

Kuska Purisun XV

CONTENIDO

- Editorial: Pág. 2
- La importancia del clima institucional Pág. 4
- Seguridad ciudadana Pág. 6
- Bioelectrografía, alma y cámara GDV Pág. 9
- Referencias en relación con la autoestima Pág.15
- La risa mejora la salud Pág.18

- **Espacios para la reflexión**
 - Ejercicios para el cerebro Pág.22
 - Investigación sobre arteriosclerosis Pág.24
 - Canto coral a Túpac Amaru III Pág.25
 - Educando con el ejemplo Pág.27
 - El abrazo Pág.29

- **Correspondencia** Pág.31

- **Recuento de artículos** Pág.33

RESPONSABLE
SECUNDARIA: Augusto Zavala Aparicio

Escríbanos a: azavala@minedu.gob.pe

EDITORIAL

"KUSKA PURISUN"

("CAMINEMOS JUNTOS") es una revista electrónica que enfatiza el desarrollo personal como un espacio de acogida a las necesidades, intereses y preocupaciones de niños y adolescentes.

Se propicia el acrecentamiento de la capacidad comunicativa expresada a través de las dimensiones cognitivo – afectiva, social y semiótica, lo cual implica interacciones consigo mismo, con los otros, con la cultura y con los propios indicadores de comunicación.

El eje temático que orienta los contenidos de la Revista es la centralidad de la educación en la persona humana. Por ello los artículos están orientados a reflexionar sobre aspectos diversos que conciernen a la vida de niños y adolescentes, que apuntalen la vivencia de valores humanos y nos comprometa a la forja de una educación más participativa y democrática.

En este período de fiesta nacional y nuevo ejercicio de los poderes del Estado presentamos esta edición de Kuska Purisun deseando se consoliden espacios de mayor bienestar para todos los peruanos. En este número incluimos temas que tienen que ver con un problema vigente en el país, que repercute en lo educativo, cual es, la proliferación de la violencia en las calles, lo que está ligado indudablemente con el deterioro del clima institucional y con la necesidad de gestar cambios en ese sentido. También consideramos que en esta nueva etapa del país no podemos dejar de lado subrayar la importancia del fortalecimiento de la autoestima y como factor inherente a ella resaltar la optimización de la salud personal. Presentamos un artículo referido a la bioelectrografía, la cual permite estimar objetivamente las características del Campo de Energía Humano desde el método científico. Incluimos

también como reconocimiento de nuestra lucha por ser siempre libre el Canto Coral a Túpac Amaru II del poeta Alejandro Romualdo

Agradecemos por su colaboración en la edición de esta revista a Víctor Beltrán, Luis Antonio Bolaños, Carlos Kong, Gladys Vidalón, Ledy Merino y Sandro Huanqui, y a todos aquellos que permanentemente se comunican con nosotros, expresándonos sus testimonios. De manera especial expresamos nuestra gratitud a Marielena Sánchez y a la Red de Educadores y Animadores Socioculturales Humanistas –REDASH por su invitación para participar en el IV Foro Latinoamericano de Educadores y Animadores Socioculturales “Hacia una Educación Humanista” a desarrollarse en Salta - Argentina

LA IMPORTANCIA DEL CLIMA INSTITUCIONAL

Una de las necesidades que a menudo se mencionan para el mejoramiento de la calidad educativa es la práctica sostenida de acciones de capacitación docente. Ella va acompañada de cambios en el currículo de modo que se procure mejores logros de aprendizaje a través de un enfoque pedagógico más acorde con la búsqueda del desarrollo de capacidades y actitudes en los educandos.

Estos esfuerzos sin embargo colisionan con la práctica educativa cotidiana que se observa en las Instituciones Educativas. En ellas lo que predomina es el trato vertical y jerárquico que patentiza la relación entre directores, docentes y estudiantes –estos constituyen el último eslabón de una cadena de dependencia asumida como “lo deseable”.

Contradictoriamente se propugna la práctica de una educación en valores que cubra a todas las Instituciones Educativas. Para el caso se plantea considerar determinados valores para ser tomados en cuenta como ejes transversales de todas las acciones educativas. No deja tampoco de evidenciarse una prédica sostenida de lo que representan estos valores, de su trascendencia y auténtica definición.

Si tendríamos que subrayar una actitud como fundamental para aproximarnos a una educación de calidad, es la actitud hacia el cambio. Lamentablemente existe una resistencia casi generalizada para evidenciarla. Es inmensa la distancia entre los mensajes y los discursos relativos a la práctica de valores con el transcurrir diario en la Institución. Allí coexisten las rivalidades entre grupos de profesores, el interés y el desinterés, la cooperación y el egoísmo, el espíritu innovador y el retardatario, la alegría y el aburrimiento. En el mismo caso a nivel de estudiantes pueden distinguirse similares ambivalencias, producto de un afán institucional equívoco de creer y sostener que la única forma de acceder a los aprendizajes es manteniendo un patrón de homogeneidad para personas que son diferentes y que por tanto tienen diferentes ritmos, estilos e intereses para aprender. A partir de esta reflexión surge la necesidad de gestar cambios sustanciales en la organización, asunción de responsabilidades y clima de la institución que facilite la práctica de valores y actitudes y el desarrollo pleno de capacidades para el aprendizaje.

Llevar a cabo este cambio requeriría la transformación de los patrones de interacción entre todos los protagonistas de las acciones educativas. De esta forma se van a evidenciar los valores que pretendemos sean válidos para la Institución Educativa, los que al mismo tiempo necesitarán transferirse a ámbitos más amplios de la

comunidad y la sociedad. Una forma de aproximarnos a este objetivo lo constituye la concreción de proyectos que se propongan un cambio en los estilos de convivencia y un mejoramiento en los niveles de participación y en la toma de decisiones. Los valores en tal sentido se expresan con la práctica y asunción de actitudes que pongan en evidencia un clima democrático y armonioso en la Institución Educativa, que estimule el ejercicio de relaciones de convivencia sustentadas en el respeto hacia quienes son al mismo tiempo semejantes y diferentes, y en la construcción colectiva de normas.

La capacitación de docentes precisa vincularse con la contribución que éstos procuran para alejar de la práctica cotidiana las limitaciones-hoy vigentes- para la expresión del pensamiento crítico y creativo, para la toma de decisiones, para la solución de problemas y para la manifestación abierta de la comunicación, que involucre la autopercepción, la expresión de sentimientos, la manifestación de gestos y la interacción dialógica.

El clima institucional necesita ser objeto de permanente evaluación de modo que pueda observarse en qué medida está contribuyendo a la formación integral de las personas y se patentice la vivencia de valores de respeto, solidaridad, justicia y libertad.

Como indicadores fundamentales de esta evaluación asumimos a la manifestación de comportamientos autónomos, el respeto por las diferencias, el trabajo en equipos, la participación espontánea y la interacción democrática entre pares y entre estudiantes, docentes y directivos.

Señalaremos algunas acciones que pudieran estar presentes en las actividades que desde la Institución Educativas se planifiquen para propiciar los cambios:

- El docente promueve la discusión, reflexión y toma de decisiones sobre actividades de aprendizajes, modalidades de evaluación y utilización de recursos educativos.
- La designación de tutores es propuesta por los estudiantes.
- Los diferentes equipos de gestión en la Institución Educativa presentan informes evaluativos ante toda la comunidad educativa.
- Se evidencia el respeto ante las características diferenciadas de los estudiantes y éstos participan en las comisiones relativas a la disciplina, mediación de conflictos y en la elaboración de las normas de convivencia en el aula y en la Institución Educativa.

