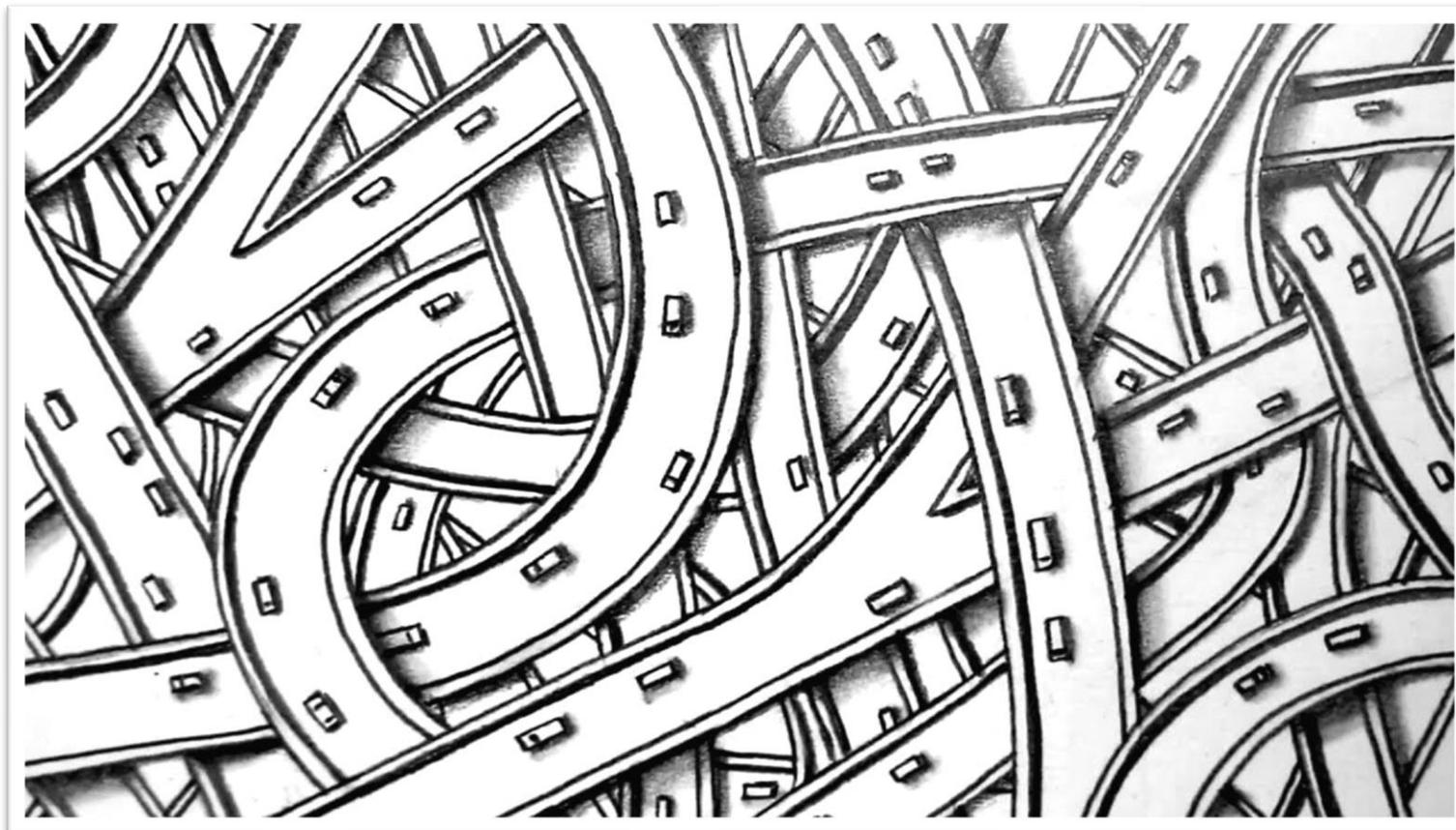




Relación Docente-Alumno en las clases virtuales

Mg. Su Muñoz Villafuerte

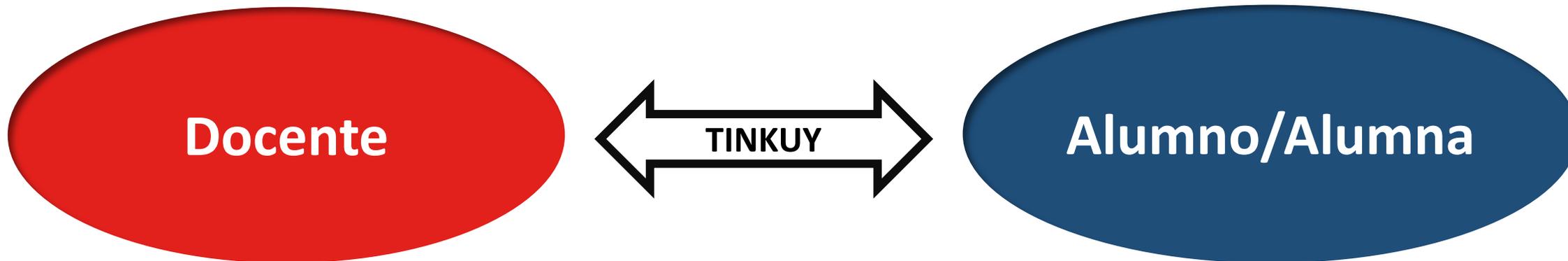
Encuentro-Posibilidad



CALIDAD EDUCATIVA



El Encuentro (El Tinkuy)



CALIDAD EDUCATIVA

Nueva Realidad



Palabras claves: encuentro/alumno/profesor/internet/plataformas/caos/re inventarse/
crecimiento.

CALIDAD EDUCATIVA

La Oportunidad del Encuentro



CALIDAD EDUCATIVA

Bibliografía



- Calderón, J. (2014) Tinkuy. El encuentro entre la terapia de artes expresivas y la imaginería peruana. Lima: TAE Perú.
- Descartes, R. (1958) Philosophical writings. New York: Modern Library.
