirla con la búsqueda de un diploma, la educación no es solo lo que se vive dentro del aula; la educación se da por toda la vida, además todos somos estudiantes, ya que es continua. Si piensas que te graduaste y ya no necesitas estudiar, estás equivocado.

Bajo este contexto la tarea de la vida es asumir con mucha responsabilidad el proceso de nuestra educación como personas y más aún si somos docentes; ya que los beneficios son bastantes, solo con la educación podemos enfrentar dificultades, asumir retos con dignidad y perseverancia y solo así tomar buenas decisiones que sean coherentes con lo que buscamos en la vida.



## Vivir sano o morir en el intento

unahALDÍA, 5 de junio de 2020

La valoración de la actividad física en el sistema escolar y familiar es trascendental, es por ello la obligatoriedad en el sistema educativo,

así como la participación en programas de actividad física; organizados y no organizados, porque realizarlas adecuadamente son ampliamente beneficiosas para la salud y una larga vida en las personas de todas las edades, siendo imprescindible para los niños y adolescentes.

En la actual circunstancia (cuarentena) en que nos encontramos los peruanos y las personas del mundo entero, desafortunadamente los niños y los jóvenes están pasando por una crisis en cuanto a la actividad física; ya que están desarrollando una actividad física limitada e insuficiente; bien se sabe que la niñez, la adolescencia y la juventud son las etapas donde se desarrollan mayor actividad física; ello porque las personas en estas etapas se encuentran con todas las energías y el vigor respectivo. También se puede inferir que; no desarrollar actividades físicas por parte de los niños y niñas puede ser fatal en el futuro, reflejándose así en niveles elevados de obesidad infantil, que también debería llamarnos la atención y más que todo a las autoridades.

Bastante se ha dicho sobre los afectados por el aislamiento social y el contexto especial de lo que se está viviendo en ésta época de pandemia; de las personas mayores o las que se encuentran en la tercera edad, pero poco o nada se habla de los niños y adolescentes que están siendo también afectados con este sistema de aislamiento,

ellos también atraviesan situaciones muy complejas; en vista de que ellos están transitando en un aprendizaje de relacionarse sexual y afectivamente, madurar sus emociones y realizar mucha actividad física, pero en la situación actual ésta se ve complicada.

Aquí se presenta una alternativa que intenta contrarrestar con esta situación y beneficiar a los niños y adolescentes. Ella consiste en realizar actividad física desde el lugar en que nos encontramos aun en aislamiento, solo depende de la voluntad y una pequeña planificación, que consiste en sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física; pues para lograrlo usted puede caminar enérgicamente, subir y bajar escaleras, practicar algunos bailes, realizar saltos y desplazamientos intercalados, hasta realizar tareas domésticas en casa.

Pero cuando se trata de realizar ejercicios físicos usted debe planificarlo en tres etapas (1) el calentamiento; que consiste en desarrollar una serie de ejercicios de intensidad moderada por un periodo de 10 minutos, (2) la ejecución de los ejercicios; en la cual se desarrollan una serie de ejercicios físicos de alta intensidad, por un periodo de 15 minutos aproximadamente, y (3) recuperación y estiramientos; que consiste en realizar una serie de ejercicios de baja intensidad hasta por 5 minutos, seguido a ello un refrescamiento con jugos naturales.

Bajo estas consideraciones, todas las personas mayores que estamos a cargo del cuidado de los niños y/o adolescentes, intentemos promover e incentivar el desarrollo de actividades físicas en ellos; dado que brinda beneficios para la salud y permite llevar una mejor vida.

## ¿Lo importante es comer o alimentarse?

unahALDÍA, 30 de julio de 2020

Inicialmente para muchos comer y alimentarse parecen ser lo mismo, pero no lo es, existe una diferencia bien marcada entre ambas. Comer simplemente responde a la necesidad de ingerir algún alimento a cuenta de satisfacer la necesidad de estar lleno o porque tenemos ganas de comer. Mientras que alimentarse implica que vamos a hacer una selección de todos los alimentos muy cuidadosamente para poder darle los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para su funcionamiento óptimo.

Bien reza un viejo dicho al indicar que “somos lo que comemos”, además de ello ya existe una numerosa evidencia científica al respecto, las cuales demuestran que una correcta alimentación está asociada a un buen estado de salud en la persona. En ello se destaca que una alimentación que aporta todos los nutrientes necesarios ayuda a un correcto crecimiento y desarrollo de los niños de forma sana.

No solo eso, también la alimentación se encuentra estrechamente vinculada con el rendimiento académico, laboral y físico, por ello alimentarse bien nos ayuda a entender, aprender y estudiar de una mejor manera. Permite también realizar actividades a lo largo del día. La alimentación debe estar en razón del desgaste de energía o la actividad física a realizar, cuanto mayor sea ella implica que debemos planificar nuestro sistema de alimentación de una forma balanceada.

Tal como ocurre con la actividad física, la alimentación es otro de los pilares que nos ayudará a disfrutar de una mejor calidad

de vida, es por ello que numerosos artículos de investigación muestran la relación de la práctica de ejercicio físico con la buena alimentación. Así entre las personas hallamos a quienes realizan ejercicios de forma habitual, también se alimentan de manera más saludable, cumpliendo un régimen alimenticio disciplinado. De igual modo las personas que se alimentan mejor, también practican o realizan ejercicios físicos.

Muchas señoritas hoy tienen miedo de engordar, por ello dejan de comer y desde luego no se alimentan, esto proviene de una fuerte desconfianza interior; es decir poseen una baja autoestima, planificando cumplir dietas para lograr su objetivo de permanecer delgada o “cuidando la línea” pero esta decisión es inadecuada generando un trastorno en el hábito alimenticio.

Así mismo muchos escolares y estudiantes universitarios dejan de alimentarse adecuadamente para los cuales motivos y excusas sobran. Todos debemos tener bien claro que una buena alimentación saludable y balanceada no engorda; desde luego que ello debe ir acompañado de realizar actividades físicas de intensidad moderada.

Lo descrito, nos permite concluir que es importante alimentarnos y no solo comer; para cuidar de manera efectiva nuestra salud. Lo importante es empezar por uno de estos 2 aspectos (alimentación o actividad física) para que la otra venga por defecto y sea más sencillo mantener unos buenos hábitos que nos lleven a un mayor bienestar y buena calidad de vida.

## Actividad física moderada para una vida saludable

unahALDÍA, 29 de abril de 2020

La importancia de practicar ejercicios junto a una buena alimentación, ayuda al desarrollo intelectual de las personas; como bien reza el dicho “*mente sana en cuerpo sano*”, en ese sentido alimentarse saludablemente es muy importante; por ello debería ser inculcado y practicado desde muy pequeños.

Cada alimento tiene su propio valor nutricional para formar una dieta requerida para niños o adultos mayores en quienes se debe tener mucho en cuenta; pero la cruda realidad es otra, puesto que la mayor parte de niños, por no decir todos, no tiene conciencia de una alimentación saludable, por el contrario, estos infantes eligen su “alimento” por lo llamativo a la vista; por el color, la forma de presentación, el tamaño, el empaque y entre otras características, estos por lo general no forma parte de una alimentación nutritiva.

Si hacer ejercicios físicos es necesario, hidratarse también lo es. Así una persona debería ingerir diariamente 1 litro de líquido (menores a 10 años) y entre 1.5 a 2 litros (mayores a 10 años) para lograr una buena hidratación. Hecho que se vuelve más importante al participar en deportes o realizar actividades físicas de mayor intensidad; porque se pierde grandes cantidades de líquido a través del sudor. La deshidratación afecta al rendimiento físico de la persona favoreciendo así la aparición de fatiga. Por ello, una alimentación balanceada y realizar actividades físicas deben ser hábitos esenciales para gozar de una buena salud.

Dentro de las actividades físicas se realizan distintas acciones

motoras del cuerpo humano; algunos por necesidad y otras por obligación, ejemplo de ello es desarrollar alguna cualidad física, como la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y/o coordinación. A parte de ello, el ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto, como mejorar la función mental, la autonomía, memoria, rapidez, imagen corporal, adicionalmente a ello la sensación de bienestar, produciendo una estabilidad en la personalidad; caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Si se desarrollara una actividad física continua de intensidad moderada se lograría prolongar la vida, dado que, ayuda a prevenir múltiples enfermedades vinculadas al corazón, así también como la diabetes, el cáncer y la obesidad. Además, hacer ejercicios hace que se genere más energía en el cuerpo, así mejora el buen humor, eleva la autoestima y disminuye la posibilidad de desarrollar trastornos, como depresión y ansiedad, hasta aliviar las tensiones del cuerpo. Por esta y muchas razones más, los profesionales que apuesta por mantener una vida saludable lo recomiendan.

Consecuentemente existe la necesidad de modificar el estilo de vida sedentario o inactivo hacia el estilo de vida saludable, teniendo presente que la salud física como la salud mental son importantes en todas las etapas de la vida; desde la niñez hasta la senil, para ello los ejercicios físicos deben ser planificados, estructurados y repetitivos acordes con cada etapa y organismo, cuyo fin es mantener una buena salud y mejorar nuestro aspecto físico, tal como lo resalta Eduardo Medina Jiménez (2002) “porque la salud es nuestro bien más preciado” en su libro *Actividad Física y Salud Integral*.

## El sedentarismo en tiempos de cuarentena

unahALDÍA, 19 de abril de 2020

La sociedad actual por el estilo de vida que lleva, sobre todo en los centros urbanos es más propensa al sedentarismo; considerado como un problema de salud pública a nivel mundial, causado por el desinterés de practicar algún deporte, consumir dietas ricas en grasas, poca necesidad de realizar ejercicio físico, así como el uso de medios de transporte pasivo.

Información corroborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) cuando indica que al menos el 60% de la población mundial vive una vida sedentaria, es decir, sin realizar suficiente actividad física recomendado para la edad y la condición de cada persona. Asimismo, la misma OMS enfatiza que, las personas no realizan actividad física suficiente en pro de una buena salud, debido a la superpoblación, tráfico, incremento de la pobreza y criminalidad, inexistencia de parques, campos deportivos y recreativos.

Otras causas similares a las anteriores, son la falta de tiempo de las personas y el avance tecnológico; dado que trae aparatos electrónicos como “Smartphone”, “tablets”, consolas de vídeos y juegos electrónicos, las personas de todas las edades ahora invierten más su tiempo en emplear dichos aparatos y dispositivos como pasatiempo, estos disminuyen la práctica de actividades deportivas y físicas, reducción que hoy denominamos sedentarismo.

La consecuencia del sedentarismo en nuestro organismo, nos trae graves problemas de salud, así como: obesidad, estrés, cansancio, nivel emocional bajo, dolores en el cuello y espalda, etc. También duplica el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares

y diabetes tipo II, como padecer hipertensión arterial. Las personas sedentarias tienen la posibilidad de morir en forma prematura entre un 20 y 30%.

Por otra parte, la OMS ha calificado con fecha 11 de marzo de 2020, el brote del COVID-19 como una pandemia, ya que se extendió en más de cien países del mundo simultáneamente. Por ello, el gobierno peruano el 15 de marzo del presente año, mediante DS N° 044-2020-PCM ha declarado Estado de Emergencia Nacional por 15 días calendario (16 al 30 de marzo), disponiendo el aislamiento social obligatorio (cuarentena) por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19. Prorrogando el tiempo mediante DS N° 051-2020-PCM por 13 días calendario (31 de marzo al 12 de abril), nuevamente prorrogando ello con DS N° 064-2020-PCM por 14 días calendario (13 al 26 de abril).

En este contexto, “cuarentena” se emplea para describir el aislamiento social obligatorio de las personas durante un periodo de tiempo como método para evitar o limitar el riesgo de que se extienda la enfermedad de COVID-19, obligando a todas las personas permanecer en sus domicilios por el tiempo decretado por parte del gobierno. En este tiempo, las personas están realizando actividades como informarse a través de diversos medios, pasar el tiempo con la familia, realizar quehaceres del hogar, teletrabajo, tareas escolares, explorar Internet y otras actividades de interés propio; que demandan baja intensidad de la actividad física en las personas, conduciéndolo fortuitamente hacia una vida sedentaria.



## **Fitness emocional para vivir feliz**

unahALDÍA, 9 de julio de 2020

Un aspecto que llama la atención en estos tiempos es la educación emocional, siendo esta una disciplina muy reciente. En tiempos pasados no se le daba demasiada importancia en la educación. Pero, hoy en día, han surgido bastantes teorías resaltando lo importante que son las emociones en el aprendizaje de los estudiantes, incluso en las personas adultas. Así, educar nuestras emociones es un proceso continuo con la intención de potenciar el desarrollo emocional que complementará el desarrollo cognitivo, constituyéndose ambos como elementos esenciales en el desarrollo integral de la persona.

La inteligencia emocional en la persona está vinculada a la manera cómo interpreta e interactúa con el mundo exterior mostrando sus sentimientos y habilidades sociales, como la motivación, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia, el control de los impulsos y la autoconciencia. Por lo que estos sentimientos y habilidades también merecen ser educados.

Para ello en este artículo se brinda una alternativa bajo la denominación de fitness emocional para vivir feliz, teniendo como objetivo llevarte hacia el bienestar integral, ya que como personas muchas veces necesitamos algunos ajustes en nuestros pensamientos y sentimientos, por ello se propone que todos procuremos conocer nuestras emociones, saber controlarlo, saber motivarnos nosotros mismos, saber reconocer las emociones ajenas, y por último controlar nuestras reacciones en una relación social. Según el argumento anterior, deducimos que es necesario la educación emocional en la

persona y con más urgencia en los niños y adolescentes. Esto implica más que un manejo teórico, una práctica constante involucrando el manejo de las propias emociones.

Este punto no es trabajado en la formación curricular de los docentes, quizá esta sea una debilidad en el sistema educativo peruano, bajo esta perspectiva invitamos la revisión de tres teorías sobre la inteligencia emocional muy vigentes en la actualidad, la teoría de Inteligencia Emocional por Daniel Goleman, la teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner (inteligencia intrapersonal e interpersonal), y la teoría de la Inteligencia Dual de José Antonio Marina.

Las teorías en mención, explican la forma de adaptarnos al nuevo paradigma a través del autoconocimiento propio de cada persona, su fortaleza, su capacidad de construirnos como seres muy flexibles, capaces de reinventarnos y adaptarnos a situaciones muy cambiantes a la vez. Además, la convivencia con la incertidumbre, en este tiempo que es muy cambiante obliga adaptarse y saber gestionar nuestras emociones para evitar bloqueos emocionales o reacciones drásticas.

También es cierto que actualmente muchos profesionales aún desconocen sobre la inteligencia emocional y más aún los padres de familia. Por ello es que se sienten impotentes para poder orientar y educar las emociones de sus estudiantes o hijos que son los futuros ciudadanos.