- **Todos los docentes estimulan y registran los logros que evidencian los estudiantes y éstos tienen cabal conocimiento de los mismos.**
- **Se constituyen equipos de trabajo a nivel de docentes y estudiantes que promueven la auto evaluación de acciones y el fortalecimiento de potencialidades.**
- **Se hace evidente una intención que moviliza hacia la participación y que compromete el respeto por la equidad de género y el distingo por edades y por los roles que se asumen.**

SEGURIDAD CIUDADANA

DISCUSIÓN SOBRE UNA DE LAS CONCLUSIONES DEL INFORME DE LA COMISIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD CIUDADANA

Una de las conclusiones del **Informe General** de la *Comisión Nacional de Seguridad Ciudadana*, enuncia y señala de manera terminante la parte de responsabilidad que le correspondería al sistema educativo del país, respecto del estado de violencia y el clima de inseguridad que afecta a la ciudadanía nacional. Se expresa textualmente que:

*"Fracaso de la política de prevención y difusión de valores en la escuela pública. El riesgo más próximo para las **grandes ciudades** peruanas es el establecimiento de una cultura juvenil violenta".*

No es posible establecer categóricamente una relación causal entre la creciente ola de violencia que afecta a las **grandes ciudades** del país (particularmente a Lima) y el "supuesto fracaso de la política de prevención y difusión de valores en la escuela pública". Tampoco el fenómeno condicionante de la violencia –discutiblemente atribuido al sistema educativo- es caracterizable como fracaso de la escuela pública en la difusión de valores.

El fenómeno de la violencia urbana, de etiología no subversiva, obedece a muchos factores causales de índole socioeconómica y cultural que no precisamente son atribuibles al sistema educativo. Cabe mencionar algunos de esos factores causales:

- La creciente pobreza que afecta de múltiples maneras a una considerable proporción de la población peruana, privándole hasta de las condiciones elementales de la vida humana;
- Los altos índices de empleo y subempleo, que tienen relación directa con la pobreza;
- El bajo nivel educativo promedio de la mayoría de la población del país;
- Los cambios acelerados en los patrones de distribución de la población peruana, una de cuyas manifestaciones es una acelerada urbanización, generando este hecho desequilibrios en la oferta y demanda de los servicios básicos;
- El deterioro creciente de la calidad de la educación, factor éste que, de suyo, es muy complejo de analizar. Este hecho, por otra parte, condiciona en la juventud la pérdida de expectativas y de

- confianza en la educación como un medio de asegurarse el ascenso social y el éxito personal y familiar;
- La influencia perniciosa de los medios de comunicación social: periódicos que casi exaltan la violencia y la pornografía, la televisión que difunde mensajes similares;
 - La excesiva blandura e incluso venalidad en cuanto al juzgamiento de los que perpetran delitos viene configurando una suerte de impunidad institucionalizada, situación ésta que pone en peligro la vigencia del estado de derecho en el país.
 - Alta incidencia de violencia familiar, que priva del afecto y la seguridad necesarios para el normal desarrollo bio-psico-social del niño, imprimiendo en la personalidad de éste graves daños de honda repercusión futura. En los hogares donde cunde la violencia cotidiana, el niño crece con la autoestima severamente afectada y con probables predisposiciones a una conducta antisocial en el futuro;
 - La declinación creciente en la vigencia de los valores y el estímulo a una conducta consumista a ultranza, hecho que acentúa el individualismo y el ocaso de la solidaridad, el florecimiento de los valores negativos, etc.;
 - La corrupción, que tiende a afectar principalmente a la clase política del país, produce en la ciudadanía y la población en general un estado de desmoralización y un pésimo ejemplo a seguir, más aún cuando va asociada con la impunidad. Esto constituye un efecto de demostración a los ojos de los grupos sociales con débil formación en valores.

Entre otras, es también importante considerar –en el documento arriba citado– la conclusión siguiente:

"Carencia de diagnósticos previos sobre la violencia, sus causas y manifestaciones".

Esta constatación es de mucha importancia, pues nos pone a salvo de la inclinación natural a atribuir a uno o dos factores como causas principales del fenómeno de la violencia social, de la delincuencia organizada y no organizada y el clima de inseguridad que afecta a la población.

Se puede aseverar que en los fenómenos sociales casi no se da la relación simétrica entre causa y efecto, como ocurre en las ciencias físicas, pues, aquellos se generan a partir de dos o más factores causales que se entrelazan, se potencian o se enervan entre sí, configurando no pocas veces sinergias impredecibles, haciendo difícil la explicación y, más aún, la predicción.

ANÁLISIS “FODA” DE LA SEGURIDAD CIUDADANA DESDE LA PERSPECTIVA DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN

El “FODA”, como instrumento de planificación estratégica, permite efectuar un análisis situacional rápido de la realidad considerando cuatro parámetros de referencia: *Fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas*. En este caso, las fortalezas y las debilidades son factores internos al sistema educativo, en tanto que las oportunidades y las amenazas son factores externos a tal sistema.

Desde la perspectiva del sistema educativo, enfrentado a la necesidad de vincular Educación y Seguridad Ciudadana, es pertinente considerar lo siguiente:

FORTALEZAS:

- El servicio educativo tiene presencia en todo el territorio nacional, pues **hay** centros educativos en el villorrio más apartado del país.
- Es un sector estratégicamente importante para el desarrollo de la sociedad.
- Ofrece un medio de socialización masiva de la cultura desde la más tierna infancia hasta la juventud.
- Es un sistema institucionalizado con una organización administrativa descentralizada.
- Articula, mediante lazos duraderos, al Estado y la población.

DEBILIDADES:

- Demanda un enorme gasto al erario nacional, los costos son muy elevados y tienden a crecer cada año debido a la dinámica poblacional del país. Alrededor del 35% de la población es **menor** de 15 años de edad.
- Enfrenta cada año a un fenómeno caracterizable como *desequilibrio dinámico creciente* entre la demanda educativa y los recursos disponibles; el hecho de que alrededor del 35% de la población del país sea **menor** de 15 años, muestra la presión de una alta demanda creciente al sistema educativo y a la economía nacional (en las sociedades desarrolladas, este grupo constituye alrededor del 17% y se mantiene casi estacionaria).
- El deterioro de la calidad de la educación en los centros educativos a cargo del Estado ha llegado a niveles críticos, particularmente en las áreas rurales y urbano / marginales.
- En el plano de la conducta ciudadana, los jóvenes egresados de secundaria, e, incluso, la población universitaria, pone de manifiesto un desconocimiento de las normas básicas del ordenamiento jurídico vigente, como pone en evidencia los hechos de violencia que se registran en los últimos días del presente mes de mayo en diversos puntos del país.

- Lo anterior estaría poniendo al descubierto una débil formación ciudadana atribuible a las deficiencias del sistema educativo formal.
- Los docentes, que son los pilares fundamentales para todo proceso de innovación educativa, se encuentran en situación económicamente vulnerable, carentes de mística para cumplir bien su función educativa y sensibles a las prédicas mesiánicas y subversivas, predispuestos a la politización contestataria y hasta a la violencia.
- La mayoría de los docentes están profesionalmente formados en el enfoque pedagógico tradicional centrado en la labor enseñante y protagónica del maestro; no siempre dispuestos al cambio, ofrecen resistencia a las innovaciones propias del nuevo enfoque educativo centrado en el educando y la función del aprendizaje. Se necesita ingentes recursos para capacitarlos y actualizarlos de manera sostenida.

OPORTUNIDADES:

- Se abre un nuevo período de reconstrucción de la institucionalidad democrática en el país, propicio para las innovaciones educativas orientadas a la construcción de una sociedad genuinamente democrática.
- La creación del Sistema Nacional de Seguridad Ciudadana ofrece un espacio para la imbricación del sistema educativo a la tarea de construir una sociedad democrática con seguridad y bienestar.
- El clima de violencia y de inseguridad ciudadana existentes en el país brinda al sistema educativo la oportunidad de hacer una profunda evaluación de sus estructuras curriculares básicas, en todos los niveles educativos, revisarlas y mejorarlas orientando la educación no sólo a la formación del "capital humano" o fuerza productiva calificada, sino a forjar ciudadanos competentes como agentes constructores de una sociedad genuinamente democrática.