- Hillman, J. (1999) Re imaginar la psicología. Madrid, España: Siruela.
- Hilman, J. (2001) El pensamiento del corazón. Anima mundi: el retorno del alma al mundo. Madrid, España: Siruela.



Autocuidado psicológico del docente

Mg. Rodrigo Flores Castro

Estar bien nosotros para ayudar a nuestros estudiantes



Docentes como personas

Cuidar salud de manera integral

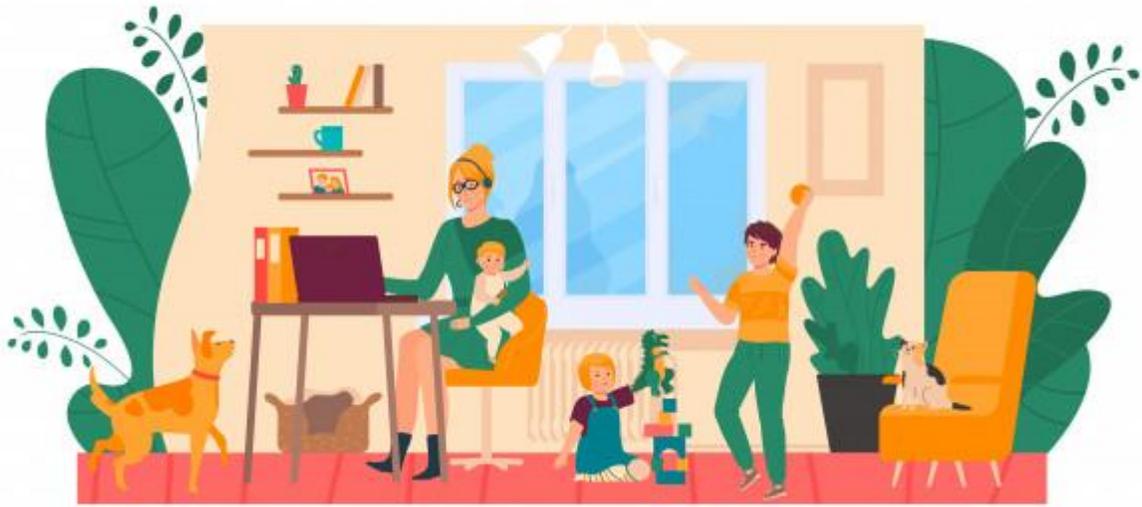
Fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje



Ser modelos de conductas más flexibles

Empatizar con la realidad de nuestros estudiantes

CALIDAD EDUCATIVA



¿Qué ha cambiado?