Si ello fuese posible, las personas controlarían mejor sus emociones y les ayudaría no solo a entender a los demás, sino también a entender el mundo que les rodea, beneficiándoles con la felicidad, porque una persona capaz de autoanalizarse y saber

cómo se siente, siempre podrá encontrar una solución a su estado emocional, y alejará de él los sentimientos de victimismo que tan común es hoy en nuestra sociedad.

## **El valor de una Persona**

**unahALDÍA, 12 de setiembre de 2020**

El término persona se emplea para referirse a un individuo de la especie humana, ya sea hombre o mujer, siendo un sujeto consciente y racional que a su vez posee capacidad de discernimiento y de respuesta sobre sus propios actos. Entonces, ¿cuánto vales tú como persona?, ¿cuál es tú valor?

El valor de una persona se puede concretar en estas tres letras C.H.A. donde la C indica el nivel de conocimiento, es decir son informaciones o hechos adquiridos por una persona a través de la experiencia o la educación; la H indica la habilidad, la destreza que tiene una persona para ejercer cierta actividad.

La habilidad tú lo desarrollas con el tiempo y con la experiencia, y finalmente se tiene la A de actitud, es el comportamiento y la manera de ser de la persona produciéndose en diferentes circunstancias, también determina la vida anímica de cada persona, es decir, la manera de ser es parte de la formula.

La C suma, la H suma, pero la A multiplica. La diferencia entre el grande y el mediocre, no está en la H está en la A. El hecho de que tengas mucho conocimiento, no significa que eres una gran persona, serás una gran persona por tu manera de ser, aquí no hay nadie quién te aprecie por el nivel de grado que tienes, o por tú nivel de inglés, o por la experiencia que tienes, o por tu cargo que llevas en la tarjeta personal, a ti te apreciaran por tu manea se ser.

Todas las personas fantásticas tienen una manera fantástica de ser, y todas las personas malas tienen una manera de ser mala y creo que todos conocemos personas así. Si nos ponemos a pensar en las autoridades que están al frente de las instituciones y alguna vez hemos laborado con ellos, no lo valoramos por sus títulos o grados, lo valoramos por su forma de ser, por su liderazgo, por su estado de ánimo que nos transmite.

En el plano personal pasa lo mismo; nuestros hijos nos valoran por la forma de ser, asimismo nuestros amigos, nuestra pareja y nuestra familia. Lo que cuenta en la vida es nuestra forma de ser; es decir los valores que practicamos y los principios que mantenemos frente a nuestros semejantes.

Muchos han perdido la alegría, la ilusión, el ánimo y el entusiasmo por ser una mala persona y llevar rencor a otros, pero nunca es tarde para reflexionar y así mejorar el valor que tenemos. En ese sentido, ¿qué debemos hacer para mantener el ánimo?, la vida no siempre va como queremos, tenemos que hacerlo por tres motivos; primero, porque no es normal, el estado normal de una persona es estar alegre y feliz; segundo es luchar contra la corriente, para vivir con alegría todos merecemos vivir con alegría, la vida es fantástica cuando uno va alegre, uno tiene que ser fantástico como profesional, como amigo, como pareja.

Y tercero es el estado de ánimo, tú estado de ánimo puedes trabajarlo, ello no es aleatorio, es nuestra responsabilidad, debemos aprender a ser agradecidos, a valorar lo que tenemos, muchas veces “no sabemos lo que tenemos, hasta que lo perdemos”, estamos aquí para luchar y llegar a ser mejores personas.

**REYNALDO  
SUCARI LEÓN**

## **Educación a distancia en su quinta generación**

unahALDÍA, 20 de junio de 2020

La educación por medios informáticos y telemáticos ya es un fenómeno a escala mundial, ubicándola en su quinta generación de la educación a distancia. Asimismo, las posibilidades educativas del ciberespacio son las que determinaron este paso hacia la educación virtual. Vale resaltar que; en varios trabajos de investigación, se han identificado tres factores preponderantes e interrelacionados como elementos que fraguaron el cambio de la educación hacia lo digital, estos son: la afirmación de la educación como un proceso a lo largo de la vida, la convicción de que todo espacio de intención humana es un escenario educativo y la consolidación de las tecnologías digitales como un canal de comunicación y de recursos educativos; que a diario revolucionan nuestras actividades.

Como todo cambia en este mundo, también el sistema de educación a distancia registra algunos hitos bien marcados. Así se tiene que a finales del siglo XIX y principios del siglo XX se dio la primera etapa con la denominación “enseñanza por correspondencia”, seguido a ello en el año 1960 con algunas mejoras se da la segunda etapa conocida como “enseñanza multimedia”, luego desde 1970 se inicia la tercera etapa bajo la denominación “enseñanza telemática”

y posteriormente en 1990 inicia la cuarta etapa nombrada como “enseñanza colaborativa basada en el internet”, en la actualidad nos encontramos en la quinta etapa de la educación a distancia, etapa que fue denominado como “aprendizaje flexible e inteligente”; es por ello que hoy se debe entender que el participante cuenta con el mediador las 24 horas del día, para efectuar una comunicación con

él en distintos tiempos de acuerdo a su disponibilidad.

La quinta generación “aprendizaje flexible e inteligente” presenta nuevos conceptos y formas en la educación, así hoy debe ser común en el vocabulario de todo profesor del siglo XXI términos como: comunicación sincrónica y asincrónica, flexibilidad en el acceso a la educación, trabajo colaborativo y cooperativo, competencia metacognitiva, diversidad metodológica, plataformas educativas amigables y versátiles, versatilidad en el uso de las herramientas, recursos y materiales, modelos pedagógicos centrados en el estudiante y actividad de aprendizaje, procesos de autoevaluación y coevaluación, y aprendizaje interactivo y auto dirigido.

Desde luego todos ellos merecen una revisión y empoderamiento por parte de los profesores, que en este sistema se les denomina como “tutor virtual”. En todas las transiciones que se vienen dando, las interrogantes que dirigen el proceso educativo son ¿quién aprende? ¿cómo aprende? ¿qué, cuándo y cómo evaluar?, a pesar de que la educación a distancia desde un inicio estuvo destinada a una población bien amplia y muy heterogénea, caracterizándose porque los adultos eran el sector mayoritario en acudir a las aulas virtuales, asimismo la autoformación es la que constituye la base de la enseñanza a distancia, guiada por los principios constructivistas que rigen la educación actual.

Esto indica que la gestión del proceso de aprendizaje siempre estuvo en manos del estudiante, sin excluir la tutoría por parte del profesor. Pero hoy los agentes educativos nos encontramos forzados a desarrollar un proceso educativo basada en la educación virtual, que desde luego tomará su tiempo en la adecuación.

## Exigencia tecnológica y educación actual

unahALDÍA, 11 de abril de 2020

La coyuntura actual, permite presenciar una transformación quizá la más grande, exigente y cruel; la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus (Covid-19); manteniéndose desconocidos hasta que se dio el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019 (OMS, 2019), esta situación exige al mundo contemporáneo realizar muchos cambios desde simples hasta los más drásticos en los aspectos económicos, social, político, cultural y tecnológico.

Toda esta situación, en el aspecto educativo viene con una exigencia del dominio tecnológico y haciendo girar hasta en 180 grados la forma de educación presencial hacia una educación a distancia y virtual; que anteriormente fue criticada por muchos ciudadanos inclusive docentes; pero esta situación es de los tiempos actuales; dado que se viene brindando el servicio en la modalidad a distancia; ello podemos visualizar en EBA (Educación Básica Alternativa) y Educación Superior (capacitaciones continuas hasta estudios de posgrado) todos ellos con todas las exigencias correspondientes.

Por otra parte, la educación la distancia es una forma de enseñanza que no requiere la asistencia física de los estudiantes ni del docente, con una exigencia hacia el docente de brindar todo material de estudio (separatas, guías, videos tutoriales, foros, pruebas, prácticas y videoconferencias) en una plataforma virtual o haciendo uso de las tecnologías de la Información y Comunicación. Esta exigencia no solo es para el docente, también es para el estudiante, los directivos y la comunidad en su totalidad. El ser docente



en esta era digital, involucra una serie de cambios comparados con épocas anteriores, por ello los docentes deben actualizarse constantemente en dominios de habilidades digitales que es un requisito imprescindible para la actualidad. Así en la actualidad, un docente es considerado como mejor cuando intenta realizar en sí mismo lo que intenta con sus estudiantes (Demóstenes) o como lo ratifica Peter Senge; al indicar que la educación en el siglo XXI debe exigir a los docentes enseñar lo que no saben. Es decir, ingresar a un aprendizaje conjunto y colaborativo con sus estudiantes para lograr un modelo pedagógico que fomenta la tecnología en esta era digital formando estudiantes innovadores para la época actual.

En este mismo orden de ideas, concordamos con Andrés Oppenheimer cuando sostiene que la pandemia del coronavirus está acelerando la revolución tecnológica con miras a una educación en línea. Esto es muy evidente, dado que los gobiernos decidieron suspender clases y pedir a los estudiantes que continúen desarrollando vía internet. Esta iniciativa es muy buena, por una parte, pero también nos enfrentamos ante una cruda crisis como es el nivel de pobreza en el Perú profundo; donde no se cuenta ni siquiera con los servicios básicos, menos contar con dispositivos de acceso a la tecnología necesaria por parte de la población usuaria, niveles bajísimos en lo académico y además de ello una gran variedad de idiomas, lenguas y dialectos que marcan una brecha bien diferenciada. Así el momento que atravesamos se muestra como una buena ocasión para disminuir la desigualdad en materia de educación.

# No puedo conectarme, el internet está muy lento

unahALDÍA, 13 de junio de 2020

En la actualidad es muy común oír “*el internet está muy lento*”, “*el internet está fallando*”, “*la señal de internet está muy débil*” y entre otras, pero ¿a qué se debe todo esto? Bueno hoy nos toca ilustrarnos al respecto, así en las ciencias de la computación, en forma particular cuando se trata sobre las redes, el ancho de banda digital, ancho de banda de red o simplemente ancho de banda es una medida que corresponde a los datos y recursos de comunicación que se tiene disponible y que viene expresada en bits o múltiplos de él como serían los Kilobits, Megabits y Gigabits; es decir, es la máxima capacidad que tiene nuestra red. Definitivamente es la cantidad de datos que vamos a poder transferir en un periodo de tiempo. Muchas veces es confundido con la velocidad del Internet.

Análogamente podemos mostrar a manera de ejemplo una tubería por donde pasa el agua. La capacidad del tubo; es decir su grosor, permitirá pasar una cantidad de agua. Cuanto mayor sea, permitirá pasar mayor cantidad. Similar a ello se podría aplicar cuando nos referimos al ancho de banda. Mientras mayor sea ésta, más datos podremos transferir en un mismo periodo de tiempo.

Así mismo, esta situación significa que mientras mayor sea el ancho de banda de nuestro internet, tendremos mayor capacidad para realizar conexiones de diferentes dispositivos. Volviendo a la analogía anterior; no es igual tener una tubería muy grande con capacidad de abastecer a varias fuentes, que una tubería muy pequeña para intentar llenar las mismas.

Otro aspecto para analizar es pues la velocidad de Internet; que es muy diferente al ancho de banda, así la velocidad del internet se refiere a la velocidad con la que se transfieren los datos. Es lo que nos ofrece nuestra operadora. Si tenemos contratados 300 Mbps, por ejemplo, y tenemos un cable Ethernet cuya capacidad máxima es de 100 Mbps, no podríamos navegar más allá de ese límite; pues depende del ancho de banda y de la velocidad.

Entonces como podemos observar la velocidad de internet siempre estará limitada por la infraestructura, no se puede navegar más rápido que la velocidad contratada con la operadora. pero tampoco debería ser muy inferior a la velocidad contratada, y ¿cómo saberlo ello? muy sencillo realizando un test de velocidad a nuestro internet; esto mediante aplicaciones que hay en el mismo Internet.

Si tu velocidad de internet está muy por debajo, aquí algunas alternativas que podemos aplicar; reiniciar y reubicar el router, elegir un canal que no esté saturado, comprobar si alguien te está robando tu WiFi, otra opción también podría ser vaciar la memoria caché de DNS de la red, por último, hasta limpiar la carpeta TEMP del sistema podría mejorar la velocidad del internet.

Otra característica importante que demos conocer es que en el mercado hay dos tipos de ancho de banda: simétrico y asimétrico y entre la más recomendada es la banda simétrica; ya que permite el mismo volumen de datos tanto en ida y vuelta. Este tipo de comunicación simétrica actualmente se puede observar cuando se emplea fibra óptica e internet por cable, consiguientemente no debemos confundir ancho de banda con velocidad del internet.

## **Alfabetización tecnológica para un buen desempeño**

unahALDÍA, 10 de abril de 2020

En la actualidad el mundo sigue un camino denominado “globalización”, en el cual, es necesario diferenciar dos significados bien marcados. Por una parte, la globalización económica, que es una arista esencial del fenómeno; teniendo como pieza fundamental para su despliegue a empresas multinacionales y, por otra parte, la globalización en un amplio sentido; considerando el aspecto cultural y social. Estos dos últimos se hallan ligado a la expansión de las tecnologías de la información y comunicaciones (TICs), así los comportamientos políticos, actitudes sociales y los problemas educativos, no son ajenos de la mundialización tomada en este sentido.

Ya en el 2001 Marc Prensky presentó un artículo denominado “brecha digital” resaltando el encuentro entre dos generaciones en el interior de las aulas; una (los estudiantes) que viene con la omnipresencia de los dispositivos digitales, y otra (los profesores) quienes se criaron con libros impresos y profesores tradicionales, resultándole a ellos cada vez más difícil llegar a su público más joven. Es por ello que, en este tiempo, los estudiantes “nativos digitales” comprenden y tratan a la tecnología de manera natural, y no entienden los métodos de sus profesores tradicionales “inmigrantes digitales” quienes aún imprimen sus correos hasta llaman por celular para estar seguros de que sus correos fueron recibidos.

Así hoy en día se considera “analfabeto digital” a quienes muestran desconocimiento de las nuevas tecnologías o se muestran

resistentes para interactuar con éstas, ya sean en aspectos básicos como navegar en la web, acceder y crear contenidos multimedia, socializar mediante redes sociales, crear documentación digital, discriminar información relevante de la superflua, y otras actividades similares.

Todo lo anterior contempla, adquirir ciertas competencias básicas en el uso de las tecnologías, es decir, estar alfabetizado en aspectos tecnológicos, por ello todo estudiante y docente debe evidenciar ciertas competencias tecnológicas como el manejo de sistemas informáticos (características, terminología, conexión de periféricos, encendido y apagado, sistemas operativos y mantenimiento) y el uso de herramientas digitales (procesador de textos, hoja de cálculo, gestión de base de datos, presentaciones multimedia, uso de ayudas y tutoriales, digitalización de imágenes, creación de páginas web, interacción con blogs, aportes en wikis, buscadores, redes sociales y las Apps para dispositivos móviles).