AMENAZAS:

- La creciente ola de protestas violentas por parte de diversos sectores laborales y sociales constituyen no sólo un gran escollo que pone en peligro el difícil proceso de reconstrucción de la institucionalidad democrática en el país, hecho que también, inevitablemente, tiene impactos negativos en el sistema educativo.
- La posible retracción de la inversión externa en el país, a la vista de los hechos que hacen peligrar la seguridad jurídica, representa un riesgo para el proceso de reactivación económica en curso, lo que generaría inevitables efectos negativos para el sistema educativo.

BIOELECTROGRAFÍA, ALMA Y CÁMARA GDV

Fernando Sánchez Quintana

Antecedentes históricos

La primera referencia al cuerpo energético data del año 5000 antes de Cristo en un escrito del chino Huang Ti Ching.

El Bhagavad Gita, el Mahabarata y otras grandes obras hindúes, expresan que el hombre posee un cuerpo etérico o bioplasmático. Los Vedas contienen muchas referencias a él, y los chakras son por primera vez descritos en los Yoga Sutras.

En médico egipcio Imhotep, también hace referencia a este cuerpo de energía.

En la religión judaica (Gen. 9:4.) afirma: "Sólo dejaréis de comer la carne con su alma, es decir, con su sangre." Por tanto, existe un alma, cuyo vehículo es la sangre. El Nuevo testamento habla del alma como algo que sobrevive a la muerte.

Los sabios griegos consideraban al alma como una armonía íntimamente conectada con la teoría de los cuatro elementos.

En todas las culturas de la antigüedad, de una forma u otra, se expresa la existencia de un alma invisible e inmortal que abandona el cuerpo cuando éste muere.

Videntes de todas las épocas han afirmado ver una zona luminosa alrededor del cuerpo humano. El halo dorado alrededor de la cabeza en las imágenes de Buda, Cristo o los santos, o imágenes como la de la Virgen de Guadalupe, muestran que este conocimiento ha estado en todos los tiempos y en todos los continentes del planeta. Pero ante la inmaterialidad del fenómeno, su interpretación había quedado siempre dentro del campo de lo sobrenatural.

Grandes científicos tras la pista

En el Organon, el Dr. Samuel Hahnemann, creador de la homeopatía, habla de una poderosa energía vital, que anima la existencia de los seres vivos.

En 1845 el barón Von Reichenbach, científico alemán, investigaba una emanación de los cuerpos vivos a la que llama Od.

En 1880 el gran científico Norteamericano Nicola Tesla muestra que cuando el cuerpo es expuesto a un campo electromagnético, aparecen descargas eléctricas alrededor de él.

En 1911 el Dr. inglés Walter Kilner, miembro del Colegio Real de Físicos de Londres, demostró la existencia de un Campo Bioplasmático y escribió el libro "La atmósfera humana". Inventó una lente para ver el aura y diagnosticar con ella.

En 1939 el Dr. Inglés Edward Bach, famoso bacteriólogo, y creador la terapia floral afirmó que el hombre tiene un alma que es su ser real, y que toda enfermedad es consecuencia de una desarmonía entre el alma y la personalidad.

La doctora Valerie V. Hunt, neurofisióloga y psicóloga, utilizando la tecnología desarrollada en Estados Unidos para el programa espacial de la NASA, ha verificado científicamente que en el cuerpo físico existe una radiación electromagnética continua que procede de nuestros átomos y permite un intercambio de energía entre los individuos y su entorno.

El profesor Vladimir Voleikov, actual vicerrector de la Facultad de Biología de la Universidad de Moscú y científico estrictamente empírico, expresa el nuevo concepto de la biología basado en que la vida no puede ser explicada únicamente a través de las leyes de la física y de la química, sino que es solo entendible a través de la teoría de un campo biológico específico que establece su existencia.

En la actualidad, a partir del desarrollo del nuevo modelo vibratorio del universo, científicos de todo el mundo buscan en el alma la causa de muchas de las manifestaciones del ser humano, entre ellas la enfermedad. Pero, ¿cómo estudiar desde el punto de vista del método científico algo tan intangible como el alma?

La vida camina siempre muy por delante de la ciencia. Los conocimientos más valiosos y enriquecedores que hemos recibido, siempre han sido al margen de la ciencia mecanicista y de laboratorio. Si en este libro nos expresamos en términos de aproximación a la ciencia oficial, es por respeto a los científicos que están investigando el efecto Kirlian según el método científico, y a aquellos que necesitan de la aprobación científica para poder admitir la veracidad de un conocimiento.

Comienzos de la Bioelectrografía

A finales del siglo XIX el investigador bieloruso Jakov Nardkevitch descubrió la luminiscencia de las manos humanas dentro del campo de un generador de alto voltaje, y aprendió a fijar dicha luminiscencia en una placa fotográfica. Pero después de su muerte, y debido a la aparición de la revolución bolchevique, sus trabajos fueron olvidados, hasta que el método fue redescubierto por los esposos Kirlian.

En 1939 Semion Davidovitch Kirlian descubre que un campo eléctrico de alto voltaje hace visible el aura humana. A partir de entonces él y su esposa comienzan una amplia investigación. Quizás lo que más mueve a la pareja a investigar el fenómeno es la observación de que el halo luminoso de la mano de Semion es irregular, frente al de su esposa que es más uniforme. Lo atribuyen al delicado estado de salud de él, y el excelente de ella. Durante décadas los esposos Kirlian siguen investigando y obtienen más de 30 patentes por su invento. En 1974 Semion recibe el título honorífico de investigador emérito de la URSS.

Sus descubrimientos no son conocidos en Occidente por motivos políticos hasta treinta años después por medio de la publicación de un libro en 1970 llamado "Descubrimientos psíquicos detrás del Telón de Acero". A partir de entonces comienzan en Occidente cientos de investigaciones acerca del efecto Kirlian.

La bioelectrografía en la actualidad

Según la definición de la enciclopedia Encarta, la bioingeniería, es la aplicación de principios de ingeniería y de procedimientos de diseño para resolver problemas médicos. Dentro de sus especialidades se incluyen la biomecánica, la ingeniería bioquímica y la bioelectricidad.

La bioelectricidad estudia la actividad bioeléctrica, base fundamental del sistema nervioso y de la mayoría de los procesos vitales. El ingeniero bioeléctrico investiga estos procesos y utiliza las señales bioeléctricas para fines diagnósticos. La bioelectrografía aparece como una rama de la bioelectricidad que se ocupa de representar gráficamente los campos y señales bioeléctricos. Entre ellos están aquellos de los que vamos a tratar: las imágenes Kirlian.

En los países del antiguo bloque comunista la parapsicología tuvo rango de ciencia y fue investigada durante décadas en las universidades estatales. En la actualidad esta ciencia se ha desmembrado y sus conocimientos han retornado a las ciencias originales como la física, la biología o la psicología. En lugar del término parapsicología, se utiliza "fronteras de la ciencia", es decir, investigaciones científicas que bordean el límite de lo aceptado por la ciencia convencional y se acercan a las nuevas fronteras establecidas por la física cuántica y la psicología transpersonal.

La ciencia moderna define el campo bioeléctrico como un conjunto de campos que interactúan y están vinculados con la vida y actividad del hombre, y sus relaciones con otras personas y el mundo circundante. Esta definición está basada en los siguientes fenómenos conocidos por la física: campos electromagnéticos, calorífico y de torsión; emisión fotónica ultradelgada, y capa de gases superficial.

Existen aparatos que pueden registrar determinados niveles del aura como son las cámaras de infrarrojos, equipos de ultrasonido, de tomografía axial, de

resonancia magnética, y electroencefalógrafos. Pero los equipos que más fielmente registran el campo bioeléctrico o aura son las cámaras Kirlian.

Del efecto Kirlian a la Bioelectrografía científica

El "Efecto Kirlian" está definido científicamente como la observación visual, o por medio de aparatos, de la descarga de gas (halo luminoso) que surge cerca de la superficie del objeto estudiado al colocarlo en un campo eléctrico de alta tensión.

¿Por qué es necesario introducir el objeto estudiado en un campo eléctrico? Como el campo bioeléctrico o aura, emite en unas frecuencias invisibles al ojo humano, no puede ser observado ni registrado por aparatos sensibles a la luz. Sin embargo, al someter el campo a una determinada corriente eléctrica, éste emite luz, volviéndose por tanto visible.