- No podemos hacer cosas que nos agradan.
- Hay más elementos estresantes en nuestro entorno.
- Tenemos la sensación de que hemos perdido el control sobre lo que podemos hacer.



CALIDAD EDUCATIVA

Agitación
Taquicardia
Ansiedad



“Estoy enferma”
“Voy a morir”



Fumar

Comer
constantemente

Ver videos
informativos

“Ya me va a dar”
“Sentirme así de
nuevo será terrible”

Conversar con
colegas

CALIDAD EDUCATIVA

Importancia de la salud mental



- Los problemas psicológicos implican una suma de factores, donde nuestro comportamiento es un elemento central.
- ¿Cómo lograr una mayor salud mental?

Validando nuestra experiencia humana

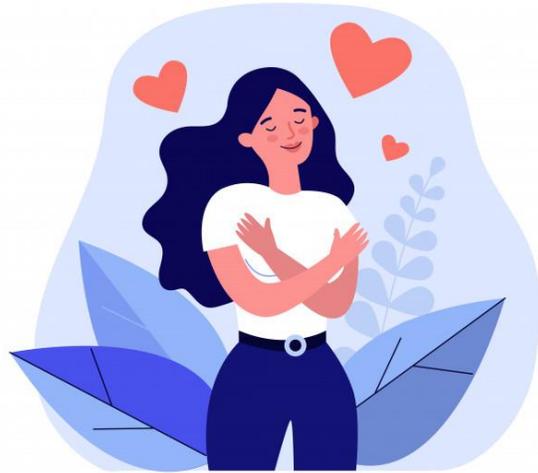
Habilidad que se desarrolla con práctica

Características de cambio soportadas en evidencia



CALIDAD EDUCATIVA

El modelo de la Flexibilidad Psicológica



Apertura



Consciencia



Compromiso

Apertura



Ejercicio: Hacer algo mientras se dice lo contrario

Realice una actividad simple mientras repite en voz alta “no puedo hacerlo”

Tip: Póngale un nombre a su mente.

Ejercicio: Mirar a nuestro interior con curiosidad

¿Qué sensación nos dice nuestra mente que es muy difícil de manejar?

¿Qué tal si por unos segundos le damos su espacio y la miramos con curiosidad?

Tip: Convérselo con alguien de confianza.

Consciencia



Ejercicio: Conectando con nuestro Yo trascendente

Cuando note alguna emoción o pensamiento, cambie la manera en que lo menciona

“Yo noto que en este momento ha aparecido este pensamiento y/o emoción”

Tip: Recuerde que toda experiencia es limitada en el tiempo, pero nuestro Yo permanece.

Ejercicio: Atención voluntaria al presente en nuestro día a día

Elija una actividad del día y realícela voluntariamente en cámara lenta.

Tip: Sea consciente de las características de esa experiencia.

Compromiso



Ejercicio: Recordando lo que realmente importante

Cuando esté pasando por un momento difícil, pregúntese “¿qué tendría que dejar de importarme para que esto sea pasajero?”

Tip: Recuerde momentos donde hizo acciones conectadas a lo que le importa y las sensaciones que tuvo.

Ejercicio: Construyendo el cambio con acciones pequeñas

Elija realizar una acción pequeña que le haga sentir que avanza hacia lo que importa para su vida. Que sea específica, medible, alcanzable y relevante.

Tip: No es necesario un 100% de éxito, solo un 100% de compromiso.