Siguiendo esta línea de ideas, los actores educativos deben ser capaz de emplear las redes, el software educativo, componentes multimedia, el Internet, así como plataformas y los entornos virtuales, para mejorar sus actividades de aprendizaje y enseñanza, es decir, es requisito poseer competencias tecnológicas necesarias para enfrentarse al presente, por cuanto dichas herramientas digitales promueven el alcance de un alto desempeño si se aplica de la manera adecuada.

Concluyendo este artículo, indicamos que la tecnología en si es ambivalente, ya que viene con buenas y malas, alegrías para otros y tristezas como preocupaciones para otros, asimismo viene con avances y regresiones, pero siempre abre la posibilidad de una

constante actualización (alfabetización) en competencias digitales dado que estas permitirán al ser humano lograr un buen desarrollo de sus actividades cotidianas.

## **Nuevas funciones del Profesor: como Tutor Virtual**

unahALDÍA, 27 de junio de 2020

Hoy se concibe la función del tutor virtual como “la relación orientadora de uno o varios docentes respecto de cada estudiante para que logre ciertas capacidades como: la comprensión de contenidos, la interpretación de las descripciones procedimentales, la realización de trabajos, desarrollo de ejercicios o autoevaluaciones. Así mismo el rol que desempeñe el profesor como tutor virtual será fundamental para garantizar la calidad y eficacia del proceso formativo realizado a través de la red.

Así en esta ocasión se distinguen cinco roles fundamentales que los tutores virtuales deben cumplir, seguidamente comparto con ustedes la descripción de cada una de ellas.

**Función académica:** El Tutor debe dar información, extender, clarificar y explicar los contenidos presentados, supervisar el progreso de los estudiantes y revisar las actividades realizadas, responder a los trabajos de los estudiantes, asegurarse de que los estudiantes están alcanzando el nivel adecuado, formular preguntas para sondear los conocimientos que poseen los estudiantes, diseñar actividades y situaciones de aprendizaje de acuerdo con un diagnóstico previo, introducir el tema de debate y relacionarlo con los anteriores, resumir en los debates en grupos las aportaciones de los

estudiantes, resolver las posibles dudas surgidas en la realización de las actividades, informar de los resultados y valoraciones alcanzadas.

**Función Social:** Consiste en dar la bienvenida a los estudiantes que participan en el curso en red, facilitar la creación de grupos de trabajo, animar y estimular la participación, proponer actividades para facilitar el conocimiento entre los participantes, dinamizar la acción formativa y el trabajo en red, facilitar la creación de un entorno social positivo.

**Función organizativa:** Dedicada a establecer el calendario del curso en general, por módulos, entrega de tareas, y seguimiento de las diferentes actividades de comunicación, establecer fechas y horarios para los chats y los foros, explicar las normas de funcionamiento dentro del entorno: criterios de evaluación y exigencias, mantener un contacto con el resto del equipo docente y organizativo, haciéndole llegar rápidamente los problemas detectados en el sistema virtual.

**Función orientadora:** En ello el tutor virtual facilita técnicas de trabajo intelectual para el estudio en red, dar recomendaciones públicas y privadas sobre el trabajo y la calidad de trabajo que se está desarrollando en red, motivar a los estudiantes para el trabajo en línea, informar a los estudiantes sobre su progreso en el estudio, y facilitarle estrategias de mejora y cambio, ser guía y orientador del estudiante en el seguimiento de los cursos.

**Función técnica:** En este aspecto asegurarse que los estudiantes comprendan el funcionamiento técnico de la plataforma educativa, realizar actividades formativas específicas, gestionar los grupos de aprendizaje para el trabajo en red, incorporar y modificar nuevos materiales al entorno formativo, apoyar a los estudiantes en bajar o subir actividades, tareas, foros, entre otras actividades,

mantenerse en contacto con el administrador de la plataforma, conocer la plataforma y sus herramientas de trabajo.

Bajo estas funciones, el rol del profesor como tutor virtual cobra mayor importancia, dado que la educación virtual va abarcando espacios cada día más importantes en esta sociedad de la información en un mundo globalizado, en donde existen los medios para favorecer la interactividad entre sujetos de diversas nacionalidades, de diversos contextos muchas veces opuestos, que permiten desarrollar ambientes de aprendizaje idóneos multiculturales, interculturales e internacionales para la construcción de aprendizajes significativos y pertinentes.



## **Nueva tendencia de profesor a “profesor youtuber”**

unahALDÍA, 9 de mayo de 2020

Según la Real Academia Española, profesor es la persona que ejerce o enseña una ciencia o arte. A ello puedo añadir, que profesor es la persona que se dedica profesionalmente a enseñar un área especializado o de carácter general ya sea como asignatura, materia o curso.

Adicionalmente a la enseñanza el profesor inculca valores, orienta a sus estudiantes, facilita el aprendizaje empleando estrategias y métodos, también evalúa dichos aprendizajes; para verificar el nivel de logro que están alcanzando. Todo profesor debe ser altamente responsable del compromiso que asume de forma individual y a nivel social, identificando su papel preponderante como eje de transformación de generaciones y sociedades, una función clara del profesor es formar individuos reflexivos, críticos, responsables y humanistas.

En la actualidad, una de las principales funciones del profesor está centrada en desarrollar en los estudiantes la capacidad de “aprender a aprender” de manera autónoma; ya que estamos ingresando a una nueva forma de educación; la educación virtual. Para ello el profesor debe promover el desarrollo cognitivo y personal en los estudiantes mediante estrategias aplicadas al aprovechamiento de los recursos y la información disponible en Internet. Entonces el profesor está obligado a prepararse con una perspectiva multidisciplinaria, adicional a su propia especialidad, en aspectos como filosofía, didáctica, epistemología, psicología, historia, lingüística y hoy con mayor incidencia en medios tecnológicos.

Como se puede apreciar en los párrafos anteriores; la responsabilidad y la función del profesor es muy compleja y exigente en la formación de estudiantes. Así el profesor; para concretar su función de enseñanza, primero planifica su programación anual, sílabo, unidad didáctica, incluso las sesiones de aprendizaje. En esta última el profesor indica claramente el tema, la capacidad a desarrollar, el contenido temático, el tiempo que será empleado, también están el uso de estrategias y metodologías, así mismo los medios y materiales, también los criterios que serán evaluados, finalmente la bibliografía que los estudiantes pueden consultar.

Por otra parte, YouTube es un “*website*” (sitio web) que fue creado en los Estados Unidos en febrero de 2005 cuyo principal objetivo fue compartir videos. En la actualidad es el sitio web más utilizado en Internet. Allí podemos encontrar videos como programas de TV, clips de películas, videos musicales, videos educativos, tutoriales, también incluye contenidos como video blogs y juegos en red. Las personas que crean y publican videos en la plataforma YouTube generalmente son conocidas como “*youtubers*”.

Hoy los profesores están usando YouTube como un medio más para llegar a sus estudiantes, convirtiéndose así en “*profesor youtuber*”; ya que comparten videos educativos de sesiones de clase no solamente para sus estudiantes, sino que para el mundo entero; enfrentando sus temores y estando propenso a críticas y admiraciones por los internautas de la WWW. Pero vale recordar que realizar y compartir un video no reemplaza las funciones del docente, eso solo es un medio el cual va dirigido por una estrategia que previamente el profesor lo planificó. Hasta pronto “*profesor youtuber*”.

## Presencia digital, una consecuencia del trabajo remoto

unahALDÍA, 6 de junio de 2020

Desde el punto de vista empresarial; la presencia digital consiste en mostrar tu negocio a través de los medios digitales, tratando ser relevante y confiable ante los clientes.

También se sabe, que ella brinda una gran oportunidad de garantizar que estás transmitiendo la impresión correcta de tu negocio, desde el momento que el nombre de tu negocio está disponible en un navegador web.

Pero hoy hablemos desde el punto de vista educativo y personal de los profesores, ya que estamos obligados a tener presencia digital al menos mientras dure el trabajo remoto, visto ello; no como un negocio sino como una forma de llegar al estudiante con los contenidos de las asignaturas. Mas la interrogante que muchos profesores tienen es: ¿vale la pena grabar mi propio video, habiendo tantos en la web? La respuesta es sí, ya que tener presencia digital; es tener un espacio de tu marca en el mundo online, y no permanecer como un incógnito.

Así cuando uno desea grabar su primer video, casi de inmediato resalta el refrán “*la primera impresión es la que cuenta*” y muchas veces ello bloquea nuestra intención. Grabas un video y no estás de acuerdo con tu vos, ni con tu cara y lo borras, lo borras y hasta puede desanimarte. Eso no es un problema, todos iniciaron así y poco a poco se evoluciona y se escala adquiriendo mayor seguridad. Es como salir por primera vez hacia afuera y encontrarse con desconocidos; pero en tu mente está que todos se están fijando en

ti, recuerda que tú vas para tus estudiantes y tienes tu valor agregado.

Para ello el primer consejo es mejorar la autoestima, no sentir vergüenza. Hay que reconciliarse con nuestra cara; es decir aceptarnos, amarnos sin ningún perjuicio. Porque no todos tenemos una cara de actor o actriz, lo mismo ocurre con nuestra voz, muchas veces admiramos otras voces y nosotros ni nos escuchamos, por ello parece raro escucharse por primera vez. Un segundo consejo es la razón, pregúntate ¿por qué lo estás haciendo?, se realiza porque debemos transformar a nuestros estudiantes impartiendo nuestros conocimientos e inculcando valores. Recuerde que los estudiantes ven a sus profesores como ejemplos o modelos a seguir.

El tercer consejo es mostrar seguridad al producir el recurso digital, pues ello se va a sentir en tu voz y en tu mirada. Ello también no debe ser problema, porque tú eres el especialista en el área, entonces despreocúpate de ello. Habla desde el corazón, desde tu realidad, no hay necesidad de usar un guion, hazlo placentero como si estarías en tu aula, pero nunca olvides de planificar dicho proceso.

Por el equipo de grabación ni te preocupes, ya con el tiempo irás sistematizando todo lo relacionado como la cámara, el micrófono, la computadora, la luz, el fondo, y todos los demás accesorios. Invierte un poco si lo puedes realizarlo y si no, no hay problema, tus estudiantes igual te van a escuchar, ten presente que ellos te esperan con muchas ansias.

## Comunicación sincrónica y asincrónica

unahALDÍA, 30 de mayo de 2020

Día a día se está masificando el empleo de términos técnicos y nemotécnicos informáticos como electrónicos, así hoy se escucha hablar de la comunicación sincrónica y asincrónica, pero hasta antes del inicio de la pandemia era raro escuchar este término en la mayoría de las instituciones. Al usar los términos de comunicación sincrónica y asincrónica, las personas estamos haciendo referencia a dos formas diferentes de poder intercambiar la información en el tiempo o simultaneidad. Desde luego que ello se produce entre el emisor y el receptor de dicha información.

A respecto, Jesús Valverde Berrocoso en su artículo “*Herramientas de comunicación sincrónica y asincrónica*”, indica que comunicación sincrónica; es aquella “en la que los usuarios, a través de una red telemática, coinciden en el tiempo y se comunican entre sí mediante texto, audio y/o vídeo”. Así podemos citar como ejemplo que, en una vídeo conferencia, los participantes (interlocutores) conversan en tiempo real, por lo que es necesario que el emisor y el receptor deben encontrarse conectados en el mismo instante.

Por otra parte, se tiene la comunicación asincrónica; que es lo opuesto a la anterior, en la cual los participantes utilizan el sistema de comunicación en tiempos diferentes. Aquí se puede ejemplificar el caso del correo electrónico, ya que el receptor puede leer el mensaje en cualquier momento después de que el emisor lo envíe, en esta forma de comunicación no es necesario que se produzca la simultaneidad en la comunicación.

El Internet brinda servicios para poder establecer ambos

tipos de comunicación: Sincrónica y Asincrónica, de ahí que en la educación ya es común hablar de sesiones sincrónicas y sesiones asincrónicas. Estos tipos de comunicación se dan bajo cuatro categorías:

1. Comunicación asincrónica de usuario a usuario: Producida cuando la información es enviada por el emisor al receptor concreto. Ejemplo, correo electrónico y todo el sistema de mensajería.
2. Comunicación asincrónica entre múltiples usuarios: Se da cuando el emisor envía la información a un grupo de personas. Ejemplo, foro de discusión en una página web.
3. Entre los instrumentos de comunicación asincrónica se tiene a los e-mails, la lista de distribuciones, los foros de debate, las wikis, y todo documento compartido sin importar el formato.
4. Comunicación sincrónica de usuario a usuario: Es cuando el emisor y el receptor participan en una conversación personalizada y simultánea. Ejemplo, llamadas vía celular, llamadas vía Skype, y otros similares.
5. Comunicación sincrónica entre múltiples usuarios: Es cuando el emisor y el receptor (un grupo de personas) participan en una conversación electrónica de manera interactiva. Ejemplo, participar en Hangout grupal, Zoom, Google meet, Jitsi meet, u otro similar.

Entre los instrumentos de comunicación sincrónica se tiene a audio conferencias, video conferencias, sistemas de chat, mensajería instantánea, así como WhatsApp.

En realidad, ambos tipos de comunicación son necesarios, presentando así sus ventajas y desventajas; pero al final son

complementarios. La comunicación asincrónica es simple; porque no necesita la sincronización en ambos lados de la comunicación, es barata; porque necesita menos hardware y software y la configuración del software es rápida. En cambio, la comunicación sincrónica es menos sobrecargada, presenta mayor rendimiento y la comunicación es rápida produciéndose en tiempo real.

## **Webinars un nuevo escenario educativo**

**unahALDÍA, 25 de abril de 2020**

Para muchos un término nuevo, pero la situación actual que atraviesa el país obliga a los profesores conocerlo. “*Webinar*” es un término que viene de la expresión en inglés “*web based seminar*” que significa “seminario realizado por internet”.

Así webinar se define como una conferencia, curso, taller o seminario en formato de video, siendo con fines comerciales o educativos, en el cual se emplea el Internet. La mayor ventaja de un webinar, es que permite al organizador realizar el evento sin la necesidad de contar con un ambiente físico adecuado; es decir, completamente a distancia, asimismo la audiencia obtiene el beneficio de participar en el evento sin dejar la comodidad de su casa solo utilizando su PC, laptop o dispositivo móvil.

La característica del webinar es que suele dictarse en vivo y en directo; es decir tiene una fecha fija (día y hora). Por ello es posible interactuar con el expositor, formulando algunas interrogantes, también es posible conectarse por chat tanto con el ponente o con otros asistentes ya sea de manera privada o pública. Además, aprovechando la tecnología, el expositor puede mostrar ejemplos y otorgarle el control a algún asistente para realizar ejercicios, siendo

muy similar lo ocurrido frente al pizarrón en un curso presencial. Mucho dependerá de la plataforma que se use, para que los asistentes a los webinars puedan escribir en chats o incluso hablar y ser vistos mediante micrófonos y cámaras.

recolectan información, convocando a distintos grupos de personas para ver qué opinan sobre un determinado tema, producto o servicio.