El efecto Kirlian es también conocido en el mundo científico como el "efecto corona" (más en América) por la forma de corona que emite el aura de los dedos, y como "visualización de descarga de gas", porque la capa de aire que se encuentra entorno al dedo se ioniza con la descarga eléctrica, permitiendo la visualización del campo bioeléctrico.

En 1987 se fundó la Unión de Bioelectrografía Médica y Aplicada. Un grupo de investigadores reunidos para perseguir los siguientes objetivos:

- Establecer el estatus científico de la bioelectrografía.
- Reunir a quienes investigan en ella para intercambiar experiencias.
- Establecer estrictos protocolos científicos de investigación.

Desde 2002 Dr. Korotkov es el Presidente de la Unión de Bioelectrografía Médica y Aplicada.

La Cámara GDV

La **Cámara GDV** es el primer aparato que permite estimar objetivamente las características del Campo de Energía Humano desde el método científico. El efecto GDV de emisión de fotones forma parte de la Bioelectrografía y es la observación, por medio de aparatos, de la luminiscencia que surge de un objeto estudiado al colocarlo en un campo electromagnético de alta frecuencia. La cámara GDV (Gas Discharge Visualization) ha sido desarrollada por el físico ruso Konstantin Korotkov. Realiza fotografía digital del campo de energía de una persona o un objeto, y envía la imagen a un ordenador, donde es vista en tiempo real y procesada por software. Este aparato permite un paso a la ciencia como los que en su día se lograron con el microscopio o los rayos X. **Nota:** Los equipos GDV no están diseñados para

realizar diagnóstico médico, sino un análisis energético de los distintos órganos y sistemas, y de rasgos psicológicos.

La nueva generación de aparatos GDV aprovecha los últimos logros de la tecnología moderna: microchips, sistemas de fibra óptica, telematrices, y software especializado que analiza la imagen y ofrece los resultados de dicho análisis. La tecnología GDV puede utilizarse para ver el resultado de toda terapia o trabajo energético en el momento, realizando una medición antes y otra después de la terapia. Los resultados de las fotos Kirlian convencionales varían según el tiempo de exposición, el voltaje que se use, el tipo de película y otros factores. Con los equipos GDV se logra estandarizar, para que existan siempre las mismas condiciones y puedan ser estudiadas a partir del método científico

REFERENCIAS EN RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA

- 1. "Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni brillan, pero otros arden con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear y quien se acerca se enciende"**

Eduardo Galeano

- 2. "Las raíces de la autoestima las encontramos en las emociones. La única manera de fomentarla es legitimando lo que una persona siente y estimulando a la vez, su autonomía personal"**

- 3. Una persona con autoestima:**

- Actúa con independencia porque tiene una opinión propia.
- Estará orgullosa de sus logros
- Demostrará sus emociones y sentimientos
- Se sentirá capaz de influir en otras personas.
- Volverá a intentarlo cuando las cosas no le salgan bien.

- 4. La autoestima está vinculada a:**

- La comunicación con uno mismo
- Aprender a escuchar y dialogar con los demás.
- Voluntad y motivación personal
- Expresar emociones y enfrentar frustraciones

- 5. La valoración de nosotros mismos influye en:**

- Cómo nos sentimos
- Cómo pensamos y aprendemos
- Cómo nos relacionamos con los demás.
- Cómo nos comportamos

- 6. Un docente puede generar una autoestima saludable, cuando:**

- Elogia a los estudiantes y descubre sus cualidades
- Anima a los estudiantes a referirse cosas agradables de sí mismos.
- Los alienta a estar a gusto consigo mismos, con respecto a su imagen corporal.
- Los ayuda a tolerar frustraciones.
- Los motiva a sentirse orgullosos y a valorar sus logros y éxitos.
- Les enseña a identificar emociones y sentimientos.
- Valora sus opiniones.
- Los hace sentir miembros importantes del aula.
- Resalta y celebra sus logros.
- Muestra flexibilidad
- Los ayuda a programar metas
- Fomenta la autonomía personal.
- Se constituye en un modelo de autoestima.

7. **“En un concurso en una plaza pública, el animador señaló que daría un premio a quien podría decir quién era él o ella.**

Una señora se presentó muy confiada

¿Quién eres mujer preguntó el animador?

Soy la esposa del panadero contestó ella.

Tú no eres con quien estás casada, ¿quién eres mujer?

Soy la madre de Antonio.

No te he preguntado por tus hijos, ¿quién eres mujer?

Soy Ana. Nacida en el Perú.

Tampoco te pregunté dónde naciste, ¿quién eres mujer?

Entonces no sé quién soy

8. **Se consideran componentes de la Autoestima:**

- El autoconcepto
- La autoaceptación
- El autorrespeto.

9. **“La autoestima es una fuerza interna que impulsa a la persona a desarrollarse, a poner en práctica sus capacidades de manera que se vaya orientando hacia un equilibrio personal”**

10. **“En esto radica el coraje de quiénes somos, salvaguardando la coherencia entre nuestro sí mismo interior y el sí mismo que presentamos a los demás. En sentido literal, significa vivir autoafirmativamente; el poder manifestar al mundo aquello que pensamos, valoramos y sentimos. Podemos afirmar así que sólo se profundiza en la autoestima cuando se aprende a ser, sencillamente, uno mismo”**

REFERENCIAS

1-2-3-4-5: Texto: Persona, Familia y Relaciones Humanas – 1° grado

6: Texto: Persona, Familia y Relaciones Humanas – 2° grado

7: Texto: Persona, Familia y Relaciones Humanas – 3° grado

8-9: Texto: Persona, Familia y Relaciones Humanas – 4° grado

10: Texto: Persona, Familia y Relaciones Humanas – 5° grado

LA RISA MEJORA LA SALUD

Hasta ahora se sabía que la risa mejoraba el estado de salud. Ahora un nuevo estudio ha descubierto que además cambia la química de la sangre, protege al organismo contra la enfermedad y la depresión, así como que detiene las enfermedades cardiacas. El nuevo estudio, realizado por una universidad de California, ha demostrado que los cambios producidos por la sonrisa tienen lugar en el nivel químico del cuerpo y que provoca que el individuo sienta cierto bienestar físico durante 24 horas. El efecto en la sangre es perceptible desde que se conoce que el sujeto va a vivir una experiencia agradable, según esta investigación, realizada con 16 hombres sanos que no habían hecho ejercicio físico ni recibido medicación alguna. Por Marta Morales (<http://www.tendencias21.net/>)

Una investigación realizada por la Loma Linda University de California, perteneciente a la Iglesia Adventista del Séptimo día, ha revelado que sonreír alegremente puede cambiar la química de la sangre, así como proteger al organismo contra la enfermedad y la depresión, algo que los especialistas ya sospechaban.

El sistema inmunológico también mejora con las sonrisas, que también ayudan a frenar las enfermedades cardiacas, debido a que, cuando una persona sonríe se suceden una serie de cambios en su psicología, que permanecen durante un largo periodo de tiempo.

Esto es debido a que la sonrisa estimula la producción de las llamadas beta-endorfinas, polipéptidos que actúan como neurotransmisores cerebrales, y que son consideradas como la morfina natural del organismo, puesto que tienen un efecto analgésico en las respuestas del sistema nervioso al dolor, así como se sabe que ayudan a regular el sistema inmunológico.

El estudio, liderado por el investigador Lee Berk, ha demostrado que los cambios producidos por la sonrisa tienen lugar en el nivel químico del cuerpo y que provoca que el individuo sienta cierto bienestar físico durante más o menos 24 horas.

La American Physiological Society se ha hecho eco de los resultados del estudio, presentándolos en una conferencia celebrada en el marco de su congreso Experimental Biology 2006. En un comunicado de dicha sociedad, se señala que no cabe duda de que sonreír sienta bien, pero también incluso la sensación justo anterior a la sonrisa alegre, por ejemplo cuando estamos viendo una película que nos gusta. Ambas sensaciones positivas generan efectos sorprendentes en el sistema neuroendocrino.