La flexibilidad psicológica en un acto



Detente y describe - ¿Qué estoy experimentando en este momento?, ¿qué sensaciones siento en mi cuerpo?, ¿qué pensamientos pasan por mi cabeza?

Nombra - ¿Qué palabra podría usar para describir esta experiencia, sin juzgarla?

Déjala ser - ¿Qué pasa si hago algo distinto y le hago espacio a esta experiencia?, ¿qué cosas importantes me recuerda este dolor?

Suaviza el dolor – Si fuera mi mejor amigo(a), ¿qué palabras me diría para reconfortarme?

Expande y experimenta – Si este dolor se convirtiera en energía, ¿qué cosas podría hacer para moverme hacia lo que me importa?

Aplicación al día a día



Alimentación



Sueño



Estrés



Relación docente alumno en las clases virtuales

Dra. Arq. Marilu Pineda



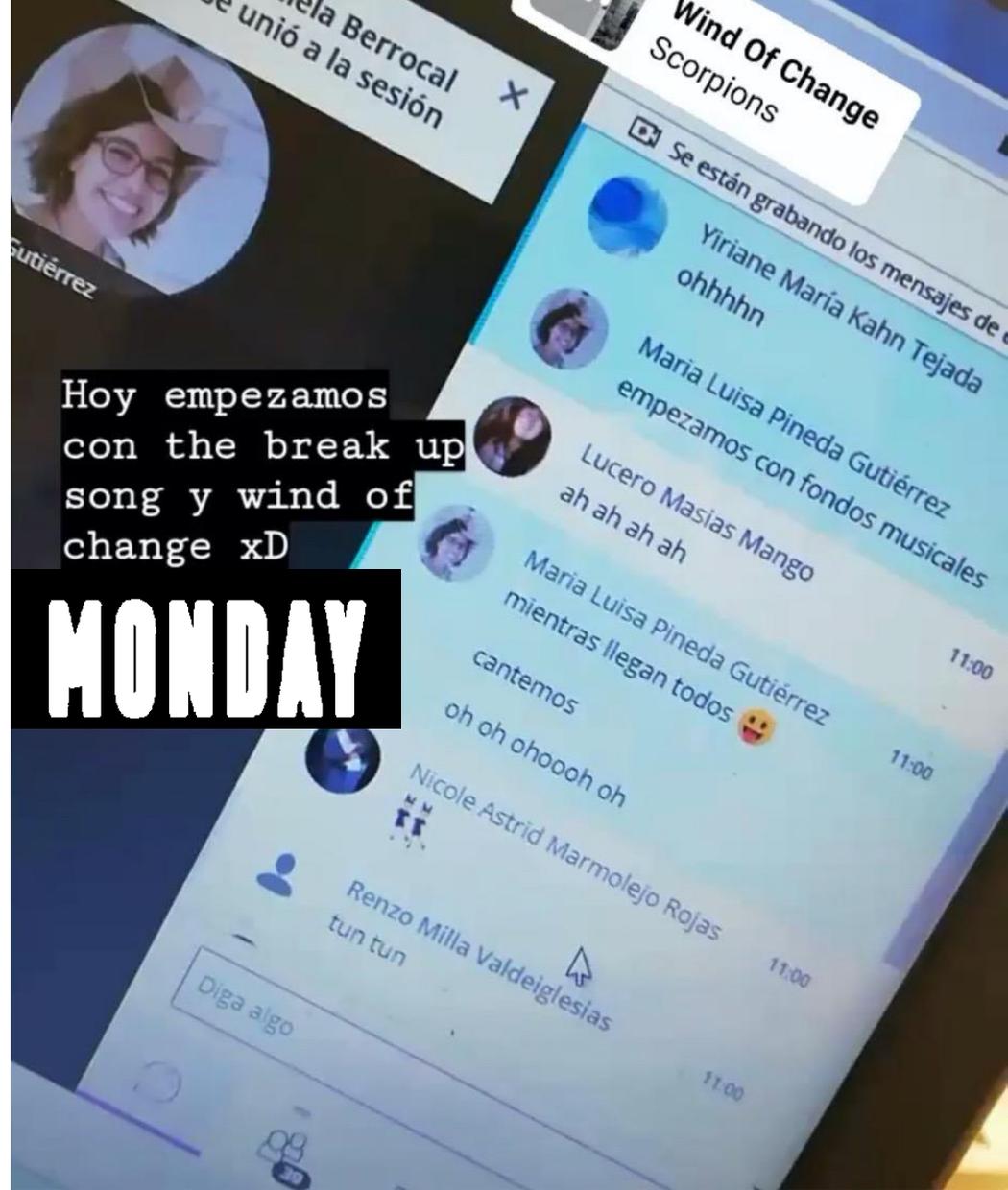




TRADICIONES

CALIDAD EDUCATIVA





Hoy empezamos
con the break up
song y wind of
change xD

MONDAY



Usted está compartiendo una aplicación

YouTube

bareto



"Quiero Amanecer" - Bareto

6,036,929 vistas • 5 sep. 2016

20,859 966 COMPARTIR GUARDAR

A continuación REPRODUCCIÓN AUTOMÁTICA

Bareto - Mujer Hilandera

< Todos

Se están grabando los mensajes de este chat.

Dimas Rodolfo Almeida Rosillo 7:07
😞

Maria Luisa Pineda Gutiérrez 7:08