Generalmente el expositor no se muestra de manera directa, sino que muestra la pantalla de su PC siendo mayormente el material que empleará en la exposición; estos son comúnmente diapositivas. Pero dependiendo del tema ello varía. Por ejemplo, en los webinars sobre programación de computadoras, el expositor escribe código en vivo mostrando cómo funciona, en lugar de utilizar simples diapositivas. De forma similar, un diseñador experimentado, podría dar un webinar sobre cómo usar alguna herramienta de diseño exhibiéndolo mediante la pantalla de su PC.

Los webinars se usan para distintos fines, por ejemplo: Webinars de cursos; que brinda la posibilidad de aprender de otras personas, desde tu casa o cualquier lugar donde te encuentres, con sólo tener acceso a internet. Capacitaciones empresariales; siendo muy similar a los cursos, con la diferencia de promocionar algún producto o servicio. Presentaciones empresariales; donde las empresas realizan presentaciones de productos y servicios de una manera novedosa e innovadora hacia sus clientes asistentes. Conferencias de prensa; facilitando a los medios de comunicación la posibilidad de hacer una rueda de prensa a distancia; ya que permite la interactividad entre los participantes. Sondeos y encuestas; donde las empresas mediante



webinars recolectan información, convocando a distintos grupos de personas para ver qué opinan sobre un determinado tema, producto o servicio.

Hoy nos encontramos en nuevos tiempos y en un futuro no muy lejano, en el Perú realizar webinars para un profesor será muy común, el cual será empleado como una estrategia más en el proceso de enseñanza y aprendizaje frente a los estudiantes.

## **Gamificación estrategia atractiva para el estudiante**

unahALDÍA, 2 de mayo de 2020

La enseñanza hacia los estudiantes no es un proceso fácil, ello requiere de emplear un sin número de herramientas y medios para cumplir con dicho objetivo, así hoy se aplica la “gamificación educativa”; que consiste en emplear el juego dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje, de tal manera que sea atractivo para los estudiantes, ya que mediante el juego pueden aprender de manera divertida, casi sin darse cuenta, ello implica por parte de los profesores una planificación de la sesión de aprendizaje pero incluyendo el juego para lograr un buen resultado y más aún si se inserta en el currículo el empleo de las Tecnologías de Información y Comunicación.

En la actualidad la gamificación se muestra como una tendencia y como una estrategia atractiva para los estudiantes, porque es obvio que a los estudiantes si les hablas de juego, ellos tomarán más atención y se mostrarán motivados en el juego; pero en el fondo ello trae oculto un conjunto de saberes y competencias

previamente planificadas por el docente, en relación y concordancia con su sílabo o unidad de aprendizaje, que serán desarrolladas paso a paso, sin ser nada “aburrido” para los estudiantes.

Jugar es divertido por naturaleza para todo estudiante, ya que con el juego los estudiantes exploran y despiertan toda su creatividad, así como su imaginación. Es por ello, que esta estrategia actualmente se viene empleando, como podemos apreciar así en muchos programas de computadora como: “knowre” programa para aprender matemáticas de manera divertida, “cerebriti” programa para realizar un propio juego, “minecraft” programa para ser empleado con muchos fines, “Colección Pipo” aplicativo para aprender a leer y muchas más que se nos escapan de la mente. Otra ventaja de emplear la gamificación es que desarrolla un aprendizaje cooperativo, dado que los integrantes deben colaborar unos a otros, compitiendo así entre grupos; porque, en si el juego ya es una competencia, y cada integrante asume un rol protagónico activo, el cual le permite desarrollar su nivel de responsabilidad.

En el proceso de enseñanza y aprendizaje basado en el juego, los estudiantes deben cumplir las reglas del juego y de manera responsable “ya que todo juego tiene reglas”, teniendo la posibilidad de participar de manera individual o colectiva (en grupos) según lo programado por el profesor. Para insertar la estrategia de gamificación en el proceso de enseñanza – aprendizaje, el profesor, debe elaborar las reglas del juego; considerando los premios o castigos y puntos extras para motivar al estudiante. Esta estrategia resulta mejor con el empleo de las TIC. Como anécdota mencionamos que, para enseñar las técnicas de programación de computadoras, se enseña programando juegos; y para ello primero debe saber jugar y jugar

bien, todo ello despierta su nivel de lógica y abstracción.

No está de más para los profesores, explorar nuevas estrategias para cumplir con el propósito de lograr el desarrollo de capacidades en nuestros estudiantes, bien se sabe que no hay “mejor método” y que todos se diviertan mientras aprenden.

## **¿Confundiendo Navegador Web y Buscador Web?**

unahALDÍA, 25 de julio de 2020

Iniciemos indicando que Internet es la red de redes, es decir que es una gran red internacional de conexión entre todos los dispositivos que tienen acceso, ello además está compuesta por múltiples redes.

El principio fundamental del Internet fue y es: compartir recursos, mediante las páginas web, los correos electrónicos, la comunicación sincrónica o mensajería instantánea; en modo escrito, por voz, llamada o videoconferencia, lo que resalta más es la transferencia de archivos. En conclusión, Internet se usa para establecer vínculos comunicativos con millones de personas de todo el mundo, ya sea con fines académicos, de investigación, personales o de ocio.

Por otra parte, si se pretende establecer conexión vía web con algún servidor electrónico en Internet, para el usuario es obligatorio tener instalado en su equipo un “programa cliente” que tenga la capacidad de establecer dicha conexión. Estos programas se denominan “navegadores web” que son herramientas que se deben instalar en el dispositivo electrónico como la computadora o sus similares, permitiéndonos el acceso al Internet.

Entre los navegadores que más destacan se tiene a Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Internet Explorer, Safari, Opera, Brave y Maxthon, desde luego que existe muchos y la lista continúa. Cabe destacar que no todos los navegadores son iguales, así de esta pequeña lista Google Chrome es uno de los navegadores más completos y versátiles que existen, ya que presenta una cantidad de características y recursos como el autocompletado de texto, guardado de contraseñas, capacidad de usarlo en cualquier dispositivo, búsqueda en modo incógnito, traducción, así como también miles de extensiones útiles y prácticas.

Otro termino que se emplea y a veces se confunde con lo que es un navegador web, es pues el “buscador web”, a ellos técnicamente se conoce como “motor de búsqueda”. Un buscador web es una plataforma que usan los navegadores web con el propósito de realizar búsquedas y navegar vía web, entre los más conocidos y populares se tiene a Google, Bing, Yahoo, Duckduckgo, Baidu, Ask, Aol, y así también esta lista continua, porque se sabe que existen muchos buscadores. Ellos no permiten realizar búsquedas genéricas (todo) así como específicas (imágenes, mapas, videos, noticias, libros, artículos, monografías, audios, ...)

Un aspecto muy particular en esta sección de los buscadores web, es que podemos clasificarlos en dos grupos, los buscadores web de propósito general (los que anteriormente se listaron) y los buscadores web de propósito académico e Investigación, como Google académico, HighBeam Research, Chemedia, Redalyc, Academica.edu, RefSeek, Scielo, Eric, Alicia (concytec), ScienceDirect, PubMed, y nuevamente la lista continua, porque para ello también existen muchos buscadores, permitiéndonos realizar

búsquedas genéricas y específicas, pero todos ellos en el aspecto académico como artículos de investigación científica, libros, tesis, ensayos y similares a ellos.

Hoy más que en el pasado, en el sistema universitario tanto docentes como estudiantes, están accediendo al Internet a través de los “navegadores web”, y en ello están realizando búsquedas de recursos digitales gracias a los “buscadores web” ya sean estos de propósito general o académicos.

El empleo de uno u otro navegador, así como de los buscadores dependerá de las necesidades del usuario y las características que proporciona dicha herramienta, ya que no todos son iguales, simplemente para elegir probemos y veamos las bondades que tienen cada uno de ellos, muchas veces pueden resultar hasta complementarios en el proceso de búsqueda de los recursos en la Web.

## **Desde 1.0 hasta 4.0 en la WEB**

**unahALDÍA, 11 de julio de 2020**

La WEB está constituido por un conjunto de recurso interconectados por enlaces digitales como los hipertextos, fusionando texto, gráfico, y archivos de todo tipo en un mismo documento digital.

También es preciso distinguir WEB de Internet; el Internet es la red de redes en cual se encuentra toda la información disponible para los internautas, en cambio la WEB es un subconjunto de Internet que contiene información a la cual podemos acceder desde cualquier navegador. En este sentido la WEB es como un “organismo vivo” que viene evolucionando desde su nacimiento pasando de una

Web 1.0 hasta llegar a la Web 4.0. Pero ¿cuáles son los cambios que se han producido? Así en el presente escrito compartimos algunas características más resaltantes de esta evolución.

En la Web 1.0 se registran las siguientes características: el contenido de las páginas web eran fijas y estáticas, la tecnología estaba fijada en el aula, así mismo la enseñanza fue del profesor a los estudiantes, las clases se brindaban en una infraestructura física (el aula), los padres veían a la escuela como una guardería de los niños, para desempeñarse como profesor bastaba tener un título reconocido, el hardware así como el software se compraba y eran caros, la industria veía a los graduandos como trabajadores en la cadena de montaje, se usaban como herramientas el Internet, la Computadora, la Tablet, y programas básicos de ofimática.

Por otra parte, la Web 2.0 se caracteriza porque: las páginas web eran construidos socialmente (página web dinámica), la tecnología es utilizada y asumida (migrantes digitales), así mismo la enseñanza se da de profesor a estudiante, de estudiante a profesor y entre estudiantes, las clases se brindan en un edificio y online iniciando con el aprendizaje ubicuo y asíncrono, los padres ven a la escuela como una guardería, para desempeñarse como profesor aún prevalece tener un título,

el hardware y el software ingresa al código abierto, disponible y de bajo precio, la industria ve a los graduandos como trabajadores con poco desempeño en la sociedad del conocimiento, se inicia el uso de las redes sociales, la computadora, la tablet, los teléfonos inteligentes, los blogs, el facebook, twitter y los wikis, prevaleciendo los programas de ofimática.

También la Web 3.0 muestra sus caracterizas: ya que

ingresamos a las páginas web semánticas; contruidos socialmente y reconstruidos en el contexto, vivimos en el universo digital, la enseñanza se da de profesor a estudiante, de estudiante a profesor, de estudiante a estudiante y a todo el mundo, las clases se brindan mediante aprendizaje ubicuo y asíncrono en distintos lugares como la calle, cafetería, escuela, oficina, playa, parque,

la casa y otros lugares, los padres ven a la escuela como un lugar donde ellos también aprenden, aquí todos somos profesores, el hardware y el software continúa su auge accesible y de bajo precio, la industria ve a los graduandos como empleados-colaboradores y empresario, también se continúan con el uso de herramientas tecnológicas como las redes sociales así mismo los programas de ofimática.

Hoy la Web 4.0 se caracteriza porque: los contenidos de las páginas web son contruidos y reconstruidos en el contexto de forma constante, viviendo en el universo digital relacionados con la inteligencia artificial, nos encontramos en el contexto donde todos aprenden y todos enseñan, implementándose más el aprendizaje ubicuo y asíncrono desde todos los espacios, los padres ven a la escuela como un lugar de preparación para entrar en el mundo de las tecnologías,

Seguimos con que todos somos profesores, el hardware y el software sigue bajando de precio brindando muchas funcionalidades, la industria está viendo a los graduandos como empleados-colaboradores, empresario incluso de competencia, se emplea toda la tecnología disponible y compartida en la web, y los programas básicos ahora son programas de ofimática relacionados con la inteligencia artificial.

## Aprendizaje en Espacios Virtuales

unahALDÍA, 24 de octubre de 2020

Este año el sistema educativo en el Perú y el Mundo, está experimentando nuevos cambios forzados a consecuencia de la pandemia del Covid-19, cambios que se debieron dar hace mucho tiempo, gracias a todo este fenómeno que vivimos, hoy desarrollamos los aprendizajes en espacios virtuales.

Así en este artículo daremos a conocer de qué trata el Aprendizaje en Espacios Virtuales.

Un espacio virtual de aprendizaje, consiste en un espacio destinado a desarrollar aprendizajes y que se halla alojado en la red, así mismo intervienen en ello un conjunto de aplicaciones informáticas las cuales posibilitan una interacción didáctica, de tal forma que los estudiantes y profesores puedan desarrollar con normalidad sus labores académicas; así por ejemplo pueden dialogar, realizar lecturas de textos y documentos, desarrollar ejercicios, formular interrogantes al docente, también se puede trabajar en equipo empleando las estrategias colaborativas, y muchas otras actividades propias que se desarrollan en una clase.

Pero todo ello se da mediante la simulación sin que medie una interacción física entre docentes y estudiantes. El aprendizaje en espacios virtuales, desde luego que involucra el constructo Entorno Virtual de Aprendizaje (EVA) ya que ello es el espacio virtual, entonces lo que pretendemos mostrar es cómo se viene dando el aprendizaje en estos espacios, de seguro que todos vamos pensando en Moodle, Chamilo, Classroom u otra plataforma similar, y dentro de ellos el más conocido y extendido EVA del mercado sin duda lo



es Moodle, porque se trata de un programa de código abierto, es decir de licencia gratuita.

Hoy existen muchas tendencias de innovación en la actividad del docente, asimismo ello permite reflexionar sobre los aspectos de la educación tradicional y la actual educación virtual y de manera muy particular respecto a cómo se desarrolla el proceso de aprendizaje con los estudiantes. Desde luego que cada vez más el centro de atención es dirigido a lo que se aprende que a lo que se enseña y a cómo el estudiante desarrolla habilidades y destrezas en la construcción de su propio conocimiento.

Para ello los profesores deben organizar y gestionar el conocimiento haciendo uso de las TIC, en particular los EVA; ya que estos son los espacios más empleados en la actualidad.

Todo esto permite a los docentes experimentar en el desarrollo de modelos, estrategias y metodologías, buscando elevar la calidad de las actividades desarrolladas bajo estos entornos virtuales de enseñanza aprendizaje, así mismo exige a los estudiantes una mayor responsabilidad y compromiso en la construcción de nuevos conocimientos; desde luego que ellos también se encuentran experimentando en estos espacios en la medida de sus posibilidades, para otros se muestra con más oportunidades y para otros sigue existiendo la brecha digital.

Hoy no es necesario estar en un ambiente físico de tu institución, todo está cambiando y de manera acelerada, así tenemos postulantes que rindieron exámenes de admisión, se matricularon, desarrollaron un semestre todo de manera virtual, incluso los procesos pedagógicos son virtuales, los registros y las actas finales son firmados digital y electrónicamente. Bajo esta nueva normalidad

los aprendizajes en espacios virtuales se vienen desarrollando y se seguirán dando, asimismo los docentes y estudiantes habrán superado sus limitaciones digitales.

## **Ambientes educativos con realidad aumentada y realidad virtual**

unahALDÍA, 18 de mayo de 2020

Un ambiente educativo, es todo espacio que esté organizado y su vez estructurado para facilitar el aprendizaje haciendo uso de una gran variedad de objetos reales o virtuales.