Cambios en la sangre: Según la investigación de Berk, la sangre de los individuos a los que se les han realizado las pruebas aumentaba en un 27% su cantidad de beta-endorfinas y en un 87% otros tipos de hormonas relacionadas con el crecimiento, sólo con el anuncio de que

verían un vídeo de humor, en comparación con la sangre de otros individuos del grupo de prueba a los que no se les decía nada.

Por lo tanto, las beta-endorfinas aumentaban en relación tanto con la anticipación como con la experiencia de una sonrisa alegre. Asimismo, esta cantidad se mantenía durante el tiempo en que veían el vídeo y después de terminar de verlo, lo que significa que, sin lugar a dudas, sonreír conlleva importantes implicaciones tanto para el bienestar, como para la prevención de enfermedades y para la reducción del estrés.

Berk y sus colegas estudiaron a un total de 16 hombres sanos y en ayunas que no habían hecho ejercicio –puesto que el deporte también activa la secreción de endorfinas- al menos desde hacía 24 horas, y que no estaban tomando ninguna medicación.

En el test se les pidió que eligieran su vídeo favorito entre varias posibilidades. Tres días antes del experimento, se les anunció a todos los participantes que serían divididos en dos grupos: uno experimental (el que vería el vídeo) y otro de control (el que no vería el vídeo). Se les hicieron análisis de sangre a ambos grupos antes de que se empezara el experimento, cuatro veces durante la hora que éste duró, y tres veces más después de terminar la prueba.

Mejorar el fluido sanguíneo: Anteriores estudios habían demostrado que el hecho de ver un vídeo divertido podía reducir los síntomas de estrés crónico, responsables de la reducción de las respuestas inmunitarias, en especial las relacionadas con las defensas anti-virus y anti-tumorales.

Asimismo, el año pasado un grupo de cardiólogos del Centro Médico de la universidad de Maryland descubrieron que un sentido del humor activo podía prevenir enfermedades cardíacas debido a que la sonrisa impacta directamente en la funcionalidad de los vasos sanguíneos, facilitando el fluido de la sangre, tal como informó oportunamente la comunicado de la mencionada universidad.

Berk ha descubierto además que sonreír con ganas disminuye la secreción de cortisona y de epinefrina o adrenalina, una hormona que es segregada en situaciones de alerta por las glándulas suprarrenales. Una sola sesión de visionado de una película de humor garantiza nada menos que 24 horas de efectos positivos en un individuo. Otros estudios han señalado asimismo que 30 minutos al día de dicha sincera producen cambios profundos y de larga duración en el mismo sentido.

Otro aspecto que se estudió fue el relacionado con la regulación y los cambios en la citosina, una proteína reguladora de las funciones celulares, así como el de las respuestas inmunológicas. Ambas áreas orgánicas también sufrían refuerzos positivos al sonreír.

Sonreír es un acto universal. Sonreír de pura alegría supone una experiencia emocional muy positiva. Berk ha estado investigando

durante años sus efectos en el organismo, comprobando que son drásticos: las endorfinas son las sustancias que nos hacen sentir bien, así que liberarlas con la sonrisa es la garantía más sencilla que podamos tener al alcance, que nadie nos puede vender ni quitar.

Desde hace años se habla del poder curativo de la risa. Especialmente, desde que se comprobó en experimentos realizados en hospitales que la risa ayuda a recuperar antes la salud de los enfermos. Cada vez se confirma más que la risa mejora el estado físico del cuerpo humano.

Tal como explica al respecto la Universidad de Indiana, la risa relaja los músculos tensos, reduce la producción de hormonas que causan el estrés, rebaja la presión de la sangre, y ayuda a incrementar la absorción de oxígeno en la sangre. También ayuda a quemar calorías puesto que movilizamos unos 400 músculos del cuerpo.

***ESPACIOS PARA LA
REFLEXIÓN***

EJERCICIOS PARA EL CEREBRO

Los pequeños olvidos que comenzamos a padecer después de determinada edad , no llegan a afectar nuestra vida pero si nos producen ansiedad. Con terror, pensamos que el cerebro empieza a convertirse en gelatina y nos preocupa quedar como la Tía Anastasia, que recuerda con lujo de detalles todo acerca de su niñez en Morelia, pero no puede acordarse de lo qué hizo ayer o esta misma mañana.

Si esto te suena familiar , no te preocupes, hay esperanza.....Existen muchos mitos en los que las personas equivocadamente relacionamos la edad con la falta de memoria.

Los neurocientíficos han comprobado que no necesariamente tiene que ser así, que las células se regeneran en el cerebro de los adultos y que, al contrario de lo que se pensaba, la pérdida de memoria no se debe a la edad o a que las neuronas se mueran, sino a la reducción en número y complejidad de las dendritas (ramas de las neuronas) que, a través de la sinapsis, reciben y procesan la información de otras células nerviosas. Esto sucede por una sencilla razón: falta de uso.

Es muy sencillo así como se atrofia un músculo sin uso, las dendritas también se atrofian si no se conectan con frecuencia, y la habilidad del cerebro para procesar nueva información se reduce.

Es cierto, el ejercicio ayuda mucho a alertar la mente; también hay vitaminas y medicinas que aumentan la transmisión sináptica y fortalecen la memoria, sin embargo, nada como hacer que nuestro cerebro fabrique su propio alimento: las neurotrofinas.

Las neurotrofinas son moléculas que producen y secretan las células nerviosas, y actúan como alimento para mantenerse saludables tanto a ellas como a las sinapsis. Cuanto más activas estén las células del cerebro, mayor cantidad de neurotrofinas producen; esto genera más conexiones entre las distintas áreas del cerebro.

¿Entonces qué debemos hacer?

Lo que necesitamos es hacer ejercicio con las neuronas: estirarlas, sorprenderlas, sacarlas de su rutina y presentarles novedades inesperadas y divertidas a través de las emociones, del olfato, la vista, el tacto, el gusto y el oído.

Además, retarlas con crucigramas, juegos como rompecabezas o ajedrez, etc. ¿El resultado? El cerebro se vuelve más flexible, más ágil, y su capacidad de memoria aumenta. Al leer esto, casi seguro probablemente pienses: Yo leo, trabajo, hago ejercicio y mil cosas más durante el día, así que mi mente debe estar muy estimulada!! Pero la verdad es que la vida de la mayoría de nosotros se lleva a cabo dentro de una serie de rutinas.

Piensa en tu día o semana promedio.... ¿Qué tan diferente es tu rutina de la mañana, tu ruta hacia el trabajo, la hora en la que comes o regresas a la casa? ¿El tiempo que pasas en el auto? ¿El tiempo y los programas que ves en televisión? las actividades rutinarias son inconscientes, hacen que el cerebro funcione en piloto automático; requieren un mínimo de energía y las experiencias pasan por las mismas carreteras neuronales ya formadas tiempo atrás. No hay producción de neurotrofinas.

Algunos ejemplos de ejercicios que expanden substancialmente las dendritas son:

1. Bañarse con los ojos cerrados: Sólo con el tacto, localiza las llaves de agua, ajusta la temperatura del agua, busca el jabón, o elshampoo... Verás cómo tus manos notarán texturas que nunca antes habías percibido.

2. Usar la mano no dominante: Come, escribe, abre la pasta dentífrica, lávate los dientes, abre el cajón con la mano que más trabajo te cueste usar. Péinate, báñate píntate, aféitate lava los dientes con tu mano no dominante.

3. Lee en voz alta: Se activan distintos circuitos a los que usas para leer en silencio.

4. Cambia tus rutas: Toma diferentes rutas para ir al trabajo, a tu casa.

5. Cambia tus rutinas: Haz cosas diferentes. Fuérzate a salir, conocer y charlar con personas de diferentes edades, trabajos e ideologías. Experimenta lo inesperado. Usa las escaleras en lugar del ascensor. Sal al campo, camínalo, huélelo.

6. Cambia las cosas de lugar: Al saber dónde está todo, el cerebro ya construyó un mapa. Por ejemplo, cambia el lugar del pote de la basura; verás la cantidad de veces que tirarás el papel al viejo lugar.