jajaja tranqui Dimas... luego viene el rock alternativo grunge pop indie jajaja

Gilmer Enrique Avalos Sarmiento 7:08
amanecer maqueteando

Maria Luisa Pineda Gutiérrez 7:08
jajajajaja
esa es!

Luis Enós Cerrillo Atencio 7:08
🎸

CALIDAD EDUCATIVA



Tradiciones **online**

CALIDAD EDUCATIVA



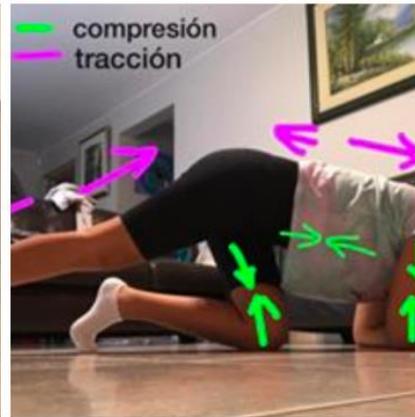
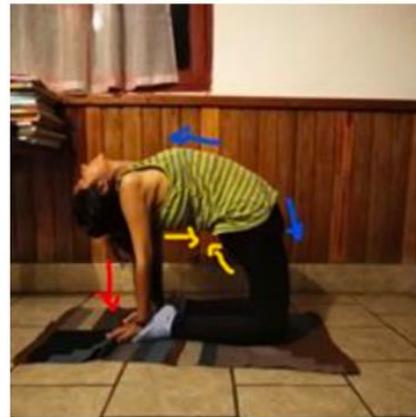




CALIDAD EDUCATIVA

Hola! Como les dije, intentemos algo para ganar puntos de participación! 😊
Prueben cualquier asana (postura de yoga) e indiquen las fuerzas con flechas 😊
Pueden subir su foto hasta el miércoles a las 23:59hrs.. vale repetir 😊

OJO: la primera premisa de yoga es no hacerse daño, así que no se paren de cabeza! Pueden hacer la postura "más básica" y sigue siendo yoga... sólo respiren y sonrían para la foto 😊 · Actualizado hace aproximadamente un mes



Tradiciones presenciales a online

CALIDAD EDUCATIVA



CALIDAD EDUCATIVA



Tradiciones que me
acompañarán a la vuelta

CALIDAD EDUCATIVA

THE
ARCHITECTURE
SCHOOL
SURVIVAL
GUIDE

IAIN JACKSON





TRADICIONES

para conectar y reforzar nuestros vínculos

CALIDAD EDUCATIVA



Gracias

Mg. Su Muñoz // smunoz@upc.pe

Mg. Rodrigo Flores // rodrigo.flores@upc.pe

Dra. Arq. Marilú Pineda // marialuisa.pineda@upc.pe