En dicho espacio no solo se aborda la realidad del mundo material, también se trata toda su transformación; es decir, se intercambia la información y comunicación entre los actores que se encuentran involucrados (profesor y estudiantes).

En el ámbito educativo la Realidad Aumentada (RA), es concebida como un conjunto de tecnologías que facilitan la combinación o inclusión de imágenes reales y virtuales, haciéndolo interactivo y en tiempo real. Pues permite insertar información virtual dentro del mundo real. Técnicamente trabaja con capas de información visual; donde una contiene información del mundo real y las siguientes capas contienen información virtual. Para ello se emplean dispositivos tecnológicos como pueden ser nuestros celulares, permitiendo así experimentar al estudiante y en tiempo real un conocimiento relevante sobre su entorno.

Por otra parte, la Realidad Virtual (RV) a diferencia de la RA, conduce al estudiante fuera del mundo real tal cual se conoce, insertándolo en un mundo totalmente virtual que fue diseñado

y creado por un ordenador; en algunas situaciones tomando información de la realidad y otras totalmente ficticias; ejemplo de ellos se tiene a los softwares de simulación o los videojuegos.

Con lentitud, pero con paso firme la RA y RV van aplicándose por muchos profesionales de la educación como una estrategia más y transformando así las formas de enseñar y aprender; ya que permite a los estudiantes pasar por una experiencia vivencial y emocional. Además de ello, investigaciones sobre neurociencia sitúan a la emoción como una clave para desarrollar el aprendizaje, en este sentido la tecnología tiene todo el potencial para trabajar aspectos emocionales con los estudiantes y profesores.

Con las tecnologías de RA y RV se tiene el objetivo de que el estudiante aprenda de lo que ve, observa y experimenta; conocimiento adquirido bajo el enfoque de aprendizaje basado en el descubrimiento, junto a ello la tecnología es una herramienta muy útil que facilita adquirir los conocimientos, mediante la visualización de modelos y mundos en 3D.

Lo que se describe líneas arriba no sería posible sin el uso de la tecnología, y más aún cuando ella avanza de manera exponencial. Una de las tecnologías más disruptivas y revolucionarias hasta hoy y que permite trabajar con RA y RV es la tecnología del Internet de las cosas (IoT abreviado del inglés, "*Internet of Things*"). Precisamente porque las herramientas que se usan como medios para RA y RV (smartphone, tablet, smart watch, smart glasses, ...) son tecnología IoT formando parte de la cuarta revolución industrial.

Pero para que la RA y la RV sea una realidad educativa diaria en los ambientes educativos de hoy, los docentes debemos ir paso a paso anexando experiencias tecnológicas en nuestras sesiones

de aprendizaje descubriendo el potencial de estas tecnologías y no mostrar resistencia a su aplicación o excusas por su desconocimiento.

## **Recursos TIC para Profesores Creativos**

**unahALDÍA, 5 de julio de 2020**

Hoy más que nunca los profesores despiertan y ponen en práctica su creatividad haciendo uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC), para así poder llamar la atención de los estudiantes en las clases; ya que ésta no es una tarea sencilla, incluso en las clases presenciales, es por ello que durante este tiempo todos los profesores están invirtiendo tiempo y dinero siguiendo cursos de actualización relacionadas con los recursos TIC, cursos en la web por cuenta propia observando video tutoriales y webinars, así como cursos organizados por instituciones estatales y privadas, incluso buscando un espacio para compartir conocimientos entre colegas, ya que ésta situación así nos exige. Pero frente a todo ello, se observa a los profesores firmes con su único propósito de que sus estudiantes puedan aprender de la mejor manera.

En este artículo nos hemos permitido recopilar y compartir los recursos TIC existentes en la web, como una manera de presentar alternativas para su uso y así los profesores podamos desarrollar de una manera creativa con nuestras sesiones cumpliendo con nuestra misión educativa. Aquí nombramos algunos recursos TIC para distintos fines y propósitos de las cuales se puede sacar provecho si nos ponemos a explorar cada uno de ellos.

Así para crear presentaciones e infografías con contenidos

visuales, tenemos a disposición: Haiku Deck, Emaze, Google Slides, PowerPoint, Knovio, PowToon, Prezi, Slidebean, Canva-Presentaciones, Visme y Swipe.

Para crear videos impresionantes en HD existen recursos como: Picovico, Sparkol, Animoto, Adobe Premiere Pro, Adobe After Effects, Avid Media Composer, Pinnacle Studio, Sony Vegas Pro, Corel VideoStudio, iMovie, Windows Movie Maker, VideoPad Video Editor, Camtasia Studio y HandBrake.

Entre los recursos que permiten ofrecer cursos online encontramos a: ClassOnLine, Google Hangouts, Moddle, Chamilo, Claroline, Edmodo y Google Classroom. Así mismo para convertir archivos encontramos a: convertidor-pdf, ilovepdf, online-convert y youtube-convertidor. Algunos recursos para editar y crear imágenes son: Adobe Photoshop, PicMonkey, Photovisi, Genial.ly, Easel.ly, The Gimp, Paintshop Pro, Canva, Picasa, Picktochart y CorelDraw. Tampoco faltan aplicaciones para crear formularios como: Typeform, Google Forms, Wufoo, JotForm y Zoho Forms. Para la creación de cuentos digitales tenemos: Storybird, TikaTok, CultureStreet, StoryJumper, My Storybook, CreAPPcuentos y TeCuento.

Así mismo para realizar organizadores visuales se encuentran a: DrawExpress, Coggle, Popplet, GoConqur, Coggle, Creately, Canva, Xmind, Smartdraw, MindGenius y MindManager. Entre los Juegos y Quiz nombramos a: ProProfs, QuizBean, Quiz Maker y Brain Games. También hay para Gestión y Productividad: WorkFlowy, Hightrack, Evernote, Asana, Google Drive, OneNote, Rescue Time, Todoist, Slack y Skype.

Para crear blogs Interesantes tenemos: SMConectados,

WordPress, Blogger, Wix, Medium, Tumblr, Overblog, Obolog y Jimdo. Concluyendo esta búsqueda, encontramos aplicaciones para creación y edición de sonido como Recording Studio, Sound Editor, Musical Sketch Pad, Sony Sound Forge Studio, Audacity, Adobe Audition, Nero WaveEditor, EXPStudio Audio Editor, GoldWave y Power Sound Editor.

Así mismo los profesores encontramos recursos TIC en la plataforma educativa “aprendoencasa.pe” del MINEDU en su opción “descubre más recursos” hallándose organizados como: aplicativos de comunicación, edición y diseño, aplicativos educativos, para gestión de aula, bibliotecas digitales, gestor de contenidos y plataformas educativas. Como podemos apreciar hay mucho recurso para sacarle provecho y emplearlo en beneficio de los estudiantes.

## **Tecnología informática para un aprendizaje aumentado**

**unahALDÍA, 18 de abril de 2020**

El humano desde un inicio tuvo curiosidad por aprender y en este proceso se apoyó de la tecnología. El primer concepto usado sobre tecnología en educación fue Nuevas Tecnologías (NNTT), empezando a oírse desde el 12 de agosto de 1981 cuando IBM (International Business Machines) presentó la primera “Computadora Personal”, que era una máquina enorme de 12 kilos, monitor en blanco y negro de 11.5 pulgadas y 16 kilobytes de memoria RAM desde luego muy caro. En ese tiempo, en el ámbito educativo no se pensaba que la computadora llegaría algún día a las aulas.

Otro concepto evolucionado tenemos a Tecnologías de Información y Comunicación (TIC), las que permiten transmitir, procesar y difundir información de manera instantánea, conocidas también en la educación como tecnologías de primera generación; ejemplo de ellas son el teléfono, el fax, la radio, la televisión y las primeras computadoras. Pero como la tecnología avanza sin detenerse, se comenzó a emplear Nuevas Tecnologías de Información y Comunicación (NTIC), aquí el término “nuevas” refiere a las técnicas de interconexión que se dieron en ese entonces. Por ejemplo, aquí se considera al Internet como Web 1.0, haciendo referencia a la World Wide Web que empleaba páginas Web estáticas. En esta etapa se tuvo como objetivo educativo “Aprender SOBRE la Tecnología”, considerando a la tecnología como una herramienta más de apoyo.

En esta misma línea de evolución, se empleó Tecnología para el Aprendizaje y el Conocimiento (TAC) la cual hace referencia al empleo de las TIC como una herramienta formativa, que incide en la metodología y su uso dentro de planificaciones educativas. Esta etapa incide bastante en el “Aprendizaje CON Tecnología”, haciendo a la tecnología como una herramienta. Luego se empezó a emplear la web 2.0 y aparece el concepto de Tecnología para el Empoderamiento y la Participación (TEP), siendo aquellas tecnologías que no solo comunican, sino que crean tendencias y transforman el entorno personal, ayudando a la autodeterminación con un objetivo de incidencia social y personal, en el aspecto educativo el propósito fundamental es “Participar con Tecnologías”, calificando a la tecnología como “doxa” (opinión, conocimiento común).

En tiempos actuales, otro concepto es Tecnología para Investigación y Publicación (TIP) una tecnología contemporánea, ésta tiene como principio educativo “Investigar con Tecnología”; ella considera a la tecnología como “episteme” (conocimiento innovador y comprobado), lo novedoso en ésta faceta es que estamos obligados docentes y estudiantes a participar en “Entornos Personales de Investigación y Publicación”. Otro concepto que viene evolucionando actualmente es la Tecnología de Redes Neuronales Artificiales (ANNT), donde se procura “Saber con Tecnología y Aprender de la Tecnología”; considerando a la tecnología como “sophia” (sabiduría y conocimiento supremo), y estamos obligados a participar en “Redes Neuronales de Aprendizaje” para una sociedad mejor.

Finalmente, si los profesores lográramos usar de manera adecuada todas estas tecnologías para motivar a los estudiantes, potenciar su nivel de creatividad e incrementar sus habilidades multitarea, nos encontraríamos en el camino correcto de conformar un aprendizaje aumentado.

## **Metodología WOOC en la educación virtual**

unahALDÍA, 16 de agosto de 2020

Hoy WhatsApp se conoce como una red social, que fue creada por Jan Koum y Brian Acton en el estado de California, allá por febrero del 2009, y casi de inmediato ese mismo año se convirtió en la una de las aplicaciones más descargadas para el sistema Android. En el año 2014 Facebook adquirió por 19 billones de dólares



superando a la propuesta de Google.

Las características que posee WhatsApp son sencillas, se instala en un Smartphone, permite envío de mensajes mediante texto, audio, video e imágenes, también incorpora llamadas entre usuarios. El promedio de crecimiento de esta aplicación es de un millón de personas por día, permitiendo la creación de grupos, y el acceso a la red desde un navegador web.

Wooc (WhatsApp Open On line Course) forma parte del concepto de Mooc (Massive Open On line Course), entendiéndose como curso abierto en línea con empleo de WhatsApp, como todo curso en línea, cumple con una metodología estructurada bajo los siguientes componentes: (1) determinación del objetivo del curso, (2) análisis de las características de la red, (3) diseño de los contenidos a ser transmitidos, (4) diseño de los medios o micromedio, (5) determinación de las formas de interacción y (6) Evaluación de los aprendizajes.

En la determinación del objetivo; se destaca la puntualidad, características de los participantes, el tiempo de duración y los contenidos a tratar. Se sugiere un único objetivo que facilite desarrollar los contenidos para ser asimilados con menor tiempo. En cuanto a las características de la red; considerar el número de participantes para formar uno o varios grupos. Para el diseño de los contenidos, considerar la puntualidad, precisión de la información y correspondencia con los objetivos, favoreciendo así el desarrollo práctico de las tareas.

El cuarto punto respecto al diseño de los medios o micromedios, implica considerar el criterio de la puntualidad en compartir los contenidos, recomendándose que los recursos seleccionados

muestren una información rápida de leer, clara y atractiva con un diseño adecuado, teniendo en cuenta las características de la red y el tamaño de la pantalla de un Smartphone. En esta lógica de los micro aprendizajes, que desde luego requiere micro contenidos; estos deben desarrollarse sobre la base de micromedios que técnica y metodológicamente se conocen como “cápsulas informativas”.

Análogamente tiene un parecido con las diapositivas que se realizan en PowerPoint, solo con la diferencia en su tamaño. Dichas cápsulas son de elaboración sencilla, textos cortos y precisos, imágenes de alta calidad y que permita una fácil decodificación. Las cápsulas tienen la función de comunicar informaciones generales iniciando por las reglas del grupo, el objetivo y la forma de trabajo, las retroalimentaciones y entre otras que puede considera el docente.

Entre las formas de interacción, es bueno establecer normas de uso del grupo, respeto a los participantes, responsabilidad de las opiniones propias y evitar comentarios ajenos al Wooc, desde luego que se cumple con la evaluación de los aprendizajes por parte del docente.

## **MOOC con Facebook, sácale provecho a la red social**

unahALDÍA, 30 de agosto de 2020

Como sabemos Facebook se cataloga como la red social más usada en el mundo, con un aproximado de 2.2 millones de usuarios, y en ello se puede encontrar muchas personas conocidas, participar

en grupos de interés, enviar y recibir mensajes, compartir contenidos digitales, también se puede hacer contactos, realizar búsquedas, anunciar, etc.

Facebook fue creado por Mark Zuckerberg en febrero del año 2004, es una compañía de origen estadounidense con sede en Menlo Park, California. La esencia de Facebook es que cuando abres una cuenta ingresas en una red social que conecta amigos, familiares y socios de negocios, entonces el objetivo principal de Facebook es establecer una red de vínculos virtuales para producir y compartir contenidos (imágenes, texto y video).

Por ello, estar en Facebook, entender cómo funciona y conocer los recursos que ofrece, es una ventana para quien desea expandir un negocio, ampliar sus alcances y hacerse conocido, También permite crear un perfil personal o una Fanpage y así interactuar con otras personas que se conectan al sitio, ello puede ser mediante mensajería instantánea, así como el intercambio de contenidos y los famosos “likes” en las publicaciones de los usuarios.

Es innegable que Facebook, hoy se usa como una herramienta de negocios, y desde el ámbito educativo siendo profesores que nos vamos adecuando a este mundo cambiante y digital, con mucho deseo de compartir y transmitir nuestros conocimientos, nos preguntamos ¿Será posible emplear Facebook para implementar Mooc?, al respecto, actualmente nos encontramos en un ambiente tecnológico donde solo es necesario tener voluntad y deseo de seguir adelante, si se tiene ese principio entonces la respuesta a la interrogante es enfáticamente “SI”.

Para ello tratando de comprender, indicamos que los Cursos Online Masivos y Abiertos, cuyas siglas en inglés es MOOC, tienen

la característica fundamental de ser ilimitado en el número de participantes, son impartidos íntegramente online y muchas veces son abiertos y gratuitos ofrecidos por las mejores universidades del mundo.