7. Aprende algo nuevo: Cualquier cosa puede servir, aprende fotografía,

cocina, yoga, estudia un nuevo idioma. Si te gusta, arma rompecabezas, tápate un ojo para que pierdas la percepción de la profundidad, por lo que el cerebro tendrá que confiar en otras vías.

8. Identifica las monedas: Pon en tu coche una taza con varias monedas diferentes y tenlas a la mano para que, mientras estás esperando en el semáforo, con los dedos trates de identificar la denominación de cada una.

9. Cambia el mouse de la computadora al lado contrario de donde lo usas comúnmente.

¿Por qué no abrir la mente y probar estos ejercicios tan sencillos que, de acuerdo a los estudios de Neurobiología del Duke University Medical Center, amplían nuestra memoria?

Y si tenemos suerte y funcionan, nunca más volveremos a preguntarnos: ¿Dónde dejé las llaves? ó ¿Dónde dejé los lentes?
Interesante ¿verdad?

INVESTIGACIÓN SOBRE ARTERIOSCLEROSIS

El término arteriosclerosis, designa de forma genérica el engrosamiento y endurecimiento de la pared de las arterias y es la base del desencadenamiento de muchos problemas del corazón y grandes vasos.

Por su parte la arteroesclerosis esta caracterizada por estrías grasosas, placas de fibras y lesiones complicadas. Las estrías grasosas suelen ser las lesiones iniciales en la arteroesclerosis y se caracterizan por el acumulo de células musculares y células cargadas de grasas y tejido fibroso localizadas en la capa intima (macrófagos). El principal lípido o grasa es el colesterol en su forma de oleato de colesterol.

¿Realmente es solo un problema de colesterol (principal lipido)? Otros estudios concluyeron lo que sigue.

Los investigadores de la Universidad del Estado de OHIO (EE:UU), hicieron un estudio sobre cómo la dieta afectaba la arteriosclerosis.

Había varios grupos de conejos que tenían una dieta extremadamente rica en grasa. Designaron estudiantes para cuidar de ellos. Uno de los estudiantes les tuvo tanto cariño a los conejitos a su cargo, que volvía a verlos varias veces al día, nada más que para tomarles en los brazos y acariciarles. Al final del experimento, se descubrió que, aunque los conejitos del estudiante estuvieron comiendo la misma dieta que los demás conejos, los suyos tenían solamente la mitad de la cantidad de grasa en sus vasos sanguíneos. Pensando que se trataba de una coincidencia, los científicos repitieron el experimento cinco veces, y cinco veces encontraron los mismos resultados. Tuvieron que llegar a la **conclusión** de que un trato amoroso y tierno tenía una relación con la fabricación de la arteriosclerosis. Han testeado lo mismo en ratas y monos (salvo en seres humanos). Aquellos animales que no tuvieron caricias o toques, estuvieron desorientados, nerviosos, confusos, de mal humor y de tamaño pequeño.

Canto Coral a Túpac Amaru II

Alejandro Romualdo

Lo harán volar con dinamita.
En masa, lo cargarán, lo arrastrarán.
A golpes le llenarán de pólvora la boca. Lo volarán:
¡Y no podrán matarlo!

Le pondrán de cabeza
sus deseos, sus dientes y gritos.
Lo patearán a toda furia. Luego, lo sangrarán:
¡Y no podrán matarlo!

Coronarán con sangre su cabeza;
sus pómulos con golpes. Y con clavos sus costillas.
Le harán morder el polvo. Lo golpearán:
¡Y no podrán matarlo!

Le sacarán los sueños y los ojos.
Querrán descuartizarlo grito a grito.
Lo escupirán. Y a golpe de matanza lo clavarán:
¡Y no podrán matarlo!

Lo pondrán en el centro de la plaza,
boca arriba mirando el infinito.
Le amarrarán los miembros. A la mala, tirarán:
¡Y no podrán matarlo!

Querrán volarlo y no podrán volarlo.
Querrán romperlo y no podrán romperlo.
Querrán matarlo y no podrán matarlo.
Querrán descuartizarlo, triturarlo, mancharlo, pisotearlo, desarmarlo.

Querrán volarlo y no podrán volarlo.
Querrán romperlo y no podrán romperlo.
Querrán matarlo y no podrán matarlo.
Al tercer día de sus sufrimientos, cuando se crea todo consumado,
gritando ¡LIBERTAD! sobre la tierra, ha de volver,
¡Y no podrán matarlo!

EDUCANDO CON EL EJEMPLO

Eduardo Galeano

La escuela del mundo al revés es la más democrática de las instituciones educativas. No exige examen de admisión, no cobra matrícula y gratuitamente dicta sus cursos a todos y en todas partes, así en la tierra como en el cielo: por algo es hija del sistema que ha conquistado, por primera vez en toda la historia de la humanidad, el poder universal.

En la escuela del mundo al revés, el plomo aprende a flotar y el corcho, a hundirse. Las víboras aprenden a volar y las nubes aprenden a arrastrarse por los caminos.

Los modelos del éxito

El mundo al revés premia al revés: desprecia la honestidad, castiga el trabajo, recompensa la falta de escrúpulos y alimenta el canibalismo. Sus maestros calumnian a la naturaleza: la injusticia, dicen, es ley natural. Milton Friedman, uno de los miembros más prestigiosos del cuerpo docente, habla de «la tasa *natural* de desempleo». Por ley *natural*, comprueban Richard Herrnstein y Charles Murray, los negros están en los más bajos peldaños de la escala social. Para explicar el éxito de sus negocios, John D. Rockefeller solía decir que *la naturaleza* recompensa a los más aptos y castiga a los inútiles; y más de un siglo después, muchos dueños del mundo siguen creyendo que Charles Darwin escribió sus libros para anunciarles la gloria.

¿Supervivencia de los más aptos? La aptitud más útil para abrirse paso y sobrevivir, el *killling instinct*, el instinto asesino, es virtud humana cuando sirve para que las empresas grandes hagan la digestión de las empresas chicas y para que los países fuertes devoren a los países débiles, pero es prueba de bestialidad cuando cualquier pobre tipo sin trabajo sale a buscar comida con un cuchillo en la mano. Los enfermos de la *patología antisocial*, locura y peligro que cada pobre contiene, se inspiran en los modelos de *buena salud* del éxito social. Los delincuentes de morondanga aprenden lo que saben elevando la mirada, desde abajo, hacia las cumbres; estudian el ejemplo de los triunfadores y mal que bien hacen lo que pueden para imitarles los méritos. Pero «los jodidos siempre estarán jodidos», como solía decir don Emilio Azcárraga, que fue amo y señor de la televisión mexicana. Las posibilidades de que un banquero que vacía un banco pueda disfrutar, en paz, del fruto de sus afanes son directamente proporcionales a las posibilidades de que un ladrón que roba un banco vaya a parar a la cárcel o al cementerio.

Cuando un delincuente mata por alguna deuda impaga, la ejecución se llama *ajuste de cuentas*; y se llama *plan de ajuste* la ejecución de un país endeudado, cuando la tecnocracia internacional decide liquidarlo. El malevaje financiero secuestra países y los cocina si no pagan el rescate: si se compara, cualquier hampón resulta más inofensivo que Drácula bajo el sol. La economía mundial es la más eficiente expresión del crimen organizado. Los organismos internacionales que controlan la moneda, el comercio y el crédito practican el

terrorismo contra los países pobres, y contra los pobres de todos los países, con una frialdad profesional y una impunidad que humillan al mejor de los tirabombas.

El arte de engañar al prójimo, que los estafadores practican cazando incautos por las calles, llega a lo sublime cuando algunos políticos de éxito ejercitan su talento. En los suburbios del mundo, los jefes de Estado venden los saldos y retazos de sus países, a precio de liquidación por fin de temporada, como en los suburbios de las ciudades los delincuentes venden, a precio vil, el botín de sus asaltos.

Los pistoleros que se alquilan para matar realizan, en plan minorista, la misma tarea que cumplen, en gran escala, los generales condecorados por crímenes que se elevan a la categoría de glorias militares. Los asaltantes, al acecho en las esquinas, pegan zarpazos que son la versión artesanal de los golpes de fortuna asestados por los grandes especuladores que desvalijan multitudes por computadora. Los violadores que más ferozmente violan la naturaleza y los derechos humanos, jamás van presos. Ellos tienen las llaves de las cárceles. En el mundo tal cual es, mundo al revés, los países que custodian la paz universal son los que más armas fabrican y los que más armas venden a los demás países; los bancos más prestigiosos son los que más narcodólares lavan y los que más dinero robado guardan; las industrias más exitosas son las que más envenenan el planeta; y la salvación del medio ambiente es el más brillante negocio de las empresas que lo aniquilan. Son dignos de impunidad y felicitación quienes matan la mayor cantidad de gente en el menor tiempo, quienes ganan la mayor cantidad de dinero con el menor trabajo y quienes exterminan la mayor cantidad de naturaleza al menor costo.

Caminar es un peligro y respirar es una hazaña en las grandes ciudades del mundo al revés. Quien no está preso de la necesidad, está preso del miedo: unos no duermen por la ansiedad de tener las cosas que no tienen, y otros no duermen por el pánico de perder las cosas que tienen. El mundo al revés nos entrena para ver al prójimo como una amenaza y no como una promesa, nos reduce a la soledad y nos consuela con drogas químicas y con amigos cibernéticos. Estamos condenados a morirnos de hambre, a morirnos de miedo o a morirnos de aburrimiento, si es que alguna bala perdida no nos abrevia la existencia.

¿Será esta libertad, la libertad de elegir entre esas desdichas amenazadas, nuestra única libertad posible? El mundo al revés nos enseña a padecer la realidad en lugar de cambiarla, a olvidar el pasado en lugar de escucharlo y a aceptar el futuro en lugar de imaginarlo: así practica el crimen, y así lo recomienda. En su escuela, escuela del crimen, son obligatorias las clases de impotencia, amnesia y resignación. Pero está visto que no hay desgracia sin gracia, ni cara que no tenga su contracara, ni desaliento que no busque su aliento. Ni tampoco hay escuela que no encuentre su contraescuela.

EL ABRAZO



Se ha comprobado que todos necesitamos contacto físico para sentirnos bien y una de las formas más importantes de contacto físico es el abrazo. Cuando nos tocamos y nos abrazamos, llevamos vida a nuestros sentidos y reafirmamos la confianza en nuestros propios sentimientos. Algunas veces no encontramos las palabras adecuadas para expresar lo que sentimos, el abrazo es la mejor manera. Cuando transferimos nuestra energía con un abrazo, aumentan nuestras propias fuerzas. Mediante el abrazo podemos transmitir un mensaje de reconocimiento al valor y la excelencia de cada persona.



Esta es una fotografía de un artículo de Selecciones, que se llama "El Abrazo Salvador". Se refiere a la vida de unas mellizas que al nacer estuvieron en sus respectivas incubadoras, pero una de ellas no tenía esperanza de vida y a la jefa de enfermeras de ese hospital se le ocurrió y luchó contra las reglas hospitalarias para que estuvieran juntas, y lo más hermoso fue cuando al ponerlas juntas, la bebé que estaba muy bien, abrazó a su hermanita regulando con el calor de su cuerpo la temperatura y el pulso, fue así que logró estabilizar el ritmo cardíaco de su hermanita.

CORRESPONDENCIA

Comentaron KUSKA PURISUN 14 y nos escribieron:

EDWIN MICHAEL ESPINOZA DÍAZ –
edwinespinoza3510@hotmail.com

GRACIAS A USTED SICOLOGO QUE SIEMPRE ESTÁ PRODUCIENDO, LO LEEREMOS Y LO COMENTAREMOS GRACIAS
EDWIN DE ICA

LILIANA YOLANDA CUSTODIO CARVAJAL –
lilianayolandacustodio@hotmail.com

HOLA AUGUSTO, GRACIAS Y FELICIDADES POR EL NUEVO NÚMERO DE LA REVISTA KUSKA P. XIV. CÓMO SIEMPRE PONIÉNDONOS AL CONTACTO CON LAS NOVEDADES. LEÍ LOS ARTÍCULOS, POR CIERTO MUY INTERESANTES Y DIVERTIDOS. ME LLAMÓ MUCHO LA ATENCIÓN EL DE LOS CHOCOLATES Y PERDER EL TIEMPO AYUDA AL APRENDIZAJE.

OJALÁ QUE LA REVISTA LLEGUE A MÁS DOCENTES PARA JUNTOS HACER FUERZA. SE NECESITAN MAESTROS...

GRACIAS POR COMPARTIR LA REVISTA, HARÉ LO MISMO CON OTROS COLEGAS.

Prof. Liliana Yolanda Custodio Carbajal.
I..E.S SAN MARTÍN

DAWN MICHELLE TWONEY – dtowney@minedu.gob.pe

Felicitaciones al equipo, este número, como los anteriores, está muy interesante. Quisiera solicitarte la autorización para publicar, con los debidos créditos, el primer y segundo artículos en el portal de ciberdocencia, para deleite de nuestros docentes suscritos.

Un abrazo cordial!

Dawn

MARTHA GIRALDO LIMO – mgiraldo@indecgi.gob.pe

Hola Augusto:

Gracias por Kuska 14, es una alegría saber que el proyecto que empezamos con tantas esperanzas continua bajo tu conducción, felicitaciones por tu tenacidad.

Un abrazo

Martha Giraldo Limo

Asesora Educativa

Dirección Nacional de Educación
y Capacitación

Instituto Nacional de Defensa Civil

Teléfono 225-9898 - Anexo 5404

María Elena Sánchez – esanchez4802@yahoo.com.ar

Señores de la Revista KUSKA PURISUM

Les escribe la Prof. Ma. Elena Sánchez para invitarlos a participar a alguno de Uds. o a quien Uds. consideren como disertantes del IV FORO LATINOAMERICANO DE EDUCADORES Y ANIMADORES SOCIOCULTURALES: "HACIA UNA EDUCACION HUMANISTA"-

Soy la coordinadora general de la organización, los leo y me resulta maravillosa la sola idea de pensar en compartir sus experiencias en este foro que se realiza en Salta Argentina

Les envío una síntesis presentación para informarlos brevemente sobre el foro que fue declarado consecutivamente de Interés Provincial y Auspiciado por la Universidad Nacional de Salta (Fac. de Humanidades) y Auspiciado por el ministerio de educación. Por favor respóndanme si existe alguna posibilidad de compartir con los hermanos peruanos , las experiencias educativas y de animación sociocomunitarias y culturales-

Los saludo cordialmente y permítanme enviarles un gran abrazo.

RECUENTO DE ARTÍCULOS

Kuska 01

- Aproximaciones al marco teórico de la tutoría(Augusto Zavala)
- La tutoría en el sistema educativo peruano(Martha Giraldo)
- Organización de la hora de tutoría(Ada Gamarra)
- El Sida y los jóvenes en el Perú(Julio César Cruz)
- Programa Nacional de Municipios Escolares(Jaime Jesús Pérez)
- **Ha llegado el domingo**(Carlos Germán Belli)
- **Recuerdo claramente mi propia experiencia en la escuela**(Nathaniel Branden)
- **El elefante del circo**(Anónimo)

Kuska 02

- Red semántica sobre tutoría(Augusto Zavala)
- Tutoría: una aproximación desde las diferencias(Augusto Zavala)
- Plan de acción tutorial I(Martha Giraldo)
- Viviendo juntos en la escuela(Martha Giraldo)
- Encuentro de jóvenes: un espacio para la participación, las decisiones en autonomía y la reflexión crítica(Augusto Zavala)
- Vivir la verdad, justicia y reconciliación en la escuela(Patricia Luque)
- **Asamblea en la carpintería**(Anónimo)
- **Miera**(Antonio Gálvez Ronceros)
- **Para todos: las madres y padres. Aprendamos juntos que la vida se pasa**(Anónimo)
- **La escuela según el diablo**(Anónimo)