Entonces conociendo las bondades que nos brinda Facebook, así mismo comprendiendo qué es y cómo es un MOOC, comparto con usted mi estimado lector una alternativa para sacarle provecho a la red social Facebook desde el ámbito educativo. Para ello, debemos tener una cuenta en Facebook, en ello el primer paso es crear una página con el nombre de la institución donde laboramos, luego realizar algunas configuraciones básicas como foto de perfil; en la cual colocaremos la imagen del logotipo institucional, así mismo se debe establecer la imagen de fondo o portada de la página.

Además, debemos realizar la configuración de la página de tal manera que permita el manejo de grupos, ello se consigue con elegir la “plantilla estándar” en la opción “plantilla y pestañas”. El segundo paso es crear grupos en dicha página; los cuales representaran las asignaturas que tenemos a cargo, en estos grupos es necesario editar la configuración y elegir la opción “aprendizaje social”, “manejo de unidades” y añadirlo al grupo; ya que ello no viene preestablecido así.

Un tercer paso es implementar y gestionar las unidades; ello podría ser por ejes temáticos, en el cual se puede compartir recursos digitales como archivos en formato pdf, enlaces de video, tareas y ejercicios, imágenes y comentarios, así como mensajes para interactuar con los participantes. Como último paso es compartir el enlace de nuestra página o realizar invitaciones específicas a nuestros participantes con quienes llevaremos la asignatura.

# Transformación digital en las organizaciones

unahALDÍA, 8 de noviembre de 2020

El siglo XXI nos permite observar lo que está ocurriendo en el mundo de hoy, tal es el caso del empleo de drones para diversos fines, fabricación de automóviles electrónicos y programables, la automatización de las oficinas, el teletrabajo o trabajo remoto, hoy nos encontramos en un proceso de virtualización de la educación, la robotización en la industria cada día crece más y más, ahora último la masificación del comercio electrónico, entonces pregunto ¿estamos listos para esta nueva normalidad?, porque hoy es normal lo que hasta el año pasado no se podía concebir como algo normal, lo que estamos viviendo en la actualidad podría haber sido extraordinario o algo increíble en el pasado, pero aquí estamos, esta es nuestra nueva normalidad.

Debió ocurrir algo inmenso para obligarnos a cambiar gran parte de nuestras formas de vivir y en todo el mundo, este fenómeno es el conocido coronavirus COVID-19 que ha generado grandes cambios en el ámbito personal y laboral de las personas. Así podemos concluir que el COVID-19, es un catalizador de la transformación digital; dado que ha acelerado este proceso de la transformación digital en las organizaciones; este proceso sí se estaba dando, pero de manera lenta, desde luego que muchos aún mostraban resistencia al cambio.

Así pues, el fenómeno del COVID-19, trajo consigo muchos impactos en la economía digital, entre ellos hoy podemos observar y comparar, por ejemplo: en el aspecto de salud entre lo tradicional y la telemedicina en cuanto a costos y accesos. En el comercio

tenemos al Retail versus E-commerce; diferencias enormes en cuanto a instalaciones y logística. El trabajo de oficina frente al trabajo remoto; diferencias en las instalaciones y los viajes a diario.

En la educación; las clases tradicionales versus las clases Online. Ello también está ocurriendo en cuanto a los eventos en vivo versus eventos Online evidenciando un alto crecimiento en “Home media”, es decir que las personas ingresamos a un mundo “VUCA” (volátil, incierto, complejo y ambiguo) que vendría a formar parte de la nueva normalidad, claro está que el camino es ir a lo digital.

En este sentido la transformación digital no son aspectos como: la reingeniería de procesos mediante el uso de tecnologías, automatización de procesos, o asumir nuevas competencias digitales, tampoco tener personal capacitado en transformación digital.

La transformación digital va más allá implicando una disrupción digital mediante competencias digitales innovadoras, automatización de procesos alineados a una transformación del negocio, asumir nuevas competencias digitales enfocadas a una estrategia digital, y más que todo es un cambio cultural que involucra la creación de capacidades de innovación.

Nadie puede negar que las empresas se hallan en un proceso de transformación digital, en la que están obligados a incorporar nuevas tecnologías, pero sobre todo nuevas lógicas para el negocio, para que así pueda ser más eficiente permitiendo nuevas oportunidades; es decir, requieren cambiar su cultura organizacional, detectar oportunidades digitales y organizar las actividades orientadas a resultados medibles cumpliendo estos tres propósitos; transformar la experiencia del cliente, transformar la información y transformar el modelo de negocio.

**Mirtha Yanina  
Coronado Cárdenas**

## **¡Ser o no ser: he aquí el problema!**

unahALDÍA, 16 de mayo de 2020

La frase del monólogo del personaje principal de la obra de teatro “Hamlet”, escrita alrededor del año 1603 y manifiesta en la escena primera del tercer acto, la cual inmortalizó a Shakespeare, cobra vida en el contexto actual donde se intenta hallar al responsable de la expansión de un virus letal que asola a todos los países del mundo, causando tanta muerte, desesperación y angustia.

Esta pregunta esencial de la experiencia humana que surge frente a la tensión ocasionada por esta pandemia, invita a investigar y buscar la verdad de los hechos que intervinieron para la propagación del coronavirus. Este conflicto que surge en el ser humano a raíz de la fatalidad que se aproxima, despierta las inquietudes o dudas respecto a quien dice la verdad, puesto que tanto Estados Unidos como China, países potencia que siempre han tenido un conflicto surgido de la lucha comercial, es decir, la pugna por acaparar el mercado mundial, se culpan del surgimiento del Covid-19.

De manera que, el gobierno norteamericano exige una compensación económica al estado chino, a manera de recompensa, por liberar un virus de un laboratorio de Wuhan, considerando que fue el lugar donde se originó la pandemia de coronavirus; en tanto que, China impugna este testimonio manifestando que esta es una estrategia contra otros países, especificando que el ejército del país norteamericano podría haber llevado el virus a Wuhan. No obstante, la comunidad científica aduce que el origen de este virus es natural, lo cual es probable, pues esta amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta



enfermedades más graves, surgió en 1968.

No cabe duda, que las posturas de los dos países que cuentan con un arsenal biológico, utilizado en las guerras que tuvieron en años pasados, producen una incertidumbre en los habitantes de cada uno de los países afectados por la pandemia. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que, sea cual fuere el origen del Covid-19, representa una amenaza real y presente para la humanidad, ante la cual no estamos preparados.

Por tanto, se podría decir que, a nivel mundial, nos enfrentamos a una batalla epidémica que ha generado tanta confusión y problemas como la disrupción social, que poco a poco van socavando la vida, salud y economía del hombre, ocasionando desesperación y angustia. Frente a ello, el hombre representado por Hamlet, a pesar de su poderío económico, se halla lleno de incertidumbre, en un ambiente incierto, enfrentándose a un enemigo silencioso y letal que no se sabe de dónde surgió ni quién fue el culpable para que surgiera.

En fin, al margen de todo pronóstico, se debe vislumbrar que la pandemia afectará la economía mundial, ocasionando una crisis económica que se manifiesta en distintos sectores como la minería, el turismo, los hidrocarburos, el comercio, la pesca, entre otros. Es decir, el hombre desesperado, angustiado, en su afán de enfrentar el problema, sin saber qué hacer ni a quién recurrir, optará por el intento de frenar su expansión y reducir su contagio, aunque los esfuerzos al final sean insulsos. Solo queda batallar y seguir adelante sin saber cuál será el final.

## ¿La furia de la naturaleza?

unahALDÍA, 25 mayo 2020

El hombre como ser natural es parte de la naturaleza, es decir, parte del todo. Por tanto, como ser racional, poseedor de una inteligencia y voluntad libre, tiene la capacidad de actuar de una u otra forma, llegando a adaptar la realidad a sus propias necesidades, utilizando y perfeccionando la naturaleza.

Sin embargo, con el paso del tiempo, la relación armoniosa entre el hombre y la naturaleza se ha desestimado, puesto que, el ser humano poseedor de libertad se ha creído con derecho absoluto sobre ella. En lugar de administrar los recursos naturales en un marco de respeto hacia la realidad y las generaciones futuras, se ha dedicado, con sus ansias de poder, a utilizarla de modo arbitrario, actuando como un ser irracional y sin dignidad.

Por tanto, en este contexto de crisis mundial, en el cual se enfrenta la pandemia del Covid-19, un virus del cual aún no se sabe cómo se originó, es necesario reflexionar sobre el papel de los seres humanos en el planeta, su interacción con la flora y la fauna silvestre y, por ende, con el ecosistema; en otras palabras, cómo es el comportamiento del hombre moderno frente a la naturaleza.

El hombre, por su voluntad libre, aplacó la furia de la madre naturaleza, enfrentándola, desobedeciendo sus leyes y explotándola de manera no equilibrada, generando la destrucción de nuestro hábitat y el de los animales silvestres. Por ello, aunque resulte poco comprensible para la humanidad se podría manifestar que el coronavirus surgió como consecuencia de una alteración de la biodiversidad, ya sea por la caza indiscriminada de especies, la

deforestación, el tráfico de animales silvestres o la contaminación ambiental, los cuales afectaron la salud de los animales y de los ecosistemas, dejando al hombre indefenso frente a diversos patógenos, causantes de la proliferación de enfermedades que atentan contra la salud pública. Entonces, aquí surge la interrogante ¿cómo apaciguar esta presunta furia de la naturaleza manifiesta en una pandemia desatada a nivel mundial?

Según los ecologistas, el Covid – 19 y otros virus que pudieran surgir en lo posterior se pueden prevenir procurando conservar las especies, teniendo ecosistemas saludables y respetando las barreras naturales. Todo resumido en políticas de conservación, de sostenibilidad y de desarrollo del impacto ambiental, a través del cual se fomenten menor uso de vehículos motorizados, menos emisiones de CO<sub>2</sub>, entre otros.

En suma, se puede manifestar que la principal causa de la furia de la naturaleza es el desdén que ha manifestado el hombre, quien en vez de usarla para satisfacer sus necesidades ha abusado de ella y acabó destruyéndola, generando extinción de especies animales y vegetales, deforestación, contaminación del agua y de la atmósfera. Es decir, la fragmentación de los ecosistemas y la pérdida de diversidad de especies aumentó los riesgos para la salud de la vida silvestre y, por ende, de la humanidad. Por tanto, es necesario reflexionar sobre cómo la salud de los humanos depende, en gran medida, de la salud de los animales y de los ecosistemas. ¡Amemos nuestra naturaleza y cambiemos de actitud por voluntad propia!

## Calma entre la tempestad

unahALDÍA, 31 de mayo de 2020

El ser humano ha tenido a lo largo de su existir periodos de calma en los que ha gozado de eventos sublimes que enaltecieron su existencia, pero también épocas de tempestad, en los cuales acaecieron sucesos inolvidables que marcaron su vida. Como Gabriel García Márquez lo manifiesta “La vida no es sino una continua sucesión de oportunidades para sobrevivir”, es decir, el hombre para subsistir tiene que adaptarse a un sinnúmero de situaciones que se presentan, ese es el ritmo de la vida que el hombre afronta cada día.

No obstante, el hombre, como ser libre, se ha sentido dueño del medio que lo rodea, dedicándose a explotar y dañar la naturaleza, sin medir las consecuencias que ocasionaría en su vida. De este modo, el periodo de cuarentena decretado como medida sanitaria, frente a un problema mundial de expansión de un virus letal, ha beneficiado al medio ambiente que, hoy en día, se observa en calma, armonía y paz, puesto que en los diversos lugares del mundo se ha observado que diversas especies animales han dejado su hábitat y aproximado a lugares que antes eran frecuentados solo por humanos.

Del mismo modo, la reducción de gases de efecto invernadero han permitido ver cielos claros y aguas cristalinas, al mismo tiempo que las ciudades se observan libres de contaminación. Hechos que nos han puesto en manifiesto que nuestro planeta respira.

Diversas especies animales, en distintas partes del mundo, han revelado episodios que demuestran que, cuando el hombre se ausenta, la naturaleza recupera su lugar. La naturaleza está en sosiego tras la ausencia de aquel hombre moderno contaminador,

insaciable y perjudicial que con su arbitrariedad ha degenerado al medio ambiente, pensando solo en acumular riquezas y bienes para sí, sin pensar en la depredación que va ocasionando. En tanto que, la humanidad se halla en un ambiente tempestuoso lleno de muerte, angustia, miedo, desesperación e insomnio, pues no sabe quién será la próxima víctima, si está frente a ella o si es un portador asintomático que, inintencionadamente, va contagiando a los suyos y demás personas con quienes tuvo contacto.

Por otro lado, nuestro planeta seguirá disfrutando del descanso merecido después de soportar miles de años de salvajismo humano. Mientras, el hombre tendrá que soportar, día a día, un ambiente de tormenta ocasionada por la codicia de su progenie y por las ínsulas de poder de sus congéneres; una tempestad que poco a poco arrasará con los más vulnerables ocasionando grandes pérdidas humanas, además de crisis económica que se manifiesta a nivel mundial.

En suma, tal como lo manifiesta Henry David Thoreau, “En la naturaleza está la preservación del mundo”; sin embargo, el hombre antropocéntrico no ha sabido apreciarla, ya que su vida rutinaria llena de aspiraciones y preocupaciones insulsas lo han convertido en un ser insensible e indigno, pues no comprende la finitud de la naturaleza. Por tanto, el hombre tendrá que cambiar su modo de vida, no de manera voluntaria como debiera ser, sino a causa de una pandemia que lo amenaza de muerte, cual un revólver en la sien.

## Luchar hasta el último aliento

unahALDÍA, 7 de junio de 2020

El hombre, desde su concepción, ha estado en constante lucha por sobrevivir, pues durante todo el trayecto de su vida a enfrentado situaciones diversas que lo llevaron a deducir que la muerte, un final impredecible, siempre le ha estado pisando los talones. De allí que se sabe de personas que han sobrevivido a la muerte manifiesta a través de accidentes fatales, incendios, desastres naturales, enfrentamientos civiles, entre otros, ya sea por la suerte, la casualidad u otra oportunidad brindada por la divinidad, quienes aún viven para contarlo.

No obstante, como todo mortal, hubo de quienes fenecieron sin remedio ni oportunidades, ya sea a causa de una enfermedad terminal, el destino fatal u otros sucesos funestos que acaecieron en su vida. Es como si la existencia humana, como lo creían los antiguos griegos, estuviese regida por las Moiras (Cloto, Láquesis y Atropos), tres temibles hermanas, cuyos ropajes negros y deformes revelaban lo cruel, impredecible y fatal que es el destino de los hombres; es decir, ellas tejían la vida humana desde el nacimiento hasta la muerte, por lo que nadie escapaba a sus designios.

En la actualidad, se podría deliberar que el hombre frente a la muerte, personificada por un enemigo invisible y letal que no distingue de raza, edad, sexo, credo ni estrato social, se viene aferrando a la vida; mientras, parientes cercanos y otros de su entorno vienen luchando tratando de evitar el trágico final, que en la mayoría de los casos se observa, a causa de padecer de una enfermedad previa o por la crisis sanitaria manifiesta en el acceso

limitado a la UCI para ventilación mecánica, escasa dotación de elementos de bioseguridad, escasez de mano de obra calificada y de suministros médicos como pruebas moleculares y rápidas.