Kuska 03

- Una educación centrada en la orientación(Augusto Zavala)
- Construcción de la identidad(Augusto Zavala)
- Desarrollo de la identidad y su vinculación con la tutoría(Augusto Zavala)
- Relaciones interpersonales en el aula(Martha Giraldo)
- **La sexualidad es uno de los temas de mayor interés para los jóvenes**(Anónimo)
- **Quién soy**(Abraham Twersky)
- **Amistad**(Madre Teresa de Calcuta)
- **Recuento del año**(Javier Heraud)
- **Elecciones**(Juan Rivera Saavedra)

Kuska 04

- Plan de acción tutorial II(Ada Gamarra)
- Relación tutor – tutoriado(Luis Antonio Bolaños)
- Fundamentos de la tutoría y su relación con las áreas curriculares(Augusto Zavala)
- Participación educativa(Augusto Zavala)
- Relación maestro – alumno(Augusto Zavala)
- Ocio: definición y funciones(G. Friedman y P. Naville)
- **Espacios para ser**(Anónimo)
- **En algún lugar**(María Wine)
- **Canción de la espera**(Arturo Corcuera)
- **La paz hay que construirla**(Manifiesto 2000 - UNESCO)

Kuska 05

- Tutoría y prevención integral en la educación por un mundo cambiante(Ernesto Ráez)
- Respeto a la diversidad cultural(Martha Giraldo)
- El afecto como estrategia de aprendizaje(Augusto Zavala)
- La Corte Penal Internacional: Un ensayo más de la humanidad(Philippe Gaillard)
- Valores y actitudes: conceptos, principios y aplicaciones(Hugo Montes de Oca)
- El aprendizaje de estrategias metaatencionales y de metamemoria. Algunas propuestas para el aula(Antonio Vallés)
- **La violencia de las horas**(César Vallejo)
- **Dónde escondieron la felicidad**(Anónimo)
- **Amo los astros los amaneceres**(Jorge Eduardo Eielson)
- **La canción del retorno**(José María Eguren)
- **Si un rosal se muere**(Juan Gonzalo Rose)
- **En la playa**(Augusto Zavala)
- **Diálogo en la clase**(Augusto Zavala)

Kuska 06

- Los mecanismos interactivos como base del desarrollo personal(Augusto Zavala)
- Categorías axiológicas en los adolescentes(Augusto Zavala)
- Psicopedagogía del recreo(Augusto Zavala)
- Una educación holística(Global advance for transforming education)
- **Masa**(César Vallejo)
- **El Mitayo**(Manuel Gonzales Prada)
- **El acompañamiento y el respeto por el otro: factores esenciales en la creatividad**(Anónimo)
- **De que callada manera**(Nicolás Guillén)
- **Hombre preso que mira a su hijo**(Mario Benedetti)

Kuska 07

- Estimulando el desarrollo de la autoestima y la autonomía en nuestros alumnos(Carpeta metodológica - Comisión de la Verdad y Reconciliación)
- El sentido del humor I(Romina Perfetti)
- Aprendizaje cooperativo e interacción social I(Augusto Zavala)
- Ambiente familiar y práctica de valores(Pedro Millán)
- **Del prefacio del libro Demian**(Hermann Hesse)
- **Propuesta de relaciones interpersonales**(Jorge Bucal)
- **Fútbol**(Blanca Varela)
- **Fútbol: expresión colectiva**(Jorge Echeverri Gonzales)
- **Obdulio**(Eduardo Galeano)

Kuska 08

- Niños y niñas prevenidos, adultos responsables(Martha Giraldo)
- Educación en valores(Martha Diana Ercilla y Nuris Batista)
- Encuentro de generaciones(Augusto Zavala)
- Construir la cooperación entre maestros y padres de familia(Ricardo Rodari)
- La evaluación de la inteligencia emocional(Antonio Vallés)
- **Las mujeres de mi generación**(Anónimo)
- **Mamá Tinita**(Aydee Pajares)

- **Canto nostálgico a una hilandera**(Elvis Flores)

Kuska 09

- Desarrollo del autoconocimiento desde una sesión de aprendizaje(Augusto Zavala)
- El sentido del humor II(Jesús Garanto Alós)
- Aprendizaje cooperativo e interacción social II(Augusto Zavala)
- Matemática divertida(Elden Tocto Núñez)
- **Búscate un amante**(Anónimo)
- **Conjuro sioux**(Anónimo)
- **La ternura**(Luis Gálvez Vélez)
- **Canto a mis mentores**(Augusto Zavala)
- **Cuando se van las aves**(Vicente Pável Montoya)
- **La despedida del sol**(Vicente Pável Montoya)

Kuska 10

- Actitudes hacia el cambio en los docentes(Augusto Zavala)
- El programa de actividades. Una propuesta para la didáctica de la ciencia(Wifredo Palomino)
- Habilidades sociales en las personas ciegas y deficientes visuales(Antonio Vallés)
- **De la sociedad de los poetas muertos**(Walt Whitman)
- **No te salves**(Mario Benedetti)
- **Vamos a andar**(Silvio Rodríguez)
- **Final del juego**(Julio Cortázar)
- **Despábilate amor**(Mario Benedetti)
- **Mi mamá me mima**(en Mafalda - Quino)
- **Cómo es el infierno**(Anónimo)

Kuska 11

- Adolescentes que sufren y actúan violencia(Manuel Piqueras)
- Pedagogía callejera(Patricia Leal Barceló)
- El aporte de la televisión(Augusto Zavala)
- Conocimiento y holística(Marcos Fidel Barrera Morales)
- **Etoy ronca**(Antonio Gálvez Ronceros)
- **Los estatutos del hombre. Una celebración de la vida**(Thiago de Mello)
- **Espejos blancos para caras negras**(Eduardo Galeano)
- **Rayo de luz**(Aydee Pajares)
- **Qué es un abuelo**(Anónimo)
- **Marinera**(Augusto Zavala)

Kuska 12

- Bullying y antibullying(Bruno Landa)
- Redes comunicativas: una estrategia desde la autonomía(Augusto Zavala)
- Formación en servicio: una responsabilidad de los Institutos Superiores Públicos(Luz Apaza – Ingrid Cafferata)
- Función social de la docencia(Tomado de “Propuesta de nueva docencia” – José Rivero - coordinador)
- **De paso**(Anónimo)
- **Harold Pinter: algunos de sus comentarios**(Selección y traducción - Tania Molina)
- **La insignia**(Julio Ramón Ribeyro)

- **Quién me llamó**(Augusto Zavala)
- **El nuevo profesor**(Anónimo)

Kuska 13

- Las diferencias entre hombres y mujeres se gestan en el cerebro(Francisco Rubia)
- Hombres y mujeres "casi iguales" (Janet Shibley - Hyde)
- La construcción democrática de las normas como factor regulador y favorecedor de la convivencia escolar y del aprendizaje(Luz Lorenzo)
- Aprendiendo activamente(Mel Silberman)
- Características básicas de un docente innovador(Augusto Zavala)
- **La mejor parte de la vida**(David Niven)
- **La evolución de la autoridad**(Anónimo)
- **Acerca de la amistad**(Julio Ramón Ribeyro)
- **La espera**(Aydee Pajares)
- **El crimen**(Gila)
- **Generosidad**(Gila)
- **Juventud**(en Mafalda - Quino)

Kuska 14

- Cultura e identidad en la adolescencia(Augusto Zavala)
- La revolución del silencio(Freddy Ehlers)
- Afectos y emociones en la Educación Física(Fernando Quiquia)
- "Perder el tiempo" ayuda al aprendizaje(Anónimo)
- Se necesitan maestros(Antonio Pérez Escartín)
- **El chocolate evita enfermedades**(Anónimo)
- **Soñador de la montaña**(Anónimo)
- **Autoestima y respeto a las diferencias**(Anónimo)
- **El problema**(Silvio Rodríguez)
- **Sin amor**(Anónimo)