Por otro lado, a pesar de la crisis sanitaria, humana y económica que se manifiesta a nivel mundial, se debe luchar hasta el último aliento, tal como lo manifiesta William Shakespeare; es decir, seguir cumpliendo a cabalidad con los protocolos de bioseguridad y el aislamiento social, con miras al bienestar de aquellos seres vulnerables presentes en cada hogar.

El hombre es como un soldado que, con honor y valentía, lucha diariamente contra un enemigo común, del cual aún no se halla el talón de Aquiles; sin embargo, ese hombre luchador no debe dejarse devastar por la angustia y desesperación, al contrario, levantar la mirada y afrontar con cautela lo que vaya trascender en su vida, la de su entorno más cercano y, por qué no decir, lo que acaeciera en su país.

En fin, aunque resulte quimérico, los hombres que luchen hasta el final; es decir, hasta agotar sus últimos esfuerzos, serán aquellos que vencerán a este y muchos adversarios más. No obstante, la lucha no requiere de un arma de guerra o algún instrumento hiriente, se puede batallar también a través de la perseverancia, solidaridad, paciencia, esperanza, limpieza y seguridad. Por ende, es oportuno también esperar los designios que instaure nuestra madre naturaleza, manteniendo la guardia; aunque muchos sean derrotados y exhalen el último suspiro, aquello contribuirá para que la cruel pandemia llegue al ocaso esperado. ¡El hombre luchador logrará la victoria tan anhelada, aunque le haya costado un gran sacrificio!

## ¿Quién soy?

unahALDÍA, 14 de junio de 2020

El ser humano, a lo largo de la historia, se ha planteado diversas preguntas, de las cuales aún no ha hallado la respuesta; por ejemplo, no ha faltado alguien que se haya preguntado quién es, cuál es su propósito en este mundo o cómo será su final.

Por ende, en la sociedad actual, se observa que muchos aún no descubren quiénes son, ni qué rol deben cumplir en la sociedad, lo único que saben es que son mortales, aunque no quisieran serlo, y que en algún momento su existir terminará. Sin embargo, no se preocupan por la imagen que de sí dejarán o los daños que ocasionarán a sus semejantes, una vez que ellos se ausenten del mundo.

Por otro lado, es necesario mencionar que el ser humano, constituido por cuerpo y alma tiene como principal medio de expresión su personalidad, es decir, el comportamiento, siendo este el que determina, por un lado, quién es o qué finalidad tiene dentro de la sociedad en la que vive; asimismo, si este ser humano ha aportado a la sociedad o ha transgredido ciertas normas que afectaron a los demás.

Tal como Albert Camus manifiesta “El hombre es la única criatura que se niega a ser lo que es”, puesto que a pesar de su naturaleza racional se deja llevar por las necesidades materiales, creyendo que estas lo acompañarán por la eternidad, dejando a un lado su espiritualidad o su lado más humano. Un aspecto que si lo evaluara le ayudaría a reflexionar y renovar su vida.

De lo antes mencionado, se observa que en la situación actual



en que vivimos, sumidos en la desesperación, angustia, insomnio, miedo y muerte, a causa de la pandemia, existen personas como algunos médicos, policías y demás profesionales que van arriesgando sus vidas a fin de salvaguardar la integridad de los ciudadanos; mientras, que otras, van aprovechando las circunstancias para llenarse los bolsillos de manera ilegal, atentando contra la integridad, la economía y la vida de su prójimo, sin importarle nada.

Por tanto, se puede afirmar que el hombre, a pesar de su naturaleza racional, se está dejando llevar por la avaricia, codicia y egoísmo, sin importarle que nuestro país esté atravesando por una situación de crisis económica y sanitaria.

En otras palabras, el ser humano se está transformando en un ser inhumano, indiferente y cruel, pues hasta profesionales de la salud, políticos y policías, se han visto inmiscuidos en casos de sobrevaloración de precios de equipos de protección personal, pruebas rápidas y moleculares, respiradores artificiales, entre otros, así como robos de medicinas e insumos de aseo; sobreprecio y sustitución de productos en la distribución de las canastas básicas familiares destinadas a las personas vulnerables; además, del sobreprecio de balones y recargas de oxígeno medicinal por parte de las empresas que las abastecen, manifestándose así la crisis humanitaria.

En fin, nuestro país viene atravesando, además de una crisis económica y sanitaria, una crisis humanitaria caracterizada por una situación de emergencia que amenaza la vida, salud, seguridad o bienestar de los ciudadanos. Todo ello manifiesto en las situaciones de corrupción que se vienen presentando, pese a estar viviendo en un contexto crucial a causa de la pandemia. Frente a ello cada

persona debe preguntarse ¿quién soy?, reflexionando para darse una respuesta.

## **La sociedad en crisis**

unahALDÍA, 28 de junio de 2020

La familia, célula fundamental de la sociedad, en la actualidad, no está cumpliendo su rol adecuadamente, puesto que esta institución básica no aporta como debe ser en el desarrollo biológico, psicológico y social del hombre para su inserción en la sociedad.

Por ende, no se cumple con la función educativa-cultural que consiste en un proceso de transmisión de la experiencia histórica y social de la vida, los valores ético-morales, las normas y principios para el proceso formativo de la personalidad del individuo y, en general, la formación de las futuras generaciones.

Por tanto, se podría afirmar que la sociedad actual se ha encargado de deshumanizar al hombre, creando un ser lleno de antivalores como la irresponsabilidad, la falta de respeto y autenticidad, la desconfianza, el egoísmo, la deshonestidad, la injusticia, indisciplina, deslealtad, incompetencia, ingratitud, la falta de solidaridad, entre otros; aspectos que reflejan un déficit en la práctica de los valores, aquellos que son el cimiento de todo ser humano y sin los cuales nos encontraríamos como una edificación erigida en base a un cimiento endeble que en cualquier momento se puede devastar.

Del mismo modo, es necesario enfatizar que un ser humano sin valores es frágil, propenso a caer vencido ante las adversidades, obstáculos o pruebas que le presenta la vida, puesto que sus progenitores o maestros no le proporcionaron la armadura necesaria para enfrentar los acontecimientos que conducen su vida. Se desplaza

como un barco sin brújula ni dirección, el cual sin orientación se dirige rumbo al naufragio; también como un soldado que acude a la guerra sin armamento alguno y va solo de carnada.

Como bien lo dijo Jacinto Benavente, “La vida es como un viaje por mar: hay días de calma y días de borrasca. Lo importante es ser un buen capitán de nuestro barco”, solo con un buen cimiento se podrá lograr que la persona se enrumbe con dirección a un objetivo o meta, venciendo los obstáculos que podrían presentársele en la vida.

Por ende, se podría mencionar que los valores posibilitan que el hombre se realice como persona; es decir, estos son imprescindibles para que este crezca con solidez y consistencia, lo cual le permite afianzar sus niveles de autoestima, desarrollando una conciencia individual y social que le permita enfrentar la crisis actual.

En conclusión, todos requerimos de un buen cimiento que nos ayude a esforzarnos para lograr nuestros éxitos, enfrentando las diversas circunstancias que nos presenta la vida y renaciendo cual ave Fénix ante una caída fortuita, con el único propósito de transformar la sociedad y dispersar la semilla que germine una nueva generación que muestre su lado humano y moral, sin desacreditar el rol que debe cumplir la familia en la formación de la personalidad de nuestros futuros ciudadanos.

Como Assegid Habtewold afirmó “Tus valores definen quién eres realmente. Tu identidad real es la suma total de tus valores”; es decir, la actitud del hombre expresa sus valores, creencias y expectativas, por ello lo que cada uno realice en la sociedad reflejará quién en realidad es y por tal manifestará su origen, formación y nivel cultural.

## Metamorfosis inevitable

unahALDÍA, 10 de julio de 2020

En la actualidad, cobra vida la frase célebre “El hombre es lobo para el hombre”, extraída de la obra dramática *Asinaria*, del comediógrafo latino Plauto, la cual fue popularizada por el filósofo inglés Thomas Hobbes, en su obra *El Leviatán* (1651), para referir que el hombre se halla en una lucha incesante contra su prójimo.

Es decir, este se convierte en una especie de criatura licantrópica, metáfora del lado salvaje que posee, pues es capaz de realizar grandes atrocidades contra elementos de su propia especie. Ello se ha manifestado y se manifiesta a lo largo de la historia, a través de algunas acciones como las guerras, la esclavitud, los asaltos, sicaratos, asesinatos y secuestros, feminicidios, el sometimiento de los individuos indefensos, deshumanización, tráfico ilegal de personas, robos desmedidos, los chantajes, la corrupción, entre otras.

El hombre un ser natural, racional, poseedor de una inteligencia y voluntad, en palabras de Jean-Jacques Rousseau, “... bueno por naturaleza”, por nacer bueno y libre, ha cambiado, drásticamente, en su capacidad de actuar frente a diversas situaciones, en su afán de sobrevivencia entre los demás.

Es así que, el mundo, influido por las ideologías capitalistas e individualistas, lo han convertido en depredador de su propia especie. Él se ha visto amenazado, justamente, por otros seres humanos que, en algunos casos, actúan de manera insensible, irracional y desmedida sin medir las consecuencias que pudiera generar su actuar.

Por otro lado, la desigualdad e inequidad existente en el

mundo ha originado el surgimiento de hombres que, con ansias de poder y de grandeza, han sometido a los demás, cual corderitos inocentes y tiernos, fáciles de engatusar, a cambio de lograr alcanzar sus ambiciones más deseadas o imaginadas, diezmando la convivencia armoniosa, equilibrada y pacífica que debiera existir entre los ciudadanos que integran una sociedad como la nuestra. Por tanto, así como hay hombres de conducta intachable, que velan por el bienestar de su prójimo, también existen de aquellos ególatras que solo buscan concretizar sus propios intereses.

Del mismo modo, en la sociedad actual, observamos que se fomentan planes, proyectos y programas a fin de favorecer y proteger al más débil, sea por su baja condición económica, su grado de instrucción, su raza, su lengua, sexo o cualquier otra característica que lo hace vulnerable frente a los demás; sin embargo, todo se realiza con segundas intenciones, por ejemplo la ejecución de “elefantes blancos”, programas de apoyo e integración con presupuestos exorbitantes, entre otros, de los cuales se benefician los lobos con mucha astucia, desdeñando la confianza del pueblo.

Estos, cual aves rapaces o licántropos que esperan su presa, esperan con codicia el dinero designado para beneficiarse y favorecer a los suyos, no importándole la pobreza, desesperación, angustia en la que se encuentran inmersos sus semejantes.

En fin, aunque resulte una utopía del humanismo, se debe luchar por lograr una sociedad equitativa, equilibrada donde se trate a todos por igual y el más fuerte proteja al más débil. Para ello, se debe contar con un Estado que haga valer los derechos de todos los peruanos y también haga cumplir los deberes de estos, sin distinción de ninguna índole y procurando que las normas y leyes instauradas

se respeten y solo se puedan variar previo acuerdo de la comunidad en general.

Es decir, hay que domesticar aquel lobo feroz concientizándolo desde su entorno más cercano; revertir La metamorfosis de Franz Kafka, todo con miras a forjar seres que en vez de sentir envidia, codicia y desdén por su prójimo actúen con prudencia para lograr sus objetivos y aportar al desarrollo del país.

## **¿Educando para el futuro?**

unahALDÍA, 19 de julio de 2020

La educación es un proceso a través del cual se proporcionan herramientas y conocimientos esenciales para que los individuos los apliquen en su vida cotidiana y contribuyan al desarrollo democrático, puesto que abarca también la implantación de la identidad, los valores éticos y culturales que transmiten los profesores utilizando diversos métodos y estrategias. No obstante, el contexto actual ha disgregado esta interacción directa que debiera existir entre el maestro y sus pupilos.

En el Perú, un país subdesarrollado y con diversas dificultades halladas por la falta de políticas educativas que viabilicen la inversión adecuada en el sector educación, al igual que en salud, la llegada de la pandemia trajo consigo, entre otros cambios inesperados, la educación a distancia obligatoria sin existir ninguna otra opción para realizar este proceso, a fin de salvaguardar el desarrollo del año académico en curso.

Sin embargo, este cambio rotundo, poco a poco, nos va mostrando que no tendrá buenos resultados, ello se manifiesta en

las dificultades de acceso a los medios de comunicación y las redes que van sufriendo, en su mayoría, los estudiantes de baja condición económica; del mismo modo, aquellos procedentes de familias disfuncionales o con escaso apoyo familiar para su educación.

Como Jacques Delors decía: "..., la educación se ve obligada a proporcionar las cartas náuticas de un mundo complejo y en perpetua agitación y, al mismo tiempo, la brújula para poder navegar por él". La educación cumple un rol muy importante en la sociedad, pero para que sea de calidad y favorezca a todos con equidad, es necesaria la intervención del Estado, a través de la formulación de políticas educativas que comprometan a promover una educación que atienda, como debe ser, a cada individualidad.

Asimismo, depende de los profesores quienes guían u orientan a los estudiantes, proporcionándoles las herramientas necesarias para incursionar en este mundo muy competitivo y lleno de múltiples estigmas, a fin de que se adapten a esta complejidad, muy a pesar de sus diferencias personales, económicas, sociales, culturales, pero sin olvidar que ellos proceden de contextos distintos y poseen diversas necesidades. No obstante, esto resultaría algo utópico, pues tanto maestros como estudiantes no se hallan bien implementados, como debe ser, de las herramientas y recursos necesarios.

Por otro lado, la educación virtual va ocasionando que se tergiverse la razón de ser de la educación, ya que no se están considerando los planteamientos que el Ministerio de Educación manifestó con el currículo nacional que debiera ser flexible y contextualizado a las necesidades de la gran diversidad de estudiantes a nivel nacional; por ejemplo se observa que las clases programadas por áreas, en muchas ocasiones, están desligadas de los contenidos

de la asignatura y de la realidad del estudiante; además, los materiales educativos como los cuadernos de trabajo y textos escolares no se relacionan a los temas desarrollados, pues están desactualizados; asimismo, se va observando una visión muy centralista de la educación, dejando inconcreto el lema “Hagamos del Perú una mejor escuela”, ya que el lenguaje formal y culto empleado en la exposición de los temas hace que los estudiantes no comprendan lo que se les intenta enseñar, llevándolos al aburrimiento.

En fin, la educación para el futuro, requiere de un mayor presupuesto y, por ende, de un trabajo consciente y denodado de los agentes educativos con respeto a la identidad, además de la práctica de los valores éticos y culturales. Solo así se podrá borrar la imagen de un país lleno de discriminación social y étnico-racial, cuya educación, en la actualidad, se tornó elitista en un contexto de pandemia, como lo comentó Julio Tucto, exdecano del Colegio de profesores de Piura: “La educación en casa no llega como debe.

De alguna forma se está haciendo una élite con la educación porque los que tienen internet podrán hacerlo [recibir clases virtuales], pero los que no tienen acceso a eso quedarán relegados. Hasta ahora no se ve la entrega de las tabletas que prometió el Estado y ya estamos a mitad de año”.



## La peor crisis

unahALDÍA, 10 de agosto de 2020

En la actualidad, la humanidad ha ido perdiendo, poco a poco, la esencia de su ser, su naturaleza racional con manejo de su voluntad para hacer el bien.

Ello se manifiesta, en la mayoría de noticias que se publican mediante los diversos medios de comunicación, en las cuales nos muestran a un ser deshumanizado, a veces metamorfoseado. De manera que, al ver esta cruel realidad, surgen una serie de interrogantes: ¿acaso la situación de vernos perseguidos por la muerte día a día, hora a hora o, tal vez, minuto a minuto, no es razón suficiente para dar un giro de 180° en nuestra vida, cambiar nuestros malos hábitos y procurar ser personas distintas?, ¿debemos esperar ser infectados o estar al borde de la muerte para recién retractarnos de lo que hicimos o aún estamos haciendo en contra de nuestro semejantes?, ¿dónde quedó el raciocinio del ser humano?, ¿será correcto que viendo tanta gente morir a nuestro alrededor sigamos comportándonos tan egoísta y cruelmente?, ¿será posible que viendo tanta gente necesitada se estén llenando los bolsillos, fraudulentamente y a costa de todo?, ¿será normal ver a tanta gente sufrir y verla como si nada pasara, como si en vez de corazón tuviera piedra?, ¿estará bien que en estos momentos de incertidumbre todavía se esté manifestando rasgos racistas?, ¿será el momento oportuno para conflictos bélicos por distintas circunstancias?, entre otras que, de seguro, no será fácil responder.

Todo lo antes mencionado, refleja la crisis humanitaria en la que, a nivel mundial, el ser humano va cayendo, sea por su

individualismo y egoísmo instaurado por el sistema capitalista con el cual convive; sea por la mala orientación en valores brindada desde la infancia por los padres o personas encargadas de educarlo y orientarlo; sea porque la sociedad actual se ha encargado de deshumanizarlo, creando un ser lleno de antivalores.

No obstante, considero que, en estos momentos, en que la muerte nos va pisando los talones, llevando en la mano la guadaña y acompañada de su letal confidente pandémico, el ser humano debe darse un tiempo para reflexionar voluntaria y conscientemente, sobre todo aquellos hombres, que de una u otra forma, detentan el poder, ya sea por asumir cargos de la gestión pública o laborar como funcionarios en las diversas instituciones u organizaciones públicas y privadas de nuestro país.

En conclusión, es momento oportuno para que el hombre, en palabras de León Tolstoi, comprenda que su bienestar solo será posible cuando reconozca y muestre empatía para con sus semejantes, sin excepción de ningún tipo. Es hora de renunciar a los intereses individuales y velar por los comunes, desarrollar la conciencia individual y social reflexionando acerca de lo que está sucediendo en nuestro país y qué estamos haciendo frente a ello.

Todos debemos enfrentar la crisis actual, de manera que, como sociedad concibamos un sentido de unidad, respeto a los demás y orientación hacia el desarrollo, apostando al cambio de la realidad nacional, que conforme pasan los días se va empeorando, todo en beneficio de la raza humana.

## La pandemia del estrés

unahALDÍA, 31 de agosto de 2020

En la actualidad, poco a poco y conforme los días van pasando, la situación que se observa a través de los medios de comunicación y los datos estadísticos del coronavirus que se incrementan, minuto a minuto, están ocasionando el surgimiento de una nueva pandemia que nos acompañará de manera permanente e indeterminada, la cual va debilitando el aspecto emocional de los ciudadanos peruanos.

Pareciera que la cruel pandemia nos irá dejando a su descendiente que, ahora, gobernará la vida del ser humano, sin políticas de democracia y ningún tipo de estatus social, racial o de cualquier otra índole, característica propia de su antecesor. De manera que, se aproxima la monarquía del estrés, del cual gracias a las investigaciones científicas del Instituto Canadiense de Estrés, hoy sabemos que se presenta en seis tipos.

El Loco acelerado goza de largos periodos de fatiga después de esfuerzos intensos y está perturbado emocionalmente. El Debilucho cuya energía se desvanece y sufre de dolores musculares, lumbares y de cabeza, a veces llega a la depresión. El A la deriva que a menudo se siente insatisfecho, pues cree que algo falta en su vida. El Solitario que se siente solo e incómodo con los demás, a menudo insatisfecho en las relaciones de confianza.

El Va en picado, a menudo obeso, que vive al límite, con un estilo de vida de paciencia y autoabuso, con hábitos de salud y alimentación muy malos y candidato para un ataque de corazón. El Señor preocupación quien vive con frecuente ansiedad sobre el futuro y angustias por el pasado, crea problemas donde no los hay,

y sufre de dolores de cabeza por tensión. Por tanto, todos tenemos algo de cada tipo y ninguna persona cabe perfectamente en uno solo, ya que estos describen casos extremos.

De esta manera, se puede deducir que el estrés en sus distintas facetas nos acompañará de manera incierta. Frente a ello, se deben desarrollar actividades que conlleven a la empatía y resiliencia dentro del hogar, los cuales también nos ayudarán a enfrentar la angustia, desesperanza, miedo e incertidumbre ocasionada por diversas circunstancias propias de la situación actual de aislamiento en la que vivimos.

Solo así tendremos las armas idóneas para desafiar al próximo enemigo que, de manera muy lenta y suspicaz, se viene acercando, cual un ladrón a su víctima o animal salvaje que va rondando su presa.

En fin, depende mucho de cada persona integrante de un hogar el aportar o no al bienestar de su familia, con la cual viene conviviendo durante este tiempo, aún más si se tienen personas vulnerables cerca. No dejemos que esta situación adversa se desencadene en un trastorno depresivo persistente que pudiera ocasionar muchos traumas familiares; al contrario, ayudemos a superar los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración que pudieran interferir con la vida diaria.

No dejemos que el próximo enemigo ingrese a nuestro hogar, donde instaure su trono y cobre víctimas inocentes; dejemos a un lado los intereses personales, el egocentrismo, la codicia, la envidia y otros males que no ayudan a desarrollar la empatía y reflexionar como seres humanos. ¡Familias unidas, familias seguras!

## A la deriva

unahALDÍA, 8 de septiembre de 2020

El ser humano, racional y de gran inteligencia, en los últimos tiempos ha ido demostrando muchas formas de inconsciencia, ello se manifiesta en la actitud indiferente, egoísta, desobediente, irresponsable y desafiante con la que procede sin guardar respeto a los protocolos de seguridad vigentes, los cuales fueron establecidos frente al fenómeno pandémico que va ocasionando demasiada muerte y angustia a nivel mundial.

Todo indica que, en vez de luchar por sobrevivir, como lo haría Paulino, el personaje principal del cuento A la deriva, que Horacio Quiroga escribió en 1917, se observa a un hombre despreocupado y apático, en su mayoría, aun a sabiendas que está constantemente amenazado de muerte por un enemigo invisible que, tarde o temprano, buscará apoderarse de su ser o de su familia.

Por otro lado, la conciencia humana, concebida como el acto psíquico que mediatiza el conocimiento de sí mismo y de su entorno, se ha ido denigrando, a través de la pérdida de los valores éticos y morales del individuo. De modo que, se ha descuidado el comportamiento ético que fomenta el respeto por la dignidad, diversidad y derechos de los semejantes y, la conducta ética que orienta a realizar lo correcto.

Es así que, los hechos que han ido trascendiendo durante este periodo de aislamiento social, tales como los asaltos, asesinatos, violaciones, racismo, discriminación, prostitución, alcoholismo, reuniones sociales, fiestas COVID, actos de corrupción, entre otros, son indicadores de la deshumanización, baja autoestima y crisis en valores que se han convertido en el pan de cada día.

De manera que, todas estas conductas ligeras de transgresión a las medidas de prevención fijadas para evitar la diseminación del virus, van ocasionando el incremento de fallecimientos por semana, contagios excesivos, irremediables pérdidas, crisis social, desesperación, angustia, estrés y miedo en la población peruana, convirtiéndonos en uno de los países con altos índices de contagios a nivel de Latinoamérica.

Por tanto, en la actualidad, podemos afirmar que a la familia y las instituciones gubernamentales poco o nada les importa lo que va sucediendo. No hay control de los adolescentes por parte de los padres de familia o apoderados; hay indisciplina en el uso de mascarillas o protectores faciales, desobediencia en el cumplimiento de protocolos de seguridad y medidas sanitarias, indiferencia al periodo de cuarentena ampliado, irresponsabilidad de conductores y comerciantes, así como malas conductas de los pacientes infectados que van circulando por las calles como si nada pasara.

En conclusión, el desarrollo de la conciencia humana es un requisito indispensable para poder enfrentar de manera apropiada la situación real, donde es urgente interrumpir el incremento de casos de contagio, muerte, desesperación y angustia. Solo el hombre consciente y sensato, que valora su vida y la de su familia, logrará vencer los obstáculos y salir victorioso ante cualquier batalla.

No obstante, para que ello suceda es necesario erradicar la discriminación, racismo y otros males sociales que llevan a la deshumanización y reflexionar acerca del fomento de la práctica de valores. El mundo ha cambiado y, por tanto, nuestra actitud debe cambiar. Debemos formar ciudadanos buenos, honestos, responsables y solidarios.

## En medio de la tormenta

unahALDÍA, 6 de octubre de 2020

Nuestro país que, desde el mes de marzo, es afectado por la presencia de la pandemia que, minuto a minuto, se va propagando en la población, ahora está situado en medio de una tormenta inmensa que va ocasionando gran malestar entre la ciudadanía.

Parece una quimera, pero se vuelve a repetir la historia de los famosos audios que comprometen, una vez más, al mandatario de nuestra nación, cuyo círculo cercano e íntimo, al parecer, le dio un golpe certero por la espalda, sin medir las consecuencias de esta cruel traición. Este suceso se viene ya difundiendo a nivel mundial, lo cual va agravando la situación de la población peruana.

De modo que, se puede manifestar que la crisis en nuestro país se va agravando, conforme pasa el tiempo; sin embargo, lo que más intriga ocasiona es oír que nuestros políticos han estado participando en actos de corrupción, aún a sabiendas de la grave situación económica y social por la que atraviesa nuestra nación.

La pandemia de la corrupción va acompañando, desinteresadamente, cual amigo íntimo y fiel, a nuestro enemigo mortal que va rondando, a cada momento. Ello acrecienta la inestabilidad económica; es decir, surgen más problemas, justo cuando el país está ensimismado en controlar el coronavirus y reactivar su perjudicada economía.

Los difíciles rumbos de nuestro país se estremecen, otra vez, a siete meses de las nuevas elecciones generales, no hallando una respuesta eficaz que pudiera explicar mejor lo que va sucediendo, puesto que, a la crisis sanitaria y económica, ahora se suma la crisis política.

Por tanto, el escenario escandaloso, observado en el país, asume el reinado de la incertidumbre para las elecciones del próximo año, ya que bajo estas circunstancias no será fácil que la población confíe su voto en los políticos que, a pesar de la situación, solo van buscando satisfacer sus intereses personales y de grupo político, no importando el caos que vienen ocasionando en el Perú.

Todo indica que nuestro país se localiza en el ojo de la tormenta, rodando de crisis en crisis. Una circunstancia de nunca acabar, percibiéndose una situación incierta de recuperación económica y generación de empleo.

Por otro lado, el contexto actual manifiesta que los signos de la lucha anticorrupción que el presidente Vizcarra había pregonado, desde su ascenso al gobierno, van quedando por los suelos, puesto que la corrupción parece otro virus inmune a las circunstancias; es decir, los actos delictivos nos indican que se va olvidando que, bajo las condiciones a las cuales nos enfrentamos, el objetivo principal es la vida.

Del mismo modo, la estrategia anticorrupción, ahora malherida, va poniendo en duda la reputación política de Vizcarra, aún más con la detención de personas que formaron parte de su círculo más cercano, las cuales son investigadas por supuestamente intentar ocultar evidencias y contactarse con otros implicados con la intención de obstruir el proceso. Aquello se demuestra tras estallar el escándalo de los contratos de Cisneros.

En fin, el Perú se halla afrontando una gran crisis que va incrementando la inestabilidad y poniendo en peligro la reactivación económica del país y, por ende, atentando contra el bienestar de los peruanos.



Se terminó de imprimir en el mes de mayo 2021 en los talleres gráficos del Centro de Producción Imprenta de la Universidad Nacional Autónoma de Huanta Jr. Manco Cápac 497, Huanta. Teléfono 066-797724, Tiraje: 100 ejemplares





### **César Teófilo Zambrano Arce**

Docente de la Universidad Nacional Autónoma de Huanta, Doctor en Ciencias de la Educación, Maestro en Docencia universitaria, Licenciado en Educación, Especialidad Matemática e Informática, Bachiller en Ciencias de la Educación por la Universidad Nacional de Educación. Investigador en Proyectos de Investigación autofinanciados. Columnista en el Periódico Digital unahALDIA. Con más de 14 años de labor profesional docente, amplia experiencia en el sector público y privado.

### **Yolanda Aroquipa Durán**

Doctora en Administración de la Educación, Magíster Scientiae en Educación y Licenciada en Educación. Docente en la Universidad Nacional Autónoma de Huanta, especialista en las áreas de Idioma Inglés, Educación Física y Computación e Informática. Su área de interés está basada en: actividad física y deportes, salud de la persona, aspectos relacionados con los procesos de enseñanza y aprendizaje, así como las aplicaciones de las TIC.

### **Reynaldo Sucari León**

Docente Principal e Investigador en la Universidad Nacional Autónoma de Huanta, director del Instituto de Investigación-UNAH, Tutor Virtual en el MINEDU área Matemática y Tecnología Informática, docente de post grado Doctorado, Maestría y Seg. Especialidad en diversas universidades del Perú, especialista en investigación cuantitativa, asesor, consultor y docente de estadística, programador de software a medida. Temas de interés: Modelamiento matemático y estadístico, control de calidad, Inteligencia artificial, problemas de enseñanza y aprendizaje, y administración educativa.

### **Mirtha Yanina Coronado Cárdenas**

Bachiller en Ciencias de la Educación en la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga (UNSCH); Licenciada en Educación Secundaria, Especialidad en Lengua Española y Literatura con Mención en Comunicación en la UNSCH; Magíster en Educación, Mención en Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje y Evaluación en la UNSCH. Doctorado en Educación por la Escuela de Posgrado de la UNSCH. Titulada como Profesional Técnico en Computación e Informática en Instituto Superior Tecnológico Público de Huanta. Correctora de estilo de la Revista de Investigación Científica Puriq.



ISBN: 978-612-48292-5-3

